



10º Aniversario
FORO LIDEA

LIBRO LIDEA 2023

**Liderazgo de las personas
mayores para construir
la sociedad del futuro**

Con la colaboración de



Comunidad
de Madrid

10º Aniversario FORO LIDEA

**Liderazgo de las personas mayores
para construir
la sociedad del futuro**

Índice

Prólogo.....	4
Introducción	6
Saluda	34
Sobre el Foro LideA	36
Capítulo 1 Liderazgo de las personas mayores en la sociedad	
10 Propuestas para la participación y liderazgo de las personas mayores en la sociedad	39
10 Claves LideA para impulsar el liderazgo en organizaciones sociales y de personas mayores	55
Capítulo 2 Desterrando estereotipos negativos para acabar con el edadismo	
10 Estereotipos sobre las personas mayores y respuestas LideA sobre su realidad	65
Decálogo LideA Buen trato periodístico a las personas mayores	73
Capítulo 3 Solidaridad intergeneracional	
Decálogo intergeneracional. Compromisos de la sociedad para favorecer y mejorar las relaciones intergeneracionales	79
Capítulo 4 Abordaje de la soledad no deseada en las personas mayores	
12 Compromisos de la sociedad para evitar y actuar ante la soledad no deseada de las personas mayores.....	91

Red de Atención a Mayores en Soledad. Comunidad de Madrid.....	105
---	-----

Capítulo 5 Participación de las personas mayores en la sociedad

Modelo multisistémico LideA de implicación con la vida o participación.....	125
10 Campos de acción para el voluntariado y la participación de las personas mayores en la sociedad	131
Formación y cultura a lo largo de la vida. Claves para un envejecimiento activo y saludable	157

Capítulo 6 Envejecimiento activo y saludable, y promoción de la autonomía personal

Innovación intergeneracional en el mundo laboral	175
10 Claves psicosociales para fomentar la autonomía personal de las personas mayores.....	187
12 factores básicos para la promoción y mejora de la calidad de vida de las personas mayores.....	201

Jornada de celebración del 10º Aniversario del Foro LideA.....	213
---	------------

LideA en imágenes	220
--------------------------------	------------

Prólogo



Madrid es la región con la esperanza de vida más alta de España y una de las más altas del mundo. Esto explica que más del 18 % de los madrileños sean personas mayores de 65 años, con más tiempo disponible para disfrutar de la vida con salud, y nuestro deseo de poner al alcance de estos mayores, actividades y programas que sean de su interés y contribuyan al desarrollo de su proyecto vital.

La promoción de la participación activa de las personas mayores es el objetivo principal del Foro LideA, que este año cumple su X Aniversario. Esta agrupación, formada por un total de 11 organizaciones de personas mayores, incluyendo entidades sin fin de lucro, empresas e instituciones científicas (Albor Consultor, Caumas, Ceate, Ceoma, Eulen Sociosanitarios, Fundación Pilares, Lares, Secot, Grupo Senda, SEGG y UDP), pretende convertir a los mayores en motor que impulse cambios relevantes, a través del diálogo y la reflexión

plural, y así construir una sociedad más justa para las personas de todas las edades, desde el compromiso, la empatía, la integridad y la proactividad.

La Consejería de Familia, Juventud y Política Social mantiene su firme compromiso de mejorar las condiciones de vida de las personas mayores de nuestra región, no solo atendiendo a sus necesidades a través del sistema público de servicios sociales, sino también y especialmente acompañándolas en su crecimiento personal, mediante el desarrollo de programas de participación activa en la vida comunitaria que posibiliten su integración plena en nuestra sociedad. No cabe duda de que el Consejo regional de Mayores de la Comunidad de Madrid sirve como cauce de participación de las personas mayores, cuyas iniciativas y aportaciones resultan imprescindibles para establecer sociedades inclusivas y equilibradas.

Una de las herramientas para impulsar el liderazgo de las personas mayores en la sociedad es a través de la creación y difusión de documentos que den visibilidad a los problemas que les afectan, como es el de la soledad no deseada, pero también que favorezcan su participación en la sociedad, por medio del asociacionismo y el voluntariado, procurando así un envejecimiento activo y saludable.

Por eso, la Consejería de Familia, Juventud y Política Social tiene especial interés en publicar y difundir, junto al Foro LideA, esta recopilación de documentos elaborados hasta la fecha, en relación con el liderazgo y la participación de las personas mayores en la sociedad, transmitiendo un mensaje claro: las personas mayores no deben ser percibidas únicamente como receptoras de ayudas y cuidados, sino también como donantes de su tiempo, conocimientos y apoyo afectivo y material a la familia y a la sociedad.

No quiero terminar sin agradecer a todas aquellas personas y entidades que han colaborado en la elaboración del documento y, especialmente, al Foro LideA que, con su esfuerzo y dedicación, dan visibilidad a los mayores, desde el convencimiento de que estos son los que tienen que crear los espacios, generar oportunidades y liderar el cambio de nuestra sociedad.

Desde la Comunidad de Madrid compartimos la razón de ser del Foro LideA, con la firme creencia de que la edad nunca puede ser una barrera, sino una oportunidad de contribuir en la sociedad, a través de la experiencia de la vida.

Introducción



Juan José García Ferrer

*Director General de Atención al Mayor y a
la Dependencia de la Comunidad de Madrid*

El modelo de sociedad de los países desarrollados está experimentando en el último medio siglo una profunda transformación, que es resultado de un índice de natalidad, que ya ni siquiera alcanza la tasa de reposición, y una esperanza de vida en continuo crecimiento. Envejecemos. De los términos que definen los diferentes tramos de edad, viejo es el único que también se emplea como insulto. Es cierto que la probabilidad de tener dolencias y discapacidades se incrementa con la edad, pero también crece la experiencia, la serenidad y la sabiduría.

La edad no puede ser un elemento de marginación, ni de limitación de derechos y este documento aborda, a lo largo de diferentes capítulos, las claves necesarias para que las personas mayores puedan vivir una vida plena. La promoción del liderazgo, la participación y la autonomía de las personas mayores, así como el afrontamiento de situaciones de soledad no deseada y la sensibilización contra el edadismo, se configuran como los elementos claves en los que la sociedad civil debe incidir para lograr este fin.

Antes de abordar la lectura de los documentos publicados por Foro LideA a lo largo de estos últimos 10 años, cabe hacer una reflexión sobre el estado actual de los avances y retos que atañen a las personas mayores.

I. FORO LIDEA y LIDERAZGO DE LAS PERSONAS MAYORES

Es manifiesto el peso político, social y demográfico de las llamadas “personas mayores” en la sociedad actual. Sorprende pues que un grupo de edad tan heterogéneo sea asociado automáticamente con ocio, enfermedad o a las necesidades de apoyo al entorno familiar.

Y es que, como en esta obra recopiladora se señala, cada vez se normalizan más sesgos de discriminación por edad, tales como categorizar grupos de edad para formarse, desarrollar actividades, trabajar o participar en la vida política y laboral.

Por eso, más que nunca ese **grupo de referencia**, según denominación de Dahrendorf¹, llamado “personas mayores”, necesita al menos tres elementos:

- a) Personas que representen el impulso, la ambición vital y el valor social y político de dicho grupo.
- b) Un marco jurídico y de política administrativa que permita incidir en la visión social del grupo.
- c) Una sociedad civil fuerte.

Permítanme desarrollar estas ideas:

a) En primer lugar, personas que representan el impulso, la ambición vital y el valor social y político de dicho grupo

Las personas mayores no deben ser sujetos pasivos de la vida política. Su peso poblacional y su preparación parecen expresar alto y claro que es cuestión de necesidad y hasta de justicia su participación en la gestión pública. En un “mundo” en el que, erróneamente, todo se resuelve en cuotas, cabe preguntarse si es discriminación por edad lo que aleja a las personas mayores de la política ejecutiva o parlamentaria.

Zubero ha señalado en su obra *Empoderamiento en la vejez* (2014), que el bajo índice de personas mayores en política se explica más por motivos de situación socio-económica, capital social, nivel educativo y género que por la edad. Otros

¹ Este concepto lo incluye en su libro *Homo Sociologicus*, traducido al español y publicado por diversas editoriales (1975).

autores se preguntan si la asociación estereotipada de la mayor edad biológica con conservadurismo, inmovilismo y dificultad para cambiar, desventaja tecnológica, enfermedad, necesidad de descanso y falta de ambición pueden ser causas que expliquen también esa escasa presencia.

Según el informe *Perspectivas de la población mundial 2019*, (ONU, 2020), para 2050 una de cada seis personas en el mundo (16 % de la población) tendrá más de 65 años; y una de cada cuatro personas que viva en Europa y América del Norte podría tener 65 años o más. La expectativa de vida en 2050 superará los 91 años que algunos señalaron en 2007².

Además, en los próximos 15 años, serán personas cada vez más y mejor formadas, con mayor capacidad adquisitiva y patrimonial, que habrán convivido con la revolución liberal de la igualdad de la mujer y participado activamente en la vida pública. ¿Cabe interpretar que aumentará sensiblemente el peso de las personas mayores de 60 años en el ámbito ejecutivo, legislativo nacional y autonómico? ¿Se multiplicará por 3 el actual 7 % de diputados mayores de 60 años? La realidad es que el grupo de referencia “personas mayores” necesita romper la alineación social con la edad biológica que determina actitudes ante la vida social, profesional y política. Son necesarios muchos ejemplos como el de Concepción Dancausa, nombrada con 69 años responsable de la política social de la Comunidad de Madrid, o Isabel Celaá, que abandonó el ejecutivo nacional a los 72 años.

b) Un marco jurídico y de política administrativa que le permita romper esos estereotipos

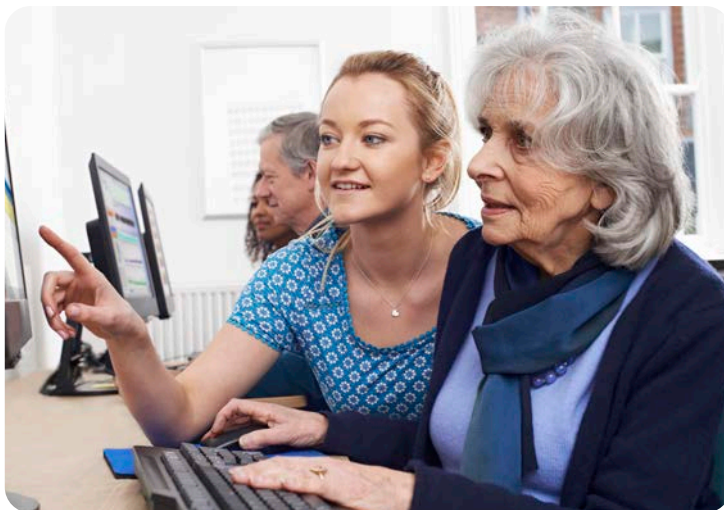
La revolución tecnológica iniciada hace años obliga al proceso continuo de formación en tecnologías y a su utilización, en un proceso de ampliación continua del conocimiento. El estereotipo social sugiere que las personas mayores no son capaces de aprender o competir en este campo. La condición de mayor no incapacita el aprendizaje. Es cierto que un nativo digital que ha crecido con una tablet en las manos dispone de más recursos, pero con una formación adaptada al perfil de la persona, cualquiera puede hacer una videollamada, poner un Whatsapp o compartir una imagen. No es que el mayor no pueda, es que le dicen que no puede y ese prejuicio edadista es una discriminación que tenemos la obligación de corregir.

² Guijarro & Peláez: *La longevidad globalizada*, Madrid, 2007. Para estos autores, en el año 2050, la esperanza de vida masculina en España podría alcanzar un valor de 85,38 años y la femenina los 91,97 años.

Hay quienes defienden un desarrollo de la política pública que dé respuesta a necesidades concretas en diferentes niveles. Así, cabe destacar:

- La promoción de un marco jurídico de jubilación más flexible que permita la convivencia de situaciones mixtas de empleo y jubilación parcial.
- La incorporación de la formación continua sénior en la política universitaria, siendo fundamentales los seminarios que organizan algunas universidades públicas, como las de Alcalá, Rey Juan Carlos o Carlos III, o las asignaturas desarrolladas por la **“Universitas Senioribus CEU”**, por cuyas aulas pasan más de 1.200 personas todos los años. En la Comunidad de Madrid, en 2022 se han formado 984 personas mayores gracias a los programas existentes con tres universidades: la Universidad de Alcalá, la Universidad Carlos III y la Universidad Rey Juan Carlos.
- El aumento de influencia de las políticas públicas en el diseño de espacios y bienes -y también en la prestación de servicios-, considerando la perspectiva de las personas mayores como usuarias de la accesibilidad. A fecha 20 de mayo de 2022, la Comunidad de Madrid contaba con más de 15 ciudades en torno a las cuales viven cerca del 70 % de las personas mayores.

Promover la *Red de Ciudades Amigables con las Personas Mayores* es una iniciativa que puede apoyarse en un trabajo en Red, como el que realiza la Comunidad de Madrid.



c) Una sociedad civil fuerte

Son las personas quienes desde su libertad deben promover y defender la fuerza de este valor. El riesgo de quedarse en el discurso de la igualdad suele ser una refinada forma de huir de la llamada “condena irremediable a ser libres” que tenemos los hombres según expresión de Jean-Paul Sartre. A Tocqueville le preocupaba el riesgo de preferir “la igualdad en la servidumbre, a la desigualdad dentro de la libertad”. La palabra debe ser la sombra del hecho. El discurso de la igualdad y la libertad debe ir seguido de acciones que las promuevan.

Curiosamente, frente al “pensamiento unidimensional” que el freudomarxista H. Marcuse describía como ideología de la sociedad tecnológica avanzada, se ha mostrado sin embargo un pensamiento único desde una falsa superioridad moral y visión de la justicia, que establece lo que es bueno y que indica cuáles deben ser las luchas sociales y jurídicas prioritarias.

Ante este escenario, son necesarias personas que promuevan, consoliden o refuercen proyectos asociativos desde los cuales garantizar la pluralidad del mensaje, que busquen elementos que nos unan en el discurso, que rompan los estereotipos asociados a las personas mayores, el pensamiento único sobre su bienestar, así como las prioridades del frentismo hacia las conductas edadistas o su propia delimitación.

De la suma de entidades nacen los *loobbies* como colectivos con intereses comunes dirigidos a influir sobre las Administraciones Públicas. Cuando faltan miras altas y cada uno se centra en defender lo suyo, se pierde el valor de la influencia; cuando el prejuicio de las ideas políticas mueve el discurso de los intereses del “grupo de referencia”, se deja de ser lobby para ser apéndice de asociaciones políticas; cuando el desarrollo del *lobby* forma parte de una estrategia corporativa, por bien intencionada que sea, acabará sirviendo a los propios intereses de quien lo creó o promovió.

Es exigible al movimiento social promover ese liderazgo capaz de mejorar la vida de las personas, promover el cambio en lo que quizá sea un fin de era, impulsar la cooperación entre entidades sociales buscando desde un interés inteligente el crecimiento de todas y el aumento de su compromiso. Foro LideaA nació con esa vocación de liderazgo y sus más de diez años de existencia reflejan la dificultad para promover esa cooperación, pero también la satisfacción por los hitos conseguidos.

II. ENVEJECIMIENTO ACTIVO: PREVENCIÓN DE LA DEPENDENCIA Y PROMOCIÓN DE LA AUTONOMÍA

La vejez no es una condena. Es otra etapa de la vida con similares exigencias a las anteriores. A la fragilidad no vinculada con la enfermedad, como antesala de la dependencia, llegamos por tres factores: la falta de ejercicio, los malos hábitos y la soledad no deseada. Cada uno influye en los otros. No parece, pues, probable el éxito de una estrategia de envejecimiento activo que no aborde el reto de un envejecimiento saludable; asimismo, parece inviable que el envejecimiento saludable se circunscriba a consejos o a terapias farmacológicas y medidas sanitarias sin atender a la promoción efectiva de la actividad física y de unas relaciones sociales que primen vínculos de calidad.

La obra que el lector tiene en sus manos destaca con acierto cuatro dimensiones:

- a) la participación
- b) el voluntariado
- c) la promoción y mejora de la calidad de vida
- d) la formación y cultura también en la mayor edad.

Todas ellas tienen en los servicios sociales de Atención Primaria su mayor referente competencial, empero la Comunidad de Madrid, como otras comunidades autónomas, ha adoptado diferentes medidas de apoyo a este fin.

Así, en 2022, la Comunidad de Madrid recibió dos distinciones que ponen de relieve la importancia y valor de sus políticas públicas vinculadas a la atención y apoyo a personas mayores: el Premio SENDA a la mejor iniciativa pública de envejecimiento activo por su programa de Rutas Culturales -por el que pasarán en torno a 100.000 personas en 2023- y el Premio AMADE a la mejor iniciativa pública por su Programa de Prevención e Intervención ante la soledad no deseada de personas mayores en la Comunidad de Madrid. Estas distinciones se unen a la ya recibida por Supercuidadores en 2017, por la gestión del Centro de Formación Alzheimer Fundación Reina Sofía, en el que se aborda la enfermedad desde tres ángulos: investigación, formación y servicio asistencial para enfermos.

II.1. La participación y el voluntariado de personas mayores

Sin duda, la participación de las personas mayores en la sociedad tiene una de sus representaciones más importantes en el voluntariado que, en Europa en general y en España en particular, dista mucho de la independencia, eficiencia y fortaleza que presenta en el ámbito anglosajón. Las razones culturales de esta

realidad ya fueron advertidas hace más de doscientos años por Tocqueville³. Para algunos, es como si, a mayor estado de bienestar, más olvidásemos el contexto comunitario y la responsabilidad asociada a la libertad. Ser libre en sociedad implica escuchar y atender al que se queda atrás. Los elementos de un organismo social están vinculados por un compromiso que es superior a la simple suma de las partes.

La participación de las personas mayores en el debate público viene siendo realizada por grandes entidades como UDP o CEOMA.

Pero hay otra participación vinculada a la promoción del voluntariado, el cual contribuye a devolver ese sentimiento injustamente perdido de utilidad a la sociedad que puede tenerse cuando el sistema nos obliga a jubilarnos.



No todo el voluntariado actúa desde una organización social o institución, pues éste también se expresa sencillamente **desde el afecto hacia el entorno familiar o el prójimo más próximo**. Posiblemente, el mayor voluntariado no organizado sea el cuidado de nietos o el apoyo a familiares en tareas del hogar o administrativas.

El **voluntariado social o benéfico asistencial** y de **cohesión comunitaria** es es-

pecialmente relevante. En el marco de la Comunidad de Madrid, iniciativas muy interesantes han recibido subvenciones con cargo a las convocatorias de subvenciones del 0,7 por 100 del rendimiento de los impuestos sobre la Renta de las Personas Físicas. Si bien algunas son lideradas por personas mayores, se observa que frecuentemente este grupo de población es destinatario. Sin duda, esta cuestión debe hacernos reflexionar. Entre los programas financiados destacamos aquellos dirigidos a:

- La prevención de la soledad de personas mayores en grupos de especial riesgo, tales como:

³ Tocqueville, A.: *La democracia en América*. También traducido al español y publicado por diversas editoriales.

- a) Quienes viven en centros residenciales⁴
- b) Personas con déficits digitales o sobre tecnología
- c) Personas solas en domicilios⁵
- d) Personas mayores en contextos de conflictividad familiar⁶
- e) Personas que viven en entornos rurales con escasa densidad de población⁷
- f) Personas mayores en entornos carcelarios⁸
- El apoyo a los cuidadores no profesionales de personas en situación de dependencia o paliativa, ya sea a través de información, asesoramiento, grupos de auto ayuda, conciliación o respiro.

Las iniciativas financiadas por la Comunidad de Madrid suelen vincularse al Tercer Sector, promovido para el apoyo de personas con enfermedades neurodegenerativas como alzhéimer y párkinson, cáncer, enfermedades raras o discapacidades en general, con peso muy relevante de los propios familiares de estas personas⁹.

⁴ Por ejemplo, son iniciativas de éxito como las lideradas por la *Fundación Grandes Amigos en Acción. Amigos de los Mayores o Adopta a un Abuelo*. La experiencia de la Fundación Tu Historia de Verdad Importa es muy relevante respecto al encuentro de la persona con su Historia de Vida como punto de partida. Tiene tradición el programa la Red Social para personas mayores “Enrédate”, de Cruz Roja.

⁵ Programas con tradición son los financiados desde *Fundación La Caixa* o, por ejemplo, el programa “Convive”, de la *Fundación Solidarios para el Desarrollo*, dirigido al acompañamiento telefónico y/o presencial a personas mayores en sus domicilios. También destacamos otros proyectos financiados por la Comunidad de MADRID, como el proyecto “Siempre a tu lado” de Aldaba, el programa “Nexo” de la Agrupación CREA-Fundación Grupo Hada o el Proyecto “Nadie Solo” de la Fundación Desarrollo y Asistencia”.

También, el acompañamiento a distancia, a través de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), o mediante correspondencia. Respecto a este grupo tienen peso importante las Fundaciones vinculadas a grandes compañías del sector de las comunicaciones o proyectos financiados como “Conectados Madrid” de la *Fundación Cibervoluntarios*. En la Comunidad de Madrid cabe destacar el proyecto “Domomayor” subvencionado durante varios años por la Comunidad de Madrid a la Fundación Alicia y Guillermo, consistente en un acompañamiento a distancia a través de la televisión. Puede encontrarse más información en el dossier del Simposio Mayores y voluntariado (2019).

⁶ Un ejemplo, el programa de “Mediación y atención para el cambio” de la *Fundación Atyme*, financiado por la Comunidad de Madrid.

⁷ En 2023 han sido financiados, por ejemplo, proyectos de la *Federación de asociaciones de mujeres rurales*.

⁸ En 2023 ha sido financiado por primera vez el Proyecto integral “Olivo” desarrollado por CONCAES (Confederación carcelaria de España).

⁹ Cabe destacar la proactividad de la asociación de Alzheimer del Corredor del Henares, AFAMMER, Agrupación Alzheimer Madrid o la Federación de asociaciones de familiares de Alzheimer y otras de-

- La cooperación social de las personas mayores en un contexto de envejecimiento activo¹⁰.
- El apoyo a personas mayores en situación de riesgo o vulnerabilidad social, ya sea en comedores sociales u otras iniciativas benéficas de prevención del riesgo o exclusión social de cualquier grupo de edad¹¹.
- Prevención de accidentes y seguridad: siendo los asociados a prevención de accidentes y protección civil los más relevantes. La actividad de las grandes entidades de pensionistas y de las fundaciones vinculadas a compañías de seguros suelen ser canalizadoras de diferentes actuaciones.
- El envejecimiento activo y saludable en general¹². Personas mayores liderando personas mayores son elemento común de entidades con sede en la Comunidad de Madrid como Caumas, Ceate, Ceoma, Secot, UDP o, al día de la fecha, de entidades como Fundación Pilares. Todas ellas miembros del Foro LideA.

El **voluntariado cultural**, perfectamente definido en el capítulo de este libro recopilatorio, también constituye un elemento esencial del envejecimiento activo y saludable y de la prevención de la soledad. Entidades como Ceate y Acervo Inter-generacional son históricas en la Comunidad de Madrid acercando los museos a las residencias y a las personas mayores, y realizando visitas tuteladas a los museos o llevando la música a los centros residenciales como Músicos por la Salud.

Quisiera destacar el conjunto de acciones de voluntariado que, enmarcadas en un envejecimiento activo y saludable, y con naturaleza cultural, se desarrollan en

mencias de la Comunidad de Madrid. También iniciativas concretas subvencionadas por la Comunidad de Madrid en municipios como Torrejón de Ardoz, Alcalá de Henares, Alcobendas, San Sebastián de los Reyes, Aranjuez, Las Rozas, Pozuelo o Valdemoro.

¹⁰ El programa “Tejiendo Solidaridad” de la Asociación La IAIA es un ejemplo, y se desarrolla especialmente con personas mayores que viven preferentemente en centros residenciales.

¹¹ Así, por ejemplo, entre los proyectos subvencionados por la Comunidad de Madrid destacan los de entidades singulares como *Cáritas o Cruz Roja*, los comedores de *Mensajeros de la Paz*, la comida a domicilio de *Fundación Remar*, o el histórico mercadillo de *Nuevo Futuro* para ayudar a menores tutelados o en riesgo de desprotección. También los apoyos domiciliarios o mediante acogimiento en centros residenciales de la Fundación Los Camilos o de los más de cincuenta centros en Madrid de Lares Asociación Madrid, en donde se atienden personas mayores en situaciones de riesgo o exclusión social como complemento a las iniciativas públicas existentes.

¹² Entidades como ACUMAFU ejemplifican muy bien el espíritu de emprendimiento constructivo de la sociedad civil aprovechando el capital intelectual de personas mayores. Otras, como UDP Madrid, promueven marcos de colaboración del asociacionismo de personas mayores con el de asociaciones de vecinos. Entidades singulares como Cruz Roja promueven iniciativas de diferente naturaleza. *Secot*, *Caumas* o *Ceate*, por ejemplo, desarrollan con sus propios medios diferentes iniciativas de enorme valor social.

centros hospitalarios (**voluntariado sanitario y de la salud**). A saber: Músicos por la Salud y Música en Vena, que realizan micro conciertos en planta y auditorios de hospitales.

El **voluntariado educativo y técnico** tiene su máxima representación en los Programas Universitarios de Mayores y los de apoyo formativo a menores o *coaching* a jóvenes emprendedores mayores de edad, respectivamente. Caumas y Secot son, sin duda, organizaciones reconocibles atendiendo a su trayectoria e historia, si bien empiezan a surgir grandes grupos asociativos en torno a otro tipo de entidades o universidades privadas: Vniversitas Senioribvs y Sénior CEU pertenecientes a la Fundación San Pablo CEU son un buen ejemplo.

Cada vez tiene mayor peso en la Comunidad de Madrid el desarrollo de iniciativas de apoyo técnico a fundaciones o asociaciones que, sin requerir la edad, se constituyen a menudo en torno a personas de notoriedad, prestigio, trayectoria o compromiso constatado con la edad¹³.

De profunda tradición en la Comunidad de Madrid, es también el que en la obra que nos ocupa se denomina **voluntariado espiritual**, fuertemente vinculado a organizaciones religiosas o a iglesias cristianas y que tiene como finalidad el desarrollo de la fe de terceros, el apoyo en una actividad solidaria, el desarrollo de actividades con personas mayores de profundo arraigo religioso o el acompañamiento en el final de la vida.

Los programas de **voluntariado vinculado a la ecología** tienen su mayor manifestación, posiblemente, en el contexto en que asociaciones de personas mayores o de personas mayores en asociaciones de vecinos se involucran en la promoción de ciudades amigas de las personas mayores y ciudades sostenibles. En este caso, ayuntamientos como los de Tres Cantos, Las Rozas o Madrid disponen de buenas prácticas.

Nada de todo esto sería posible sin un voluntariado de representación, que dirigen y lideran asociaciones de personas mayores. Seguramente, uno de los grandes méritos de Foro LideA ha sido conseguir el desarrollo de una incipiente cooperación entre todas ellas.

Podemos, pues, decir que el voluntariado de y para personas mayores goza de una aceptable salud, si bien hay que continuar trabajando para incorporar más personas a estas actividades de voluntariado, especialmente en municipios con menor densidad de población.

¹³ El Consejo de Sabios del Grupo Social Lares es buen ejemplo de órganos de asesoramiento. *Fundación Pilares o Albor Consultores* reflejan iniciativas nacidas desde la trayectoria de quien las lidera.

Empero, la amenaza posiblemente mayor del voluntariado suele estar vinculada en España a su dependencia económica de las Administraciones Públicas, a la falta de estructura asociativa o voluntad cooperativa con otras entidades o la necesidad de ampliar competencias digitales o jurídicas en sus cuadros. Quizá, entidades como la Plataforma de Entidades de Voluntariado de la Comunidad de Madrid (FEVOCAM) y de entidades como Fundación Lares están llamadas a complementar esas necesidades y canalizar las iniciativas de estas entidades.

II.2. Promoción y mejora de la calidad de vida

La calidad de vida es un concepto complejo que conjuga múltiples elementos objetivos y subjetivos, y que asociamos con un sentimiento de plenitud y equilibrio cuando pensamos en nosotros mismos. Y esto es esencial en una sociedad cada vez más longeva: en el último año se han registrado más de 40.000 nuevos beneficiarios de pensiones en la Comunidad de Madrid.

a. Bienestar socio-sanitario

Madrid cuenta con el mejor sistema sanitario y uno de los mejores sistemas de salud pública (**bienestar físico**)¹⁴. Existen una serie de indicadores que nos permiten afirmar que en Madrid se envejece mejor que en otros lugares. Este envejecimiento de calidad, del que se benefician los madrileños, se aprecia en los siguientes datos¹⁵:

- La Comunidad de Madrid posee la esperanza de vida más alta de la U.E. con 85,4 años.
- Las mujeres madrileñas llegarán de media a los 88,2 años y los hombres a los 82,2, observándose un mayor impacto de género en la edad biológica por encima de 80 años.

Además, tiene posiblemente el mejor sistema de prevención de la dependencia y promoción de la autonomía personal de España si eliminamos prejuicios ideológicos y de modelos de gestión en su valoración (**bienestar del cuidado**)¹⁶.

¹⁴ La Comunidad de Madrid tiene el **menor tiempo en lista de espera en el sistema sanitario, siendo ésta de 63 días** frente a la media nacional, que es de 122. Asimismo, el Índice de Competitividad Regional 2022 (Comisión Europea, 2022) destaca que este territorio ha pasado del puesto 63 al 32 de un total de 234 regiones europeas, y ello gracias entre otras razones a que este índice europeo coloca a Madrid como la que logra mejores resultados en el ámbito de la Salud, tras superar a Estocolmo. Asimismo, posiciona a esta Comunidad como mejor autonomía de España para vivir y trabajar.

¹⁵ Son datos de la oficina estadística de la Comisión Europea (informe de Eurostat correspondiente al año 2021).

¹⁶ Para el XXIII Dictamen del Observatorio de la Dependencia, realizado por la *Asociación de Directores y Gerentes de Servicios Sociales*, Comunidad de Madrid tiene el 4º mejor sistema de dependencia de

Por eso, la Comunidad de Madrid es el territorio con mejores indicadores de evolución de su Sistema de Dependencia en los dos últimos años¹⁷.

El contexto actual obliga al entendimiento de los sistemas de protección social y sanitario. Para ello, previamente, será preciso que en todas las comunidades autónomas y en cada uno de esos sistemas se coordine mejor la Atención Primaria y especializada, proveyendo únicos sistemas de gestión; asimismo, lo social y lo sanitario deberán compartir profesionales, mezclar sus competencias y cooperar en el desarrollo de sus iniciativas, que, necesariamente, deberán tener una base de innovación. El reto de la atención domiciliaria es especialmente relevante. Han empezado a coger velocidad, de la mano de diferentes líneas de fon-

España. Sin embargo, este estudio asocia erróneamente el sistema de dependencia con determinados indicadores de clave más ideológicas o basando su análisis en prejuicios ideológicos o de gestión. Así, por ejemplo:

- a) El número de solicitudes con mejor sistema de dependencia (indicador 2), olvidando el efecto de la prevención, la salud en general y el bienestar económico sobre este indicador;
- b) El porcentaje de personas que no obtienen grado (indicador 3), que debe estimarse sobre proyecciones del Libro Blanco y no sobre la praxis de las CCAA, en donde confluyen situaciones anómalas con buenas prácticas de valoración, sustentadas por encuestas de satisfacción como la de la Comunidad de Madrid.
- c) Vincular la integración efectiva de la red de servicios sociales a la encomienda de gestión de la valoración y la gestión por los servicios sociales municipales (indicador 6º), no reconociendo la singularidad de las comunidades uniprovinciales, el marco de colaboración con la capital de España, la existencia antes de la Ley 39/2006 de una potente red o prejuzgando en todos los casos ese modelo como el mejor y más eficiente;
- d) Los sub-indicadores para valorar los sistemas de información, gestión y el empleo generado (indicadores 11 y 12).

Comunidad de Madrid, es en estos momentos el territorio que tiene el mejor sistema de dependencia si los indicadores a considerar son los siguientes: a) porcentaje de personas con grado reconocido respecto al % de población y % de cada grado estimado en Libro Blanco; b) personas beneficiarias con prestación efectiva; c) personas con derecho pendientes de atención; d) profesionalización del sector; e) horas medias de formación y horas de formación por trabajador; f) evolución inter anual de personas atendidas y prestaciones; g) peso de los servicios y prestaciones económicas para mantener a la persona en el hogar; h) nivel de desarrollo de los servicios de atención domiciliaria; i) gasto bruto de la Comunidad por persona atendida; j) peso del copago del ciudadano en la financiación de los servicios; k) mejoras en el sistema de prestaciones económicas para garantizar la libertad de los ciudadanos; l) tiempo medio y satisfacción del ciudadano en la tramitación de un Programa Individual de Atención y m) tiempo medio de acceso a los servicios y prestaciones económicas.

¹⁷ Ha pasado de atender a 133.442 personas en diciembre de 2020 a hacerlo a 141.286 en 2021 y 163.762 en 2022. Estas personas son atendidas con 218.173 prestaciones y servicios frente a las 179.484 de que disponía, lo que supone pasar de una ratio de 1,27 prestaciones o servicios por persona a 1,33. Las personas con derecho en el mes de mayo de 2021 eran 165.695 y ahora son 173.065 personas en diciembre de 2022, es decir, más de 1.200 nuevas personas cada mes. Las personas sin prestación o servicio alguno han pasado de 24.409 en mayo de 2021 a 9.303 en diciembre de 2022.



dos europeos: de un lado, el desarrollo de una teleasistencia digital dirigida a proveer, con claves predictivas, servicios de prevención y promoción de la autonomía; b) de otro lado, la telemedicina y la telemonitorización de, por ejemplo, constantes vitales o la marcha¹⁸.

Desde 2022, la Comunidad de Madrid cuenta con un ambicioso *Plan de aten-*

ción integral a la fragilidad y promoción de la longevidad saludable en personas mayores que nace con el objetivo de “impulsar un abordaje integrado, interdisciplinar y coordinado entre todos los ámbitos asistenciales para ofrecer una respuesta homogénea y profesional a las necesidades de los mayores de nuestra región”. Este Plan cuenta con seis líneas estratégicas centradas en el envejecimiento saludable, en la detección, prevención y atención integral a la fragilidad y el fomento de la innovación, la investigación y la formación¹⁹.

Sin embargo, debemos entender que la fragilidad es un estado o condición que, en la mayoría de los casos, antecede a la discapacidad y que va ligado al propio proceso natural del envejecimiento humano, por lo que, además de un plan de actuación sobre la fragilidad y la longevidad saludable, es imprescindible implantar un sistema integral que atienda a aquellos casos en los que el estado funcional de la persona haya derivado en una mayor dependencia.

Debemos entender que la revalorización de los sistemas de pensiones no es más importante que disponer de un buen sistema universal de protección de las situaciones de dependencia de personas mayores o de la sostenibilidad del sistema sanitario. Casi todos necesitaremos, durante algunos años de nuestras vidas, de este sistema y, sin embargo, frecuentemente se centra el discurso en el sistema de pensiones:

¹⁸En el marco de la Comunidad de Madrid, y con una inversión superior a los 35 millones € se está llevando a cabo la compra de terminales digitales y sensórica que permitirán garantizar la universalización de la teleasistencia para personas en situación de dependencia.

¹⁹AA.VV.: I Plan de Atención Integral a la fragilidad y promoción de la longevidad saludable en personas mayores de la Comunidad de Madrid 2022-2025, Dirección General de Coordinación Socio Sanitaria de la Comunidad de Madrid, 2022.

- Una revalorización de la pensión durante 10 años de 1.200 €/año de una pensión de jubilación supone una ventaja económica inferior anual ocho veces inferior al coste neto anual de una ayuda a domicilio de 50 horas a la semana e inferior en más de un 250 % al coste de una plaza residencial.
- La inversión en gasto sanitario de una Comunidad como Madrid es muy parecida a la dedicada en toda España para la atención y apoyo de sistemas mayores en situación de dependencia.
- El PIB dedicado al sistema de dependencia en España es el 75 % de la media de la OCDE y 3 veces inferior al de Noruega o Países Bajos. Según algunas fuentes, solo Estonia, Portugal, Polonia, Hungría y Grecia han invertido más que España; según otras, tampoco han llegado a los niveles de España países como República Checa, Israel o los EE.UU.²⁰.

La aportación del Gobierno de España al Sistema de Dependencia sigue muy lejos del 50 % de la aportación de las Administraciones Públicas, y aunque es un hecho incontestable el aumento de la partida en los PGE de 2021, 2022 y 2023, no es menos cierto que las necesidades de comunidades autónomas como Madrid no ha dejado de subir²¹.

b. Bienestar emocional y material

Madrid también dispone de un entorno social abierto -incluido en lo sexual²²- que garantiza, junto a los recursos personales propios de las personas mayores, afrontar mejor las contrariedades y achaques inherentes al proceso de envejecer (**bienestar emocional**). Como hemos dicho, el resultado es una de las más altas expectativas de vida del mundo. Sin embargo, el ámbito del bien-

²⁰ Jiménez, S. & Viola, A.: *Cuarto Informe del Observatorio de la Dependencia*, Economía Española, Madrid, Estudios sobre la Economía Española, FEDEA, julio 2022. También, AA.VV.: *Los cuidados de larga duración en Europa 2030*, Bruselas, Documentos de la European Ageing Networking, 2019, p. 52 y ss. Traducido por BCB Soluciones y editado por Asociación Lares.

²¹ De acuerdo a lo establecido en el art. 32. De la Ley 39/2006, y de acuerdo a los certificados realizados por la Intervención de la Comunidad de Madrid, entre 1 de enero de 2021 y 31 de diciembre de 2022 esta Comunidad aumentó en 63.525.873,72 € su aportación al sistema de dependencia, pasando de 1.263.203.294,28 € a 1.326.729.168, 23 €. Por su parte, respecto a ese presupuesto de gastos la aportación del Gobierno de España ha sido de 344.535.506 €, es decir en torno al 25%, la mitad de lo requerido.

²² Tanto desde el Ayuntamiento de Madrid como desde la Comunidad de Madrid también se han venido subvencionando algunas iniciativas relacionadas con propuestas de intervención frente a necesidades específicas de personas mayores con relación a su sexualidad. Así, por ejemplo, a través de la *Fundación 26 de diciembre*.

estar emocional se relaciona mucho a su vez con la sensación de soledad, la fragilidad, el afecto y la sexualidad, aspecto en el que se han publicado algunas iniciativas interesantes respecto al ámbito residencial²³.

Comparativamente puede considerarse positivo vivir en un territorio con muchos de los mejores médicos, en el que uno es atendido antes que en otros territorios y tiene más fácil acceso a la satisfacción de necesidades básicas y fundamentales toda vez que la mayoría se proyecta con pensiones medias y patrimonios más altos que la media de España y además se dispone de uno de los sistemas de copago de atención domiciliaria y de día más bajos de toda España (**bienestar material**)²⁴. Y, a pesar de ello, sigue mucho por hacer y el impacto de la inflación en la cesta de la compra cada vez resiente más muchas economías de personas mayores.

c. Bienestar en el entorno

También es clave disponer de entornos residenciales bien comunicados, que promuevan la integración de las personas mayores y el desarrollo de relaciones sociales y familiares enriquecedoras, mediante una red de transporte público accesible y que llegue al entorno rural²⁵, una oferta cultural variada y abierta a diferentes grupos poblacionales, así como unos servicios que se adapten a las personas y primen las acciones positivas (**bienestar en hábitat residencial**).

Los municipios madrileños están cada vez más sensibilizados con la necesidad de ofrecer el mejor hábitat residencial, adhiriéndose a la red de ciudades amigas con las personas mayores, así como de promover zonas verdes y de tránsito seguro (**bienestar medioambiental**), si bien la elevada densidad de población y el peso de Madrid capital como punto de encuentro del territorio y con el mundo -gracias

²³ AA.VV.: *Sexualidad en entornos residenciales de personas mayores*, Madrid, Fundación Pilares: colección Guías de la Fundación, 2017.

²⁴ En Madrid Capital se dispone de una renta bruta media de 39.397€ (según datos de 2019 de la Agencia Tributaria) y una pensión contributiva media de jubilación de 1.459,82 €, datos porcentual y cuantitativamente muy por encima de otras CC.AA., dado que la pensión contributiva media de jubilación en España es de 1.258,84 € según los indicadores sociales del 2022 de la Comunidad de Madrid. En las áreas 1 a 4 el copago medio de la ayuda a domicilio se y las personas mayores solo abonar los gastos de restauración en los centros de día.

²⁵ Destacar iniciativas como la de Mancomunidades como Sierra Norte de la Comunidad de Madrid, donde las personas tienen acceso gratuito a un paquete de servicios públicos mensuales de taxi. Diferentes Comunidades, como Castilla y León, Castilla La Mancha, apoyan el transporte financiado en autobús, extendiéndose al metro en otras CC.AA. El apoyo a los descuentos de la red de Cercanías son otra vía frecuentemente utilizada por las Comunidades Autónomas.

a su aeropuerto-, constituye un gran reto.

Parte de la percepción de bienestar en el entorno residencial, se vincula con la posibilidad de mantener los cuidados en casa el mayor tiempo posible, lo cual se refleja en disponer de buenas redes de atención domiciliaria, ya sea en el propio hogar o con apoyo de servicios de estancias diurnas en centros. Junto a Andalucía, la Comunidad de Madrid



dispone de la mayor red de teleasistencia para personas en situación de dependencia²⁶. Debe ser compromiso decidido de todas las comunidades autónomas promover los servicios de ayuda a domicilio, prevención de la dependencia y promoción de la autonomía personal²⁷.

Cabe destacar que el entorno empieza por el propio hogar. Actualmente, Comunidad de Madrid y Asturias disponen de las normativas más vanguardistas e innovadoras en relación con alternativas residenciales para personas mayores²⁸. En toda España, ya fue referente hace casi diez años el centro promovido por madrileños en Torremocha del Jarama por la cooperativa *Trabensol*. Dado que

²⁶ Desde 2021 las personas en situación de dependencia con este servicio según SISAAD, han pasado de 48.866 a 63.656, siendo un servicio con un peso de casi el 30% en el conjunto de la cartera del sistema de dependencia de la Comunidad de Madrid, dato que contrasta con la media del 20% a nivel nacional. Si hablamos de personas atendidas, independientemente de su situación de dependencia, el servicio se extiende a más de 130.000 personas a la luz de la información disponible de entidades locales.

²⁷ Entre 2021 y 2023 se habrá incrementado en más de un 30% el presupuesto asignado a la ayuda a domicilio de personas en situación de dependencia. Con ello ha sido posible atender a 13.966 personas más, siendo ya 44.731 a 31 de diciembre de 2022. Esto supone un crecimiento del 77,71% de personas atendidas y un 36,90% más de horas en áreas 1 a 4 y un 36,90% de horas prestadas. Asimismo, en el marco de colaboración con el Ayuntamiento de Madrid, las personas atendidas por este servicio en Madrid capital pasarán de 20.314 a 23.764 a 31 de diciembre de 2023 (es decir, un 16,98% más).

²⁸ Vid. Resolución 940/2022, de 1 de marzo, de la Dirección General de Evaluación, Calidad e Innovación, que regula las viviendas de personas en régimen de cooperativa tras un proceso de consulta y participación de las entidades sociales. Además, se garantiza la posibilidad de atender un 25% de personas en situación de dependencia II en los nuevos modelos de alojamientos con apoyos en zonas rurales que se experimenta en Gargantilla.

no todas las personas pueden acceder en términos económicos a estas iniciativas, es preciso el apoyo con una red de viviendas y centros públicos que puedan funcionar luego con la misma o parecida filosofía²⁹.

d. El bienestar de la mente: ocupación y formación

De nada sirve un adecuado hábitat residencial sin poder estar activo mediante ocupaciones profesionales y/o no profesionales que garanticen eso tan maravilloso que son las rutinas; creciendo en conocimiento de uno, del saber y del mundo (**bienestar educativo y cultural**); construyendo un sentimiento de utilidad que promueva el deseo de vivir en un contexto no infrecuente de pérdidas (trabajo, pareja, amigos, hijos que vuelan del nido...). Emplear tiempo para intereses personales requiere, como ya se ha visto, de capacidad económica y salud.

En los centros de mayores de titularidad y gestión directa de la Comunidad de Madrid³⁰ destaca como buena experiencia la iniciativa “Mayores Maestros”, que permite desarrollar la actividad de los centros a partir de las competencias de los propios ciudadanos que son socios, promoviendo así actividades de acuerdo a su experiencia y conocimientos. La experiencia se presenta, así, como valor; la formación, como expresión de la ambición de seguir creciendo, como la mejor forma de seguir aprendiendo y trabajando la mente para evitar enfermedades y la exclusión social. Este programa contribuye muy positivamente al envejecimiento activo, ya que algunas personas mayores se mantienen ocupadas y otras se forman y benefician de la sabiduría de las primeras, en un intercambio de ocupación y formación que supone un beneficio mutuo para las personas mayores.

Es preciso que las Administraciones Públicas demos un nuevo impulso a las aulas de Tercera Edad y los programas universitarios, y aun con mayor motivo en territorios como la Comunidad de Madrid, en donde ya hay uno de los mayores índices de personas universitarias entre los mayores de 65 años. Las propias Universidades, especialmente las públicas, deberán abordar el ajuste de alumnado y tendrán que dirigir su atención al proceso de formación continua de personas mayores con las tecnologías actuales.

²⁹ Comunidad de Madrid cuenta con una red de viviendas tuteladas que va a complementarse con un modelo de alojamientos con apoyos con financiación pública del inmueble. Iniciativas como ésta, financiadas con fondos MRR en Robregordo, pueden dar respuesta a quienes no teniendo recursos económicos para afrontar los gastos de construcción de una cooperativa desean vivir conforme a dicho modelo.

³⁰ Según información aportada por la Agencia Madrileña de Atención Social de la Comunidad de Madrid, constituida en 2021 como Organización de Voluntariado, siendo inscrita como tal en SIAV (Sistema de Información y Asesoramiento al Voluntariado de la Comunidad de MADRID), en el año 2022 se habían efectuado cursos y talleres con 46.6198 horas lectivas con una participación de 7.047 socios y el trabajo voluntario de 540 “mayores maestros”.

Viajar es una de las mejores formas de vivir conservando el entusiasmo: no es solo una forma de disfrutar el ocio, sino que también puede ser una forma de expresar el conocimiento y con ello promover la inclusión social.

A los tradicionales programas de vacaciones o termalismo para personas mayores del IMSERSO, algunas comunidades autónomas han desarrollado un nuevo modelo de viajes asociado al crecimiento cultural. Sin duda, el más importante y reconocido son las llamadas Rutas Culturales de la Comunidad de Madrid, nacidas hace casi quince años, y que en 2022 han sido Premio Senda a la Mejor iniciativa pública de envejecimiento activo. Entre el 1 de enero de 2023 y el 31 de marzo de este mismo año este programa ya había vendido 94.731 plazas³¹. Desde 2022, pueden viajar personas mayores acompañadas de un hijo o nieto, y es posible el acceso desde los 55 años de edad, en el marco de la política pública autonómica de prevención de la soledad no deseada de las personas mayores.

En este programa, por el que hasta 2022 habían pasado más de 250.000 madrileños, la aventura de los destinos se tamiza con: a) la seguridad de un guía desde origen; b) su política de seguridad, tanto a nivel de seguro como de autorización del destino; c) el trabajo previo de selección de hoteles y destinos desde la Dirección General de Atención al Mayor y a la Dependencia; d) la universalización de acceso al programa, con una oferta de viajes todo el año que es suficientemente amplia y que permite dar satisfacción a casi todo el mundo sin sorteos; e) la diversificación de la oferta, incluso en cuanto a su idoneidad asociada a la capacidad funcional.

II.3. Los centros de mayores como recurso para un envejecimiento feliz

Para muchas personas mayores, disponer de espacios de encuentro con otras personas con mismas preocupaciones, necesidades o proyectos es tan importante como juntarse con personas que tienen las mismas aficiones. En ambos casos, los centros de mayores son una respuesta a esa demanda social que, con distinta denominación, son promovidas por las entidades locales o, incluso, por las comunidades autónomas, allí donde es preciso equilibrar el territorio. Posiblemente la Comunidad de Madrid y la de Castilla-La Mancha sean los dos territorios

³¹ Con un impacto económico de 94.355.956 € este programa es la mayor representación de colaboración público privada no contractual y, posiblemente, la más moderna e innovadora realidad de aquel programa que el IMSERSO puso en el mapa al IMSERSO hace muchos años.

con mayor y mejor red de este tipo de recursos sociales³². En esta última, se llevó a cabo un interesante estudio en 2013-2014 relacionado con su diagnóstico y retos³³.

Este recurso está llamado a servir de puente entre la prevención y el cuidado y el desarrollo de actividad social, cultural, deportiva y de ocio. Tienen que servir de elemento activo de la prevención de la dependencia y la promoción de la autonomía personal, con programas de detección y recuperación del deterioro funcional y cognitivo, desarrollo de actividades físicas y de promoción de la salud, así como de fomento de una vida autónoma. También, abrirse al desarrollo de actividades intergeneracionales e impulsar y promover el desarrollo de actividades fuera del centro³⁴.

III. HABLEMOS DE RETOS

Nada de lo anterior es suficiente y deben abordarse con liderazgo indudables amenazas asociadas a todo el mundo desarrollado, tales como: la contaminación del aire, el cuidado de personas mayores sin apoyos en el hogar, la soledad no deseada, las situaciones de abandono familiar, la demencia, el impacto de la cronicidad en el sistema sanitario, la falta de coordinación y transversalidad de la acción política o la falta de profesionales en el sector de cuidados de larga duración de personas mayores.

III.1. Sostenibilidad de los cuidados de larga duración

El incremento del peso demográfico del grupo de personas con edad biológica superior a 65 años, ligado al aumento de la esperanza de vida y el menor número de nacimientos en la OCDE, el aumento del coste de los servicios sociales y sanitarios, la globalización y los cambios en el modelo familiar hacen prever mayores necesidades y presupuestos para los cuidados de larga duración.

³² Los 32 centros de gestión directa de la Comunidad de Madrid cuentan con más de 450.000 socios y su número ha seguido aumentando en 2022 en 8.630 personas. Su red complementa la del Ayuntamiento de Madrid, con en torno a 350.000 socios y la de otros muchos municipios que dan respuesta a esta demanda bajo el nombre de “Casa de los Mayores”, “Hogar del Jubilado” o, incluso, con la denominación “Centro de Día” (más propia del sistema de dependencia). En Castilla La Mancha son 53 los centros de gestión directa, y en ellos se desarrollan unas 2.000 actividades según fuentes de la propia Consejería. Recogidas por Fundación Caser el 1 de julio de 2016.

³³ Este estudio, fue financiado por la Junta de Comunidades de Castilla La Mancha y elaborado por la Red Europea de Lucha contra la Pobreza.

³⁴ Vid. *supra*, Memoria Cumplimiento Objetivos Presupuestos 2022, AMAS, Programa 213 B del PG de CM.

Más allá de la gestión eficiente del actual gasto sanitario o social, es preciso repensar el modelo de atención, los recursos y alternativas para la prevención y provisión de dichos cuidados.

Sin duda, la sostenibilidad del sistema requerirá de soluciones estructurales que requerirán mucho liderazgo y creatividad. No insistiremos en la necesidad de sostenibilidad del Sistema de Dependencia: la mejora de compatibilidades e intensidad, así como el aumento de recursos económicos (LARES planteó 1.000 millones de euros adicionales al año entre el conjunto de Administraciones Públicas hasta el 2030) son esenciales para la sostenibilidad de este sistema.

Para la *European Ageing Network*, “[...] existe un enorme desafío político: cómo abordar el envejecimiento y sus repercusiones [...] Si no se aborda esta cuestión, la estabilidad se verá realmente amenazada [...] el aumento de los costes de la prestación de servicios y apoyo y, en particular, de la atención sanitaria a las personas mayores, representa un enorme desafío para todos los gobiernos. Estas cuestiones son una bomba de relojería a punto de explotar en todas las sociedades de Europa”. Y añade: “La estabilidad está amenazada [...] Los gobiernos optan por reducir las coberturas de los servicios públicos (sanitarios, pensiones, dependencia), reducir costes externalizando servicios e incorporar copagos que, en el caso de España, se han mostrado como fuente de generación de desigualdades y de quiebra del principio de universalidad³⁵”.

III.2. El cuidado informal en un mundo distinto

Hemos pasado de una sociedad en la que uno de los hijos, frecuentemente una mujer, dedicaba su plan de vida a los cuidados de los padres mayores, a otra totalmente distinta, pero que mantiene el mismo ámbito de legalidad civil. ¿Cuál es el perfil actual del cuidador de personas en situación de dependencia en general y de personas mayores en particular? Sabemos que el 52 % de las personas atendidas y apoyadas por familiares o personas con vínculos afectivos tienen más de 80 años y un 23 % tienen entre 65 y 79. Este dato nos servirá para tamizar los datos generales de SISAAD. **Veamos este perfil:**

- El cuidador es mayoritariamente una mujer. Además, cuanto más exigencia requiere el cuidado de la persona dependiente, mayor es la participación de la mujer en el cuidado. Así, esa participación es del 63 % cuando las personas tienen una dependencia moderada, un 65 % cuando si es severa y de un 69 % de los casos cuando hay que atender y apoyar una situación de gran dependencia.

³⁵ AA.VV.: *Los cuidados de larga duración en Europa 2030*, Bruselas, Documentos de la European Ageing Networking, 2019, p. 52 y ss. Traducido por BCB Soluciones y editado por Asociación LARES, p. 52.

- La edad de estos héroes diarios, que son las personas que cuidan a personas en situación de dependencia en sus casas, se sitúa entre 50 y 66 años en el 42 % de los casos. Una edad que expone al cuidador a la desvinculación laboral y pérdida de relaciones en el presente y a su soledad cuando la necesidad de cuidado desaparece.



Pero es especialmente llamativo que hasta 4,6 de cada 100 cuidadores tengan más de 80 años: cónyuges o compañeros de congregación o fe suelen ser en estos casos las relaciones más habituales con la persona cuidada.

- Aunque la realidad es muy plural, en el 100 % de los casos que recoge SISAAD, y de acuerdo a los actuales requisitos de

acceso a prestaciones actuales de apoyo, el cuidador informal debería empezar por convivir en el propio domicilio con la persona atendida y apoyada.

Desde diciembre de 2018 el porcentaje que representan las Prestaciones Económicas de Cuidados en el Entorno Familiar han pasado de representar el 30,81% del total al 29,93 %, debido fundamentalmente al cada vez mayor peso de la teleasistencia. En la Comunidad de Madrid su peso era del 19,09 % y ahora es del 19,14 %. Y para llegar a esos datos, su sistema ha tenido que levantar el efecto suspensivo de estas prestaciones que fue establecido por el Gobierno de España en 2012 y que debía haberse levantado desde 2017- 2018³⁶. Sin duda, los datos reflejan dos cuestiones:

- De un lado, el estancamiento si no retroceso de estos apoyos, si bien esta realidad es todavía más lenta de la que quizá se había previsto.
- De otro lado, la necesidad de analizar la posible relación entre cuidados en el entorno familiar e insuficiencia de servicios profesionales o insatisfacción con la cartera del Sistema de Dependencia en comunidades como Aragón, Canarias,

³⁶ Fuente: SISAAD, estadísticas de 31 de diciembre de 2018 y 31 de diciembre de 2022. Desde mayo de 2021, las personas apoyadas con PECEF han pasado de 36.477 a 41.656 personas.

Cantabria, Cataluña, Comunidad Valenciana, Murcia, Navarra, País Vasco y las ciudades autónomas de Ceuta y Melilla³⁷.

Los **requerimientos de acceso** a los servicios y prestaciones de cartera establecida por la Ley 39/2006 debe interpretarse de acuerdo con la realidad social. Por ello, la existencia de varios cuidadores en domicilios distintos o el apoyo aun no viviendo con la persona apoyada debe ser objeto de incorporación³⁸.

El cuidador informal requiere de asesoramiento, grupos de ayuda, demanda formación para su tarea, y requiere de recursos públicos o privados que permitan la conciliación, el respiro y el cuidado del propio cuidador. El movimiento asociativo, los centros de formación y las estancias temporales son esenciales³⁹. Los objetivos de las estancias temporales suelen ser:

- a. Recuperación o convalecencia de la persona mayor.
- b. Enfermedad del cuidador.
- c. Descanso del cuidador.
- d. Sobrecarga del cuidador o búsqueda de alternativas.
- e. Obras en el hogar.
- f. Asistencia a eventos, ocio de día o conciliación.

³⁷ En estos territorios el porcentaje de cuidadores informales se sitúa entre el 30% y el 50%.

³⁸ Comunidades como Castilla y León ya lo tienen en cuenta y Comunidad de Madrid lo incorpora en su propuesta de cambios de su Decreto 54/2015. A nivel nacional, el Consejo territorial ha aprobado también medidas en este sentido que se incorporarán a la modificación del Real Decreto 1051/2013.

³⁹ En un territorio como Comunidad de Madrid, en 2022 se formaron 452 personas a través de 37 actividades, según datos del programa de formación sobre la Enfermedad de Alzheimer y otras Enfermedades neurodegenerativas, destinado a familiares, cuidadores informales y profesionales y estudiantes que realiza el *Centro Alzheimer Reina Sofía* con la colaboración de la Comunidad de Madrid. Este territorio, además cuenta con 232 plazas de **estancias temporales**, distribuidas en 43 centros; 114 son para centros de día de fin de semana y se distribuyen en 6 centros. Las estancias temporales pueden durar hasta 60 días, prorrogables 30 días más y de las que se benefician más de 1.100 personas. El coste anual aproximado de estos servicios es de 6.340.838,40 € las plazas residenciales y de 519.055,68 € las plazas de centro de día. Los motivos que dan lugar a la solicitud, pueden ser muy variados. En 2023 el abanico de apoyos se extiende a otras actuaciones como: a) la oferta de 350 viajes gratuitos a cuidadores no profesionales de personas con gran dependencia gracias a la RSC de las entidades que hacen realidad el programa de Rutas Culturales de la Comunidad de Madrid; b) se dispone en áreas 1 a 4, por primera vez, y con naturaleza de pilotaje de una bolsa de 28.043 horas para el Programa Respiro y atención por convalecencias. Estas horas están destinadas tanto a la asistencia a aquellos usuarios que, tras haber permanecido hospitalizados, regresen a su domicilio y requieran de un especial seguimiento o apoyo por la situación en la que se encuentren (Atención por convalecencias), como al acompañamiento y asistencia al usuario dependiente en su domicilio, con el objeto de proporcionar unas horas de respiro al cuidador o acompañante que habitualmente asuma el cuidado del usuario dependiente (Programa Respiro).

Y, ante todo, que se promueva social y políticamente el reconocimiento del papel de cuidador.

III.3. La soledad no deseada, pandemia del siglo XXI

El fenómeno de la soledad no deseada es consecuencia de muchos cambios culturales, quizá no tanto asociados -como se ha dicho- a la visión productiva de la economía liberal, como al individualismo y la minusvaloración de la familia, en las personas solo piensan en el propio desarrollo profesional o en las que el apoyo se hace imposible por las grandes distancias que se han derivado de la concentración de la población en entornos urbanos o la globalización de la economía. Para algunos es un síntoma derivado de la incoherencia entre el pensar y el hacer en Occidente⁴⁰. No es cosa de personas mayores, es la gran pandemia del siglo XXI como dice la presidenta de la Comunidad de Madrid, Isabel Díaz Ayuso.

La soledad no deseada, como los cuidados informales o las necesidades de apoyo en la vejez tienen nombre de mujer. Las mujeres representan el mayor porcentaje de personas que viven solas, un 75 %. Asimismo, el 35 % de personas con más de 85 años viven sin compañía, y de éstas un 73 % son mujeres⁴¹. Especialmente necesaria, la asociación de mujer y ruralidad es muy relevante. Los fondos nacionales para prevenir la despoblación deben tener un destino especialmente relevante: las políticas sociales de las comunidades autónomas⁴².

Por ello, puede decirse que **la mejor política feminista del siglo XXI es el apoyo de las personas mayores y los cuidados de larga duración**. Planificar el futuro sin abordar esta realidad es un profundo error: un hogar sin compañía es una jaula de oro que no siempre será la mejor opción para muchas personas mayores.

⁴⁰ No dejo de expresar una opinión personal y no podemos detenernos ahora en este punto. Baste señalar que tras sacar Kant a Dios por la puerta lo metió por la ventana. La trasposición al pensamiento cristiano frecuentemente ha conllevado discursos kantianos y formas de proceder utilitaristas, algo que, sin duda, supone una cierta paranoia social. Igual que el cristianismo pudo ser causa de la desaparición del Imperio Romano, la falta de coherencia moral del mundo desarrollado puede ser la causa de muchos de los síntomas y problemas estructurales.

⁴¹ AA.VV.: *Soledad no deseada y personas mayores: situación y orientaciones para el diseño de estrategias de acción en la Comunidad de Madrid (2022)*. Madrid, Colegio de Psicología, 2022. Este estudio fue un encargo de la Comunidad de Madrid para el diseño de la Red de prevención e intervención en esa Comunidad.

⁴² Como Comunidad construimos nuestra aportación de soporte. En este año y medio venimos trabajando en un nuevo Programa, "Cuidame", en tres Mancomunidades y con una dotación entre 450.000 y 600.000 € por Mancomunidad. Los primeros convenios con EE.LL. también se han puesto en marcha en 2022 en el marco de la aportación de la Comunidad de Madrid al desarrollo de la Red de Apoyo en este territorio.

Dada la competencia de las entidades locales en las políticas de prevención, no es posible abordar el reto de la soledad no deseada de las personas mayores si no se trabaja en Red. Este es el modelo de la Comunidades como Madrid⁴³.

III.4. Realidades que se esconden: demencia y enfermedad

a) Demencia

En Europa, el número de personas con demencia aumentará considerablemente, de unos 10 millones en la actualidad a unos 14 millones en 2030. La previsión demográfica dará lugar a un aumento de costes en el conjunto de Europa de alrededor del 43 % entre 2008 y 2030, hasta superar los 250.000 millones de euros⁴⁴.

Sorprendentemente, los diferentes documentos de la UE y del Gobierno de España no tienen en cuenta esta previsión a la hora de abordar su propuesta de modelo de acreditación de centros y servicios para personas en situación de dependencia.

Nos encontramos ante una realidad que genera situaciones agotadoras para los cuidadores informales, a veces de hasta quince años, que son capaces de generar el cansancio del cuidador principal, no pocas fisuras en las relaciones familiares, disfunciones en las carreras profesionales y sentimientos de culpa cuando no hay más remedio que ser apoyado por la atención residencial. Asimismo, la prevalencia de la demencia nos obliga a reescribir los modelos de cuidados no siendo útiles buena parte de las experiencias disponibles en el pasado. Dar respuestas desde el buenismo o la corrección política no es la solución.

b) Enfermedad

El aumento de la esperanza de vida y la investigación farmacéutica y médica conllevan un envejecimiento de la población, así como el consiguiente aumento de la necesidad de cuidados, en muchos casos en contextos de cronicidad y polimedicación. Este fenómeno se observa en todo el mundo, y de ahí que la OMS haya declarado la Década del Envejecimiento Saludable (2021-2030) con el fin de ofrecer la posibilidad de una acción mundial concertada, catalizadora y de colaboración con el fin de mejorar la calidad de vida de las personas mayores⁴⁵.

⁴³ Puede verse el Programa de actuación de la Red de la Comunidad de Madrid en su página web o a través de su Centro de Apoyo a la Red. Dicho programa se divide en 3 líneas, 10 objetivos y más de 50 medidas.

⁴⁴ *Vid supra*, *Los cuidados de larga duración en Europa en el Horizonte el 2030*, presentado y traducido por Lares, donde se representa muy bien esta amenaza y el reto consiguiente en toda Europa.

⁴⁵ Puede verse más información en la página web de la Organización Mundial de la Salud.

Como bien se dice en este documento, muchos sistemas sanitarios están concebidos para tratar afecciones agudas de salud más que para atender las afecciones de las personas mayores. Entre ellas, se encuentran las deficiencias motrices y sensoriales, las enfermedades cardiovasculares, factores de riesgo como la hipertensión y la diabetes, los trastornos mentales, la demencia y el deterioro cognitivo, el cáncer, la salud bucodental y síndromes geriátricos como la fragilidad, la incontinencia urinaria, el delirio y las caídas.

Según esta propuesta, los Estados deben priorizar la prestación de servicios de atención integrada y centrada en las personas, así como de servicios de salud primaria integrales y sensibles a las personas mayores.

Falta de profesionales

Sin embargo, ¿cómo podremos abordar esta realidad con una falta tan grande de profesionales sanitarios⁴⁶ y sociales⁴⁷? Más allá de la dialéctica ideológica, la falta de profesionales es un tema complejo que no está siendo abordado por los gobiernos nacionales. Prueba de ello es que, tras formar parte del diagnóstico del Plan de Choque en Dependencia, no se ha tenido en cuenta para sentar las bases de acreditación de centros y servicios. Es más, tras aprobar el Consejo Territorial del pasado 2 de diciembre de 2022, a propuesta de Comunidad de Madrid, la creación de un grupo de trabajo, éste ni tan siquiera ha sido constituido. Más allá de intereses corporativos es preciso buscar soluciones.

El impacto de la cronicidad en el sistema sanitario

Para una vejez con un envejecimiento activo y satisfactorio cada vez será más necesaria la transformación del modelo de apoyo a la salud. El modelo de una sanidad de agudos debe dar paso a una sanidad de crónicos y las tecnologías se abrirán con fuerza de cara a prevenir e incluso diagnosticar. Es un proceso de optimización de oportunidades de salud, pero también de catarsis que requerirá de mucho liderazgo, máxime con la evidente falta de profesionales.

⁴⁶ Sobre esto, véase el Documento *Carencia de personal de enfermería en España*, Madrid, Fundación Lares, 2019, pp. 26 a 30. El trabajo responde a un encargo de Lares Valencia a la SGT del Grupo Social Lares y recoge de forma completa una realidad que queda claro es más complejo que asociarla, como suele decirse, a temas salariales. Puede verse en la página web del Grupo Social Lares.

⁴⁷ Sobre este particular pueden verse diversos documentos en la página web de la *Federation of European Social Employers* (www.socialemployers.eu), y en particular el trabajo de su Observatorio. Destacamos el documento: *Social Services workforce in Europe: state of play and challenges*.

III.5. Coordinación, cooperación y transversalidad de la acción pública

Para la *European Ageing Network* (EAN) los gobiernos niegan la realidad y el sector de los cuidados sigue en su zona de confort⁴⁸. Muchas medidas no pasan de ser políticas de ruido, basadas en la búsqueda de titulares y, en consecuencia, sin voluntad cierta de buscar consensos y soluciones.

La relación entre lo sanitario y lo social va a requerir el intercambio de profesionales y la cooperación entre ambos sistemas.

Por otro lado, no pensemos que los servicios sociales deben responder a todas las necesidades: exijamos que sea tarea transversal de todas las áreas de cualquier Gobierno, pues los servicios sociales no pueden ni deben ser el embudo al que cae todo lo que los demás no quieren o no pueden hacer.

III.6. Tecnología e innovación para mejorar la vida de las personas

La tecnología y la innovación son las que están promoviendo el envejecimiento de la población, ya sea a través de la difusión generalizada de información para prevenir, como los instrumentos y análisis capaces de detectar precozmente enfermedades, derivar a situaciones crónicas patologías que antes eran sinónimo de mortalidad y curar lo que parecía incurable.

La tecnología será una pieza esencial para la predictividad de necesidades y una pieza clave en el desarrollo de servicios de prevención de la dependencia, promoción de hábitos saludables y promoción de la autonomía personal. Y es que la innovación, que no puede existir sin libertad, es inseparable de la apuesta por la tecnología. Es el otro gran reto que nos planteamos, con el fin de conseguir un sistema de cuidados a largo plazo sostenible.

Pero ya lo es para dotar de seguridad y prevención de las personas en el hogar, para conectar los sistemas de información y gestión, para geolocalizar a las personas que se han perdido o controlar las caídas. La digitalización de la red de teleasistencia es una prioridad del conjunto de las Administraciones Públicas.

La tecnología permitirá una mayor accesibilidad en el hogar y seguimiento sanitario, y con ello el mantenimiento de las personas más tiempo en su entorno familiar.

⁴⁸ Vid. *Supra*, *Los cuidados de larga duración en Europa 2030*, p. 30.

Asimismo, nos permitirá planificar mejor nuestros recursos y necesidades, conocer la evolución de la demanda y el diagnóstico social y sociosanitario de las personas. También contribuirá a prevenir el fraude.

Como bien se dice en el citado libro de la Red Europea sobre el Envejecimiento (EAN): “La tecnología no puede sustituir a la persona en el cuidado, pero sí ayudar a prevenir, intervenir y a que las trabajadoras y trabajadores puedan dedicar más tiempo a la relación personal inherente al cuidado”, contribuyendo decisivamente a ese sostenimiento del sistema de cuidados a largo plazo.

Algunos de los retos con los que nos encontramos son: a) la eficiencia de la tecnología en el contexto de la salud mental; b) la necesidad de evitar procesos que excluyan a personas como consecuencia de la digitalización y la tecnología; c) el papel de la tecnología, la robótica y la inteligencia artificial en la lucha contra la soledad no deseada; d) evitar la deshumanización de los cuidados; e) la seguridad de la información de los ciudadanos.

III.7. La sociedad civil: el valor del Foro LideA

El Foro LideA nació en 2013 para promover la participación activa de las personas mayores e impulsar su liderazgo en la sociedad, a través del diálogo y la reflexión plural.

Foro LideA coincide con prioridades de la Consejería de Familia, Juventud y Políticas Sociales en materia de mayores, como son la sensibilización para promover una sociedad más conocedora y sensible a sus problemas y necesidades, así como a las propuestas para su mejora.

Ambas partes coinciden en la necesidad de llevar a cabo acciones que pongan en valor este enfoque para la promoción de políticas de mayores, así como de iniciativas en marcha que responden a ello, como son la Red Regional de Atención a Mayores en Soledad y otras de envejecimiento activo como son las Rutas Culturales, el Programa de Envejecimiento Activo o el Programa Interuniversitario de Mayores.

Y muy especialmente, ambas coinciden en valorar la conveniencia de desarrollar acciones conjuntas entre la Administración y la sociedad civil, para mejorar la visibilización y difusión de las políticas dirigidas a las personas mayores.

No hace falta estar de acuerdo en todo para apoyar una iniciativa, sino en lo esencial: “Las personas mayores son una enorme fuente de competitividad, emprendimiento y talento; transmiten sabiduría y experiencia; mantiene unida a la familia,

cuida a los más pequeños, ejercen el sostén y la fortaleza...”⁴⁹. Pero ser mayor no depende de una edad biológica, pues *“no son los años los que cuentan en la vida sino la vida en los años”*, decía Abraham Lincoln.

Todos debemos contribuir a evitar la discriminación por edad, participar en el desarrollo del envejecimiento activo y saludable, trabajar de forma cooperativa contra la soledad no deseada, defender que la atención centrada en la persona parte de la libertad de elección y del respeto a la libertad de pensamiento y creencias, y mejorar el modelo de cuidados desde claves que garanticen su sostenibilidad y la cohesión social.



⁴⁹ Prólogo de la Presidenta de la Comunidad de Madrid, Isabel Díaz Ayuso, al Plan de Prevención de la fragilidad y Longevidad saludable..., 2022.

Saluda

Caminemos juntos hacia nuevos retos



Cristina Rodríguez-Porrero Miret

Coordinadora del Foro LideA

Celebramos en este año 2023 nuestro décimo aniversario, ya que en el año 2013 se crea el Foro LideA, uniendo los esfuerzos de distintas entidades para favorecer la participación activa de las personas mayores en la sociedad. En el Foro trabajamos por un liderazgo comprometido y colaborativo para conseguir una sociedad más justa, más solidaria y más humana, que vele por los derechos y la dignidad de las personas de todas las edades en diversidad de circunstancias.

Es un momento de agradecimiento y de satisfacción por lo conseguido, y una oportunidad de tomar impulso para seguir estimulando mejoras en una sociedad compleja y cambiante.

El Foro LideA está compuesto por once organizaciones de la sociedad civil: asociaciones de personas mayores, entidades empresariales, organizaciones del Tercer Sector y sociedades científicas. Mi reconocimiento en esta celebración al trabajo y compromiso de UDP, Ceoma, Caumas, Ceate, Secot, Lares, Eulen, Grupo Senda, Albor Consultor, Fundación Pilares y la Sociedad Española de Geriatría y Gerontología (SEGG). Un reconocimiento que camina en paralelo a la ilusión de seguir juntos en nuevos retos y propuestas.

Cuando LideA afronta un nuevo proyecto, siempre está liderado por una o varias de estas organizaciones. Pero, además, contamos con la colaboración de otras entidades como la Asociación de la Prensa de Madrid, mYmO, el Imsero, el Consejo General de Trabajo Social y diferentes universidades españolas, entre otras.

Hemos querido que este aniversario fuera una ocasión para poner de relieve el trabajo desarrollado y para establecer nuevas metas. Durante estos diez años hemos realizado publicaciones relacionadas con el liderazgo de las personas mayores y de sus asociaciones; la jubilación; la participación ciudadana; la

lucha contra el edadismo; las relaciones intergeneracionales; el buen trato; el voluntariado; la autonomía personal; la calidad de vida y la formación a lo largo de toda la vida. Con estas publicaciones, queremos inspirar a otras personas a reflexionar y debatir sobre temas que nos atañen. Buscamos que ello nos lleve a ser líderes de nuestro propio envejecimiento, pero también a ejercer este liderazgo en el mundo complejo en el que vivimos. La reflexión es fundamental para ser agentes de cambio.

Queremos seguir indagando y debatiendo con nuestros documentos sobre temas como el envejecimiento y el bienestar mental; la civilización digital y las tecnologías disruptivas; el enfoque interseccional entre género, discapacidad y entornos rurales, y otras cuestiones en las que estamos trabajando. El envejecimiento en su heterogeneidad afecta a todos los aspectos de la sociedad y ello nos anima a esforzarnos para abrir nuevas colaboraciones y compromisos.

La implementación de las acciones prioritarias del Decenio del Envejecimiento Saludable implica que las personas mayores debemos ejercer un papel más activo en la generación de valor público, así como la necesaria coordinación y compromiso de todos los agentes con las potencialidades y necesidades de la población mayor.

En esta celebración, nos gustaría transmitir el entusiasmo del Foro LideA para seguir aprendiendo y compartiendo con la sociedad los estímulos necesarios para hacer realidad los avances y el esfuerzo necesario para conseguirlo.

Nuestro mayor agradecimiento a la Comunidad de Madrid, a través de la Consejería de Familia, Juventud y Política Social, por su apoyo para poder dar a conocer y divulgar nuestros trabajos, así como por su implicación con el liderazgo de las personas mayores en su contribución a una mejor sociedad para presentes y futuras generaciones.

Sobre el Foro LideA

El Foro LideA nació en diciembre de 2013 para promover la participación activa de las personas mayores en la sociedad. Mediante el liderazgo de las personas mayores, LideA pretende convertirse en el motor que promueva cambios relevantes, a través del diálogo y la reflexión plural, y construir así una sociedad más justa para las personas de todas las edades.

Actualmente, LideA está formado por 11 organizaciones de personas mayores, empresariales, del Tercer Sector y científicas:



1. ALBOR CONSULTOR. Consultoría de excelencia para pymes, autónomos, organizaciones sociosanitarias, Administración Pública, residencias geriátricas, centros de día y atención a domicilio.



2. CAUMAS. Confederación Estatal de Asociaciones y Federaciones de Alumnos y Exalumnos de los Programas Universitarios de Mayores. Su principal objetivo es la difusión de los Programas Universitarios de Personas Mayores (PUM) como herramienta eficaz y favorable para el envejecimiento activo, a través del aprendizaje permanente a lo largo de toda la vida.



3. CEATE. Confederación Española de Aulas de la Tercera Edad. Fomenta el bienestar, la salud integral y la calidad de vida de las personas mayores desde la cultura y el aprendizaje a lo largo de toda la vida, con el fin de que sigan activas, participativas y útiles a la sociedad.



4. CEOMA. Confederación Española de Organizaciones de Mayores. Su misión es representar los intereses generales de las personas mayores y defender sus derechos. Actualmente, está integrada por 23 organizaciones, tanto nacionales como autonómicas, con más de 800.000 socios de base y más de 1.500 asociaciones.



5. EULEN SOCIO SANITARIOS. Empresa perteneciente al Grupo EULEN, está especializada en la prestación de servicios sociales, sanitarios y educativos, tanto a la Administración Pública como a clientes privados. Ofrece servicio

a más de 93.400 personas usuarias (ayuda a domicilio, teleasistencia, servicios sanitarios, centros residenciales, centros de día, centros de atención a mujeres maltratadas, etc.) y cuenta con una plantilla de más de 5.900 profesionales.



6. FUNDACIÓN PILARES. Trabaja para favorecer que las personas continúen viviendo y participando de su entorno, facilitando los apoyos necesarios para hacerlo posible, desde el Modelo de Atención Integral y Centrada en la Persona (AICP). Asimismo, lleva a cabo investigaciones y evaluación de proyectos en los ámbitos del envejecimiento, dependencia y discapacidad, con el objeto de generar conocimiento.



7. GRUPO SENDA. Plataforma de medios de comunicación especializada en información para el colectivo sénior. Cuenta con el portal web www.senior50.es, referente en información de calidad dirigida a personas de 50 años en adelante, y edita el periódico *BALANCE Sociosanitario* (www.balancesociosanitario.com). Por otra parte, produce el programa de radio *Palabras Mayores*, organiza jornadas relacionadas con las personas mayores y edita publicaciones especializadas.



8. LARES. El Grupo Social Lares atiende a personas mayores, en situación de dependencia y discapacidad y en riesgo de exclusión social. La Federación agrupa a 17 asociaciones autonómicas que engloban a 1.050 centros y residencias donde cuidan más de 54.000 personas cada día, sustentados por fundaciones, ONG y congregaciones religiosas, que gestionan sus proyectos de forma solidaria. Lares emplea a más de 35.000 profesionales y cuenta con más de 1.000 voluntarios.



9. SECOT. Sénior Españoles para la Cooperación Técnica es una asociación sin ánimo de lucro apolítica, independiente y no confesional, declarada de Utilidad Pú-

blica en 1995. Sus voluntarios son los sénior, profesionales, directivos y empresarios que, habiendo finalizado su actividad laboral o que encontrándose en activo, deseen, con espíritu altruista, ofrecer su experiencia y conocimientos en gestión empresarial o académica a quienes lo necesitan. El Estatuto del Senior regulará su condición de voluntario.



10. UDP. Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados de España. Agrupa a asociaciones de pensionistas y jubilados de toda España, a través de federaciones en comunidades autónomas y provincias. Además, tiene presencia internacional en Francia, Alemania, Suiza e Iberoamérica. Su misión es defender y mejorar la calidad de vida y el bienestar de todas las personas mayores, defendiendo sus intereses ante las instituciones.

Todas las organizaciones colaboramos para impulsar el liderazgo de las personas mayores en la sociedad. Desde la diversidad y una estrategia común, proponemos cambios estructurales para construir una sociedad inclusiva.

Una de las herramientas para lograrlo es la creación y difusión de documentos que promueven el envejecimiento activo y saludable de las personas mayores, su participación en la sociedad a través de la promoción del voluntariado, el aprendizaje permanente, etc.

En 2023, el Foro LideA cumple su X aniversario. Para celebrarlo, hemos reunido en una publicación todos los documentos que hemos ido elaborando durante esta década. Publicación que ha podido ver la luz gracias al apoyo de la Consejería de Familia, Juventud y Política Social de la Comunidad de Madrid.

¡A por otra década igual de enriquecedora que la que ahora celebramos!

Capítulo 1

Liderazgo de las personas mayores en la sociedad



10 PROPUESTAS PARA LA PARTICIPACIÓN Y LIDERAZGO DE LAS PERSONAS MAYORES EN LA SOCIEDAD.

Año 2012



AUTORES/AS: Alfredo Bohórquez, Ana Lima, Antonio M. Maroto, Carlos Martínez, Eva Leal, Felipe Martín, Francisco Abad, Jesús Vizcaíno, José Manuel Marín, José María Gallardo, Juan Díez Nicolás, Luis Miró, M^a José Gómez, M^a Luz Cid, Mavi Catalá, Mercedes Castro, Nina Mielgo, Paca Tricio, Puerto Gómez, Raquel Manjavacas, Rocío Fernández-Ballesteros, Rosma Fernández y Sonia García.

INTRODUCCIÓN

Desde las propias personas mayores, otros colectivos y organizaciones de la sociedad, se busca apoyar y promover la participación activa y el liderazgo de las personas mayores en la sociedad, como motor de cambio, oportunidades y sostenibilidad.

Se plantea el siguiente cambio de paradigma:

Personas mayores
como carga social
pasiva, que recibe
prestaciones y
consume recursos:

**PASIVO
ME DAN
NECESITO**

Personas mayores
como líderes activos,
que aportan y generan
oportunidades en la
sociedad:

**APORTO
LIDERO
PROPONGO**

Los grupos implicados en la participación y liderazgo son:



La sociedad cuenta con importantes líderes naturales que se jubilan y en muchos casos dejan de aportar activamente y pasan a tener un rol más pasivo.

Desde el punto de vista de una sociedad centrada en las personas:

“Líderes son aquellas personas que desde unos valores de compromiso, empatía, integridad y proactividad, aportan y reciben de los demás, inspiran una visión positiva, movilizan, implican y crean oportunidades.

Cambian las estructuras que generan discriminación, que no funcionan o no son sostenibles, y promueven una mejora en la calidad de vida de las personas y, por lo tanto, una sociedad mejor”.

Algunos de los valores más importantes vinculados al liderazgo son los siguientes: compromiso, empatía, integridad, proactividad, creatividad, honestidad, responsabilidad, alegría e ilusión, tolerancia, autoridad, participación y transparencia.

MENSAJES CLAVE

- ✓ “Las personas mayores tienen poder y pueden. Representan en España 8 millones de personas”(noviembre 2012).
- ✓ “Las propias personas mayores y sus organizaciones son las que tienen que crear los espacios, generar oportunidades y liderar el cambio”.
- ✓ “Es necesario comunicar a la sociedad una imagen real de lo que son, lo que aportan y dar una visión positiva de lo que significa y es la vejez”.
- ✓ “Pasar de ser pasivos y pedir, a proponer y actuar”.



- ✓ “Mantenerse activo y tener una actitud abierta al aprendizaje, facilita conservar un buen estado de salud y poder seguir contribuyendo a la sociedad”.
- ✓ “En la sociedad actual, el trabajo es uno de los aspectos externos de mayor impacto en la participación social de cualquier persona”.
- ✓ “Las personas trabajadoras mayores deben tener las mismas condiciones que el resto para ser competitivas en el mercado laboral, mantenerse en el trabajo, tener movilidad o acceder a nuevos puestos”.
- ✓ “Tanto el trabajo como la jubilación son un derecho y no una obligación. Se trata de no excluir o discriminar a las personas por razón de edad”.
- ✓ “Las personas mayores son ciudadanos/nas y quieren seguir viviendo plenamente todos los aspectos de la sociedad. Participar en la sociedad es una responsabilidad y un derecho.

10 PROPUESTAS PARA LA PARTICIPACIÓN Y LIDERAZGO DE LAS PERSONAS MAYORES EN LA SOCIEDAD

1. PODER. Las personas mayores representan un gran grupo de poder e influencia en España. Ya lo han demostrado, construyendo a lo largo de sus vidas una sociedad mejor.

- Las personas mayores son importantes. Lo que significan y hacen es absolutamente relevante para la sociedad.
- Las personas mayores implican un gran poder social, económico y político. Millones de consumidores que tienen un peso muy importante.
- No ponerse límites. Las arrugas realmente peligrosas son las mentales. Una persona, a cualquier edad y en cualquier situación, tiene un proyecto de vida, capacidad de aprender, aportar y cambiar realidades.
- Podemos incorporar prácticas de otros colectivos que han conseguido importantes cambios sociales (igualdad de género, personas con discapacidad y otros).
- Evitar acciones que hagan precaria la vida de las mujeres mayores, tanto desde el punto de vista de derechos, como de su participación social y laboral.
- El papel activo de las mujeres es esencial para determinar las respuestas a los retos que representan el desarrollo y la crisis. No limitar su papel al cuidado y apoyo de sus familiares en situación de dependencia.

- Implicar a otros colectivos que en un futuro más próximo (personas mayores de 50 años) o más lejano (adultos y jóvenes), van a vivir la misma situación.

» 2. LIDERAR. Son las propias personas mayores quienes pueden y deben liderar los cambios, ya que son ciudadanos implicados en todo lo que pasa en la sociedad, tienen y deben mantener una actitud responsable y participativa.

- Participar es ejercer un derecho y es un compromiso social de hombres y mujeres.
- Cambiar la mentalidad de “me dan, espero o necesito” por “propongo, cambio o impulso”.
- No esperar a que los demás lo hagan, actuar. Por experiencia sabemos, que lo que no hagamos nosotros mismos difícilmente lo harán los demás.
- La sociedad en la que vivimos está cambiando de forma constante. Es necesario pensar nuevas formas de hacer y buscar nuevas soluciones. Es importante reaccionar y actuar.
- Actuar en el entorno familiar, personal, profesional o comunitario. Que los demás tengan una visión real de quienes son y de lo que aportan las personas mayores.
- No permitir que nadie ni nada discrimine a cualquier persona por razón de edad, género o por tener unas capacidades diferentes.



» 3. COMUNICAR. Es necesario comunicar a la sociedad una imagen positiva y real de quiénes son las personas mayores y lo que aportan.

- Adicionalmente a la experiencia y conocimiento de las personas mayores, es necesario poner en valor positivo quiénes son y lo que aportan. Necesitamos mejorar la comunicación con la sociedad, para conseguir que los vean como son: activos, dinámicos, que proponen, solidarios y que conozcan sus ideas y aportaciones.
- Promovamos la participación activa de las personas mayores en los medios de comunicación. Difundamos sus experiencias y aportaciones a la sociedad. Generar premios ante buenas prácticas de visualización positiva de las personas mayores en los medios de comunicación.
- Es clave promover el cambio de la escala de valores en los medios de comunicación y crear la necesidad para el cambio hacia un modelo centrado en la diversidad, la experiencia y todas las edades.
- Eliminar el lenguaje negativo asociado al envejecimiento. Es importante que el lenguaje utilizado sea positivo, no permitir que nadie utilice palabras que infravaloren o excluyan. Cambiar la creencia que la sociedad tiene de las personas mayores, como pasivas y que sólo quieren descansar e ir de vacaciones.
- Denunciar activamente lo que no sea correcto y cuando la edad sea un criterio de exclusión o discriminación de cualquier tipo. La edad al formar



parte de una condición personal no puede ser objeto de discriminación, según lo establece el artículo 14 de la Constitución Española.

- Reforzar la protesta activa ante campañas negativas o discriminatorias. Eliminar la paradoja de ser considerados positivamente a nivel individual (familia, amigos, etc.), pero negativamente como grupo (pensionistas, etc.)
- Utilizar todas las posibilidades que brindan las nuevas tecnologías y redes de comunicación social.

» 4. ACTUAR. Las personas mayores están integradas y participan en la sociedad. No permitir que las separen en guetos. Fomentar que las personas mayores lideren desde su participación en los diferentes niveles de la sociedad.

- El primer paso es conocer, apoyar y resaltar el papel y trabajo de los líderes mayores, hombres y mujeres. Debemos darlos a conocer a toda la sociedad.
- Liderar el cambio. Esto implica motivar, dirigir, movilizar, hacer grupo. Generar oportunidades para que cada uno aporte lo mejor.
- Las personas somos creativas. Tenemos capacidad de plantear nuevas formas de hacer, promover cambios y buscar nuevas soluciones.
- Es clave la participación en la vida política y en la sociedad, sin discriminación por edad, participar en todos los niveles. El primer paso es querer.
- Participar y proponer políticas para las personas mayores, programas e incluso el diseño de los recursos y apoyos necesarios.
- Estudiar y proponer medidas de discriminación positiva, para lograr una mayor participación de las personas mayores en los diferentes entornos y organizaciones, especialmente para el colectivo de mujeres.
- Movilizar a las personas mayores y, entre todos, implicar a personas y organizaciones de diferentes ámbitos, para que cada uno aporte según sus habilidades y experiencia.

» 5. APRENDER. La formación y el conocimiento son los grandes aliados para el cambio. Aprendemos a lo largo de la vida.

- Las personas tienen a lo largo de toda la vida la capacidad de aprender.
- Mantenerse activo y tener una actitud abierta al aprendizaje, facilita conservar un buen estado de salud y poder seguir contribuyendo a la sociedad.



- La formación en aspectos que mejoren las capacidades personales y profesionales, contribuye a que la persona siga aportando de forma activa y productiva a la sociedad.
- Debe potenciarse que en todas las profesiones se estudie y trate los aspectos relevantes sobre el envejecimiento y la vejez.
- La formación en liderazgo puede ser una herramienta útil.
- Es necesario promover la formación intergeneracional en temas ocupacionales, profesionales y universitarios.

» **6. TRABAJAR.** La edad no es ninguna limitación para desempeñar un trabajo correctamente, lo que realmente puede llegar a condicionar es el estado de salud y la formación. La experiencia es un gran valor.

- Se debe trabajar no solo por una retribución, sino también por una contribución social. Tener implicación y compromiso con el trabajo y con los aspectos de la empresa o entidad. Aprovechar las oportunidades para mantener y potenciar una relación activa con el resto de personas de la empresa y entidad.
- La incorporación laboral del colectivo de mujeres es el mayor reto para conseguir las tasas europeas de empleo del colectivo de personas mayores de 50 años.

- Para mantener el mejor estado de salud posible, toda persona trabajadora debe mantener unos hábitos saludables, una adecuada actividad física, mental, social y ser responsable en el control de sus enfermedades.
- Tener una actitud de colaboración con los demás, aportar de forma activa la experiencia y trabajar en equipo. Los años de experiencia no deben llevar a tener una actitud prepotente. Escuchar y aprender de las aportaciones y sugerencias de todas las personas.
- En el trabajo tener confianza en uno mismo, ser positivo y formar parte de la cultura de la entidad o empresa. Estar abiertos y flexibles ante los cambios. Luchar contra la rutina, la desgana y no acomodarse. Siempre se pueden aportar ideas y hacer las cosas de diferentes maneras. Estar abiertos al cambio y la mejora.
- Los cambios y las nuevas formas de trabajar son útiles y pueden ser adoptadas por cualquier persona independientemente de su edad. El cambio es positivo, siempre con un apoyo y formación adecuada, se pueden desempeñar nuevas tareas en un trabajo.
- Solicitar y participar de forma activa en los planes de formación continuada, talleres y conferencias de la empresa o entidad. Poner interés en todos los aspectos que influyan en el trabajo (informática, nuevas técnicas, sistemas de producción, prevención de riesgos laborales, etc.). Ser proactivos. De forma general, el colectivo de trabajadores mayores suelen tener menos formación que el resto.
- Poner mucha atención a las medidas de prevención de accidentes y utilizar siempre los equipos de protección personal para evitar riesgos y accidentes. Si bien las personas trabajadoras mayores como colectivo tienen globalmente menos accidentes, la frecuencia dentro del tipo de accidentes graves o mortales es superior. Ante dudas o situaciones de riesgo, comunicarlas inmediatamente al responsable de prevención de la entidad o empresa.
- Las personas, en cualquier momento de su vida, tienen capacidad para plantear proyectos laborales propios. Ser emprendedores e innovar. Pensar en otras posibilidades laborales por cuenta propia, en sectores de formación, asesoramiento, turismo, organizaciones sociales, etc.
- Abrir canales de comunicación de las organizaciones de mayores con otros sectores de población que han conseguido relevantes progresos en el mundo sociolaboral, tales como mujeres y personas con discapacidad.

➤ **7. PROMOVER EL CAMBIO.** La experiencia y el conocimiento son un gran valor.

- Promover una estrategia intergeneracional y el trabajo en equipo para que las personas trabajadoras mayores tengan un papel activo en la transmisión de valores, cultura de empresa y conocimiento a la organización.
- Fomentar, por parte de la entidad o empresa, el compromiso, la ilusión y el desarrollo en el puesto de trabajo para todas las edades y evitar el aislamiento de las personas trabajadoras mayores.
- Implicar a todas las personas trabajadoras, independientemente de su edad, en los procesos estratégicos de cambio y en las propuestas de aspectos de mejora y futuro. No discriminar por razones de edad en ningún aspecto laboral (formación, promoción, selección, participación, etc.).
- Aprovechar el conocimiento de las propias personas trabajadoras mayores para mejorar el sistema productivo y adecuar las condiciones de trabajo para este colectivo. Aumentar la sensibilidad del equipo directivo con las personas mayores trabajadoras. Es una paradoja que para puestos directivos la edad y la experiencia sea un valor, pero que para otros colectivos no sea igual.



- Es necesario incorporar como un elemento de valoración de la responsabilidad social empresarial y corporativa, la participación laboral de las personas trabajadoras mayores.
- Si es necesario, ofrecer alternativas en el tipo de trabajo y responsabilidades, que aprovechen el talento, la experiencia y la formación de las personas trabajadoras mayores.
- Establecer un sistema de mayor flexibilidad en la organización del trabajo, y en las actividades. Revisar en las personas trabajadoras mayores, la correcta adaptación al puesto de trabajo y poner especial atención a las condiciones de higiene y seguridad.
- Evitar la rutina, promover el trabajo en equipo intergeneracional y favorecer el contacto y apoyo de las personas trabajadoras de mayor experiencia con las personas de menor experiencia y jóvenes.
- Implantar un sistema periódico de revisiones de la adecuación al puesto de los trabajadores mayores de 60 años, haciendo especial énfasis a los aspectos de higiene y seguridad en el trabajo.
- Definir canales de participación de las personas trabajadoras mayores, incluso mantenerlas con algún tipo de colaboración posterior a la jubilación.
- Establecer programas de colaboración y participación de las personas mayores y organizaciones de mayores, con la entidad o empresa. Las personas mayores que han tenido experiencia y especialización, pueden llegar a ser emprendedoras y asesorar y colaborar con pequeñas y medianas empresas.
- Evitar que en las ofertas de empleo se establezcan límites discriminatorios de edad.

» 8. COMPETIR EN EL MERCADO LABORAL. Una persona mayor debe competir en las mismas condiciones de mercado con respecto a otros colectivos de edad, tanto en la incorporación, mantenimiento, salida o cambio de un trabajo.

- Promover una visión social realista y positiva de las personas mayores, repercutirá de forma directa en la visión laboral de ellas.
- Realizar planes de comunicación, donde se resalte las aportaciones productivas y de trabajo de las personas mayores, y campañas de experiencias y aportaciones de las personas trabajadoras mayores de diferentes sectores y condiciones.

- Combatir el falso mito de “las personas mayores trabajadoras no son productivas y rechazan los cambios”. Los factores claves asociados en un trabajo a la productividad son los conocimientos, la experiencia y la motivación.
- Las personas mayores a nivel de consumo son un colectivo muy importante. Por esta razón, el propio papel de las personas trabajadoras mayores puede ser un grupo que aporte conocimiento o asesore en aspectos de diseño, comerciales, de marketing y venta.
- La normativa debe evitar condicionantes o barreras de entrada o salida con las personas mayores trabajadoras, ya que estas barreras pueden llegar a ser contraproducentes y hacer que las personas mayores no sean competitivas laboralmente con respecto a las personas más jóvenes, tanto para mantener el puesto de trabajo, como para nuevas incorporaciones.
- Establecer un sistema específico de financiación de las Administraciones Públicas a las entidades y empresas, para realizar planes de formación continuada específicos para los trabajadores mayores, incluyendo módulos para fomentar la adaptación, el cambio, el uso de nuevas tecnologías e innovaciones.
- Establecer un sistema de descuento en la cotización de la seguridad social de los trabajadores mayores de 55 años, para aquellas entidades y empresas que tengan e impartan módulos específicos de formación para el colectivo de trabajadores mayores de 55 años.
- En los procesos de regulación de plantilla, no poner condiciones limitantes a favor o en contra de los trabajadores de más de 50 años, ya que esto desincentivará la contratación de este colectivo (deben competir en igualdad de condiciones con otros grupos de edad) y en paralelo se vigilará en los procesos de regulación de empleo que no exista discriminación por edad en los despidos.
- Promover programas de preparación a la jubilación, centrados en la participación y aportación social de las personas trabajadoras mayores y su participación social activa.

9. PROMOVER UN NUEVO SISTEMA DE JUBILACIÓN. Un sistema individualizado, progresivo y flexible. Eliminar en toda la legislación laboral la edad obligatoria de jubilación. La jubilación es un derecho y no una obligación.

Al suprimir las barreras de entrada o salida de las personas mayores al mer-



cado laboral, tanto en la función pública como privada, se permite que las personas mayores trabajadoras sean competitivas laboralmente. Si una persona es eficiente, que siga trabajando, aportando, creando riqueza y valor a la sociedad, hasta la edad que pueda y quiera. En este contexto se propone:

- Promover un sistema individualizado, progresivo y flexible de trabajo y jubilación, de aplicación tanto a la administración pública como al sector privado mercantil y no mercantil.

Criterios generales:

- Las entidades o empresas quedan exentas del pago de la seguridad social para los trabajadores que continúen trabajando tras cumplir las condiciones legales de jubilación.
- Por cada año trabajado a partir de dicho momento, hay un incremento de la pensión futura y un beneficio fiscal.
- Hacer compatible pensión y trabajo (por cuenta ajena o propia). Al compatibilizar salario y pensión, una persona jubilada puede seguir desarrollando una actividad laboral, lo que supone un incremento en la actividad económica, creación de empleo y retorno en impuestos.

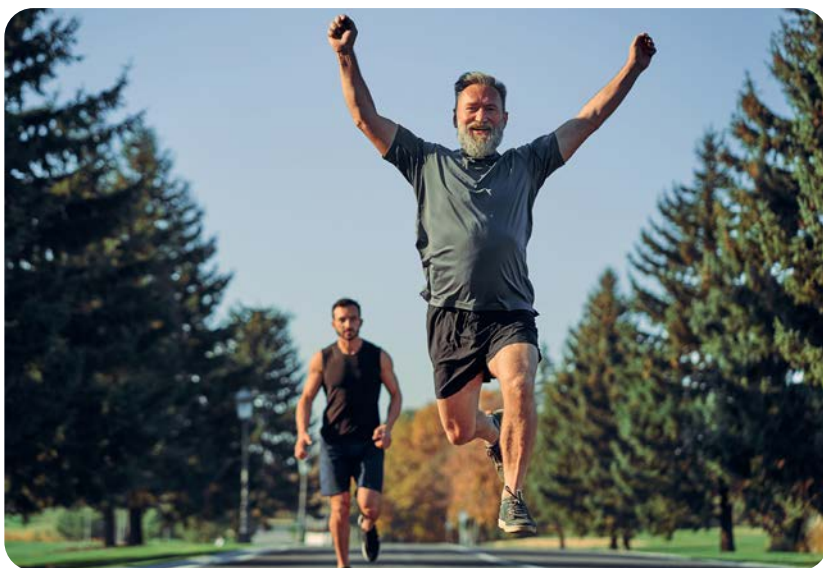
El proceso para las personas que cumplan con las condiciones legales de jubilación, incluye las siguientes modalidades:

- Derecho a continuar trabajando.

- Jubilación flexible por cuenta ajena, con reducción progresiva de la jornada laboral (la persona cobrará un porcentaje de la pensión de forma proporcional a la reducción de jornada).
- Jubilación flexible por cuenta propia (la persona cobrará un porcentaje de la pensión de forma proporcional a la reducción de su actividad).
- Derecho a jubilación definitiva:
 - Sin actividad remunerada complementaria.*
 - Con actividad remunerada complementaria por cuenta propia.*
- Promover campañas de sensibilización para que las personas decidan responsablemente cuándo quieren cesar su actividad laboral.
- La jubilación anticipada supone un coste muy alto, por lo que se deberían evitar. En tanto una persona sea capaz de desempeñar una labor de forma eficaz, debería poder elegir su fecha de jubilación.
- Realizar un estudio de la legislación desde la perspectiva de edad, con el objetivo de eliminar barreras, discriminación y flexibilizar las normas. Promover y divulgar estudios de las normativas en países nórdicos que ya han establecido acciones para mejorar el sistema de jubilación y la participación laboral de las personas mayores.
- Efectuar campañas de comunicación, informando sobre el proceso de jubilación y resaltando los beneficios de la actividad laboral de las personas mayores tanto para el individuo como para la sociedad.
- Comenzar estudios de investigación sobre los efectos de la jubilación.
- Incorporar planes de formación específicos de preparación para un sistema flexible y progresivo de jubilación.
- Establecer vínculos entre los trabajadores ya jubilados y las organizaciones públicas y privadas.
- Crear un foro para la promoción de la no exclusión de las personas mayores y un envejecimiento activo.
- Estudiar a nivel de normativa laboral, crear la figura del “mentor” de la misma forma que existe la figura de “prácticas”. La modalidad laboral del “mentor”, para personas trabajadoras mayores de 65 años, tiene un papel de asesoramiento y apoyo a otros profesionales con menos experiencia, con el objetivo de desarrollar sus capacidades y habilidades. Esta figura sería compatible con la jubilación.

» 10. PARTICIPAR ACTIVAMENTE. Es responsabilidad de toda persona participar en la sociedad.

- La salud es uno de los aspectos que más condiciona la participación social y es valorado como importante por las personas mayores. Se trata de un derecho, por lo que es necesario que no exista discriminación por parte de las administraciones ni de los profesionales a la hora de ejercer el mismo en cualquiera de sus formas, incluyendo la exigencia de poder acceder a una atención especializada cuando ello sea necesario.
- Promover que la participación sea amplia, diversa e intergeneracional. Evitar que se limite a áreas específicas como el ocio o en la que solo exista interrelación entre las propias personas mayores.
- La participación social se puede realizar con diferentes colectivos y en diferentes tipos de actividades (laborales, voluntarias, culturales, comunitarias, deportivas, políticas, y familiares, entre otras).
- Fomentar los canales de participación, tanto individuales como colectivos. Proponer, colaborar y fomentar espacios compartidos con los diferentes colectivos que formamos la sociedad.
- El colectivo de personas mayores no es homogéneo. Existen una enorme diferenciación a todos los niveles, con personas que han participado en



todas las esferas de la sociedad. Las personas mayores contribuyen a la sociedad, a la comunidad y a sus familias. Su papel en la sostenibilidad familiar en estos momentos de crisis económica constituye un elemento clave para la cohesión social.

- Trabajar con las administraciones, medios de comunicación, partidos políticos y la sociedad en su conjunto. No permitir que enfrenten a las personas mayores con otros colectivos, construir soluciones para todas las personas.
- Promover la participación de profesionales mayores en los medios de comunicación, especialmente en la televisión. Elaborar una “lista de fuentes para los medios de comunicación”, que incluyan organizaciones y expertos que puedan ser consultados, asesoren y participen en las noticias relacionadas con las personas mayores.
- Potenciar la participación activa de las personas mayores en los nuevos sistemas de redes sociales de comunicación.
- Luchar contra la idea de las personas mayores como costosas e improductivas.
- Revisar el porcentaje de participación de las personas mayores en los sistemas de medición de audiencias, para que sea similar al porcentaje que representan en la sociedad.
- Realizar acuerdos, colaboraciones y acciones de formación y sensibilización, con organizaciones profesionales de los medios de comunicación.
- El ámbito político es cortoplacista. Por ello, es necesario que las propuestas tengan aplicación a corto, pero también a medio y largo plazo.
- Fomentar el compromiso individual y la participación de las personas mayores en las organizaciones y partidos políticos. Las personas mayores con su experiencia, pueden contribuir a evitar que la sociedad tenga una pérdida de interés por la política.
- Impulsar una mayor participación de las personas mayores en los órganos de gobierno y cargos públicos. Generar el paso de la participación en órganos consultivos a la participación en niveles ejecutivos.
- Luchar por la independencia económica de las organizaciones de mayores, para tener una voz más independiente.
- Las personas mayores representan millones de votos. Esto se debe traducir en nivel de decisión e impacto social y no en utilización electoralista.
- Estudiar, cuantificar y divulgar el impacto de las personas mayores a nivel social, cultural, económico y de generación de recursos.

Capítulo 1

Liderazgo de las personas mayores en la sociedad



10 CLAVES LIDEA PARA IMPULSAR
EL LIDERAZGO EN
ORGANIZACIONES SOCIALES
Y DE PERSONAS MAYORES

Año 2018



AUTORES/AS: Alfredo Bohórquez (ALBOR), Felipe Martín
(CAUMAS) y Mercedes Hernández (Club Excelencia en Gestión).

10 CLAVES DE LIDERAZGO

- 1 Apoyarnos en un modelo y definir el sistema de liderazgo de nuestra organización.**
- 2 Identificar los valores del liderazgo.**
- 3 Identificar áreas de compromiso de liderazgo.**
- 4 Realizar un buen autoconocimiento de cada líder.**
- 5 Tener un adecuado comportamiento como líder.**
- 6 Dar y recibir confianza y respeto.**
- 7 Comunicar de forma eficaz.**
- 8 Comprometer a los demás.**
- 9 Crear un equipo de liderazgo.**
- 10 Impulsar acciones prácticas del modelo de liderazgo.**



LIDERAZGO SEGÚN EL MODELO EFQM DE EXCELENCIA

El Modelo EFQM de Excelencia nace en 1989, siendo en España el Club Excelencia en Gestión su único representante oficial (modelo disponible en <http://www.clubexcelencia.org/>). Ofrece una herramienta integral, práctica y no prescriptiva, que ayuda a las organizaciones a conocerse mejor a sí mismas, a realizar un análisis objetivo, riguroso y estructurado de su funcionamiento, a mejorar la gestión y a conseguir unos resultados excelentes.

El Modelo EFQM considera el liderazgo como la capacidad de visión que sirve de inspiración a los demás y que es coherente en toda la organización. La puesta en práctica del mismo se realiza, en organizaciones excelentes, a través de líderes que establecen y comunican una dirección clara a su organización y que, al hacerlo, unen y motivan a los demás líderes para que con su comportamiento sirvan de fuente de inspiración a sus colaboradores.

Según este Modelo, las organizaciones excelentes tienen líderes que dan forma al futuro y lo hacen realidad, actuando como modelo de referencia de sus valores y principios éticos ¿Cómo lo hacen?:

- Son referencia para la organización y generan una cultura de implicación, pertenencia, delegación y asunción de responsabilidades. Son modelo de integridad, responsabilidad social y comportamiento ético, tanto dentro como fuera de la organización.
- Comunican de forma clara la dirección y orientación estratégica de la organización.
- Son flexibles y demuestran su capacidad para tomar decisiones basadas en la información disponible y en su experiencia.
- Tiene capacidad para aprender rápido y responder con prontitud considerando su impacto potencial.
- Impulsan la innovación y el desarrollo de la organización.
- Son transparentes ante sus grupos de interés.

MODELO LIDEA DE LIDERAZGO



1 ¿Quiénes son líderes?



Líderes son aquellas personas que desde unos valores de compromiso, empatibilidad y proactividad aportan y reciben de los demás, inspiran una visión positiva, movilizan, implican y crean oportunidades. Cambian las estructuras que generan discriminación, que no funcionan o no son sostenibles y promueven una mejora en la calidad de vida de las personas y, por lo tanto, una sociedad mejor.

2 ¿Cuáles son los valores de liderazgo?



VALORES

- Compromiso. Empatía. Integridad. Proactividad. Creatividad. Honestidad. Responsabilidad. Alegría e ilusión. Tolerancia. Autoridad. Participación. Transparencia.



3 ¿Cuáles son los retos para los líderes?



COMPROMISO

- Las personas y la no discriminación de colectivos y personas a lo largo de la vida.
- Impulsar actuaciones colaborativas que aporten soluciones para una sociedad mejor.
- El conocimiento, aportar soluciones que mejoren el funcionamiento de los sistemas de protección social, de los servicios y las organizaciones.



4 ¿Cómo conocer mi liderazgo? Autoconocimiento



CONOCERME

- Lo más importante es lo que soy y lo quiero construir en la vida.
- Identificar mis puntos fuertes y potenciarlos.
- Identificar mis defectos y controlarlos.
- Identificar lo que me apasiona y en lo que soy bueno/a.
- Identificar: ¿dónde quiero ir?
- Reflexionar sobre lo que puedo y quiero aportar a los demás.
- Identificar los aspectos en los que me quiero comprometer.



5 ¿Cómo debe ser mi comportamiento como líder?



COMPORTAMIENTO

- Que dé ejemplo, que sea coherente, ético, basado en valores, que respete la legalidad, que sea justo y respetuoso con las personas.
- De estar al servicio de los demás, ser amable, positivo y agradable.
- Basado en el entusiasmo, la colaboración, tolerancia, respeto a la diversidad, flexibilidad y de responsabilidad social y profesionalidad.
- Que aporte una visión a medio y largo plazo, centrado en las soluciones.



6 ¿Cómo se impulsa la confianza y el respeto?



CONFIANZA

- Siendo coherente.
- Aceptando los errores.
- Comunicando, siendo transparente.
- Comprometiéndonos con el proyecto.
- Confiando y respetando a los demás (primero hay que darlo, antes de obtenerlo).
- Tratando bien a los demás, siendo educado/a.
- Haciendo sentir a los demás importantes.
- Comprometiéndonos con los demás
- Siendo sinceros/as.

7 ¿Cómo comunica un líder?



COMUNICAR

- Con claridad, estableciendo los retos y compromisos.
- Escuchando y preguntando.
- Con el ejemplo.
- Con respeto, amabilidad.
- Con la coherencia entre lo que es, lo que piensa, lo que dice y lo que hace.
- Con una visión positiva, con ilusión.
- Nunca mintiendo, ni prometiendo nada que no pueda cumplir.



8 ¿Cómo comprometer a los demás?



COMPROMETER

- Siendo cercano/a.
- Mostrar interés por las personas.
- Conociendo a las demás personas, identificando sus fortalezas.
- Delegando responsabilidad.
- Reconocer el esfuerzo y el talento de los demás.
- Haciendo grandes a los demás.
- Establecer los objetivos y compromisos con la participación de los demás.

9 ¿Cómo crear un equipo de líderes?



EQUIPO

- Identificar, implicar y comprometer a todas las personas líderes de la organización (equipo de liderazgo):
1. Presidencia, junta, patronos/as y cargos laborales de la organización.
 2. Otras personas que estén liderando proyectos en la organización.
 3. Otras personas que hayan estado desarrollando un papel de liderazgo en su vida personal o profesional y que estén dispuestas a implicarse.



10 ¿Cuáles son las acciones prácticas de un modelo de liderazgo?



INICIAR

- Revisar y comunicar la misión, visión y valores.
 - Implicar a todo el equipo de liderazgo.
 - Revisar, definir y comunicar las líneas estratégicas.
 - Delegar responsabilidades en proyectos.
 - Fomentar la iniciativa y creatividad.
 - Revisar y publicar el modelo de liderazgo.
 - Impulsar acciones de formación en liderazgo.
-
- Crear en la web un área de liderazgo.
 - Hacer comunicados de liderazgo y proyectos.
 - Crear reuniones de participación y liderazgo.
 - Hacer encuentro anual de líderes.
 - Crear un grupo de correo electrónico de todo el equipo de liderazgo
 - Visualizar en la organización a los líderes y reconocer su trabajo y aportaciones.

ANEXO: AUTOEVALUACIÓN DE LIDERAZGO

(Basado en el Modelo EFQM de EULEN Sociosanitarios)

AUTOEVALUACIÓN	Es punto fuerte a aprovechar	Es punto débil a mejorar
LO QUE SOY		
1. Mi pasión por lo que hago.		
2. Mi ética y coherencia entre lo que soy, digo y hago.		
3. Mi forma positiva de ver la vida.		
4. Mi visión trascendente.		
5. Mi compromiso para una sociedad mejor.		
¿CÓMO ME RELACIONO E IMPULSO A LOS DEMÁS?		
6. Mi confianza, respeto y delegación en los demás.		
7. Mi capacidad de escuchar, conocer y apoyar a otros/as.		
8. Mi forma de comunicarme con los demás.		
9. Mi forma de trabajar en equipo.		
10. Mi capacidad de valorar, reconocer y agradecer el trabajo y talento de los demás		

A continuación, responde a las siguientes preguntas sobre tu forma de liderar:

1. De lo que hago, ¿qué es lo que más me ilusiona?
2. ¿Cómo ilusiono, motivo e involucro a las personas y las hago participar?
3. ¿Demuestro y traslado mi positivismo, fuerza e ilusión y lo contagio a los demás?

Capítulo 2

Desterrando estereotipos negativos para acabar con el edadismo



10 ESTEREOTIPOS SOBRE LAS
PERSONAS MAYORES
Y RESPUESTAS LIDEA SOBRE
SU REALIDAD

Año 2016



AUTORES/AS: Alfredo Bohórquez (ALBOR), José Luis Jordana (CEATE), Francisco Abad (Fundación Empresa y Sociedad), María José Gómez (EULEN), Víctor López García (UDP), Carmen Ruiz (CEOMA), Pedro Pomares (SECOT) y Felipe Martín (CAUMAS).

Los **estereotipos** son imágenes e ideas simplificadas sobre un determinado grupo social, por las que se percibe a las personas de una forma distorsionada, esencialmente negativa y que generan prejuicio y discriminación.

Estereotipo cultural

Atribución de cómo un grupo social es percibido por la sociedad.

Por ejemplo: “En España se percibe que las personas mayores son...”.

Estereotipo sobre el grupo

La imagen que las propias personas mayores tienen de su grupo.

Estereotipo personal

La imagen que el individuo tiene sobre el grupo de mayores.

Por ejemplo: “Creo que las personas mayores son ...”.

Auto-estereotipo

La imagen que una persona tiene sobre sí misma.

LA REALIDAD DE LAS PERSONAS MAYORES

Las personas mayores

1. Son capaces de aprender.
2. Son clase activa.
3. Son productivas.
4. Participan en la sociedad.
5. Son solidarias.
6. Son creativas y con capacidad de cambiar.
7. Tienen por delante los proyectos de vida que se propongan.
8. Son competentes.
9. Son personas adultas y ciudadanía de pleno derecho.
10. Son el grupo de edad más heterogéneo y diverso que existe.



*Fotografía Premiada Premios LideA 2016.
Fotógrafa: Esther Guillen Bordera©.*



➔ **1 ¿Son incapaces de aprender?**

NO: Todas las personas tienen capacidad de aprendizaje a lo largo de la vida.

Más de 40.000 personas mayores están matriculadas en los programas universitarios de mayores en 72 universidades. La ciencia demuestra que el aprendizaje dura mientras dura la vida



➔ **2 ¿Son clase pasiva?**

NO: Las personas mayores a lo largo de su vida y en la actualidad, con sus ideas, trabajo y esfuerzo, han construido nuestro país y nuestra sociedad. Tienen muchos proyectos por realizar.

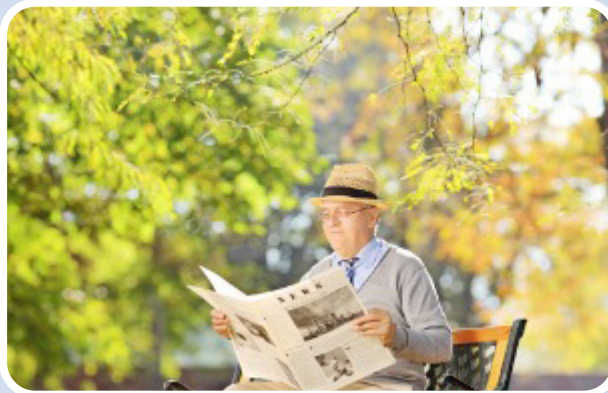
Aportan en economía relacional 12 millones de horas a la semana en cuidados familiares a nietos/as.



3 ¿Son improproductivas?

NO: Son personas que siguen aportando a la sociedad a todos los niveles, de forma activa, productiva y útil.

Millones de personas mayores en España tienen, consumen y generan todo tipo de bienes y servicios.



4 ¿Son inactivos y sin participación?

NO: Son personas vitales, viven todos los aspectos de la sociedad y participan con organizaciones de personas mayores.

Las 5 organizaciones estatales de personas mayores del Foro LideA (algunas con más de 30 años de experiencia), engloban 28 federaciones, más de 3.000 asociaciones y más de 2 millones de personas mayores.



5 ¿Son egoístas?

NO: Son personas solidarias con sus familias, vecinos y con los colectivos más vulnerables de la sociedad.

Son protagonistas de su vida.

Aportan una media de 7,9 horas a la semana por persona mayor, de actividades cívicas o de voluntariado en asociaciones.



6 ¿Son anticuados/as, rígidos/as e inflexibles?

NO: Son personas creativas, con humor, con capacidad de aprender, cambiar, explorar nuevas áreas y vivir con plenitud.

Un 56,3% de la población mayor ha iniciado algún nuevo tipo de actividad. La neuroplasticidad se conserva a lo largo de la vida.



→ **7 ¿Les queda poco por hacer?**

NO: Tienen los proyectos de vida que se propongan.

La esperanza de vida media de una persona al cumplir los 65 años es de más de 20 años. Depende de la persona proyectarse en el futuro o encerrarse en su pasado.



→ **8 ¿Son incompetentes?**

NO: Las personas a lo largo de su vida siguen aportando laboralmente, culturalmente y solidariamente.

La edad no es un límite, son tan competentes que aportan en economía relacional 2,5 millones de horas a la semana de cuidados de adultos. Hay muchos ejemplos de personas mayores de 80 años, que siguen manteniendo las más altas capacidades productivas en ámbitos tan complejos como la cultura y la investigación.



9 ¿Son como niños?

NO: Son personas adultas y ciudadanía de pleno derecho.

Tienen capacidad para tomar las decisiones en todos los aspectos de su vida.



10 ¿Se parecen entre sí las personas mayores?

NO: Es el grupo de edad más heterogéneo y diverso que existe.

Si bien es cierto que un 30 % sufren de “discapacidad”,
un 45% dicen estar bien.

Si bien es cierto que un 70% dicen que se sienten “bastante felices”,
un 7% informa sentirse “nada felices”, lo cual no difiere de lo que ocurre a
otras edades de la vida.

Capítulo 2

Desterrando estereotipos negativos para acabar con el edadismo



DECÁLOGO LIDEA
BUEN TRATO PERIODÍSTICO
A LAS PERSONAS MAYORES

Año 2018



AUTORES/AS: Julio Rico (SECOT), María José Gómez (EULEN) y
Sonia García (Grupo SENDA).

1. IMAGEN POSITIVA



Foto: Pablo Vázquez/APM

Evitemos que en noticias generales de personas mayores, las imágenes que las acompañen sean “grises, de personas tristes o enfermas”.

Ofrecer una imagen plural de las personas mayores, con actividades cotidianas y con personas activas, dinámicas y alegres.

Según el tipo de noticia, la imagen a acompañar debe representar la realidad de las personas mayores.



Foto: APM



2. EL TÉRMINO CORRECTO ES “PERSONAS MAYORES”

No usar denominaciones inadecuadas: “viejos, ancianos o tercera edad”.

Quieren que les digamos “personas mayores”.

Se han realizado estudios donde nos dicen que les llamemos “personas mayores”. Los otros términos los perciben de forma negativa.

»»» 3. EN GENERAL, NO USAR EL TÉRMINO “ABUELOS”



No todos son “abuelas/os”.

Excepto que sea una noticia relacionada con sus nietos, nuevamente debemos referirnos a ellas como “personas mayores”.

Sólo les gusta que sus nietos sean quienes les digan “abuelas/os”.

»»» 4. NO REFERIRNOS EN TÉRMINOS DE PROPIEDAD



No les digamos “nuestras personas mayores”.

Es mejor “las personas mayores de nuestra sociedad”.

Ni las personas, ni los colectivos de personas deben ser tratados en términos de propiedad. Si queremos dar un trato de proximidad, es mejor hablar de nuestro entorno o sociedad.

»»» 5. NO GENERALIZAR



No podemos hablar generalizando “todas las personas mayores ...”.

Es mejor, decir “parte del colectivo de personas mayores ...”.

Las personas mayores son un colectivo muy heterogéneo, en edad tienen diferencias de más de 40 años y las variaciones son muy grandes a nivel de salud, socioeconómico, cultural, religioso, diversidad sexual o estilo de vida.

»»» 6. EVITAR ERRORES EN LENGUAJE DE GÉNERO



No hablemos de “los mayores”, salvo que sea una noticia de “hombres mayores”.

Cuidemos la redacción de género. Lo correcto es hablar nuevamente de “las personas mayores”.

Recordemos que dentro del colectivo de personas mayores, hay un 32,9% más de mujeres (4.940.008) que de hombres (3.717.697).

(Fuente: Informe Envejecimiento CSIC, 2017).

7. SON FUENTE DE INFORMACIÓN A CONSULTAR



Al hablar de ellas, contemos con las personas mayores.

Darles visibilidad en los medios y que sean fuente directa de información y opinión.

Resaltar los aspectos positivos, una vida llena de experiencia y no centrarse en detalles e imágenes estereotipadas. Al informar de temas de salud, cuidados o dependencia, tomarles como referencia informativa y no sólo a sus cuidadores o familiares.

8. NO SON CLASE PASIVA, APORTAN A LA SOCIEDAD



No les tratemos como colectivo inactivo, aislado o clase pasiva.

Son más de 8,7 millones las personas mayores en España, consumen y generan todo. tipo de bienes, servicios y cultura.

(Fuente: Informe Envejecimiento CSIC, 2017)

5 organizaciones de personas mayores del Foro LideA, algunas con más de 30 años, engloban más de 3.000 asociaciones y 2 millones de personas mayores, que son activas y aportan a la sociedad.

9. USAR LOS TÉRMINOS MODERNOS Y ADECUADOS



En temas específicos, no usemos términos obsoletos como el de “asilos”.

El término correcto es “residencias o centros residenciales para personas mayores”.

A nivel general, recordar que menos del 5% de las personas mayores viven en centros residenciales.

(Fuente: Informe Envejecimiento CSIC, 2017).

10. ADULTOS Y CIUDADANÍA DE PLENO DERECHO



No compararles o tratarles como niños.

Son personas adultas y ciudadanía de pleno derecho.

Las personas mayores han construido, con sus aportaciones, trabajos e ideas, la sociedad en la que vivimos. Participan y aportan en todos los aspectos de nuestra sociedad.

Foto: Cristina Martín/Madrid Diario

Capítulo 3

Solidaridad intergeneracional



DECÁLOGO INTERGENERACIONAL
10 COMPROMISOS DE LA
SOCIEDAD PARA FAVORECER
Y MEJORAR LAS RELACIONES
INTERGENERACIONALES

Año 2019



AUTORES/AS: Víctor López (UDP) y María Luisa Forniés

(Acervo Intergeneracional)

INTRODUCCIÓN

¿Por qué hacemos un decálogo de apoyo para una sociedad intergeneracional y para todas las edades?

Porque todas las personas, independientemente de nuestra diversidad, situación, edad y género, queremos relacionarnos libremente en la sociedad, aprendiendo y aportando lo mejor. Juntas queremos y podemos hacer frente al creciente individualismo que personas y generaciones viven actualmente.

El decálogo está escrito en lectura fácil, comprensible y accesible para todos los públicos de las diferentes generaciones y pretendemos que sea un apoyo para la reflexión intergeneracional y que ayude a pensar sobre cómo vivir mejor en sociedades con tanta diversidad generacional.

Nuestro objetivo con este decálogo, es que las distintas generaciones se comprometan con retos comunes, dialogando, colaborando, aportando, aprendiendo y manteniendo un lenguaje intergeneracional de escucha activa.

Nuestra finalidad es fomentar en las personas de cualquier edad, un compromiso y una mayor relación con otras generaciones.

Cada argumento del Decálogo responde a la pregunta:

¿Por qué creemos que son necesarias las relaciones intergeneracionales?

En este Decálogo se resumen los diez compromisos básicos para edificar una sociedad que favorezca y mejore las relaciones intergeneracionales.



COMPROMISO 1 - El Estado



Una sociedad intergeneracional y para todas las edades, es una sociedad en la que todas las personas vivimos mejor.

Por eso, el poder político y administrativo del Estado español en sus diferentes estamentos, debe comprometerse con una firme voluntad intergeneracional.

Para ello, es necesario diseñar una política social

cohesiva e inclusiva que fomente unas relaciones intergeneracionales solidarias para el conjunto de la sociedad, donde se encuentren las familias, los/as profesionales, científicos/as e investigadores/as.

Ello se conseguirá a través de la concienciación, formación, educación, cultura y el asociacionismo. Asociaciones intergeneracionales propiamente dichas o asociaciones en general, que tengan entre otros fines y objetivos, los intergeneracionales.

El Estado español en sus diferentes estamentos, dará todos los pasos convenientes para hacer de la sociedad española, una sociedad para todas las generaciones.

COMPROMISO 2 - Encuentros intergeneracionales



En una sociedad intergeneracional y para todas las edades, los encuentros intergeneracionales son un valor añadido, en la organización de eventos y actos públicos de cualquier índole (en espacios cerrados o abiertos).

Surge ya la necesidad de combatir los estereotipos y prejuicios asociados a la edad, desde propuestas intergeneracionales

de sumar y aunar conocimientos.

Por eso, los diferentes grupos generacionales deben de estar presentes en los diferentes ámbitos sociales y culturales que se organicen en la sociedad española, para aportar sus conocimientos y su experiencia en aquellas materias de las que sean expertos/as.

Por ejemplo, en los ámbitos de lo científico, psicológico, social, literario, lúdico, cultural, educativo, artístico, musical, etc., estarán las personas de reconocida solvencia en la materia a tratar, sin discriminación por la edad.

La organización y planificación de actos públicos culturales y educativos, tendrán en cuenta a las personas relevantes de las distintas generaciones en la materia a tratar, dando así cabida a la riqueza de conocimiento y habilidades de lo intergeneracional. Todo ello, redundará en la excelencia del evento o de la acción realizada.

COMPROMISO 3 - Espacios intergeneracionales



En una sociedad intergeneracional y para todas las edades, los espacios intergeneracionales son un escenario indispensable para la convivencia.

Estos espacios permiten a las distintas generaciones convivir en proximidad física, junto a la base del paradigma intergeneracional de apoyo y beneficio mutuo, fa-

cilita la asistencia y ayuda mutua intergeneracional, además de la participación en actividades conjuntas.

Ejemplos de espacios de proximidad compartidos, con enfoque intergeneracional en su diseño y adaptados para todas las edades, son: urbanizaciones de viviendas donde convivan estudiantes y personas jubiladas, bibliotecas públicas, polideportivos, universidades, escuelas intergeneracionales, etc. Por lo tanto, se trata de construir espacios nuevos intergeneracionales y también hacer intergeneracionales a los ya existentes.

En estos espacios compartidos se organizan debates, talleres, seminarios sobre relaciones intergeneracionales.

Los espacios intergeneracionales de proximidad para la convivencia, permiten la asistencia, la participación y el aprendizaje, siendo un firme apoyo para que las personas de cualquier edad sean independientes y se relacionen mutuamente.

COMPROMISO 4 - Ocio cultural intergeneracional



En una sociedad intergeneracional y para todas las edades, el ocio cultural e intergeneracional es acervo¹ e identidad para las personas.

El campo de aplicación del ocio es amplísimo y puede abarcar diferentes aspectos:

- ✓ Viajes compartidos entre personas jóvenes, adultas y mayores, en forma de turismo, ecoturismo, turismo cultural, etc.
- ✓ Que las personas mayores divulguen el acervo de su patria chica, además de sus lugares históricos, para riqueza de los/as habitantes.
- ✓ Mostrar a los/as más jóvenes los juegos tradicionales del lugar, por ejemplo, el chito, etc.

El ocio cultural intergeneracional promocionado desde los municipios, dota a sus habitantes de conocimientos en sus raíces materiales e inmateriales, contribuyendo a la creación de su identidad personal.

¹Def. Acervo. RAE. Conjunto de valores o bienes culturales acumulados por tradición o herencia.

COMPROMISO 5 - La familia intergeneracional



En una sociedad intergeneracional y para todas las edades, el modelo de familia intergeneracional es la base de la sociedad del siglo XXI.

Es clave el respeto entre las personas a nivel familiar y social, ya que somos personas únicas y diferentes. Adicionalmente, el apoyo familiar

se tiene que basar en el respeto a la diversidad de los diferentes modelos de familia, que coexisten actualmente.

Desde la comprensión, es necesario dar un salto cualitativo de las relaciones cotidianas de apoyo, cuidado y compañía, a las experiencias genuinas entre sus miembros, que contribuyen a su crecimiento personal.

Nuestra aspiración va dirigida a que las diferentes generaciones de una familia se apoyen mutuamente, para lo que es único y genuino del ser humano a cualquier edad, el desarrollo y crecimiento personal.

Sería maravilloso ampliar el concepto de familia, de la familia actual de parentesco, al de la familia social y desde ahí desarrollar proyectos y programas desde los cuales detectar necesidades, intereses, posibilidades, anhelos, añoranzas sociales y dar una respuesta solidaria intergeneracional.

La familia intergeneracional integra a los miembros de las distintas generaciones en un modelo que se basa en el respeto a la diversidad, trabaja para que se dé una buena comunicación e interacción y tiene en cuenta el crecimiento personal de todos y cada uno de sus miembros.

COMPROMISO 6 - Estudios intergeneracionales en el ciclo formativo



En una sociedad intergeneracional y para todas las edades, el paradigma intergeneracional tiene que estar presente en el sistema educativo y formativo de los más jóvenes.

Se contemplaría desde un enfoque de formación amplio, que abarcaría, entre otros aspectos, los siguientes:

- En la **educación infantil**, contemplar la figura de las abuelas/os para sumar a las actividades que se organicen desde guar-

derías y centros infantiles.

- En los **centros de Primaria**, incorporar asignaturas que permitan a los jóvenes conocer su acervo familiar y su linaje. Se incorporarán actividades que tengan en cuenta el árbol genealógico familiar, el origen geográfico de sus antepasados y los usos y costumbres del lugar. Realizar actividades que permitan conocer de primera mano a los alumnos, qué es la vejez y el envejecimiento. Para ello, se pueden visitar centros de día, residencias de mayores, etc. Abuelas/os del alumnado y personas mayores en general, tendrían el papel de orientadores.
- En los **centros de Secundaria**, se introduciría el enfoque completo del ciclo vital que recorremos las personas a lo largo y ancho de la vida. Educación en valores humanos, éticos y espirituales, desde el respeto a todas las creencias.
- En la **formación profesional**, se incorporaría la experiencia y el conocimiento del oficio de las personas mayores.
- Crear **cátedras y escuelas universitarias**, en las que se desarrolle el paradigma intergeneracional. Es necesario formar a todas las profesiones en aspectos de geriatría y gerontología.

Las relaciones entre generaciones diferentes deberían de ser los pilares de la sociedad civil del siglo XXI.

Una educación y formación intergeneracional desarrollaría el gran valor del acervo y del patrimonio vivencial y cultural humano común a todas las edades y órdenes de la vida.

COMPROMISO 7 - TIC intergeneracionales



En una sociedad intergeneracional y para todas las edades, las tecnologías de la información y las comunicaciones (TIC) resultan imprescindibles en una buena comunicación.

En esta sociedad global en la que vivimos, las TIC nos dan herramientas para comunicarnos en cualquier momento y con cualquier parte del mundo. También, nos

aportan canales de nuevas formas de expresión y contacto global.

Una educación y formación intergeneracional desarrollaría el gran valor del acervo y del patrimonio vivencial y cultural humano común a todas las edades y órdenes de la vida.

Es necesario comprender las ventajas de las TIC, sin perder el norte en ello, sabiendo que es un medio y no un fin en sí mismo y que lo más importante de los seres humanos es el contacto personal.

En una sociedad intergeneracional es necesario utilizar los canales de información y comunicación que nos facilitan las TIC para establecer intercambios de opinión y experiencias interactivas de utilidad para todas las generaciones. Es útil para facilitar la comunicación, la complementación entre las TIC y las relaciones personales.

COMPROMISO 8 - Medios de comunicación intergeneracionales



En una sociedad intergeneracional y para todas las edades, los medios de comunicación son la punta de lanza y los abanderados de la causa intergeneracional.

Es necesario informar a la sociedad actual de la importancia que tienen las relaciones intergeneracionales, para mejorar la calidad de vida de cada uno/a de nosotros/as.

Es interesante crear secciones intergeneracionales en revistas, periódicos, emisoras de radio, páginas

web, etc. y la figura de experto/a intergeneracional en periodismo e imagen.

Los medios de comunicación incorporarán a sus debates el pensamiento de personas jóvenes, adultas y mayores.

Únicamente, desde el auténtico conocimiento y debate de ideas conoceremos lo que piensa una sociedad para todas las edades.

Por ello, es necesario aunar y conciliar puntos de vista tan diferentes, los cuales corresponden a visiones muy distintas de la misma realidad y quién mejor que los medios de comunicación para lograrlo, por supuesto, desde un enfoque amplio e integrador.

Los medios de comunicación en una sociedad intergeneracional y para todas las edades, informarán en todos sus medios sobre las ventajas sociales que tiene el entendimiento, apoyo y convivencia intergeneracional, donde intervengan, participen y se comuniquen activamente entre sí, las personas jóvenes, adultas y mayores.

COMPROMISO 9 - Marco laboral: valorar la experiencia



En una sociedad intergeneracional y para todas las edades, el valor de la experiencia de la edad, es un valor añadido para los centros de trabajo y la formación de las personas jóvenes y adultas.

Las personas jubiladas podrán seguir vinculadas a sus empresas y ser mentores de trabajadores/as jóvenes.

En una sociedad intergeneracional es necesario utilizar y dar salida al valor de la experiencia de toda una vida de trabajo.

Tener en cuenta en la actual formación profesional a los expertos/as mayores del oficio que hayan desarrollado a lo largo de su vida. Contemplar que cada joven tenga en su formación profesional una persona mentora mayor que le ayude y asesore en el aspecto práctico de su formación, en la rama elegida.

Todo ello, debería ser remunerado porque esta vinculación, bien reglada y organizada, es el cauce para generar grandes beneficios económicos, humanos y por ende sociales.

En una sociedad intergeneracional y para todas las edades, se valorará la experiencia laboral de las personas jubiladas y se crearán centros de trabajo polifacéticos, multidireccionales, multidisciplinarios, donde se formen y trabajen, personas jóvenes, adultas y mayores.

COMPROMISO 10 - El contrato social intergeneracional



En una sociedad intergeneracional y para todas las edades, los miembros que componemos las distintas generaciones estamos destinados, sí o sí, a convivir.

Cada generación es un eslabón de una misma cadena que viene de lejos y que se proyecta hacia el futuro.

En este momento de principios del siglo XXI,

es necesario tomar conciencia y hacer explícito el compromiso social intergeneracional, que nos lleva a hacer lo mejor para las futuras generaciones (generatividad).

La generatividad es tomar conciencia de lo que podemos aportar como generación sénior y, por ello, decidimos dar un paso más y pasamos de expresar interés y preocupación, a comprometernos con las generaciones futuras.

Generatividad implica una actitud de amor y solidaridad hacia las generaciones futuras, ya que es contribuir a que las futuras generaciones puedan vivir mejor y con mayor bienestar.

Desde el contrato social intergeneracional, las personas jóvenes, adultas y mayores, tenemos el deber de liderar socialmente el proyecto de una sociedad para todas las edades y que permita generar el mayor bienestar a las generaciones futuras.

Capítulo 4

Abordaje de la soledad no deseada en las personas mayores



12 COMPROMISOS DE
LA SOCIEDAD PARA EVITAR
Y ACTUAR ANTE
LA SOLEDAD NO DESEADA
DE LAS PERSONAS MAYORES

Año 2020



AUTORES/AS: Víctor López (UDP) y Pedro Pomares (SECOT).

1. IMPLICACIÓN DE LA SOCIEDAD ANTE LA SOLEDAD NO DESEADA DE LAS PERSONAS MAYORES



La sociedad con todos sus estamentos sociales: Estado, gobernantes, comunidades, municipios, familias, asociaciones, instituciones científicas, académicas y formativas deben ser conscientes de los peligros y grandes perjuicios que originan la soledad y el aislamiento social no deseados o impuestos en las personas mayores y deben implicarse plena, activa y directamente en la solución de éste importante problema que se está extendiendo cada día más. No obstante, también deberá respetar la libertad de elección de una soledad buscada y deseada, por parte de las personas mayores.

Por el envejecimiento progresivo de la población, éste problema será cada vez mayor de cara al futuro y ya está adquiriendo tal magnitud en algunas naciones desarrolladas y envejecidas del mundo, que se está considerando como un verdadero asunto de Estado.

Las estadísticas así lo evidencian:

- En la actualidad (2019), la proporción de las personas mayores en España en relación con la población general es de un 19% (aunque hay diferencias entre las distintas comunidades autónomas) y en el año 2050 se prevé que será de un 36%.
- 2.037.700 personas de 65 o más años viven solas en España (datos del INE. Encuesta continua de Hogares 2018), y un 71,9 % de ellas son mujeres.
- 1 de cada 5 personas mayores en España se siente sola, de entre los casi 9 millones de personas mayores que hay en nuestro país. (Datos INE 2019).
- Más de 4 millones de personas mayores sienten soledad a menudo. Cuanta más edad tenga una persona más predispuesta estará a estar o vivir sola, y ello ocurre más frecuentemente en las mujeres. De tal manera, que el 22,4% de los hombres de 85 años viven solos y la cifra sube al 40,1% en el caso de las mujeres de esa edad.
- Se estima que un 10% de las personas mayores padecen de soledad “maligna o grave”; es decir, aquella soledad que compromete seriamente la salud física, mental y social de la persona afectada.

La OMS dice que la soledad de las personas mayores es uno de los factores principales inductores de enfermedades y muerte prematura. Los trastornos que produce la soledad pueden llegar a ser muy serios, tales como alteraciones del estado de ánimo (depresión), problemas del sueño, mala salud mental y deterioro cognitivo, reducción de la actividad física, cansancio, sedentarismo,



alteraciones del sistema inmunitario... además de aumentar el gasto farmacéutico, la frecuencia de las visitas en los centros de salud y las hospitalizaciones. En algunos casos determinados induce el suicidio.

El problema de la soledad en el contexto humano es un problema social- como se ha referido- que compromete a muchas personas y más aún lo hará de cara al futuro, por lo que a nivel europeo, Reino Unido, a principios de 2018 creó una Secretaria de Estado para la Soledad y en Francia y Alemania se están adoptando medidas preventivas y correctoras.

La soledad es un problema social y de salud de primera magnitud y requiere respuestas coordinadas, integrativas y de despliegue horizontal entre las instituciones públicas, entidades científicas y profesionales, organizaciones sociales no gubernamentales, familias, las comunidades, servicios asistenciales y de todo el conjunto de la ciudadanía.

2. PROMOVER EN LAS PERSONAS MAYORES LA GESTIÓN PERSONAL POSITIVA DE LA PROPIA SOLEDAD



Paralelamente a lo referido anteriormente, se deberán establecer medidas concienciadoras, formativas y educacionales, para que las personas mayores se empoderen ellas mismas, para aprender a gestionar su propia soledad. En todo ello desempeña un papel muy importante la autoestima (“el sentirse a gusto consigo mismo”) y el adoptar una actitud positiva ante la soledad.

A este respecto, las personas mayores deben aspirar a poseer con el paso de los años- a través de procedimientos formativos y educativos adecuados y de

la propia experiencia y motivación- una personalidad firme y equilibrada con un gran capital social (red de vínculos familiares, sociales, comunitarios, de amigos y vecinos de una persona) y estar dotadas de habilidades sociales de trato y comunicación, a fin de disfrutar de bienestar social, y de estar protegidas y ser resistentes a la soledad.

Las personas mayores al llegar a su madurez deben percibir “ese sentimiento del nosotros” y “de pertenencia a la comunidad”, en lugar de encerrarse en sí mismas (“personalidad cerrada y blindada”).

3. INCREMENTO Y ACTIVACIÓN DE CENTROS CÍVICOS, CULTURALES Y DE SOCIALIZACIÓN



Se debe animar e incrementar la creación de:

- Centros gerontológicos de convivencia, de activación, participación y de relaciones interpersonales.
- Centros cívicos.
- Centros culturales.
- Centros intergeneracionales.
- Aulas de formación y de aprendizaje.
- Foros de debates.
- Universidades de mayores.

En todos los recursos y servicios, debe promoverse un enfoque intergeneracional y deben ser bienvenidas las personas mayores en los distritos municipales, en los barrios de las ciudades y también en las zonas rurales y apartadas.

4. FAVORECER LAS REDES SOCIALES, COMUNITARIAS Y FAMILIARES, CON PROYECCIÓN A LAS PERSONAS MAYORES



Se debe impulsar la creación de redes comunitarias y vecinales de tipo transversal e integrativo, a fin de que todas las personas de las diferentes edades y condiciones sociales y culturales, tengan accesibilidad de participar en actos y encuentros comunes (en espacios cerrados o al aire libre), ya sean de tipo técnico, científico, sanitario, social, cultural, lúdico, deportivo, musical, artístico, gastronómico..., tanto en zonas urbanas como rurales.

Auspiciar la buena comunicación e interacción entre los miembros de las familias, pues la familia es la primera fuente de ayuda y protección frente a la soledad no deseada y aislamiento social (la red familiar funciona en la sociedad como “un capital relacional de reserva”). Los hechos lo demuestran, es muy difícil encontrar soledad en familias unidas, compenetradas, consolidadas y con una alta calidad relacional, donde lo afectivo y empático es un factor muy importante.

Cuando las personas mayores viven solas y están faltas de compañía, puede venir bien la presencia de mascotas o animales de compañía.

Estimular también el disfrute de encuentros, tertulias y celebraciones entre familiares, amigos, vecinos en los propios domicilios, en cafeterías, clubes sociales, locales municipales, espacios abiertos de convivencia y encuentros cuando hace buen tiempo, donde se deben incluir y ser bienvenidas, por supuesto, las personas mayores.

5. INDUCIR LA CREACIÓN DE ESPACIOS ADAPTADOS Y HABITABLES PARA FAVORECER LAS RELACIONES INTERPERSONALES Y DE SOCIALIZACIÓN



Activar la investigación e implantación de nuevos modelos residenciales y de habitabilidad para personas mayores, que se ajusten más a sus gustos, preferencias y necesidades personales, como viviendas adaptadas, apartamentos vigilados o tutelados, viviendas en régimen cooperativo, viviendas colaborativas tipo “Cohousing”, y contando a ser posible con la autogestión y administración propia de los bienes y servicios que sean accesibles desde un punto de vista económico-financiero.

Ello facilitará mucho la disminución de la soledad y aislamiento social de las personas mayores, y favorecerá enormemente las condiciones naturales de convivencia y habitabilidad (sin desarraigo, disconformidad u oposición) por parte de las personas mayores.

“La distancia produce soledad y aislamiento, la cercanía o proximidad: compañía o acompañamiento”.

6. CONSIDERAR LOS PERIODOS CRÍTICOS EN LOS QUE AUMENTA LA SOLEDAD Y SUS RIESGOS



Se mantendrá un seguimiento a las personas mayores que viven solas en sus domicilios, sobre todo a las que están expuestas a un alto riesgo:

- Personas en situación de discapacidad.
- Edades avanzadas y muy avanzadas.
- Viudedad reciente.
- Enfermos/as crónicos que requieren vigilancia médica.
- Personas mayores que carezcan de familia.
- Personas con nivel económico bajo o en situación de pobreza.

A estas personas de mayor riesgo, es necesario apoyarlas a fin de socializarlas, protegerlas y consiguientemente acompañarlas, atenderlas en esos periodos críticos de la mejor manera posible.

Se pondrá especial atención a los meses de verano, vacaciones y puentes, que es cuando aumenta la inseguridad, el miedo y la soledad de muchos mayores, por ausencia de familiares, amigos y vecinos. Esto se da con mayor frecuencia en las mujeres de edades avanzadas, que en los hombres.

Se ha observado que las mujeres mayores sin hijos, están más expuestas a la soledad y aislamiento social, por disminución o privación de sus conexiones personales y familiares.

7. PROPICIAR LA CREACIÓN Y ACTIVACIÓN DE ASOCIACIONES Y ORGANIZACIONES SOCIALES, CONTRA LA SOLEDAD DE LAS PERSONAS MAYORES

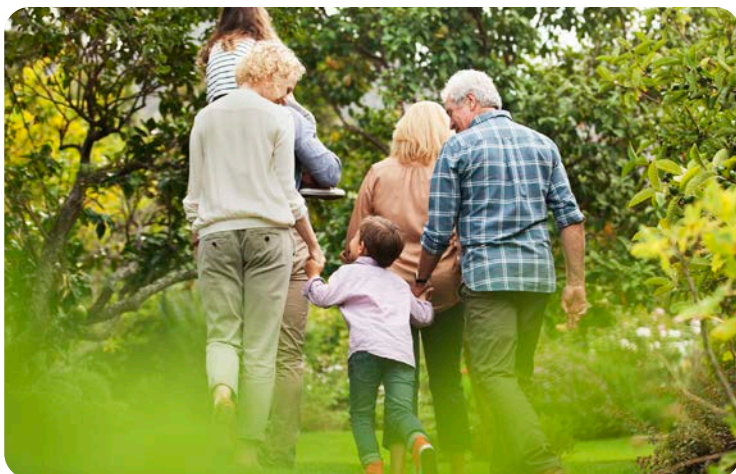


Se incrementará la creación y apoyo social, económico y financiero a las asociaciones, fundaciones, organizaciones sociales no gubernamentales y humanitarias, que se ocupan de evitar y actuar ante la soledad no deseada de las personas mayores, con voluntarios de acompañamiento, visitas a domicilio, llamadas telefónicas (como el Teléfono de la Esperanza de Mensajeros de la Paz, Amigos de los mayores, etc.), impulsando actividades de convivencia en la comunidad y en los barrios...

“Ayudar a otros en su soledad, es la mejor manera de no sentirse solo uno mismo”

8. DESARROLLAR LAS RELACIONES INTERGENERACIONALES PARA SUPERAR LA SOLEDAD NO DESEADA Y AISLAMIENTO SOCIAL

Es necesario promover mecanismo de adaptación y encuentro para interrelacionar personas mayores con adultos y jóvenes, con el ánimo de actuar ante la soledad de las personas mayores, con acogidas de jóvenes estudiantes en domicilios de personas mayores que viven solas o acogidas de mayores en



familias estructuradas. Estudiar las distintas posibilidades y variantes y afrontar los puntos conflictivos, discrepantes y distanciantes en tales casos, y tratar de remediarlos.

Se deben intensificar los programas intergeneracionales en forma de actividades conjuntas que incrementen la cooperación, interacción y relaciones interpersonales, que favorezcan el contacto e intercambio de intereses entre personas de distintas generaciones. Implica compartir experiencias, habilidades, conocimientos, sensibilidades, actividades lúdicas y recreativas, visiones, puntos de vista... entre distintas generaciones.

Aparte de esto, hay que inculcar y cultivar en la sociedad un sentimiento generalizado y arraigado que respete, aprecie y defienda el gran valor de las relaciones intergeneracionales.

9. ATENDER A PERSONAS MAYORES EN ZONAS RURALES Y APARTADAS, A FIN DE EVITAR Y ACTUAR ANTE SU SOLEDAD Y AISLAMIENTO SOCIAL

Tener un registro, conocer y apoyar las personas mayores más frágiles, vulnerables y que estén más expuestas a la soledad, aislamiento social y a los riesgos que estas situaciones conllevan, sobre todo, las que se hallen en zonas rurales, zonas marginales urbanas, zonas apartadas, etc.

A fin de encontrar soluciones de recuperación de la densidad de la población de la zona despoblada o semidespoblada, y aumentar el índice de acompa-

ñamiento y de las posibilidades de convivencia, se incentivará y motivará la llegada de niños, adultos y jóvenes a dichas zonas, mejorando las condiciones lúdicas, laborales, sanitarias, escolares, atractivos turísticos y culturales, si fuera necesario...

Tratar de equipar las zonas escasamente pobladas o marginales, a través de planes municipales, comunitarios o estatales, con telefonía fija y móvil, antenas de TV y WIFI y suficientes medios de transporte por tren o carretera. Ello redundará en mitigar la soledad de las personas mayores necesitadas de compañía en dichas zonas.

Se trata de un objetivo ambicioso, complejo, difícil, pero que se deberá mantener siempre presente, y a la larga se podrá conseguir.



10. COMBATIR LAS TENDENCIAS DISCRIMINATORIAS QUE FAVORECEN EL AISLAMIENTO SOCIAL Y LA SOLEDAD

Generar en la sociedad programas y procedimientos concienciadores, formativos y educativos (presencial u online), que:

- Impulsen una nueva cultura de proyección hacia un humanismo social, global, horizontal (en lo horizontal, todos reciben y todos dan) e integrativo a favor de las personas mayores, que respete y fomente la equidad, la igualdad de derechos y oportunidades de todas las personas y todas las edades, y que se base en la inteligencia, justicia y buen trato social.
- Eviten en la sociedad una cultura individualista, altamente competitiva (la exaltación de la competitividad convierte a otros en enemigos), exclusivista,

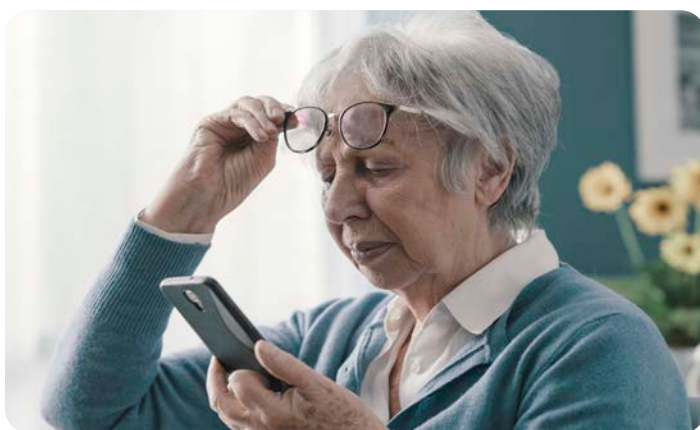


elitista, sectaria, de clases dominantes... que muchas veces imperan en la sociedad actual.

Con dichas medidas, seguro, que disminuiría mucho la soledad que padecen muchas personas mayores.

"Estar con y compartir, es mejor que estar aislado"

11. FAVORECER LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS INFORMATIVAS, PARTICIPATIVAS Y COMUNICATIVAS



Es necesario enseñar, entrenar y familiarizar a la población mayor con la utilización de las nuevas tecnologías, redes sociales y digitales, sobre todo a aquellas que están solas y aisladas socialmente, para que se aprovechen de estos

poderosos medios de información y comunicación, para que puedan superar su soledad y aislamiento (“compañía conectada”).

En este ámbito, habría que hacer accesible la utilización de estos medios tan útiles a toda la población mayor y evitar dejarlos sólo en manos de jóvenes y adultos, pues se crearía una desigualdad de oportunidades, lo cual sería injusto.

Debemos proporcionar a las personas mayores en situación de discapacidad y dependientes, de los recursos técnicos y tecnológicos necesarios para que puedan desplazarse, conectarse, comunicarse, participar con los demás y así evitar su soledad y aislamiento social.

12. POTENCIAR EL ASOCIACIONISMO Y VOLUNTARIADO SOCIAL, EN EL ÁMBITO DE LAS PERSONAS MAYORES



Potenciar al máximo el asociacionismo y el voluntariado de, entre, por y para las personas mayores.

El asociacionismo es uno de los pilares fundamentales para fomentar el empoderamiento de las personas mayores en la sociedad (“La unión hace la fuerza”, “El poder de la Unión”) y uno de los antídotos principales para prevenir o mitigar su soledad y aislamiento social. En ello, tiene cabida favorable la influencia positiva del envejecimiento activo, creativo y participativo.

Dicho movimiento asociativo no sólo está dando buenos resultados en el presente, sino que lo dará mucho más en el futuro, si la sociedad y las propias personas mayores son conscientes, lo valoran y se ocupan persistentemente de ello.

Se debe apoyar al máximo el voluntariado de acompañamiento y convivencia (de jóvenes y adultos a mayores y viceversa, y entre mayores...) en los distintos ámbitos posibles, para así disminuir la soledad y aislamiento de las personas mayores afectadas.

Capítulo 4

Abordaje de la soledad no deseada de las personas mayores en la Comunidad de Madrid. Una propuesta colaborativa



RED DE ATENCIÓN A MAYORES EN SOLEDAD



*Equipo de Coordinación de Programas de la Subdirección General de
Servicios para Personas Mayores. Dirección General de Atención al
Mayor y a la Dependencia de la Comunidad de Madrid.*



CONCEPTOS DE SOLEDADES

La Soledad No Deseada es un fenómeno natural, un sentimiento personal afectado por muchos factores y estrechamente ligado a la red de relaciones interpersonales. Soledad y aislamiento son dos conceptos que, aunque en parte están relacionados, no se pueden considerar sinónimos. Podemos entender la soledad como el estado emocional en el que una persona percibe un insuficiente número y/o calidad de las conexiones sociales que mantiene en relación a lo que desearía. El aislamiento social, en cambio, se refiere a una situación objetiva de ausencia de relaciones sociales duraderas o de mínimos contactos con otras personas o redes comunitarias.

Cuando se habla de Soledad es preciso diferenciar entre personas que “están solas”, “viven solas” y “se sienten solas”. Mientras que la experiencia de sentirse solo siempre está asociada a algo no deseado, estar solo puede ser una experiencia deseada para fomentar la creatividad, facilitar la autorreflexión, la autorregulación, la concentración y el aprendizaje.

Debemos diferenciar, por tanto, entre una soledad deseada o elegida voluntariamente, que suele asociarse a experiencias placenteras que contribuyen a un crecimiento personal y una soledad no deseada o ajena a la voluntad de la persona que genera sufrimiento y tiene importantes consecuencias para la salud y el bienestar físico y psicológico. Este concepto es el que nos ocupa y preocupa en la Comunidad de Madrid.

CADA VEZ MÁS MAYORES

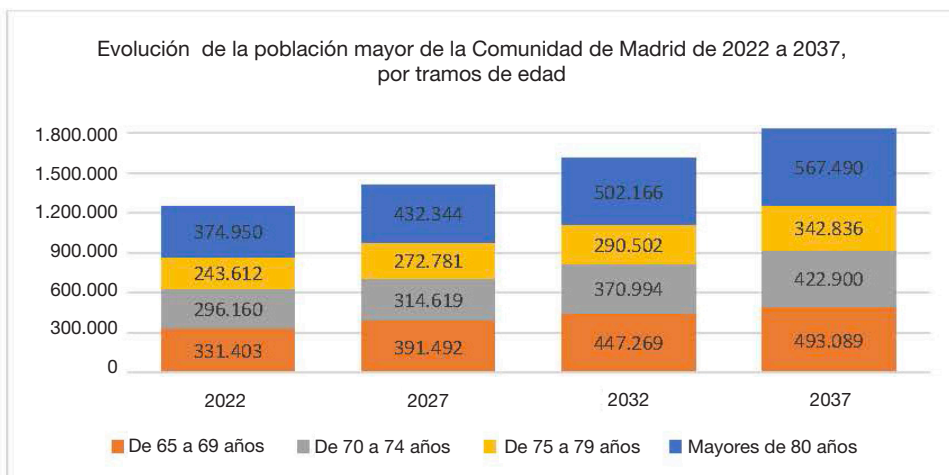
La longevidad que caracteriza a las sociedades del siglo XXI plantea un escenario desconocido hasta el momento y supone un reto para la sociedad en general y para la intervención de las políticas públicas en particular. Actualmente, vivimos una “revolución demográfica” a nivel internacional, con aproximadamente 750 millones de personas de más de 60 años en todo el mundo y que se triplicará en tres décadas, según las previsiones, hasta superar los 2.000 millones.

En la Comunidad de Madrid, la población de personas mayores alcanza el 18,41% de la población y más de 1.240.000 personas tienen 65 años o más. Hablamos, pues, de una población con un nivel relativamente alto de envejecimiento, y con tendencia a que el peso de las personas de 65 y más años siga creciendo, como evidencian los datos (INE, 2023).



FUENTE: Elaboración propia a partir de datos del Instituto Nacional de Estadística (Proyección de la población de España. 2022- 2072)

Por otro lado, se está incrementando el fenómeno del sobreenviejecimiento demográfico, es decir, aumenta la proporción de población con edades más altas –más de 85 años de edad– creciendo más rápidamente que la del conjunto del grupo de 65 y más. Según las previsiones, esta tendencia se mantendrá en el futuro próximo, como se observa en la figura.



FUENTE: Elaboración propia a partir de datos del Instituto Nacional de Estadística (Proyección de la población de España. 2022- 2072)

Como se observa, las tasas de longevidad de la Comunidad de Madrid van en aumento. Es este un dato que hay que celebrar como el triunfo del aumento de la calidad de vida de las personas mayores, pero que debe acompañarse también de la correspondiente reflexión acerca de las implicaciones que un aumento en los años de vida de las personas tiene en su capacidad de participar y disfrutar activamente de su entorno.

CADA VEZ MÁS SOLOS

Según los datos de la Encuesta Continua de Hogares de 2020 elaborada por el Instituto Nacional de Estadística (INE, 2023), en 2020, aproximadamente uno de cada cuatro hogares en España era unipersonal. Según esta Encuesta:

- En España había 4.889.900 personas viviendo solas en el año 2020. De esta cifra, 2.131.400 (un 43,6%) tenían 65 o más años. En Madrid ese dato alcanza el 39,68%.
- Si bien en menores de 65 años, es mayor la proporción de hombres que viven solos, esta proporción va cambiando al aumentar la edad. Así, en España, de las 2.131.400 personas mayores de 65 años que vivían solas en 2020, un 70,90% eran mujeres, mientras que en Madrid era el 79,71%.
- Por edad, el 44,1% de las mujeres mayores de 85 años vivían solas, frente al 24,2% de los hombres.

EVOLUCIÓN DEL PORCENTAJE DE HOGARES UNIPERSONALES HABITADOS POR PERSONAS DE MÁS DE 65 AÑOS



FUENTE: Elaboración propia a partir de datos de la Encuesta de Hogares (INE 2023)

Estos datos cuantitativos deben complementarse con otros que hacen referencia a cuestiones subjetivas de percepción de la soledad. En la encuesta realizada entre 1.688 personas (de entre 20 y 100 años) llevada a cabo en 2018 por el Programa de Mayores de la Fundación La Caixa (Yanguas Lezaun, 2020) en ocho localidades españolas, un 43,6% respondió estar en riesgo de aislamiento social o sentirse sola y un 11,8 % dijo estar en ambas situaciones.

Los resultados van en línea con los obtenidos en otras encuestas recientes que ya incluyen la variable de los efectos provocados por la pandemia. Así, según el informe “El impacto de la COVID 19 en el sentimiento de SND de las personas mayores”, del Observatorio de la Soledad (Sala & Martínez, 2020) el 41% de las personas mayores manifiesta un aumento de su sentimiento de soledad durante ese periodo, y hasta un 59% se ha sentido más vulnerable.



MAYORES Y SOLOS

Si bien es cierto que este sentimiento de soledad puede ser experimentado por cualquier persona en cualquier etapa de su vida, esta realidad resulta frecuente y tiene connotaciones de especial riesgo en las personas mayores. Algunos autores explican estos mayores niveles de prevalencia y riesgo, a partir de las pérdidas y cambios sociales y personales que los seres humanos expe-

rimentamos en esta etapa vital, y que podemos identificar como procesos de crisis (Laforest, 1991):

- Crisis de identidad: se relaciona con los cambios físicos y con la pérdida del “rol productivo” en la sociedad (jubilación), y que puede generar un empeoramiento de la autoestima y un empobrecimiento del autoconcepto.
- Crisis de autonomía: proceso paulatino asociado a la reducción o pérdida de capacidades funcionales y sensoriales y a una mayor predisposición a padecer enfermedades crónicas o invalidantes.
- Crisis de pertenencia: asociada a la de pérdida de personas del grupo de pertenencia, a la reducción de los grupos relacionados con la pasada vida profesional, al alejamiento de los hijos y los amigos. Esta crisis puede derivar en una percepción de un entorno diferente al que adaptarse, quizá sin referencias conocidas.



FUENTE: Comunidad de Madrid. Soledad no deseada y personas mayores. Situación y orientaciones para el diseño de estrategias de acción en la Comunidad de Madrid. 2022

BÚSQUEDA DE SOLUCIONES

Conscientes del problema que supone la Soledad No Deseada en mayores y de la preocupación creciente en administraciones, organizaciones y particulares, desde el Consejo Regional de Mayores de la Comunidad de Madrid se creó en 2020 un grupo de trabajo específico para promover medidas que abordaran este problema, instando a la administración regional a poner en marcha un programa dirigido a evitar o paliar, en la medida de lo posible, las situaciones de Soledad No Deseada entre los mayores de la Comunidad.

Si bien desde la administración regional de la Comunidad de Madrid se asumió el reto de liderar la búsqueda de soluciones útiles, la complejidad del problema exigía un abordaje colaborativo en el que participaran actores de diverso tipo y condición. Se contactó con los principales actores implicados en la atención socio sanitaria de las personas mayores para recabar la información necesaria para la construcción de una propuesta operativa, realista y eficaz, para luchar contra la soledad de las personas mayores de la Región. Este primer contacto se articuló mediante la solicitud de cumplimentación de un cuestionario por parte de las entidades y organismos interesados en participar.

Sin duda, el primer éxito de la iniciativa fue la masiva acogida de la propuesta. Tras la propuesta de colaboración se recibieron un total de 189 formularios respondidos por un total de 144 organizaciones repartidas entre administraciones, ONG's y otro tipo de entidades.



FUENTE: Dirección General de Atención al Mayor y a la Dependencia. Consejería de Familia, Juventud y Política Social de la Comunidad de Madrid

Fruto de este primer sondeo de opinión entre los profesionales más cualificados para la búsqueda de soluciones al problema de la soledad padecida por las personas mayores, surge el convencimiento de la necesidad de un abordaje que, si bien puede ser liderado desde la Administración Regional, ha de contar con la colaboración de otras administraciones y agentes de la sociedad civil. Nace así un primer objetivo de promover una **RED DE ATENCIÓN A MAYORES EN SOLEDAD DE LA COMUNIDAD DE MADRID**, compuesta por administraciones locales y otras entidades implicadas en la prevención, detección e intervención de los casos de soledad no deseada en las personas mayores residentes en la Comunidad de Madrid.

CORPUS COMÚN DE CONOCIMIENTOS

Un objetivo básico en la búsqueda de soluciones a cualquier problema debe pasar obligatoriamente por el conocimiento profundo de las características y alcance del mismo, por lo que los primeros pasos de la incipiente Red se encaminaron a arrojar luz acerca de la realidad que viven las personas mayores de la Comunidad de Madrid que padecen un sentimiento de soledad.

Con este fin, la Comunidad de Madrid organizó el **I SIMPOSIO SOBRE SOLEDAD NO DESEADA EN LAS PERSONAS MAYORES**, celebrado el 16 de noviembre de 2021, en el Auditorio Centro de Alzheimer Fundación Reina Sofía de Madrid, encuentro de profesionales de los servicios sociales y resto de actores implicados en el problema de la soledad no deseada de las personas mayores. En este encuentro, expertos de reconocido prestigio abordaron la conceptualización de la soledad y sus diferentes dimensiones y se presentaron diferentes experiencias de trabajo en red que ya se están llevando a cabo en diversos ámbitos para reducir el sentimiento de soledad no deseada y el aislamiento social entre las personas mayores.

En dicho simposio (Comunidad de Madrid, 2021) pudimos compartir los **últimos avances en Investigación en materia de soledad**, de la mano de Sacramento Pinazo-Hernandis, presidenta de la Sociedad Valenciana de Geriatria y Gerontología y profesora titular de Psicología Social de la Universidad de



Valencia, o reflexionar acerca de **soledad diferencial entre hombres y mujeres** a partir de la intervención de Juan López Doblas, profesor titular de la Universidad de Granada y reconocido investigador en Sociología del Envejecimiento y de la Familia. También pudimos conocer más sobre las particularidades del fenómeno de la soledad en distintos ámbitos, como el que se da en las **residencias y en los domicilios**, con la intervención de Mónica Donio Bellegarde-Nunes, profesora de la Universidad Internacional de Valencia, y el de la **soledad de las personas cuidadoras**, gracias a Andrés Losada Baltar, catedrático de la Universidad Rey Juan Carlos.

Asimismo, en este mismo evento pudimos **escuchar la voz de las propias personas mayores para actuar contra la soledad**, y conocer, de mano de sus responsables institucionales, los diferentes programas que en materia de soledad no deseada se llevan a cabo en dos grandes municipios como **Madrid y Barcelona**, desde el ámbito de la **atención sanitaria primaria de la Comunidad de Madrid** o desde una gran organización sin ánimo de lucro, como la Fundación La Caixa.

Con la misma intención de establecer los fundamentos teóricos sobre los que asentar una intervención eficaz mediante políticas públicas, desde esta Administración Regional y con la colaboración del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid, se acometió la realización del estudio **“SOLEDAD NO DESEADA Y PERSONAS MAYORES: Situación y orientaciones para el diseño de estrategias de acción en la Comunidad de Madrid”**. En dicho informe, mediante la utilización de distintas técnicas de investigación, se profundiza en el fenómeno de la soledad de los mayores en la Comunidad de Madrid, los factores de protección y riesgo, su impacto sobre la salud o características sociodemográficas. Asimismo, dicho informe realiza un trabajo de análisis de buenas prácticas, identificando aquellos elementos de éxito de las mismas, a fin de realizar una batería de propuestas de intervención eficaz para el abordaje del problema.

TRABAJANDO EN RED

Otra de las acciones promovidas desde la Consejería de Familia, Juventud y Política Social fueron las **JORNADAS DE TRABAJO EN RED** en las que, mediante el desarrollo de 4 grupos de trabajo temáticos online (celebrados los días 18, 19, 22 y 23 de noviembre de 2021) y una jornada presencial de presentación de las conclusiones celebrada en el Auditorio del Centro de Alzheimer Fundación Reina Sofía de Madrid el día 2 de diciembre de 2021, se propició

una reflexión participativa entre el personal profesional y voluntario de organizaciones del tercer sector, de la administración y de empresas de servicios, con actividad relacionada con la soledad no deseada de las personas mayores y con especial incidencia en la Comunidad de Madrid (Comunidad de Madrid, 2022).

Este intenso trabajo de reflexión participativa generó una prolija batería de propuestas de acción y gobernanza de altísimo valor que, en adelante, ha de servir de guía en la búsqueda de soluciones para evitar las situaciones de soledad de personas mayores de nuestra Comunidad y para la organización del entramado de entidades públicas y privadas que conformen la **RED DE ATENCIÓN A MAYORES EN SOLEDAD** y que se ha concretado en un programa de acción basado en tres líneas estratégicas:

1. ESTUDIO Y SENSIBILIZACIÓN
2. PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN
3. PARTICIPACIÓN Y GOBERNANZA

Cada una de estas líneas estratégicas engloba una serie de objetivos y actuaciones para su consecución, incluyendo un total de 10 objetivos, 25 medidas y más de 50 actuaciones.

Con el fin de impulsar el avance de dicho programa y de promover la expansión y desarrollo de la RED DE ATENCIÓN A MAYORES EN SOLEDAD, la Comunidad de Madrid pone en marcha el **SERVICIO DE COORDINACIÓN DE LA RED DE ATENCIÓN A MAYORES EN SOLEDAD (CRAMAS)**, un equipo multidisciplinar de psicólogos/as, trabajadores/as sociales y educadores/as sociales con amplia experiencia en intervención social con personas mayores y conocimiento de soledad no deseada, diseñado para:

- Favorecer el crecimiento, la cohesión y coordinación de los agentes colaboradores en la Red Regional
- Centralizar la creación de documentos (informes, bases de datos, actas...) y protocolos comunes en la materia, unificando la metodología de atención, la coordinación y unificación de las diferentes acciones de las entidades colaboradoras
- Reforzar la derivación de casos y actuación conjunta, entre las diferentes entidades que conforman la Red Regional.

El CRAMAS está capacitado para ofrecer una atención individualizada de forma inmediata, a través de una línea telefónica de referencia, promover la detección, atención y seguimiento de personas mayores en situación de SND.



Asimismo, desde el servicio se desarrollarán acciones de sensibilización y concienciación y de formación a equipos profesionales del ámbito sociosanitario en materia de soledad de personas mayores.

ACTUACIONES CONCRETAS

Con la intención decidida de fomentar soluciones colaborativas y eficaces en la lucha contra la soledad de las personas mayores, la Comunidad de Madrid ha optado por favorecer la acción tanto de las entidades locales, en su papel de administración más cercanas al ciudadano y, por tanto, con mayor nivel de competencias en esta materia, como a la sociedad civil, representada en las entidades sin ánimo de lucro.

En este sentido, caben señalarse, por su importancia, dos líneas de actuación consideradas fundamentales por la Consejería de Familia, Juventud y Política Social de la Comunidad de Madrid:

- La firma de **convenios de colaboración con distintas entidades locales de la Región para el desarrollo de actuaciones dirigidas a evitar o paliar las situaciones de soledad no deseada entre las personas mayores desde el ámbito local** y
- Una línea de **subvenciones a entidades sin ánimo de lucro para el desarrollo de proyectos con especial incidencia en materia de soledad no de-**

seada de personas mayores, en el marco de las subvenciones destinadas a la realización de programas de interés social, con cargo a los presupuestos generales de la Comunidad de Madrid, al 0,7 por ciento del rendimiento de los impuestos sobre la Renta de las Personas Físicas y de Sociedades y al Plan Corresponsables, en el ámbito de la Comunidad de Madrid

En el primer caso, nos referimos al desarrollo de una línea de colaboración entre la Consejería de Familia, Juventud y Política Social, y los entes locales para el diseño y puesta en marcha de programas municipales de atención a situaciones de soledad no deseada y aislamiento social de personas mayores. Convencidos de que la vía colaborativa es la única posible para enfrentar eficazmente un problema de tal magnitud e importancia como la soledad de las personas mayores, y de que el papel de municipios y mancomunidades de servicios sociales resulta imprescindible para paliar el sufrimiento que estas situaciones comportan, entendemos que es función de esta Consejería poner a disposición de las entidades locales de la Región una línea de financiación que posibilite la articulación de una red regional que proporcione respuestas cercanas e inmediatas.

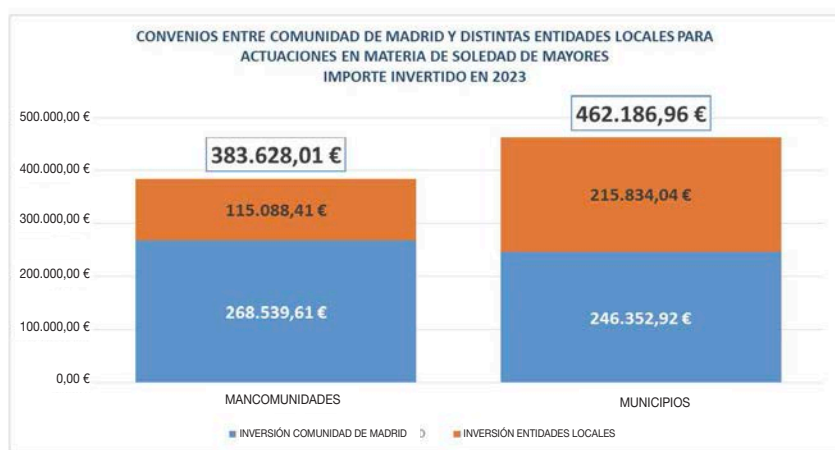
Desde esta línea de colaboración, **22 administraciones locales**, entre municipios y mancomunidades de municipios para la prestación de servicios sociales, acometerán durante este año 2023 un total de **51 actuaciones** en materia



FUENTE: Dirección General de Atención al Mayor y a la Dependencia. Consejería de Familia, Juventud y Política Social de la Comunidad de Madrid

de soledad de mayores, que irán desde la planificación estratégica de políticas públicas hasta implementación de acciones de prevención, diagnóstico e intervención.

La inversión prevista para este año 2023 asciende a un total de **845.814,97 €**, de los que la Comunidad de Madrid aportará **514.892,53 €** (268.539,61 € en municipios y 246.352,92 € en mancomunidades de servicios sociales).

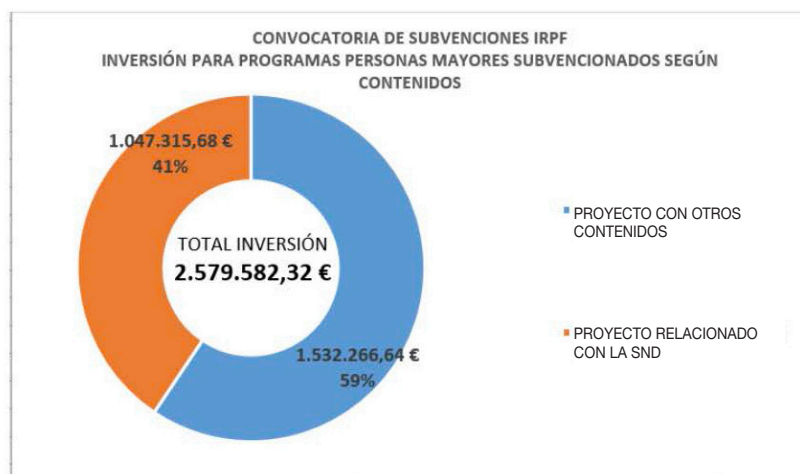


FUENTE: Dirección General de Atención al Mayor y a la Dependencia. Consejería de Familia, Juventud y Política Social de la Comunidad de Madrid

Finalmente, es importante señalar la segunda de las medidas señaladas, por la importancia que tiene la acción de las entidades sociales sin ánimo de lucro en la lucha contra la soledad de las personas mayores en la Comunidad de Madrid.

Sin duda, las subvenciones destinadas a la realización de programas de interés social, con cargo a los presupuestos generales de la Comunidad de Madrid, al 0,7 por ciento del rendimiento de los impuestos sobre la Renta de las Personas Físicas y de Sociedades y al Plan Corresponsables, en el ámbito de la Comunidad de Madrid, constituyen uno de los pilares que garantizan la viabilidad económica de las imprescindibles actuaciones que desarrollan las organizaciones sin ánimo de lucro de nuestra Región en favor de personas y grupos en situación de especial vulnerabilidad.

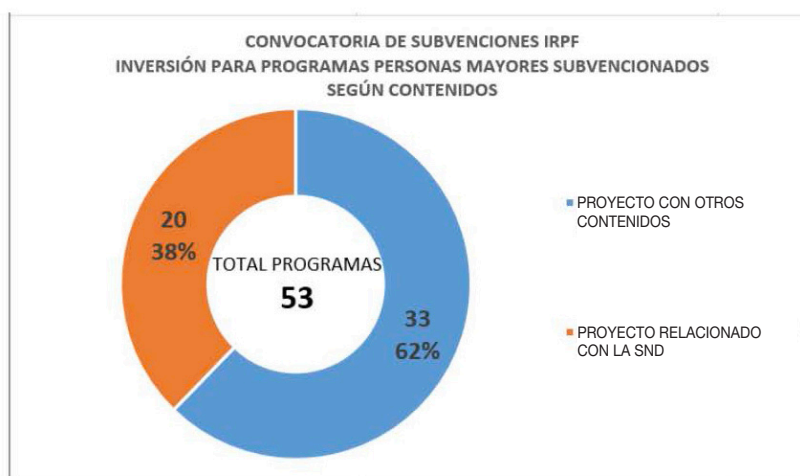
Una de las líneas de esta gran convocatoria de subvenciones está dedicada a proyectos dirigidos a personas mayores. En este año 2023, dicha línea ha



FUENTE: Dirección General de Atención al Mayor y a la Dependencia. Consejería de Familia, Juventud y Política Social de la Comunidad de Madrid

contado con un volumen total de inversión pública de 4.978.195,54 € a cargo de los presupuestos de la Comunidad de Madrid, de los que 2.398.613,22 € han sido destinados a proyectos de inversión en equipamientos y 2.579.582,32 € al desarrollo de los programas.

Dentro de este último concepto se han subvencionado un total de 53 proyectos dirigidos a personas mayores, 20 de los cuales contribuyen de alguna forma a prevenir o combatir las situaciones de soledad no deseada.



FUENTE: Dirección General de Atención al Mayor y a la Dependencia. Consejería de Familia, Juventud y Política Social de la Comunidad de Madrid

También resulta necesario señalar, que dentro de los proyectos subvencionados que no inciden específicamente en la soledad no deseada, existen numerosas iniciativas que permitirán a mayores pertenecientes a grupos especialmente vulnerables, como por ejemplo mayores en contexto de conflictividad familiar o mayores en instituciones penitenciarias, reforzar sus capacidades para evitar las situaciones de soledad.

UN LARGO CAMINO YA RECORRIDO Y POR RECORRER

Sin embargo, estas nuevas iniciativas impulsadas directamente desde la Dirección General de Atención al Mayor y a la Dependencia, no inauguran el camino para eliminar o paliar las situaciones de soledad en las personas mayores y entre otros grupos de edad también susceptibles de sufrirlas. Desde distintos ámbitos de la Administración Regional se desarrollan actuaciones que vienen incidiendo muy positivamente para la consecución de estos objetivos.

En este sentido, especialmente destacable es el trabajo de renovación de un recurso generalista de información telefónica, el 012, que, en un encomiable esfuerzo de adaptarse a una situación social dinámica, ha incorporado a su catálogo de servicios el programa **“012 TE ESCUCHO”**. Se trata de un servicio global de atención y acompañamiento psicológico primario dirigido al conjunto de la población, sin limitación de colectivos ni delimitación de situaciones



concretas o de vulnerabilidades. El servicio “012 te escucho”, se posiciona como referencia en atención psicológica primaria, en el marco de un servicio de atención generalista y universal como el 012 y constituyéndose como puerta de entrada a los dispositivos especializados y, por supuesto, a la posterior atención ofrecida en el marco de la Red de Atención a Mayores en Soledad.



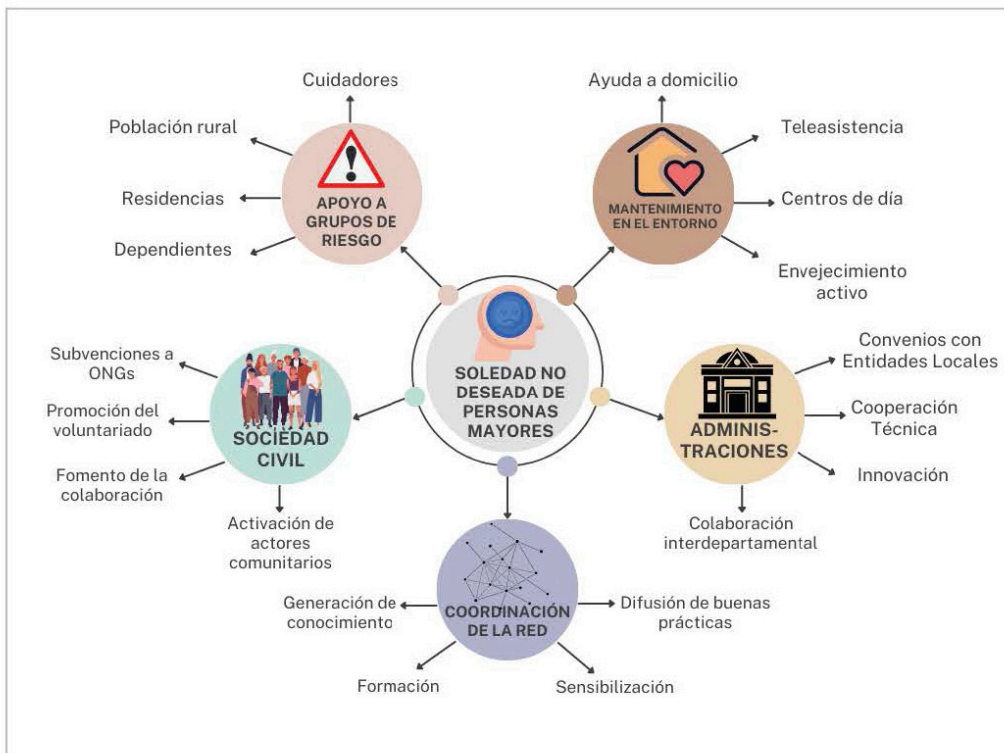
Ejemplo de sinergias positivas son también las producidas entre las políticas en materia de soledad de personas mayores y las iniciativas dirigidas a **promocionar un envejecimiento activo y saludable**. Respecto a estas últimas, conviene recordar la amplia oferta de actividades que, en forma de talleres, se imparten a personas mayores en las distintas entidades locales de la Región, tanto vinculados a la colaboración con la Fundación La Caixa, como los que



FUENTE: Dirección General de Atención al Mayor y a la Dependencia. Consejería de Familia, Juventud y Política Social de la Comunidad de Madrid

se promueven directamente desde la Dirección General de Atención al Mayor y a la Dependencia con la colaboración de diferentes colegios profesionales y otras entidades sin ánimo de lucro. Sobre estos últimos talleres, cabe destacar que, durante el año 2022, se impartieron 158 talleres de diferentes contenidos, en un total de 78 municipios y con la participación de 2.005 personas mayores.

En esta misma línea de fomento de un envejecimiento activo como herramienta para la reducción de situaciones de soledad, no podemos dejar de destacar el importante papel de las **Rutas Culturales Para Personas Mayores de la Comunidad de Madrid**. Una experiencia de colaboración público-privada mediante la que se promueve un turismo cultural entre la población mayor y que, en sus últimas ediciones, ha introducido dos novedades importantes: una rebaja de la edad (de 60 a 55 años) como requisito para la participación en el programa, y el compromiso de las empresas participantes de poner hasta 350 plazas gratuitas a disposición de los cuidadores no profesionales de personas en situación de dependencia.



Los cuidadores de personas dependientes a menudo enfrentan una carga emocional y física significativa, dedicando una gran parte de su tiempo y energía a atender a la persona dependiente. Esto puede hacer que se sientan aislados y desconectados de su comunidad y de sus relaciones sociales y personales, lo que les hace especialmente susceptibles de sufrir sentimientos de soledad. Esta última iniciativa incidirá muy positivamente en la prevención de este tipo de situaciones, al igual que las **20 plazas de respiro de fin de semana** en cinco residencias de titularidad pública, las 175 plazas destinadas a **convalecencias post hospitalarias** o las más de 4.500 horas de **Servicio de Ayuda a Domicilio** contratadas para esta misma finalidad y que vienen a complementar al servicio proporcionado en colaboración con Cruz Roja y financiado con más de 120.000 €.

Sin duda, un factor de protección ante las situaciones de soledad de las personas mayores es el mantenimiento en su hogar y entorno habitual, objetivo al que se orientan medidas como el **Servicios de Ayuda a Domicilio, la Teleasistencia o los Centros de Día o Centros de Mayores**.

En este sentido, es innegable el positivo papel preventivo que aporta la **Red de Centros de Mayores de la Agencia Madrileña de Atención Social (AMAS)**, que con más de 450.000 socios constituye un pilar de socialización y de protección para sus usuarios.



En este capítulo también debemos destacar que, desde la administración autonómica y con la aportación de los fondos del Mecanismo para la Recuperación y la Resiliencia (MRR), se está realizando una importantísima inversión económica en una radical modernización que aprovechará todas las ventajas que pueden aportar las nuevas tecnologías al **servicio de teleasistencia**. Además, se ha revisado la contratación administrativa de los **servicios de teleasistencia y centros de día**, posibilitando un sensible aumento en la previsión de beneficiarios en los próximos años e incluyendo un compromiso explícito de orientar dichos servicios a evitar o paliar las situaciones de soledad entre sus usuarios.

Sin embargo, no todas las personas mayores pueden, en último término, permanecer en sus hogares y entorno en condiciones seguras, teniendo que recurrir al ingreso en las **Residencias de Personas Mayores**. Esta circunstancia puede desencadenar situaciones de soledad. La pérdida de autonomía y de conexiones importantes y los cambios en el estilo de vida y en su entorno social puede hacer que estas personas se sientan solos. Para evitarlo es importante que se generen oportunidades para mejorar la interacción social y el fortalecimiento de las conexiones de las personas que habitan en las residencias de personas mayores. La Comunidad de Madrid contribuye a ello se con las **actuaciones de dinamización de centros residenciales**, actividades de voluntariado para el acompañamiento y concursos colaborativos en los que participan más de 200 residencias, o **promoviendo la convivencia de matrimonios o de padres e hijos con discapacidad** en un mismo centro.

Dentro de los grupos de riesgo de padecer soledad, no podemos dejar de referirnos a las **personas mayores que viven en entornos aislados**. Entendiendo que los municipios más pequeños son los que presentan mayores dificultades de actuación. **AUTORES: Simón Roberto Fernández Ballesteros (UAM) y Alfredo Boyórquez**
la Comunidad de Madrid ha primado el apoyo a mancomunidades de servicios sociales ubicadas en entornos aislados por municipios de menos de 20.000 habitantes. Este apoyo se ha materializado en políticas como los convenios para el desarrollo de actuaciones en materia de soledad, ya citados anteriormente, o la creación y rehabilitación de nuevos modelos de viviendas comunitarias autogestionadas para personas mayores.

Estos son sólo algunos ejemplos de implementación de políticas públicas que, ya sea por la acción directa de la Administración Regional o gracias a su impulso y colaboración, inciden en la calidad de vida de las personas mayores que padecen o son susceptibles de padecer situaciones de soledad. Sin embargo, la magnitud y complejidad de este problema nos implica

a todos, tanto a la sociedad civil como a las administraciones y el conjunto de sus departamentos. Si queremos luchar de forma eficaz y eficiente contra este problema en auge, resulta vital la coordinación de esfuerzos. Sin duda, la incipiente **Red de Atención a Mayores en Soledad** contribuirá en este objetivo.

BIBLIOGRAFÍA

- Comunidad de Madrid. (2021). *Ponencias y conclusiones Simposio Soledad no Deseada en las personas mayores*. Comunidad de Madrid, Consejería de Familia, Juventud y Política Social. Recuperado el 21 de marzo de 2023, de https://www.comunidad.madrid/sites/default/files/ponencias_y_conclusiones_simposio_snd_16112021_v-3.pdf
- Comunidad de Madrid. (2022). *Jornadas de trabajo en red sobre Soledad no Deseada de personas mayores en la Comunidad de Madrid. Informe ideas clave y recomendaciones*. Comunidad de Madrid, Consejería de Familia, Juventud y Política Social. Obtenido de https://www.comunidad.madrid/sites/default/files/doc/servicios-sociales/informe_ideas_clave_jornadas_y_recomendaciones_v2.pdf
- INE. (2023). Encuesta Continua de Hogares (ECH). Obtenido de https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736176952&menu=resultados&idp=1254735572981
- INE. (2023). *Proyección de la población de España. 2022-2072*. Obtenido de <https://www.ine.es/dynt3/inebase/index.htm?padre=6671&capsel=6672>
- Laforest, J. (1991). *Introducción a la Gerontología: el arte de envejecer*. Barcelona: Herder.
- Sala, E., & Martínez, R. (2020). *El impacto de la COVID-19 en el sentimiento de soledad no deseada de las personas mayores*. Barcelona: Observatorio de la Soledad. Fundación Amigo de los Mayores. Obtenido de <https://www.amigosdelosmayores.org/es/impacto-covid>
- Yanguas Lezaun, J. (2020). *La soledad en las personas mayores: Prevalencia, características y estrategias de afrontamiento*. Obtenido de <https://fundacionlacaixa.org/documents/10280/1477443/soledad-personas-mayores.pdf>

Capítulo 5

Participación de las personas mayores en la sociedad



MODELO MULTISISTÉMICO LIDEA
DE IMPLICACIÓN CON LA VIDA
O PARTICIPACIÓN

Año 2015



AUTORES/AS: Rocío Fernández- Ballesteros (UAM) y
Alfredo Bohórquez (ALBOR).

Participar es seguir implicado con la vida, es crear nuevos proyectos ilusionantes, donde estamos con personas de otras generaciones, compartiendo ilusiones y retos. Las personas mayores como ciudadanía de pleno derecho están comprometidas con todos los aspectos de sus vidas, de sus familias, entorno, comunidad y de la sociedad en su conjunto.

Cada persona mayor posee unos conocimientos, iniciativa, talentos, experiencias y sensibilidades que siguen siendo muy útiles para la sociedad en la que viven. Cada persona cuenta con unas vivencias, aprendizajes, experiencias vitales y profesionales, lo que la hace muy importante como referente para otras generaciones.

Participar implica una actuación individual, orientada a aportar y recibir de los demás, implica una corresponsabilidad sobre la realidad en la que se vive, un acto de generosidad al aportar y un propósito de mejorar e impulsar una sociedad mejor con las personas.

Las condiciones que más afectan a la participación de las personas mayores en la sociedad se pueden resumir en los siguientes 3 niveles:

1. Condiciones macroestructurales (nivel macro): donde están los factores culturales tanto positivos (solidaridad, equidad, justicia, autonomía...) como negativos (edadismo, discriminación, exclusión...) y las políticas públicas inclusivas (a nivel económico, educativo, sanitario, social, recursos...).



- 2.** Condiciones sociales (nivel meso): donde están los factores sociocomunitarios y familiares del entorno donde vive la persona mayor, su relación en la comunidad y situación socioeconómica.
- 3.** Condiciones personales (micro): donde están las características individuales de cada persona mayor, su educación, capacidad económica, su red de soporte, la visión que tiene de sí mismo y de su envejecimiento, su estado de salud y su nivel de motivación, generosidad y compromiso para participar.

Es imprescindible que la participación tenga un enfoque intergeneracional, que personas júnior, adultas y sénior trabajen juntas para construir una sociedad mejor con las personas actuales y con las generaciones del futuro (es la base de un buen contrato social que garantice una vida mejor a las futuras generaciones).

CÓMO PARTICIPAR DE FORMA EFECTIVA

El proceso para participar de forma efectiva, de forma resumida, tiene 3 pasos:

- 1.** Reflexión y la decisión individual de querer seguir aportando a las demás personas de su entorno o sociedad, es decir, la autorreflexión y el compromiso.
- 2.** Identificar las áreas de mayor interés para participar. Recordemos que participando siempre se aprende y también se comparte el aprendizaje realizado anteriormente con otras personas, es algo bidireccional.
- 3.** Ponerse en acción, ponerse en contacto con otras personas u organizaciones que sean afines en los temas que nos interesan.

A continuación, resumimos los principales entornos donde una persona mayor puede seguir participando en la sociedad:

LABORAL. Trabajo remunerado o no remunerado en:

- Administraciones Públicas.
- Partidos políticos.
- Organizaciones de mayores.
- Organizaciones empresariales.
- Organizaciones sindicales.
- Organizaciones científico-profesionales.
- Organizaciones culturales, artísticas o deportivas, académicas o en otras organizaciones sociales (fundaciones, asociaciones, etc.).

SOLIDARIO. Actuaciones solidarias de los siguientes ámbitos:

- Voluntariado y solidaridad.
- Arte y cultura.
- Opinión y comunicación.
- Aprendizaje, docencia.
- Conocimiento e investigación.
- Aficiones, deportes y viajes.
- Apoyo a familia y amigos.
- Otras actividades para el desarrollo y satisfacción personal.

BENEFICIOS DE PARTICIPAR EN LA SOCIEDAD

Los resultados de la participación en la propia persona mayor y en la sociedad, se pueden resumir de la siguiente forma:

- Dar sentido a la vida de la persona mayor y generar nuevos proyectos vitales.
- Desarrollar las capacidades de la persona, como el liderazgo o comunicación.
- Incrementar las relaciones interpersonales y sociales.
- Al tener una mayor actividad física y mental, mejora su estado de salud.
- Realización y satisfacción personal, al sentirse útil y aportar a los demás.
- Sentirse parte de un proyecto compartido en el que se aporte para una sociedad mejor con las personas de todas las generaciones.
- Facilitar que tengamos una sociedad más sostenible y productiva, aprovechando el talento y colaboración de las personas de todas las generaciones.

A continuación, se presenta de forma gráfica y resumida, el Modelo Multisistémico LideA de implicación con la vida o participación.



R. Fdez.-Ballesteros, A Bohórquez, 2015. Inspirado en Berkman, et al., 2000 y Levasseur, 2000.

Capítulo 5

Participación de las personas mayores en la sociedad



10 CAMPOS DE ACCIÓN
PARA EL VOLUNTARIADO
Y LA PARTICIPACIÓN DE LAS
PERSONAS MAYORES EN LA
SOCIEDAD

Año 2019



AUTOR: José Luis Jordana Laguna (CEATE).

PRESENTACIÓN Y FUNDAMENTACIÓN

Se trata, por un lado, de presentar a la sociedad en su conjunto y al tejido social en particular, de una manera ordenada, clara y diferenciada, los diversos campos reales y potenciales de actuación de las personas mayores como voluntarios, con el fin de visualizar y comprender su importante aportación en la construcción de un mundo más justo, libre, solidario y humano. Y, al mismo tiempo, con este documento se pretende que sirva y ofrezca a las organizaciones, centros y asociaciones de personas mayores un abanico de posibilidades reales, concretas y actuales de participación activa en la dinámica social.

Las organizaciones de mayores que están integradas en el Foro LideA son conscientes que cuando se habla de realizar acciones de voluntariado y se anima a los mayores, jubilados y pensionistas a practicarlo, se refieren casi exclusivamente a personas que, altruista y desinteresadamente, dedican parte de su tiempo libre disponible a ayudar “a personas necesitadas” que sufren de enfermedad, abandono, soledad, hambre, exclusión social y todo tipo de problemas. Nos estamos refiriendo al Voluntariado Social que es el más conocido y practicado de todos. En este documento se abren otros muchos y diversos campos de acción, algunos insospechados, donde las personas mayores ya están o pueden estar presentes, actuando, participando y siendo protagonistas. De ahí su novedad, su utilidad y su viabilidad.



EL VOLUNTARIO: DEFINICIÓN Y CARACTERÍSTICAS

El voluntario es una persona, hombre o mujer, sensible, que trata de ayudar a los demás, que trabaja en grupo, organizado y planificado, con tiempo libre disponible, continuo o discontinuo, que actúa de manera desinteresada, que no busca ninguna contraprestación económica, ni ningún vínculo laboral. Es libre, solidario, activo y participativo, no individualista, ni egoísta.

El voluntario se define por cuatro características fundamentales: se compromete libremente, actúa desde una organización, trabaja de modo altruista y su finalidad es siempre ayudar a los demás.

El jubilado, la persona mayor en general, es un potencial voluntario de primer orden, por sus conocimientos acumulados a lo largo de su vida, su experiencia, su abundante tiempo libre disponible, su necesidad de hacer algo, su necesidad de ser alguien en una sociedad (productiva, consumista y competitiva), que tiende a marginarle y por su necesidad de sentirse útil socialmente.



Foto: Cruz Roja Española

TIPOS DE VOLUNTARIO

➔ 1/ VOLUNTARIADO SOCIAL

Es el voluntariado más desarrollado y conocido en nuestra sociedad. Es un voluntariado benéfico-asistencial para ayudar a personas necesitadas y que sufren diferentes tipos de problemas: soledad, aislamiento, enfermedades diversas, soledad, abandono, personas en riesgo de exclusión social, con discapacidad (física, sensorial o intelectual), inmigrantes, refugiados, reclusos, personas sin hogar, personas de edad en situación de dependencia, familias desestructuradas, colectivos vulnerables, etc.

Tipos de programas y actividades

- Acompañamiento presencial: en domicilios urbanos y rurales, Residencias de mayores, hospitales y clínicas, en centros de día.
- Acompañamiento por teléfono: Teléfono Dorado, Teléfono de la Esperanza, Hilo de Plata y otros.
- Acompañamiento online: WhatsApp, Facebook, Instagram, Messenger, E-mail, Skype, etc.
- Servicios domiciliarios, alimentación, higiene, cuidados sanitarios, mantenimiento y mejora de las viviendas.
- Conversar, intercambiar vivencias y experiencias, compartir anécdotas, participar en juegos y actividades lúdicas, entretener, etc.
- Paseos a pie o en sillas de ruedas, salidas para participar en actividades ciudadanas, excursiones y viajes organizados, bailes populares, fiestas regionales o patronales.
- Colaborar en terapias de rehabilitación, de recuperación de la memoria, en actividades de convivencias y amistad.
- Prevención de riesgos dentro y fuera del hogar: caídas, peligro de incendios, quemaduras, intoxicaciones, golpes, transporte público, escaleras, barreras arquitectónicas, etc.
- Colaborar en acciones de la lucha contra el cáncer, el alzhéimer, el párkinson.
- Ayudar en la tramitación de documentación, gestiones administrativas, solicitud de ayudas, etc.
- Proyecto “Adopta un abuelo”.

Organizaciones y entidades

- CEOMA (Confederación Española de Organizaciones de Mayores) – Foro LideA
- Fundación LARES – Foro LideA
- UDP (Unión Democrática de Pensionistas de España) – Foro LideA
- Acción Familiar
- Asociación Española contra el Cáncer
- Asociación Murcia Acoge
- Cáritas Española
- COCEMFE (Confederación Española de Personas con Discapacidad Física y Orgánica)
- CONJUPES (Confederación Nacional de Jubilados y Pensionistas de España)
- Cruz Roja Española
- FEVOCAM (Plataforma de Entidades de Voluntariado de la Comunidad de Madrid)
- Fundación Alicia y Guillermo
- Fundación Amigos de los Mayores
- Fundación Desarrollo y Asistencia
- Fundación MonteMadrid
- Hacesfalta.org
- HelpAge International España
- Mensajeros de la Paz
- Nagusilan – Voluntariado Social de Mayores
- Plataforma del Voluntariado de España
- Obra Social “la Caixa”
- Seniors en Red (Zaragoza)
- Solidarios para el Desarrollo
- Voluntariado.net



Foto: Fundación Desarrollo y Asistencia

➔ 2/ VOLUNTARIADO CULTURAL

Las personas mayores que practican esta modalidad de Voluntariado crean cultura, consumen cultura, promueven y difunden el arte, la historia, la cultura y la ciencia que se encuentra en el interior de los museos españoles y en el rico patrimonio histórico-artístico nacional y universal que existe por todo el territorio español. Otras personas mayores participan como voluntarios en actividades relacionadas con la música, el teatro, el cine, el canto, la literatura y las artes plásticas.

Tipos de programas y actividades:

Museos y exposiciones

- “Voluntarios Culturales Mayores para enseñar los Museos de España a niños, jóvenes y jubilados” (1500 voluntarios enseñan 120 museos).
- “Acercamos los Museos a las Residencias de Mayores y Centros de Día de la Comunidad de Madrid” (conferencias).
- “Acercamos las Residencias de Mayores y Centros de Día a los Museos de la Comunidad de Madrid” (visitas).
- “¡Vamos al Museo!”, dirigido a los menores tutelados de la Comunidad de Madrid.
- “Acercamos los Museos y Espacios Culturales a grupos de personas con discapacidad física o intelectual”.
- “Acercamos los Museos y Espacios Culturales a trabajadores en activo de Empresas junto con sus cónyuges e hijos”.
- “Voluntarios Culturales para enseñar las Exposiciones Itinerantes en 78 Municipios de la Comunidad de Madrid” (RED ITINER).
- Voluntarios Culturales Mayores que enseñan museos, iglesias, ermitas, monasterios, conventos, palacios, castillos, monumentos histórico-artísticos, parques y jardines, rutas culturales, archivos y bibliotecas, reales academias, Real Jardín Botánico, Real Observatorio Astronómico, Real Fábrica de Tapices, Banco de España, Círculo de Bellas Artes, Residencia de Estudiantes, Templo de Debod, Planetario, etc.
- Extensiones culturales a centros de mayores de barrios y pueblos.

Teatro

- “Los Artríticos Reunidos” (Madrid).
- Proyecto “Gerontoteatro” (Valladolid).
- Teatro para Personas Mayores (Castellón).
- Mayores y Artes Escénicas (Barcelona).
- “Mayores a Escena” (Madrid).
- “Voluntarios Mayores sobre el Escenario” (Zaragoza).
- Grupos de Teatro Adulterats (Barcelona).
- Teatro Adaptado (personas con discapacidad intelectual).
- Certamen de Teatro Breve en los Centros de Mayores (Granada).

Música

- “Música en vena” (Hospitales).
- Rondallas en Centros de Mayores.
- Folclore popular de canciones y danzas.

Grupos Corales

- Coro de “Mujeres de El Retiro” (Madrid).
- Coro de las Aulas de Tercera Edad de A Coruña.
- “La Voz Lírica de los Mayores” (Madrid).
- Agrupaciones Corales de Naguilán (País Vasco).
- Talleres Corales para Personas Mayores (Asturias).
- Aulas de Tercera Edad San Jorge (Zaragoza).
- Grupos Corales del Consejo Aragonés de Mayores.

Lectura

- Proyecto Intergeneracional en Bibliotecas Públicas (Madrid).
- Proyecto “Una biblioteca para todas las edades”.
- Proyecto “Biblio-carro” en el Hospital Gregorio Marañón (Madrid).
- En plazas y calles, al aire libre (Galicia).
- Animación a la lectura.

Cine

- Cortometrajes realizados por mayores.
- Documentales sobre personas mayores.

Organizaciones y entidades

- CAUMAS (Confederación Estatal de Asociaciones y Federaciones de Alumnos y Exalumnos de los Programas Universitarios de Mayores) – Foro LideA.
- CEATE (Confederación Española de Aulas de Tercera Edad) – Foro LideA.
- Fundación LARES – Foro LideA.
- Acervo Intergeneracional.
- Asociación de Voluntarios Culturales Mayores de los Museos de Cartagena (Murcia).
- Asociación Voluntarios Culturales Mayores del Museo de La Alhambra (Granada).
- ATEGAL (Aulas Seniors de Galicia).
- Aulas Culturales de Mayores “María Zambrano” (Burgos).
- Ayuntamiento de San Fernando de Henares (Madrid).
- Ayuntamiento de Coslada (Madrid).
- COAPEMA (Consejo Aragonés de las Personas Mayores).
- FATEC (Federación de Asociaciones de Personas Mayores de Cataluña).
- Fundación “la Caixa”.
- Fundación MonteMadrid.
- Fundación REPSOL.
- Fundación UPDEA – Universidad de Adultos.
- Grupo de Mayores de Telefónica.
- Nagusilan Madrid.
- OFECUM (Oferta Cultural de Mayores).
- UNATE Universidad Permanente (Santander).
- UPUA (Universidad Permanente de la Universidad de Alicante).



Foto: CEATE

➡ 3/ VOLUNTARIADO EDUCATIVO

Personas mayores que colaboran altruistamente en actividades organizadas dentro y fuera de las aulas, dirigidas a niños y jóvenes en proceso de formación, a fin de mejorar su educación integral, ampliar sus horizontes, ayudar a los alumnos que sufren retraso escolar, promover actividades creativas, de ocio y tiempo libre. Asimismo, aprovechar la experiencia y los conocimientos de las personas mayores y ponerlos al servicio de los centros educativos en sus diferentes modalidades. Y también el voluntariado que se lleva a cabo en el contexto de los Programas Universitarios de Mayores (PUM).

Tipos de programas y actividades

- Apoyo escolar e intervención socio-educativa dentro y fuera del aula.
- Actividades de ocio y tiempo libre en horario extraescolar.
- Labores de integración, dinamización y convivencia.
- Clases de recuperación a niños y jóvenes con retraso escolar.
- Cuentacuentos.
- “Los mayores también cuentan”.
- Apoyo a actividades lúdicas y deportivas.
- Clases de apoyo a la lectura.
- Apoyo educativo a mujeres emigrantes.

- Clases de español a emigrantes de diferentes edades.
- Monitores para educación artística.
- Organización de ludotecas.
- Realización de gincanas al aire libre.
- Alfabetización y educación de personas adultas.
- Colonias y campamentos de verano.
- Educación en valores y habilidades sociales.

Organizaciones y entidades

- CAUMAS (Confederación Estatal de Asociaciones y Federaciones de Alumnos y Exalumnos de los Programas Universitarios de Mayores) – Foro LideA.
- SECOT (Seniors Españoles para la Cooperación Técnica) – Foro LideA.
- Acervo Intergeneracional.
- Asociaciones de Padres y Madres de Alumnos (AMPA).
- CEAPA (Confederación Española de Asociaciones de Padres y Madres de Alumnos).
- Confederación Española de Alumnos de Universidades de Mayores (CAUMAS).
- FEVOCAM (Plataforma de Entidades de Voluntariado de la Comunidad de Madrid.)
- Fundación Aprender.
- Fundación Hazlo posible.
- Fundación Madrina.
- Fundación Promete (La Rioja).
- Fundación Proyecto Senior (Sevilla).
- Fundación Telefónica de España.
- Fundación Yehudi Menuhin España.
- Hacesfalta.org.
- ONG Te Toca Actuar (Sevilla).
- Plataforma del Voluntariado de España.
- SEPIE (Servicio Español Para la Internacionalización de la Educación).



Foto: Acervo Intergeneracional

➡ 4/ VOLUNTARIADO ECOLÓGICO/MEDIOAMBIENTAL

Son personas mayores que, junto a jóvenes y adultos, dedican parte de su tiempo libre a la conservación del medio ambiente, a la protección y recuperación de especies o espacios protegidos, al cuidado de animales y mascotas, al desarrollo de una conciencia medioambiental, a la defensa de la naturaleza y a favorecer actividades de educación ecológica dirigidas a niños y jóvenes.

Tipos de programas y actividades

- Campaña “Mantén limpio tu barrio”.
- Protección y recuperación de especies o espacios protegidos.
- Cuidado de animales y mascotas.
- Desarrollar una conciencia medioambiental.
- Poner “verde” mi casa, mi calle, mi barrio, mi pueblo.
- Actividades de Senderismo.
- Comisiones de Mayores de urbanismo y medio ambiente.
- Repoblar montes calcinados por incendios.
- Proyecto “Naturaleza para Todos”.
- Participación en campañas de recogida de basura (botellas, bricks, plásticos, latas, mecheros, etc.) y residuos de entornos naturales (playas, montes, jardines, bosques, prados, ríos, lagunas, etc.).



Foto: Voluntariado.net (Fundación Esplai)

Organizaciones y entidades

- Accionatura.
- Amigos de la Tierra.
- Asociación Naturaleza y Animales.
- Asociaciones Protectoras de Animales.
- Ecoembes.
- Ecologistas en Acción.
- Ecovidrio.
- Fondo Mundial para la Naturaleza (WWF).
- Fundación Global Nature.
- Fundación Biodiversidad.
- Fundación REPSOL).
- Greenpeace España.
- Surfrider España.

5/ VOLUNTARIADO ASESORAMIENTO EMPRESARIAL

El conocimiento y la experiencia profesional de las personas mayores al servicio de jóvenes emprendedores, micropymes, pequeñas empresas, tanto en asesoría y gestión empresarial, como a través de cursos gratuitos de formación adaptada a las necesidades e intereses del mercado laboral actual, con el objetivo de ofrecer las herramientas y habilidades necesarias para poner en marcha un proyecto empresarial, fomentando y potenciando las aptitudes y destrezas imprescindibles para garantizar el buen funcionamiento del negocio. Este tipo de voluntariado tiene dos vertientes: por un lado, la persona mayor (asesor) que al actuar se siente útil, mejora su desarrollo emocional, su salud mental y calidad de vida. Y, por otra parte, la persona asesorada se siente apoyada en el desarrollo de su proyecto empresarial para obtener su objetivo. Este proceso facilita y mejora las relaciones intergeneracionales.

Tipos de programas y actividades

- Asesoramiento a jóvenes emprendedores, autónomos y pymes.
- Apoyo a gestiones básicas.
- Apoyo técnico a proyectos innovadores.
- Asesoría para la creación de pequeñas empresas, cooperativas, etc.
- Ayuda para la gestión de recursos humanos, materiales y económicos.
- Asesoramiento On Line.
- Asesoramiento técnico empresarial (jurídico, fiscal, laboral, económico financiero, comercial, etc.).
- Apoyo en la elaboración de planes de negocio y estudio de viabilidad de los proyectos.
- Acompañamiento en la solicitud de microcréditos.
- Información sobre legislación, ayudas y subvenciones, oportunidades de negocio.
- Consultoría para Fundaciones y Asociaciones sin ánimo de lucro.
- Estrategias y mejora de la gestión y funcionamiento de Ongs.
- Auditorías de diagnóstico de Salud Empresarial.
- Asesoría en patentes y marcas.
- Educación financiera y gestión económica de proyectos.
- Orientar en temas de emprendimiento a colectivos en riesgo de exclusión (etnia gitana, inmigrantes, instituciones penitenciarias, mujeres).
- Proyecto europeo Smart Finance (Fondo Europeo de Desarrollo Regional).

Organizaciones y entidades:

- SECOT (Seniors Españoles para la Cooperación Técnica) – Foro LideA.
- Amics de la Gent Major.
- Asociación de Trabajo Voluntario.
- ASESOL (Asesoramiento online).
- CONEX (Conocimiento y Experiencia).
- Federación Amigos de los Mayores.
- Fundación Amigos de los Mayores.
- Fundación Repsol.
- Mentor Day.
- SECODES (Seniors para la Cooperación y el Desarrollo).
- Proyecto Transforma (hazloposible.org).
- Proyecto Explorer del Banco Santander.
- Voluntariado Corporativo.
- Voluntariado Senior para asesoramiento empresarial (Infojobs).
- Voluntariado y Emprendimiento para Jóvenes.
- VOSSES (Voluntariado Senior para el Emprendimiento Juvenil).



Foto: SECOT

➡ 6/ VOLUNTARIADO ESPIRITUAL

Colaboran altruistamente con las parroquias, iglesias (Católica, Evangélica, Baptista, Testigos de Jehová, Pentecostales, Adventistas, etc.), Cáritas Diocesana y Vicarías, para llevar el mensaje evangélico a las personas mayores y jubilados, aportar su fe, su experiencia y su tiempo libre a los más necesitados.

Los voluntarios mayores enseñan a las personas de edad en su tiempo libre disponible el arte de saber envejecer con salud, el arte de seguir siendo útiles a la sociedad, el arte de servir a la comunidad.

Programas y actividades

- Atención a los feligreses y benefactores.
- Colaborar en labores administrativas, informáticas.
- Ayudar en tareas de comunicación elaborando y editando folletos divulgativos de la parroquia y sus actividades.
- Colaborar en tareas de marketing y en el uso de las nuevas tecnologías.
- Ayudar en relaciones instituciones con entidades y empresas del tejido social.
- Colaborar en Catequesis, Bautizos, Primeras Comuniones, Confirmaciones, Cursos Prematrimoniales.
- Ayudar a personas necesitadas, marginadas, excluidas, personas sin hogar.
- Visitas a enfermos e impedidos.
- Apoyo a comedores sociales.
- Apoyo a campamentos de veranos, fiestas, eventos, campañas.

Organizaciones y entidades

- Fundación LARES – Foro LideA.
- Asociación de Caridad de San Vicente de Paúl.
- Camino Neocatecumenal (“Kikos”).
- Cáritas Española.
- Iglesia Católica, Parroquias, Vicarías.
- Iglesias y Movimientos Cristianos (Evangelistas, Adventistas, Baptistas, Testigos de Jehová, Mormones, etc.).
- Obra Social Voluntarios de San Juan de Dios.
- Órdenes e Instituciones Religiosas.
- Parroquia de Santa María de la Esperanza (Madrid).

- Proyecto ALMA de Obra Social “la Caixa”.
- Proyecto “Punto de Apoyo” frente a la soledad de los Mayores.
- Vida Ascendente (Movimiento de Apostolado Seglar de Jubilados y Mayores).
- Voluntariado Centro San Camilo.
- Voluntariado Franciscano.
- Voluntariado Vicenciano.

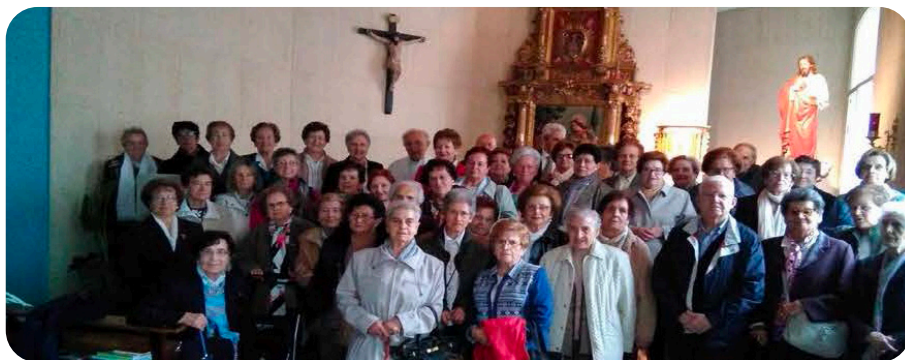


Foto: Vida Ascendente España



7/ VOLUNTARIADO PARA LA SALUD

Es un voluntariado para ayudar a los profesionales de la salud promoviendo buenos hábitos entre los ciudadanos, tanto a nivel de salud física como mental, para trabajar en la mejora de la calidad de vida de las personas afectadas por una enfermedad, ya sea aguda o crónica, así como para dar apoyo a los familiares de enfermos, promover la donación y trasplantes de sangre y de órganos, participar en la asistencia domiciliaria y hospitalaria, ejecutar programas de sensibilización, promoción de la salud y hábitos de vida saludables.

Tipos de programas y actividades

- Acompañamiento a enfermos crónicos, solos, en hospitales y clínicas.
- Acompañamiento en residencias de mayores y domicilios.
- Asesoramiento.
- Ayudar a repartir materiales preventivos, folletos sobre VIH.
- Charlas sobre salud en colegios e institutos.
- Sensibilización sobre infecciones de transmisión sexual.

- Tareas administrativas, de comunicación, eventos, campañas.
- Apoyo a páginas webs, blogs.
- Proyecto “Pájaros de Papel” (lectura a pacientes y familiares).
- Apoyo psicológico, familiar, acompañamiento, en el proceso de rehabilitación y reinserción socio-laboral.
- Proyecto “La Mente es Maravillosa”.

Organizaciones y entidades

- CEOMA (Confederación Española de Organizaciones de Mayores) – Foro LideA
- Fundación LARES – Foro LideA
- AFAL (Asociaciones de Familiares de Enfermos de Alzheimer)
- Asociación Española contra el Cáncer
- Asociación Psicólogos sin fronteras
- CEAFA (Confederación Española de Asociaciones de Familiares de personas con Alzheimer y otras demencias)
- Federación Española de Párkinson
- Fundación Alzheimer
- Fundación Haz lo posible
- Fundación Juegaterapia
- Fundación Pascual Maragall
- Fundación Reina Sofía
- Fundación Voluntarios de Telefónica
- Fundación Recover
- Hacesfalta.org
- HelpAge International España
- Nagusilán del País Vasco y Madrid
- Voluntariado de Cruz Roja Española

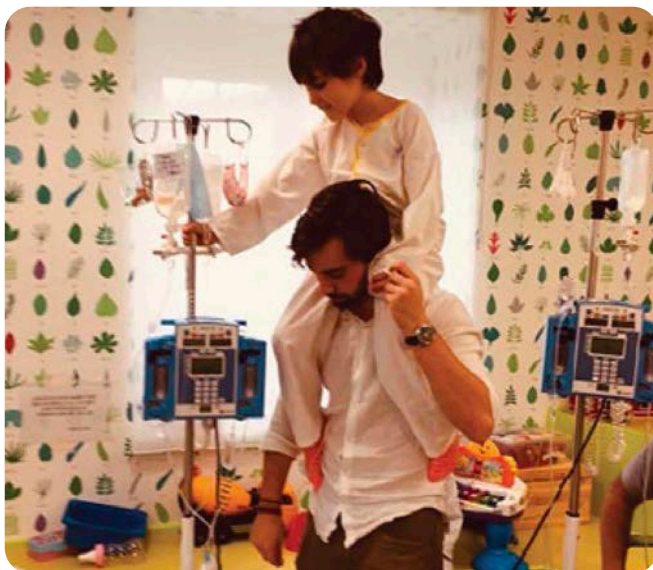


Foto: Fundación Juegaterapia

➡ 8/ VOLUNTARIADO DE DESARROLLO COMUNITARIO

Mediante el voluntariado comunitario se promueven y se participa en movimientos cívicos, vecinales, colectivos y de participación ciudadana para el desarrollo y la cohesión de la comunidad. Participando en proyectos de voluntariado comunitario puedes incidir en la mejora de tu propia comunidad mediante actividades educativas, de ocio y tiempo libre, recreativas, deportivas, culturales, medioambientales, educativas, de salud, etc.

Tipos de programas y actividades

- Rastrillo Solidario.
- Tiendas Solidarias.
- Banco de Alimentos.
- Banco del Tiempo.
- Banco de Sabiduría Popular.
- Restaurantes Solidarios.
- Protección Civil (Emergencias, Cataclismos, etc.).
- Educación Vial.
- Programa Mayores Seguros (prevención de accidentes dentro y fuera del hogar).

- Voluntariado turístico, deportivo, lúdico.
- Voluntariado de apoyo a investigaciones científicas.
- Cursos de animación social y desarrollo comunitario.
- Programas de intervención socioeducativa.
- Colaborar en Investigaciones científicas sobre el envejecimiento, prevención de enfermedades crónicas, etc.

Organizaciones y entidades: Asociación para la Solidaridad

- Asociación para la Solidaridad - Banco de Alimentos.
- Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC).
- Coordinadora Estatal de Comercio Justo.
- Cruz Roja Española.
- FACUA – Consumidores en Acción.
- FACUM (Federación de Asociaciones Ciudadanas de Consumidores y Usuarios).
- Federaciones y Asociaciones de Vecinos.
- Fundación Banco Popular.
- Grandes Amigos, Grandes Vecinos.
- Fundación “La Caixa”.
- Fundación MAPFRE.
- Fundación Mutua Madrileña.
- OCU (Organización de Consumidores y Usuarios).
- Unión de Consumidores de España.



Foto: voluntariado.net (Fundación Esplai)

➡ 9/ VOLUNTARIADO INTERNACIONAL

Personas interesadas en realizar acciones de voluntariado fuera de su país, en cualquier lugar del mundo, integrándose en organizaciones de desarrollo no gubernamentales. Muchos mayores pueden encontrar en este tipo de voluntariado nuevas oportunidades que coincidan con sus intereses, experiencias y habilidades.

De esta manera, contribuyen al desarrollo sostenible global, apoyan la búsqueda de soluciones para reducir la pobreza y el hambre en el mundo y ayudan a construir un mundo mejor, más humano y solidario.

Tipos de programas y actividades:

- Proyecto de desarrollo comunitario sostenible
- Cursos de empoderamiento de las mujeres
- Construcción de viviendas
- Compartir conocimientos y experiencias
- Programas de formación de adultos
- Atención a personas en riesgo de exclusión
- Talleres para el manejo de las nuevas tecnologías
- Servicio de apoyo educativo para niños y adolescentes
- Acompañamiento a personas mayores
- Actividades de animación sociocultural en centros y asociaciones
- Talleres de idiomas, geografía e historia, matemáticas, manualidades
- Ayudar y colaborar en tareas comunales
- Conservación del medio ambiente
- Cuidado de animales, aves, etc.
- Colaborar en tareas comunales definidas por las autoridades locales

Organizaciones y entidades

- ACNUR (Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados).
- Amnistía Internacional.
- Asociación Albalá.
- Ayuda Humanitaria.
- CEPAL (Comisión Económica para América Latina y el Caribe).
- Cooperación al Desarrollo.

- Cooperating Volunteers.
- Entreculturas.
- Fe y Alegría.
- Fundación Recover.
- Fundación Save The Children.
- Fundación Vicente Ferrer.
- Greenpeace.
- HelpAge Internationale.
- Manos Unidas.
- Médicos del Mundo.
- Médicos sin Fronteras.
- Mensajeros de la Paz.
- Oxfam Intermon.
- Proyects Abroad.
- SOS Aldeas Infantiles.
- UNICEF.



➔ 10/ VOLUNTARIADO ON LINE

El voluntariado virtual consiste en colaborar a distancia con una o varias organizaciones de voluntariado utilizando las nuevas tecnologías de la información y comunicación, especialmente internet y el correo electrónico. En las organizaciones de voluntariado hay diversas tareas que no requieren obligatoriamente una presencia física en la sede. Este tipo de voluntariado satisface las ganas de colaborar de muchas personas mayores que, sin salir de casa, debido a sus circunstancias personales, familiares o profesionales no pueden acudir a una organización de voluntariado.

Tipo de programas y actividades

- Diseño, programación y mantenimiento de sus páginas web.
- Diseño y realización de boletines digitales online.
- Campañas de sensibilización para denunciar o protestar por situaciones de injusticia (trabajo infantil, maltrato a los ancianos, abusos de mujeres, etc.).
- Recogida de firmas para apoyar algún proyecto o acción solidaria.
- Búsqueda ayudas y subvenciones para el desarrollo de proyectos.
- Asesoramiento en temas contables, legales o fiscales.
- La resolución de dudas sobre la constitución de asociaciones y fundaciones.
- Búsqueda de información sobre subvenciones y ayudas económicas.
- Labores de traducción de textos.
- Diseño de logos o folletos informativos.
- Redacción de artículos para sus publicaciones.
- La realización y mantenimiento de un blog de noticias sobre la entidad voluntaria.

Organizaciones y entidades

- Asociación Auxilia.
- Asociación de Eméritos de IBM España.
- Asociación Española contra el Cáncer.
- Cibervoluntarios.
- Educación Sin Fronteras.
- Fundación Cibervoluntarios.
- Fundación Codaqua.

- Fundación Vodafone.
- Fundación Voluntarios de Telefónica.
- Help From Home.
- Médicos del Mundo.
- Online Volunteering.org.
- Programa de Voluntariado Online de Naciones Unidas.
- Voluntariado Digital de Cruz Roja.
- Voluntariado TIC.



Foto: CIBERVOLUNTARIOS

OBSERVACIONES

Se ha pretendido realizar un documento sencillo, claro, de fácil lectura, no faragoso, buscando abrir horizontes y despertar inquietudes. No se ha querido entrar en disquisiciones sobre aspectos jurídicos del voluntariado, sus derechos y deberes, su problemática inherente, sus motivaciones, etc.

Quisiéramos dejar claro en este documento del Foro LideA, algunas consideraciones en cuanto a:

- A. La “Descripción”: se ha pretendido definir de forma genérica, amplia y sencilla, los objetivos que se buscan conseguir en cada uno de los diez campos de acción del voluntariado.

- B. En cuanto a “Tipos de programas y Actividades”: se muestran algunos de aquellos programas y proyectos de voluntariado más conocidos que se llevan a cabo por organizaciones, asociaciones y centros de personas mayores en diferentes regiones y ciudades de España. Son un ejemplo, un modelo y un estímulo, pero somos conscientes de que la relación es incompleta, que puede y debe enriquecerse por todos de manera permanente.
- C. En cuanto a “Organizaciones y Entidades”: se señalan a modo indicativo, no exhaustivo, una serie de entidades y organizaciones que practican ese tipo de voluntariado. Somos conscientes de que la relación es incompleta y de que se podrían añadir muchas más.



Foto: LARES

“Si nosotros no ardemos de amor, habrá mucha gente que morirá de frío”

(François Mauriac)

“¿Quieres conocer una señal para saber si has cumplido tu misión en el mundo? Si estás vivo, aún no la has cumplido”

(Richard Bach)

“No tenemos en nuestras manos las soluciones para los problemas del mundo. Pero frente a los problemas del mundo, tenemos nuestras manos. Cuando al final de los tiempos venga el Dios de la Historia, nos mirará las manos”

(Mamerto Menapace)

“La participación de las personas mayores en la sociedad: un derecho, un deber, más aún, una necesidad”

(CEATE)



Capítulo 5

Participación de las personas mayores en la sociedad



FORMACIÓN Y CULTURA
A LO LARGO DE LA VIDA
CLAVES PARA UN ENVEJECIMIENTO
ACTIVO Y SALUDABLE

Año 2019



AUTORES/AS: Víctor López garcía (UDP, Elisa Nuez Patiño (CAUMAS), Y
Gonzalo Berzosa Zaballos (CEATE).

INTRODUCCIÓN

Al realizar una proyección de población española, se demuestra el aumento cuantitativo de personas mayores. Será una sociedad en progresivo envejecimiento. Se vivirá más tiempo, porque aumentará significativamente la esperanza de vida, con mejores condiciones de salud. En consecuencia, se dispondrá de más tiempo para emplearlo en intereses personales, uno de ellos es la oportunidad de formarse, de participar en proyectos educativos y culturales. El aprendizaje a lo largo de toda la vida ganará cada vez más espacio. En paralelo, la formación del profesorado se encuentra con un campo de acción importante y en crecimiento, a través del cual puede desarrollar programas específicos orientados a la educación permanente de las personas mayores.

Todavía hoy, en algunos sectores sociales, entienden que el envejecimiento de la población supone adoptar una visión oscura, ya que se considera como un fenómeno de repercusiones negativas que conlleva un planteamiento pesimista, catastrofista o insostenible. El envejecimiento de la población no es un problema, puede ser una oportunidad. Las personas de edad avanzada, es hoy un grupo más de la sociedad que tiene sus circunstancias específicas, como las tienen cualquier otro grupo poblacional.

Hemos creado un estereotipo al relacionar a las personas mayores con problemas a raíz de haber definido las edades en tres tiempos concretos que formaban un continuo: formación, empleo, jubilación. Hoy ya no son tan determinantes y lineales, ni son la caracterización de la trayectoria vital de muchas personas. Es necesaria la adaptación de la sociedad al aumento de la esperanza de vida, a la presencia activa y comprometida de las personas mayores que requiere poner en valor la capacidad de aprendizaje de las personas de edad avanzada en una sociedad de cambios rápidos e inesperados.

Es necesario poner en práctica la definición que la Comisión Europea estableció en 1995: “El aprendizaje a lo largo de la vida es el desarrollo del potencial humano a través de un proceso sustentador continuo que estimula y faculta a los individuos para adquirir todos los conocimientos, valores, destrezas y comprensión que requieran a lo largo de toda su vida y aplicarlos con confianza, creatividad y gozo en todos los roles, circunstancias y entornos”.

Para dar respuesta a la demanda de formación durante toda la vida es oportuno detenernos y pensar en qué sociedad envejecemos. Hemos pasado de una sociedad en la que la vejez se vivía en la propia familia, a una sociedad donde las personas mayores desean seguir participando en la vida comunitaria, reivindicando la presencia activa en una sociedad de la que han sido artífices. La

vejez ya no es patrimonio de unos pocos y cada día más personas alcanzan edades muy avanzadas con el deseo de acceder y seguir disfrutando de los bienes sociales y culturales. Esto va a exigir que profesionales cualificados planifiquen programas socio culturales adecuados a las distintas trayectorias personales para garantizar el bienestar personal de la persona mayor y la adaptación a la vida socio-comunitaria.

Envejecer en el siglo XXI va a suponer, además, hacerlo en una sociedad de cambios acelerados e inesperados, algunos de los cuales afectarán directamente a las propias personas mayores y repercutirán en el modelo familiar en el que tradicionalmente han vivido. Han cambiado los patrones familiares con la incorporación de la mujer al mercado laboral, el paso de familia patriarcal a familia nuclear, la incorporación de la tecnología en la vida cotidiana, la cultura del ocio como valor de consumo y la tendencia progresiva a modelos de vida independiente.

Aprender a lo largo de toda la vida, incluye a todas las edades, es una educación con un carácter integrador, es la búsqueda del conocimiento a través de la acción. Se basa en el punto de vista de que cada uno debe ser capaz, debe estar motivado y activamente comprometido en aprender a lo largo de toda su vida. Es una manifestación del modelo de envejecer activo desempeñando roles socialmente valorados.

Recordemos las palabras que Vicente Aleixandre escribió cuando ya tenía 80 años:

“Vivir es conservar la capacidad de entusiasmo. Seguir vibrando por toda la vida que sientes a tu alrededor y participar en ella. Vivir es saberse vivo hasta el instante final. Los años sólo enriquecen. Yo veo la vejez como un enriquecimiento; como un acumular saberes y experiencias. Pero también es una conservación de la vida. Y mientras se vive, se mantiene la capacidad de vivir, de sentir. La capacidad de entusiasmo. Esos viejos que se sientan a esperar la muerte, ya no viven. Mientras se vive hay que esperar la vida”



FORMACIÓN EN LA SALUD Y EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO

La gerocultura es el conjunto de consejos, recomendaciones y normas de vida que han de seguirse para alcanzar un envejecimiento activo, saludable y provechoso. En realidad, todos los seres humanos debemos aprender y cultivar el arte de conservar nuestra salud y envejecer bien. Esta tarea formativa y educativa la deben aprender las propias personas envejecientes, sus familiares, las personas que cuidan y los profesionales sanitarios. Esta labor nos concierne a todos ya que somos responsables del cuidado de nuestra propia salud.

Desde el punto de vista de la gerocultura -que algunos autores llaman también gerontología preventiva o gerohigiene- las personas deberían vivir de acuerdo con un plan higiénico-sanitario personal y mantenido en el tiempo. Dicho modo de vivir armónico y saludable en consonancia con las leyes biológicas, psíquicas, éticas y sociales por las que se rige la vida humana, ayudará a la persona para alcanzar una edad avanzada en buenas condiciones y evitar la dependencia y el sufrimiento.



LA SALUD GARANTIZA EL BIENESTAR DE LAS PERSONAS MAYORES

La persona envejeciente para garantizar su calidad de vida, deberá seguir las instrucciones médicas apropiadas (chequeos, revisiones, vacunas...) cuando resulte oportuno. En esta línea de actuación, la gerocultura es una especialidad dentro de la gerontología orientada a la percepción y estudio del envejecimiento y a cómo afrontarlo de la mejor manera posible.

Para entender esto bien, el envejecimiento hay que valorarlo y desarrollarlo de una manera holística (integrativa), es decir, contemplando todos los aspectos que le conciernen como transmisión hereditaria, salud física y mental, relaciones familiares y sociales, mundo cultural, laboral, profesional, relaciones con el entorno físico y natural, actividades lúdicas y recreativas, y respuesta adecuada a la llamada de la trascendencia humana, con el fin de alcanzar un desarrollo óptimo de la persona.

Todo ello hay que desarrollarlo al unísono ya que la vida humana es un constructo o proyecto -trayecto único y personal- que transcurre en un “continuum” y no admite desgloses, fragmentos ni divisiones.



OBJETIVOS QUE PERSIGUE LA GEROCULTURA EN EL ÁMBITO DE LA SALUD INTEGRAL

- 1. Seguir las enseñanzas y normas de vida saludables** que fomentan la medicina preventiva y la gerontología desde la más tierna infancia. El desarrollo personal en salud es su objetivo principal.
- 2. Evitar o reducir la aparición de enfermedades** agudas y crónicas a lo largo de la vida -sobre todo las degenerativas- que deterioran la calidad de la vejez y producen dependencia y muerte prematura.
- 3. Mantener la autonomía e independencia funcional** de la persona todo el tiempo que sea posible. Aumentar la esperanza de vida útil, evitando las limitaciones y el sufrimiento de una mala vejez.
- 4. Conseguir en la última etapa del ciclo vital una actitud lúdica y relajante** ante la vejez disfrutando de la alegría y del sentido del humor con la tranquilidad del deber cumplido.

La gerocultura contempla a la persona mayor integrada y partícipe en la sociedad de la que forma parte. Implica una relación con el nivel y la calidad de vida de la persona, tratando de lograr en esta etapa del ciclo vital, comodidad, seguridad, bienestar, en definitiva, un envejecimiento activo, saludable, creativo y participativo.

Este contexto de valores y objetivos vitales puede ser aprendido y ejercitado y es lo que pretende conseguir este documento LideA señalando algunas estrategias culturales y formativas que favorecen la calidad de vida de las personas mayores, que se manifiesta en los parámetros de su salud física, mental, social, cultural y lúdica.

RECURSOS PERSONALES Y SOCIALES QUE FACILITAN EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SATISFACTORIO

A. Recursos personales

Autogestión, autoeducación y formación a través de la concienciación y el interés de la persona sobre los valores de la salud y del envejecimiento activo. Para conseguirlo es necesario tener actitudes mentales apropiadas a través de la reflexión, de la lectura, la meditación, el entrenamiento mental y la asistencia a debates, cursos, jornadas, sobre esta materia.

En realidad, el propósito principal de la gerocultura es el de modificar la propia percepción que tiene la persona mayor sobre sí misma, sobre la familia y la sociedad, y la comprensión del envejecimiento como un cambio positivo en el rol social que ocupa. Este punto de partida de la autoinculcación del propio interés por la cultura y la formación será fundamental para los objetivos que se desean conseguir.

B. Recursos sociales

Acceso a los niveles educacionales, culturales y formativos tanto reglados como no reglados, que proporcionan entidades y organismos estatales y privados. Entre ellos las universidades de mayores, las escuelas de salud, los centros de mayores, los centros culturales, los centros cívicos, las asociaciones de mayores. Estas entidades no ofrecen solo programas de salud y de promoción de estilos de vida saludable, sino también actividades de ocio, convivencia y participación ciudadana.

Los programas de salud no solo abarcan el aspecto preventivo y educativo de enfermedades agudas o nuevas, sino también las enfermedades crónicas para recibir formación práctica de los autocuidados, en el seguimiento de la medicación, en el cuidado de las crisis agudas y de las intercurrentes y en el ejercicio de la corresponsabilidad con los profesionales sanitarios en el seguimiento de las enfermedades crónicas.

Ante esta ingente oferta de cultura, formación y aprendizaje en el ámbito de la salud, de la atención sociosanitaria y del envejecimiento activo, cada persona mayor debería conocer las fuentes y elegir los cauces formativos que mejor

le vengan, para conseguir los fines propuestos en este documento. En muchos casos, necesitará un asesoramiento profesional individualizado, puntual o continuado.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha establecido que el envejecimiento activo es el proceso de optimización de oportunidades de salud, participación y seguridad con el objetivo de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen. Es potenciar las capacidades de la persona cuando envejece para que desarrolle un rol socialmente valorado. No se es activo solo por estar bien de salud o por no tener dependencia. Se es activo cuando se participa en programas de autocuidado, en la educación permanente, en la vida cultural, en las nuevas tecnologías.

Ni que decir tiene, para finalizar este apartado, que en el mundo actual las abundantes ofertas de actividades formativas en este ámbito, tanto regladas como no regladas se pueden ofrecer de forma presencial, de forma virtual (e-learning) o mixtas.



RESUMEN Y CONCLUSIÓN

El enfoque de este apartado del documento se ha dedicado a la formación de las personas mayores, en el ámbito específico de la salud y del envejecimiento activo. Se ha pretendido fomentar la capacidad de la persona mayor para conducir su vida por el sendero de la salud, de la autonomía y de la independencia personal, a través del disfrute y práctica de un envejecimiento activo, creativo y exitoso.

Lo que pretende la gerocultura es elevar la calidad de vida de la persona mayor a través de la actividad y de los procesos lúdicos y participativos. La persona mayor estimulada por su propio interés y motivación y con asesoramiento externo, deberá ser capaz de elegir las actividades formativas y culturales que más le convienen para conseguir “el buen envejecer” y “el envejecer con éxito”.

Por todo ello, creemos que las actividades formativas y culturales no regladas, más personales e informales, serán más apropiadas para las personas mayores en este ámbito porque cumplen mejor con las expectativas, posibilidades y preferencias de este colectivo etario.



FORMACIÓN A LO LARGO DE TODA LA VIDA

Todas las personas necesitamos, para una completa apreciación de nuestro entorno, una preparación cultural que nos permita enfrentarnos a los problemas que envuelven a la sociedad del siglo XXI.

Dicha preparación, por muchos años que se vayan cumpliendo, tendrá que ser recibida a lo largo de toda la vida, pues, aunque el aprendizaje se deba proyectar desde edades muy tempranas, el derecho a continuar recibiendo una educación sin caducidad, nos hará personas más reflexivas y analistas de los acontecimientos que nos rodean y con los que tenemos que convivir día tras día.

Por lo tanto, la educación que vayamos adquiriendo las personas mayores, nos va a permitir entender, de forma positiva, el envejecimiento como un paso más en la vida y la cultura, así como un fármaco eficiente contra la exclusión social.



OBJETIVOS DE LA FORMACIÓN PARA UN ENVEJECIMIENTO GRATIFICANTE

- **Fomentar entre las personas mayores el seguir formándose**, adquirir y desarrollar conocimientos en los campos de las ciencias humanas, sociales, económicas, así como, en las nuevas tecnologías, ya que nos van a permitir, ser protagonista de nuestra propia vida, con el disfrute de una autonomía plena.
- **Desarrollar la educación permanente** sin límites de edad, ni de educación previa, ni de ubicación socioeconómica y permitir a las personas mayores que organicen su tiempo en favor de un enriquecimiento personal, lejos del paternalismo y prejuicios habituales y consiguiendo disfrutar de un envejecimiento activo.



LA FORMACIÓN A LO LARGO DE LA VIDA COMO RECURSO DE BIENESTAR

La educación de adultos recibió un gran impulso en la década de los años 90 del siglo XX, con la Conferencia Internacional de la ONU celebrada en Hamburgo, en la que se proclama la importancia que tiene la formación para el desarrollo intelectual de las personas. De este evento nace el informe que consolidará en Europa la tercera generación de Programas socioeducativos para Personas Mayores.

A partir de ese momento, comienzan a aparecer grandes programas educativos dirigidos a adultos mayores que contribuyen a obtener una magnífica calidad en la educación con una gran oferta lectiva como la que disponemos actualmente en España: formal, no formal e informal, en donde disfrutar de una extensa oportunidad de seguir aprendiendo.

La aspiración mayor que puede llegar a tener una persona es el “buen envejecer” y es por ello, por lo que en la actualidad son más jóvenes aquellas personas que optan por seguir recibiendo una enseñanza en distintas materias, que tal vez hayan deseado siempre conocer, pero las propias circunstancias de su vida se lo hayan impedido.

LA FORMACIÓN PERMANENTE: UN RECURSO MÁS PARA VIVIR LA JUBILACIÓN

Es importante destacar que al contrario de lo que se piensa, al llegar a la jubilación se abre una amplia etapa de la vida con grandes posibilidades de realizar actividades de ocio, de entretenimiento, de vida comunitaria y de formación permanente.

Durante la jubilación, que constituye una importante fase de nuestras vidas, tenemos que saber que podemos dedicar mucho tiempo a seguir adquiriendo conocimientos y habilidades para poder desarrollar un envejecimiento constructivo con el traspaso a otras generaciones más jóvenes, la sabiduría que da la experiencia adquirida a lo largo de los años.

La realidad demográfica de España nos demuestra que aumenta el número de personas mayores en relación al colectivo de menores de 20 años, lo que va a condicionar que en un futuro muy próximo, la carencia de alumnos jóvenes en las aulas obligue a que los organismos educativos adapten los programas de enseñanza para dar respuesta a las reivindicaciones de los representantes sociales, que trabajan por el derecho de las personas mayores a recibir una enseñanza continua a lo largo del ciclo vital.

El Libro Blanco sobre Envejecimiento Activo aboga por la promoción de la educación a lo largo de la vida sin limitación de edades con el fin de que la persona mejore sus competencias y que disponga de más oportunidades para optimizarlas y utilizarlas.

La participación de las personas mayores en los programas universitarios aumenta año tras año por el propio contexto social de la Sociedad del Conocimiento. El marco de la globalización y de las TIC y todas las exigencias que

este conlleva exigen una educación creativa que se enfrente a la uniformización y ofrezca competencias novedosas. Esta creatividad es una de las claves del aprendizaje en la universidad y debe servir como modelo para alcanzar la igualdad social, para participar de una manera reflexiva y desde una perspectiva crítica de la sociedad en la que vivimos.



PROPUESTAS DE LOS PROGRAMAS UNIVERSITARIOS DE MAYORES

- Mejorar la oferta actual de los procesos de aprendizaje y de los modelos psicopedagógicos orientados a las personas mayores y promover modelos de buenas prácticas en el ámbito de la educación universitaria acordes con los valores sociales actuales
- Avanzar en el uso de tecnologías de la comunicación como herramienta facilitadora de nuevas oportunidades de formación para las personas mayores, promoviendo la formación de profesionales, con competencias pedagógicas adecuadas al aprendizaje de las personas mayores
- Conseguir que la Administración deje de considerar la educación a lo largo de la vida un tema más social que educacional, siendo estratégica y fundamental en cuanto a derechos de las personas mayores se refiere y con la participación plena de todos los ciudadanos.



- Implantar que los programas permitan a los docentes adaptar sus enseñanzas a un importante colectivo de personas con diversidad de conocimientos previos, sin dejar atrás el punto importante de tener prevista una buena campaña de publicidad de los programas educativos para personas mayores con el fin de que todos los interesados puedan elegir la enseñanza que deseen o que necesiten.

En la actualidad, la enseñanza reglada se puede adquirir en los programas universitarios de mayores que posee cada una de las universidades públicas y algunas privadas, de nuestro territorio nacional. También existe un amplio programa lectivo y social en los centros de mayores, asociaciones culturales, escuelas formativas, etc.

Aunque en España, últimamente se ha notado un crecimiento notorio de programas dirigidos a la formación de personas, mayormente debido a la gran y efectiva actividad de las organizaciones sociales que trabajan con las personas mayores en este campo, aún queda mucho trabajo por hacer hasta conseguir que el aprendizaje a lo largo de la vida sea considerado estratégico y fundamental en cuanto a derechos de las personas mayores se refiere, dentro de una sociedad democrática y con la participación de todos los ciudadanos.

Las autoridades, nacionales y comunitarias, tienen la obligación de prever, conocer y aceptar los cambios que se deban hacer con el fin de conseguir la excelencia en este tipo de enseñanza fomentando al mismo tiempo un diálogo generacional e intergeneracional.

Se debe promocionar la educación a lo largo de la vida sin limitaciones de edades, apoyando la premisa de que prepararse es algo usual también en edades avanzadas, siendo muy importante la continuación de seguir aprendiendo y trabajando la mente para evitar enfermedades y la exclusión social.

Las Universidades, los centros de Educación de Adultos y los Centros Sociales deben pasar por una adaptación a las nuevas necesidades y demandas de sus usuarios, consiguiendo ser referencia en su aprendizaje y socialización.

Es muy importante facilitar la buena formación de los profesionales de la enseñanza, con orientación a nuevas técnicas pedagógicas que faciliten el entendimiento, el trato y la enseñanza de los adultos mayores.

Por último, se deberían desarrollar múltiples iniciativas en el medio rural que permitan la preparación plena de la persona mayor, con la integración a la vida cultural y social en su comunidad.

LAS PERSONAS MAYORES AGENTES ACTIVOS EN LA VIDA CULTURAL

El término cultura es complejo, con múltiples y diversas acepciones, pero desde la acción cultural con y para las personas mayores la entendemos como herencia y creación, tradición y cambio, que genera bienestar y calidad de vida tanto en quien la recibe como en quien la protagoniza.

Hoy, más que nunca, todos necesitamos que el acceso a los recursos sociales, culturales, deportivos, lúdicos y de ocio formen parte de nuestras vidas. La sociedad es cada día más compleja y el bienestar también depende del uso y del disfrute de los bienes comunitarios de la sociedad en la que vivimos. Por eso la vida cultural es un recurso social en el que todos podemos participar y del que todos nos podemos beneficiar

Una conquista de la sociedad del bienestar es el aumento de la expectativa de vida que determina que envejeceremos con más salud, con mayor autonomía personal, con mejores recursos sociales. Pero también con algunas dificultades derivadas del propio proceso de envejecer como la disminución de relaciones interpersonales, la pérdida del sentimiento de utilidad cuando ya no se cuenta con nuestra colaboración en contextos comunitarios y de una manera notable por los efectos del cambio en la vivencia del tiempo, que ya no está condicionado por lo que tenemos que hacer, sino que se convierte en tiempo que hay que gestionar para uno mismo.

Es verdad que ha cambiado el modelo de envejecer porque la edad, que era un parámetro fundamental en nuestros antepasados, ya no significa lo mismo en la sociedad actual. Por eso muchas personas que tienen una edad cronológica que responde a los años que dice su documento de identidad, manifiestan otra edad a través de una actitud mental abierta, dinámica y comprometida con la vida. Esta segunda edad no se mide por años sino por la vivencia de emociones, sentimientos y proyectos. Algunos de estos proyectos tienen que ver con la vida cultural.

Las iniciativas socioculturales dirigidas a las personas mayores son hoy diversas y muy cualificadas. Existen múltiples modalidades que conviven entre sí, con diversos nombres, Asociaciones Culturales de teatro, música, Agrupaciones de creatividad manual, artística o literaria, Entidades de formación permanente, Aulas de Tercera Edad, Voluntarios Culturales en entidades públicas o privadas, Programas Universitarios para mayores.

LAS PERSONAS MAYORES AGENTES ACTIVOS EN LA VIDA CULTURAL

Estos programas tienen relación con los cambios que aporta la nueva cultura de envejecimiento activo que incluyen la dimensión de futuro porque tenemos la oportunidad de seguir realizando proyectos sociales. Este nuevo modelo cuestiona los estereotipos que la tradición popular arrastra en las definiciones de la vejez y ha consolidado un nuevo modelo que entiende que envejecer es un proceso individual, pero envejecer bien, es un proceso social porque somos seres en relación. Para conseguirlo se requiere disfrutar de los recursos educativos y culturales.

Los Centros Culturales, las Aulas de Tercera Edad, los Programas Municipales de animación sociocultural dirigidos a personas mayores son un recurso para promover la convivencia, fomentar la formación a lo largo de toda la vida y favorecer la integración social de las personas mayores en la comunidad en la que viven.

Estos centros son un referente en el bienestar de las personas mayores porque dan respuesta a necesidades tanto en los núcleos urbanos como rurales que demandan mayores niveles de formación y capacitación para responder a una sociedad donde la información, la tecnología y la innovación son valores predominantes.



Las personas mayores consumen cultura, son creadores de cultura, promueven y difunden la cultura. En esta línea debemos destacar el programa “*Voluntarios culturales Mayores para enseñar los Museos de España a niños, jóvenes y jubilados*”, que desde hace 25 años desarrolla CEATE, en el que más de un millar de personas mayores transmiten el Arte, la Historia, la Cultura y la Ciencia que se encierra entre las paredes de más de un centenar de Museos y Espacios Culturales a grupos de niños y jóvenes estudiantes, adultos y mayores.



LA VIDA CULTURAL MANIFESTACIÓN DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Todos los programas que desarrollan las entidades de acción cultural responden a cuatro vectores en los que se enmarca la dinámica sociocultural. Son los siguientes:

- **Un vector sociológico** que se refiere al entorno social dónde se desarrolla la vida de las personas mayores. No es lo mismo vivir en un pueblo con pocos recursos educativos y de ocio que en núcleos urbanos con servicios y programas comunitarios a disposición de la ciudadanía.
- **Un vector pedagógico** que hace referencia a la biografía que han podido tener las personas que asisten a las actividades. Algunas habrán vivido situaciones complejas con procesos de migración, otras pocas oportunidades educativas y de redes sociales y también, quienes hayan tenido más oportunidades culturales y convivenciales.
- **Un vector comunitario** que tiene que ver con el contexto relacional, es decir familiar y social. Los contextos son determinantes en el desarrollo personal, no es lo mismo vivir en un entorno estimulante que sin ellos; acompañado de vecinos o con predominio de soledades. Igual que no es lo mismo ser hombre o mujer.
- **Un vector teleológico** que determina los objetivos que tienen las personas que asisten a los centros culturales, la disponibilidad del tiempo para compartir acciones comunitarias y la voluntad de realizar actividades de voluntariado social y cultural.

Estos cuatro vectores hay que ponerlos en relación con otras variables que también afectan a las personas mayores y que responden a la gerontología social y educativa. Son los siguientes:

- **La persona mayor es bio-psico-social** y, por lo tanto, hay que entenderla con dimensión biológica, psicológica y social. Si la salud es bio, psico y

social como dice la OMS, el envejecimiento también es biológico, psicológico y social.

- La persona mayor tiene pasado, presente y futuro. Hasta hace poco tiempo sólo se tenía en cuenta su pasado, no había proyección hacia su futuro que tenía poco recorrido. Hoy, las personas mayores viven muchos años y esto requiere programar qué hacer en esta nueva y larga etapa vital.
- Las personas mayores no son todas iguales, ni su proceso personal es unívoco. Su vida ha sido un proceso diferenciado con pérdidas y ganancias, con crecimientos y deterioros, con avances y retrocesos. Pero eso las biografías son determinantes y hay que tenerlas en cuenta para ofrecer atención personalizada.

Estas reflexiones determinan que los programas socioculturales requieren la intervención de profesionales especializados, psicólogos, pedagogos, trabajadores sociales para que las actividades que se ofrecen a través de conferencias, seminarios, talleres de creatividad, actividades de ocio, respondan a intereses de la persona mayor.

RESUMEN Y CONCLUSIONES

Los programas que se desarrollan en los centros culturales, en las aulas de mayores, en las asociaciones de voluntariado cultural, tienen tres objetivos a corto y medio plazo. Son los siguientes:

- Promover el **bienestar personal de las personas mayores**. Esto supone trabajar no sólo en el fomento de hábitos de vida saludables sino también en capacitarles para actuar positivamente ante las pérdidas y deterioros que conlleva el proceso normal de envejecimiento.
- Fomentar **el empoderamiento de la persona mayor** a través de la vida independiente, informando de recursos sociales y culturales que se ofrecen en la comunidad local y programando actividades que potencien las relaciones sociales y la convivencia comunitaria.
- Facilitar la **participación social desarrollando programa de voluntariado** como imagen de vejez activa. A través de la acción voluntaria se favorece el sentimiento de utilidad que redundará en una imagen socialmente valorada para las personas mayores.

Para terminar, es de justicia recordar que en la década de los años ochenta se inició el proyecto Aulas de la Tercera Edad, desde el Ministerio de Cultura del



Estado Español. Un proyecto que mantenía el binomio Salud y Cultura, como dos caras de una misma moneda: el bienestar personal y la inclusión social de las personas mayores.

La filosofía de las Aulas de Tercera Edad se fundamentaba en tres ideas:

- 1 **La vida es desarrollo.** Envejecer es crecer. Crecer es cambiar.
- 2 **No envejece a la vez el cuerpo y la mente.** El cerebro se desarrolla durante toda la vida por su uso. Se deteriora por desuso.
- 3 **Participar en proyectos culturales favorece las relaciones interpersonales** y aumenta el sentimiento de utilidad y autoestima.

Desde su implantación en diversas comunidades autónomas, las Aulas de Tercera Edad promueven el acceso y disfrute de los bienes culturales donde las personas mayores aumentan sus conocimientos, disfrutan con la cultura, comprenden el mundo que les rodea, viven con ilusión y siguen siendo protagonistas de su vida y de su historia.

Por eso, la acción cultural con y para las personas mayores es una plataforma más para colaborar con la OMS, que ha definido la década 2020-2030, como la Década del Envejecimiento Saludable, que determina, entre otros objetivos, cambiar la forma de pensar, sentir y actuar con respecto a la edad y el envejecimiento, solicitando que las comunidades fomenten las capacidades de las personas mayores.

Capítulo 6

Envejecimiento activo y saludable, y promoción de la autonomía personal



INNOVACIÓN INTERGENERACIONAL
EN EL MUNDO LABORAL

Año 2017



AUTORES/AS: Alfredo Bohórquez (ALBOR), José Luis Jordana (CEATE),
Francisco Abad (Fundación Empresa y Sociedad), María José Gómez
(EULEN), Víctor López (UDP), Andrés del Toro (OTS+45),
Pedro Pomares (SECOT) y Felipe Martín (CAUMAS).





RECOMENDACIONES PARA TRABAJADORES/AS A LO LARGO DE LA VIDA. ¿QUIERES SEGUIR ACTIVO/A?

**Tienes un valor especial,
si quieres participar
activamente.**

La experiencia es un gran valor. La edad no es ninguna limitación para desempeñar un trabajo correctamente, lo que puede condicionar es el estado de salud y la formación.

La combinación de tu experiencia y sabiduría, con la energía y tecnología de las nuevas generaciones, son imbatibles.



IMPLICACIÓN Y TRABAJO EN EQUIPO

- En todas las edades se debe mantener la **implicación y compromiso con el trabajo** y con los aspectos de la empresa o entidad. Aprovecha las oportunidades para mantener y potenciar una **relación activa con los demás**.
- Ten una **actitud de colaboración con los demás, aporta de forma activa la experiencia y trabaja en equipo**. Los años de experiencia deben llevarnos a tener una actitud abierta.
- Te animamos a encontrar el **equilibrio adecuado entre enseñar y aprender** de las nuevas generaciones.

SALUD Y RIESGOS LABORALES

- Vive con unos **hábitos saludables, una adecuada actividad física, mental, social y con responsabilidad en el control de tus enfermedades. "Mente sana, en cuerpo sano"**.
- Sé consciente de los cambios con tu edad, para adoptar medidas de **prevención de riesgos laborales y utiliza siempre los equipos de protección personal**. Las personas trabajadoras mayores como colectivo tienen menos accidentes, pero sus consecuencias son más graves.

CONFIANZA EN POSITIVO

- Ten **confianza en ti mismo**.
- **Sé positivo en la relación con las personas que te rodean**.
- **Forma parte de la cultura corporativa**, aportando nuevas ideas y formas de ejecutarla.





CAMBIO PROACTIVO

- **Sé activo en proponer cambios; abierto y flexible con los que te propongan.**
- Los cambios y las nuevas formas de trabajar son útiles. **El cambio es positivo.**
- Siempre con un apoyo y formación adecuada, se pueden desempeñar nuevas tareas en un trabajo



FORMACIÓN Y PROACTIVIDAD

- **Toma la iniciativa para participar en los planes de formación continua,** especialmente en los contenidos y habilidades más necesarios para tu futuro profesional y personal.
- **Ten proactividad y pon interés** en todos los aspectos que influyan en tu trabajo (informática, nuevas técnicas, sistemas de producción, etc.).
- **Mantén una actitud de colaborar, compartir, enseñar y aprender de todos/as,** incluso con quienes la conexión es menos probable.



PERSPECTIVA GENERACIONAL

- Interésate por la **perspectiva y la riqueza intergeneracional** en el trabajo y en la vida.
- Aunque cada persona es diferente, **hay rasgos comunes a cada generación, cuya combinación enriquece cualquier aspecto de la sociedad.**



EMPRENDER

- Las personas en cualquier momento de su vida, tienen capacidad para plantear **proyectos laborales propios.**
- **En un momento dado, tienes capacidad para ser emprendedor e innovar.** Puedes tener otras posibilidades laborales por cuenta propia, en sectores de formación, asesoramiento, turismo, organizaciones sociales, etc.



RECOMENDACIONES PARA EMPRESAS CON RESPECTO A LA EDAD. ¿QUIERES APROVECHAR TODO EL POTENCIAL DE TUS EQUIPOS?

**Considera la diversidad
por edad, como un capítulo
más de las políticas de
igualdad.**

Ten en cuenta las peculiaridades de las mujeres mayores, en las que se concentran los mayores retos de igualdad y no discriminación, tanto en la vida laboral, como en la jubilación.

Evita que en las **ofertas de empleo** se establezcan límites discriminatorios de edad.

ENFOQUE PARA TODAS LAS EDADES

- Promueve el **compromiso, la ilusión y el desarrollo en todas las edades** y evita el aislamiento o discriminación por edad.
- **Incluye la edad, como uno de los componentes de los planes de igualdad.**
- **Implica a todas las personas** de todas las edades en los procesos estratégicos de cambio y en las propuestas de aspectos de mejora y futuro.
- **Considera la evolución de la responsabilidad, tareas, flexibilidad, conciliación y retribución, a lo largo de la vida laboral.**

TRABAJO INTERGENERACIONAL

- Promueve una **comunicación intergeneracional y de trabajo en equipo** para el intercambio y transmisión de valores, cultura de empresa y conocimiento en la organización.
- **Favorece el contacto y apoyo intergeneracional**, entre las personas trabajadoras de mayor experiencia y las más jóvenes o de menor experiencia.

- **Incorpora el intercambio intergeneracional de experiencias**, en los programas de formación interna.

IMPLICACIÓN DIRECTIVA

- **Sensibiliza al equipo directivo** con respecto al incremento de la edad en las plantillas. La edad es un valor tanto para los puestos directivos, como para el resto de cargos de la compañía.
- **Aprovecha el conocimiento y experiencia de las personas a lo largo de su vida**, para mejorar el sistema productivo.
- **Ofrece alternativas en el tipo de trabajo y responsabilidades**, que aprovechen el talento, la experiencia y la formación de las personas trabajadoras mayores.

CONCILIACIÓN

- Apoya a los trabajadores/as que sean **cuidadores/as informales de personas en situación de dependencia**.
- Promueve medidas que apoyen una mejor **responsabilidad compartida entre hombres y mujeres**.
- **Aprovecha la movilidad que dan las tecnologías y promueve la flexibilidad en horarios y el teletrabajo**.





NUEVAS TECNOLOGÍAS

- **Fomenta la comunicación audio visual y digital.**
- **Apoya el uso de redes sociales corporativas por parte de los empleados/as.**
- **Utiliza el potencial de las tecnologías**, como oportunidad para que los empleados/as se mantengan activos e integrados.
- **Apoya la I+D+i y la economía digital** en la formación y en sus aplicaciones en el trabajo, seguridad y salud (e-inclusión, e-gobierno, e-salud, etc.)



ASESOR/A O MENTOR/A

- **Cuenta con los empleados/as de 55+ como asesores/as** para los programas y actuaciones corporativas con respecto a la edad.
- Ten en cuenta sistemáticamente el **gráfico de edad de la plantilla** y su evolución, en la gestión interna.
- **Incorpora la figura de "mentor/a"** con las personas con mayor experiencia y edad, para que transmitan los valores y conocimientos a profesionales jóvenes y con menos experiencia. Podemos hablar de **co-mentoring**, y a que hay aprendizaje mutuo entre generaciones.



SALUD Y COMUNICACIÓN

- **Fomenta los hábitos de vida y pensamiento saludables** durante toda la vida laboral.
- **Adapta las condiciones de trabajo y políticas de gestión de personal**, a las situaciones vulnerables personales o familiares, relacionados con la edad.
- Incluye en tu comunicación interna, **mensajes positivos sobre la productividad y los recursos que aportan los/as trabajadores/as de 55+.**
- **Divulga activamente el conocimiento adquirido** sobre el envejecimiento en la plantilla.
- **Participa en foros de innovación y benchmarking**, sobre la gestión de la edad en mundo laboral.

FLEXIBILIDAD Y EVALUACIÓN

- Establece un sistema de **mayor flexibilidad en la organización del trabajo**, y en las actividades.
- Revisa periódicamente en los/as trabajadores/as de 55+, **la correcta adaptación al puesto de trabajo y las condiciones de higiene y seguridad**.
- **Evalúa la brecha salarial por género**, a lo largo de toda la vida laboral y ten en cuenta su efecto futuro sobre las pensiones.
- **Explora nuevas oportunidades de carrera para empleados/as de todas las edades**.

RSC Y JUBILACIÓN

- Incorpora como elemento de **responsabilidad social**, la participación laboral con trabajadores/as de 55+.
- Adapta programas de responsabilidad y acción social, relacionando empleo y voluntariado, para que **contemplen el envejecimiento activo**.
- **Establece canales de participación y colaboración** con los/as trabajadores/as de 55+ y con el colectivo tras la jubilación (actividades, club de jubilado/a y similares).
- Ten en cuenta a los **trabajadores/as que han cotizado durante menos años a la seguridad social**, para que en un futuro cuenten con pensiones adecuadas.
- **Prepara el tránsito a la jubilación**, con formación específica y flexibilización de la actividad y de las condiciones de trabajo.
- **Colabora con organizaciones de mayores**. Son personas con experiencia y especialización para colaborar con empresas.





RECOMENDACIONES PARA ADMINISTRACIONES PÚBLICAS Y AGENTES SOCIALES

**(Organizaciones
empresariales, sindicales,
científico-profesionales y
ciudadanas-Tercer Sector)**

Considera la diversidad por edad, un aspecto a tener en cuenta en las políticas de igualdad y diversidad que se aplican.

Ten en cuenta las peculiaridades de las mujeres mayores, en las que se concentran los mayores retos de igualdad y no discriminación, tanto en la vida laboral como en las pensiones públicas.



• VISIÓN POSITIVA DE LAS PERSONAS MAYORES

- Promueve una **visión social realista y positiva de las personas mayores**, que repercutirá de forma directa en la visión laboral de ellas.
- **Promueve una comunicación institucional, basada en la visión positiva** y evita los tópicos negativos de las personas de todas las generaciones, especialmente con las personas mayores.



• COMUNICACIÓN Y CONSUMO

- Realiza **planes de comunicación**, donde se resalten las aportaciones productivas y del trabajo de las personas mayores. Realiza campañas de experiencias y aportaciones de las personas trabajadoras mayores de diferentes sectores.
- **Resalta la riqueza de las aportaciones de las personas de todas las edades, al trabajo, en el consumo y a la sociedad.**
- **Las personas mayores a nivel de consumo son un colectivo muy importante.** Cuenta con el criterio y la opinión de las personas mayores en aspectos de diseño, comerciales, marketing y venta, especialmente en los productos y servicios dirigidos a ellas.



NORMATIVA Y ADMINISTRACIÓN PÚBLICA

- **Favorece la competitividad de las personas mayores en términos de igualdad y no discriminación**, a través de normas y medidas relacionadas con la incorporación, el desarrollo profesional y personal y el mantenimiento de los puestos de trabajo.
- **Establece un sistema de aportación de fondos públicos** para aquellas entidades y empresas que tengan e impartan módulos específicos de formación para los trabajadores mayores de 55 años



PARTICIPACIÓN ACTIVA

- **Facilita la participación activa de personas de todas las edades en la sociedad**, incluyendo la sabiduría y experiencia que pueden aportar las personas mayores en todos los ámbitos.
- **Colabora en impulsar la participación de las personas mayores** en los ámbitos profesionales, culturales, académicos, docentes, empresariales, científicos, políticos, deportivos, solidarios y asociativos.



FORMACIÓN Y JUBILACIÓN

- Para la **formación continuada de trabajadores/as de 55+**, es necesario establecer un sistema de financiación desde las Administraciones Públicas a las entidades y empresas. Incluir módulos para fomentar la adaptación, el cambio, el uso de nuevas tecnologías e innovaciones.
- Promueve **programas de preparación a la jubilación** en los distintos ámbitos de la sociedad, centrados en la participación activa y en la aportación social, durante la etapa vital posterior.
- Incluye módulos para **fomentar la adaptación al cambio, el uso de nuevas tecnologías, la innovación, el empoderamiento y el emprendimiento**.

Capítulo 6

Envejecimiento activo y saludable, y promoción de la autonomía personal



10 CLAVES PSICOSOCIALES
PARA FOMENTAR LA AUTONOMÍA
PERSONAL DE LAS PERSONAS
MAYORES.

Año 2021



AUTORES/AS: Cristina Rodríguez-Porrero (UDP) y Víctor López (UDP).

INTRODUCCIÓN

El concepto de autonomía es una construcción cambiante y depende del campo con el que se relacione. Estas 10 claves van dirigidas a promover y hacer efectiva la autonomía personal de las personas mayores respetando su heterogeneidad.

La autonomía personal es un derecho consustancial a la dignidad de las personas. Como derecho tiene que ser propiciado por la persona, la familia, el entorno, las administraciones, el Estado y la sociedad, evitando que se vulnere o debilite.

El término autonomía proviene de los vocablos griegos “autos” y “nomos” y se refiere a la facultad humana para gobernar las propias acciones y conducir la vida en libertad.

Existe a veces confusión entre la valoración de los términos autonomía y dependencia. La dependencia hace referencia a las necesidades de atención por parte de otras personas para realizar tareas de la vida diaria. Una persona puede ser dependiente de otras personas, por ejemplo para vestirse, pero autónoma para elegir qué ropa ponerse, o no puede desplazarse por sí misma pero sí decidir dónde quiere ir. El término opuesto a autonomía no es dependencia, sino heteronomía, que se produce cuando son otras personas quienes toman decisiones sobre nuestra vida. El antónimo de dependencia es independencia. La autonomía personal a diferencia de la dependencia funcional es un concepto que no tiene que ver tanto con la acción, sino con la decisión de cómo vivir la propia vida.

El derecho a la autonomía hace referencia a la garantía de que las personas, al margen de sus capacidades, puedan desarrollar un proyecto de vida basado en su identidad personal y tener control sobre el mismo.

El concepto de autonomía está ligado a otras características del ser humano como la fragilidad, la vulnerabilidad y la interdependencia. Cada persona posee una identidad particular y la autonomía como espejo de esa identidad también varía en cada persona, en sus decisiones, sus preferencias y situaciones singulares.

Solo puede haber autonomía si se dan las condiciones que garanticen el ejercicio de esa autonomía. El derecho a la autonomía se puede ejercer a través de apoyos y también de forma indirecta. Es el caso de las personas con deterioro cognitivo que pueden y deben tener oportunidades y apoyos para seguir to-

mando decisiones en muchos aspectos de su vida, aunque sea mediada por otras personas que la conocen bien (grupos de apoyo). Existen situaciones en donde la vulnerabilidad para ejercer el derecho a la autonomía es mayor, como pueden ser: demencias, enfermedad, institucionalización, pandemias etc. y es aquí donde debemos ser más efectivos y cuidadosos para no debilitar este derecho.

La autonomía personal está estrechamente vinculada al principio de vida independiente, la aportación a la sociedad y la autogestión de cómo organizar la vida, contando para ello con los apoyos necesarios.

La ley 39/2006, de pPromoción de la Autonomía y Atención a las personas en situación de Dependencia, define autonomía como “la capacidad para controlar, afrontar y tomar decisiones personales acerca de cómo vivir, de acuerdo con las normas y preferencias propias, así como de desarrollar las actividades básicas de la vida diaria”.

El artículo 3 de la Convención sobre los derechos de las personas con discapacidad, establece como principios generales “El respeto a la dignidad inherente, la autonomía individual, incluidas la libertad de tomar las propias decisiones y la independencia de las personas”.



El Modelo de Atención Integral y Centrado en la Persona, que se implementa desde la Fundación Pilares para la Autonomía Personal y otras entidades, reconoce los principios de Autonomía, Individualidad, Independencia, Participación e Inclusión Social. El principio de Autonomía promueve la capacidad de autogobierno de las personas y el derecho a tomar sus propias decisiones acerca de su plan de vida, así como a defender que sus preferencias sean atendidas también cuando se presentan situaciones de gran dependencia, pudiendo hacer elecciones entre diferentes alternativas.

Desde la Organización de Naciones Unidas se han establecido medidas, como los Principios en favor de las Personas de Edad, de manera específica, y los Objetivos de Desarrollo Sostenible, de manera general, con el fin de garantizar el bienestar para las personas de todas las edades y su empoderamiento para disfrutar de sus derechos y ejercer sus deberes.

El Decenio del Envejecimiento Saludable 2020-2030 de la Organización Mundial de la Salud, considera el envejecimiento saludable como el proceso de fomentar y mantener la capacidad funcional que permite el bienestar. La capacidad funcional consiste en tener los atributos que permiten a todas las personas ser y hacer lo que para ellas es importante.

Se establecen cuatro áreas de actuación:

- 1.** Cambiar nuestra forma de pensar, sentir y actuar con respecto a la edad y el envejecimiento.
- 2.** Asegurar que las comunidades fomenten las capacidades de las personas mayores.
- 3.** Ofrecer una atención integrada y centrada en la persona, y servicios de salud primarios que respondan a las necesidades de las personas mayores.
- 4.** Proporcionar acceso a la atención crónica para las personas mayores que lo necesiten.

En las 10 claves psicosociales que exponemos a continuación, señalamos requisitos y oportunidades para disfrutar de la autonomía en relación a uno mismo, a los demás y al entorno.

1º Propulsar, adecuar y velar por el cumplimiento de todas las leyes, normativas y estrategias para proteger y asegurar el goce pleno de derechos y libertades, del respeto a la dignidad inherente de todas las personas mayores.

Para ello resaltamos las siguientes medidas:

- Asegurar el desarrollo y cumplimiento de la legislación y normativas para proteger siempre los derechos de las personas mayores, independientemente de sexo, edad, capacidad, cultura, estatus social o económico, o de cualquier otra circunstancia. De especial interés es la protección de los derechos de las personas mayores en situación y circunstancias de mayor vulnerabilidad.
- Establecer los mecanismos legales, administrativos y de apoyo necesarios para conseguir que las personas mayores, al margen de sus capacidades, puedan desarrollar un proyecto vital basado en su identidad personal y tener control sobre el mismo.
- Asegurar un entorno facilitador y la adecuación de prestaciones y apoyos relevantes para cada persona, ya que son necesarios para disfrutar de la autonomía personal.
- Revisar y controlar situaciones en las que exista, o pueda existir, vulneración del disfrute de los derechos de las personas mayores para su evitación y corrección.
- Velar por el cumplimiento del concepto de ciudadanía de las personas mayores, que está formado por derechos, pero también por deberes, evitando que, de forma paternalista, se les exima del cumplimiento de sus obligaciones.



2° Fomentar la autogestión y la interacción, que faciliten la adquisición y mantenimiento de habilidades físicas, mentales, sociales, de comunicación y de participación, a través de recursos, procedimientos y/o actividades apropiadas:

Para ello resaltamos las siguientes medidas:

- Fomentar el desarrollo y mantenimiento de las capacidades que permiten a las personas ser y hacer lo que es importante y valioso para ellas.
- Fomentar mecanismos y oportunidades para poder llevar una vida activa a nivel personal, familiar, comunitaria e integrada en la sociedad, según los propios deseos e intereses de la persona mayor, que le faciliten ejercer sus capacidades y habilidades.
- Facilitar el desarrollo de actividades para la adquisición y el mantenimiento de habilidades físicas saludables, así como de actividades mentales, de formación, entrenamiento y estimulación para alcanzar un uso óptimo de la mente y de las capacidades cognitivas a lo largo de la vida.
- Favorecer la adquisición y mantenimiento de capacidades como el autoconcepto, la autoestima, el autocontrol emocional, la empatía, la resiliencia y el respeto a todas las personas.
- Impulsar oportunidades que favorezcan las relaciones familiares, sociales e intergeneracionales. Respetar y facilitar las relaciones espirituales según distintas creencias y deseos.
- Desarrollar estrategias y planes que eviten la soledad no deseada y el aislamiento social.
- Diseñar, junto las personas mayores, especialmente aquellas en situación de vulnerabilidad, actividades plenas de sentido que resulten agradables y significativas para cada persona.



3° Asegurar la igualdad de acceso y amigabilidad de los entornos, evitando brechas discriminativas por la edad y barreras para la autonomía de las personas mayores.

Para ello resaltamos las siguientes medidas:

- Conseguir que todos los entornos con los que nos relacionamos (los edificios, los espacios al aire libre, la vivienda, el transporte, la comunicación, la información, los productos, las tecnologías, los servicios y los medios digitales) cumplan los criterios de accesibilidad plena, y no supongan obstáculos a la autonomía y participación de las personas mayores.
- Respetar, apoyar y facilitar diferentes oportunidades y modalidades para que las personas mayores puedan elegir cómo vivir y con quién convivir, y nunca sean impuestas.
- Mejorar el diseño de nuestros hogares, entornos y ciudades para que nos permitan seguir disfrutando de ellos al hacernos mayores, y tengan en cuenta nuestras preferencias y necesidades, contando para ello con nuestra participación activa.
- Asegurar que las tecnologías y los servicios digitales sean accesibles, usables y amigables con las personas mayores, de manera normalizada y satisfactoria, teniendo en cuenta los beneficios de diseñar para todas las personas sin dejar a nadie fuera.
- Establecer mecanismos facilitadores que permitan el acondicionamiento del hogar, a través de avances en domótica, en inteligencia ambiental, de la rehabilitación para la accesibilidad y de otras facilidades, para poder permanecer en el entorno habitual, contando siempre con la aceptación y deseos de las personas mayores.



- Facilitar los productos y tecnologías de apoyo que favorezcan la autonomía personal y participación de las personas mayores, consiguiendo que sean asequibles y no supongan costes excesivos.
- Asegurar el disfrute de los derechos y dignidad de los consumidores mayores teniendo en cuenta sus elecciones y preferencias.

4º Impulsar el empoderamiento personal y en grupo que faciliten la consecución de los objetivos personales y sociales, y den cumplimiento a sus metas vitales.

Para ello resaltamos las siguientes medidas:

- Crear oportunidades para que la heterogeneidad de personas mayores esté presente en la deliberación sobre aspectos que influyen en su vida y en la sociedad.
- Potenciar la participación de las personas mayores en asociaciones, foros y grupos de interés, y apoyar a dichas organizaciones para que sean representativas y formen parte de los grupos de poder.
- Fomentar la salud, seguridad y la riqueza intergeneracional en el trabajo, ayudando a las personas, cuando lo deseen, a prolongar su vida laboral en condiciones de trabajo decentes, mediante el apoyo en el reciclaje profesional y en las oportunidades de empleo.
- Asegurar unas pensiones adecuadas y dignas, y la garantía de unos ingresos y prestaciones que eviten la precariedad y exclusión social.
- Favorecer el voluntariado, tanto el dirigido a personas mayores, como es el ejercido por personas mayores, en todas sus facetas, adecuándose a las preferencias y fortalezas de las personas voluntarias y a las necesidades y oportunidades de ejercer el voluntariado.
- Formar y motivar a los profesionales para que en la toma de decisiones cuenten con las personas mayores y adecuen dichas decisiones a las preferencias y estilo de vida de las personas mayores.
- Favorecer que la información y el conocimiento llegue a las personas mayores y estén preparadas para ejercer su liderazgo.

5° Propiciar la incorporación de las personas mayores en los ámbitos políticos, sociales y financieros, tanto a nivel individual como colectivo, y se valore su aportación a la sociedad.

Para ello resaltamos las siguientes medidas:

- Buscar la colaboración de los gobiernos, la sociedad civil, las organizaciones, los profesionales, las instituciones académicas, los medios de comunicación y el sector privado para facilitar la incorporación y participación de las personas mayores en todas las esferas de la vida, sociales, políticas y económicas tanto a nivel individual como colectivo.
- Asegurar el desarrollo y cumplimiento de políticas y estrategias para hacer efectivo el derecho a la participación social de las personas mayores, como miembros que aportan a la sociedad.
- Facilitar a las personas mayores ejercer un papel más activo en la generación de valor público.
- Favorecer la expresión de opiniones, deseos, elecciones, toma de decisiones y control de las personas mayores sobre su vida y su entorno, respetándolos y haciéndolos efectivos.
- Asegurar la participación de las personas mayores como una oportunidad para que las sociedades tengan en cuenta las necesidades y preferencias de presentes y futuras generaciones de personas mayores y estén preparadas para cubrirlas, favoreciendo la sostenibilidad y cohesión de una sociedad para todas las edades.
- Impulsar la co-creación entre personas mayores y otros agentes para la innovación participativa en todos los aspectos de la vida.



- Garantizar las oportunidades de aprendizaje y disfrute de la cultura durante toda la vida.
- Favorecer la organización y desarrollo de actividades culturales, artísticas, formativas, turísticas, sociales y lúdicas, elegidas por las propias personas mayores, asegurando que sean accesibles e inclusivas, y que la información llegue a las personas y puedan participar en dichas actividades.
- Establecer mecanismos de formación y apoyo según las necesidades de cada persona para el manejo de tecnologías de la información y comunicación, facilitando que el hecho de envejecer una sociedad digital no repercuta negativamente en la autonomía y participación social.
- Favorecer el intercambio activo entre generaciones como un valor para el desarrollo personal y el enriquecedor aprendizaje mutuo.
- Facilitar oportunidades para que las personas mayores sigan ejerciendo su creatividad a lo largo de la vida.



7º Facilitar la aportación y accesibilidad de los recursos necesarios (psicológicos, sociales, sanitarios, económicos, tecnológicos...) a las personas más vulnerables, mujeres mayores, personas con discapacidad que envejecen, personas mayores que vivan en zonas rurales o con riesgo de exclusión, o con necesidades complejas.

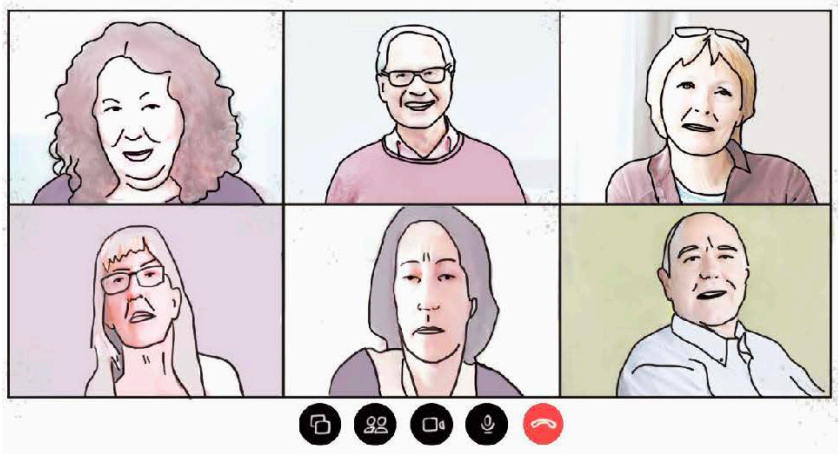
Para ello resaltamos las siguientes medidas:

- Asegurar que las mujeres y los hombres que envejecen en situaciones de discapacidad, dificultades socioeconómicas, necesidades complejas de atención, el lugar donde se vive o con quien se convive, no sean un impedimento para garantizar el ejercicio su autonomía.
- Implementar los apoyos necesarios para que, en condiciones de mayor riesgo de vulnerabilidad, no se debiliten los derechos de las personas mayores.
- Organizar los apoyos, cuidados e intervenciones para que lleguen a la persona de manera integral, integrada y continuada, evitando fragmentaciones. Favorecer la gestión de casos como una intervención holística que tiene en cuenta a la persona con sus circunstancias y necesidades cambiantes.
- Favorecer la complementariedad de los apoyos sociales y sanitarios de proximidad evitando lagunas en la atención y asegurando la dignidad y derechos de la persona en toda circunstancia.
- Garantizar y adecuar las prestaciones y apoyos que favorezcan la vida independiente, la participación social y la autogestión de la propia vida. Impulsar la asistencia personal como modelo capacitador para facilitar la autogestión.
- Poner en valor y cuidar a las personas cuidadoras y todos los aspectos del cuidado que nos constituye como seres humanos y nos permite vivir en el mundo de la mejor manera posible, para que tenga una dimensión de responsabilidad, de calidad relacional, emocional y afectiva, y esté centrado en la persona.
- Asegurar una atención profesional curativa, preventiva y paliativa, sin discriminación.
- Formar y motivar a los profesionales para que ayuden a las personas en la toma de decisiones según sus preferencias.
- Asegurar que las mujeres mayores no sufran mayor vulneración de sus derechos por sus circunstancias e historia de vida previa, aportándoles los apoyos y cuidados contando con sus preferencias y deseos.

8° Concienciar, motivar y educar a la ciudadanía sobre el derecho al disfrute de una autonomía plena (con inclusión de los valores de dignidad, autosuficiencia e independencia) para conseguir hacerlos efectivos y conservarlos a lo largo de la vida.

Para ello resaltamos las siguientes medidas:

- Favorecer la visibilidad y una imagen real y positiva de las personas mayores, que eviten el edadismo y todo tipo de estereotipos.
- Facilitar que se escuche la propia voz y opinión de las personas mayores en los distintos ámbitos y en los medios de comunicación.
- Favorecer la representatividad de las personas mayores a través de asociaciones, foros y grupos de influencia en todos los medios políticos, sociales y económicos.
- Asegurar los apoyos necesarios para que la participación sea efectiva, incluyendo las necesidades de las personas mayores con discapacidad.
- Las personas mayores, en su heterogeneidad, deben ser considerados miembros valiosos y valorados de la sociedad, evitando estereotipos que les estigmaticen, subestimen, victimicen o infantilicen.



9º Concienciar, formar y apoyar a la ciudadanía para que las personas se cuiden a sí mismas de forma corresponsable con los profesionales sanitarios y sociales, y practiquen estilos de vida saludables.

Para ello resaltamos las siguientes medidas:

- Conseguir que los entornos en los que nos relacionamos y vivimos sean accesibles y saludables.
- Ofrecer información accesible, comprensible y entendible sobre hábitos de vida saludables y facilitar que se puedan llevar a cabo.
- Asegurar el derecho de las personas a ser agentes activos y protagonistas de su atención y de los apoyos y cuidados que requieran en su proceso de envejecimiento.
- Asegurar unos cuidados integrales, personalizados y centrados en la persona, partiendo del respeto a su dignidad, derechos, intereses y preferencias, y contando con su participación efectiva.
- Apoyar al paciente en las relaciones sanitarias para que esté adecuadamente informado, a través de la ayuda para la toma de decisiones en salud, haciendo efectivos los requisitos jurídicos de consentimiento informado y el respeto a las decisiones en las disposiciones anticipadas y voluntades previamente expresadas, entre otros mecanismos.

10º Fomentar en la sociedad una visión ética, humanística, justa y solidaria, que sea verdaderamente protectora de la dignidad y el disfrute de los derechos de las personas, con especial referencia a las personas mayores más vulnerables.

Para ello resaltamos las siguientes medidas:

- Asegurar el conocimiento y velar por el cumplimiento efectivo de normas legales, técnicas y de toda índole, sobre los derechos de las personas mayores en general, y de las personas mayores con discapacidad y en otras situaciones de vulnerabilidad, en especial.
- Favorecer la creación y funcionamiento de comités de ética en todas las decisiones y situaciones, especialmente en aquellos que impliquen riesgo de vulnerabilidad de los derechos.
- Favorecer las relaciones intergeneracionales y la transmisión de valores entre personas de todas las edades.

- Conseguir el compromiso político y la implicación ciudadana para avanzar en una comunidad más cuidadora, un trabajo más digno, una tecnología más social, una economía más justa, una administración más participativa, y un entorno más accesible y sostenible para presentes y futuras generaciones.
- Fomentar la investigación, innovación e inversión social desde la cooperación entre agentes, para avanzar en una sociedad mejor para todas las edades.



Capítulo 6

Envejecimiento activo y saludable, y promoción de la autonomía personal



12 FACTORES BÁSICOS
PARA LA PROMOCIÓN
Y MEJORA DE LA CALIDAD
DE VIDA DE LAS PERSONAS
MAYORES
AÑO 2021



AUTORES/AS: Víctor López (UDP) y José Luis Jordana (CEATE)

INTRODUCCIÓN

El ser humano es fundamentalmente un ser social. Después de la satisfacción de las necesidades fisiológicas y de seguridad para el mantenimiento de la vida, estarían como necesidades prioritarias, la necesidad de relación, de reconocimiento y de realización personal en el medio social en el que se encuentra insertado el individuo.

La calidad de vida es uno de los objetivos al que tienden todos los países para que la ciudadanía pueda acceder a recursos y servicios que generen bienestar personal e inclusión social de las personas que viven en comunidad.

La calidad de vida comprende factores tanto subjetivos como objetivos. Entre los factores subjetivos se encuentra la percepción de cada individuo de su bienestar a nivel físico, psicológico, social y emocional. Entre los factores objetivos, estarían los recursos materiales, la salud física y mental, el medio ambiente, las relaciones interpersonales y los derechos de ciudadanía.

El Equipo de trabajo “Liderazgo, Participación y no Discriminación” del FORO LIDEA ha creído conveniente abordar este tema en relación con las personas mayores, como una aportación positiva para promocionar y mejorar su bienestar personal, su salud integral y su calidad de vida.

FUNDAMENTACIÓN

El concepto de una buena calidad de vida debe conocerse por las personas mayores a fin de que puedan, disponiendo de los medios adecuados, conducir sus vidas de acuerdo con un modelo referencial -como el que se propone en este documento- que acredite y guíe su vida activa y participativa en la consecución de este objetivo.

Muchos aspectos afectan la calidad de vida de una persona, desde las condiciones económicas, sociales, políticas y ambientales, hasta la salud física, el estado psicológico y la armonía de sus relaciones personales y con la comunidad.

OBJETIVOS

1. Conocer qué se entiende por calidad de vida de las personas mayores, de una manera global, integrativa y transversal, teniendo en cuenta la subjetividad personal en cada caso particular.
2. Contribuir a crear un modelo referencial operativo de calidad de vida que sirva de muestra para que las personas mayores orientadas por profesionales sociales y educativos competentes puedan alcanzar un buen nivel de calidad de vida.
3. Conseguir mantener la calidad de vida conseguida en las personas mayores a lo largo de sus vidas con una proyección hacia las siguientes generaciones. En este menester, influirán los cambios de modos de vida, la percepción que se tenga de la calidad de vida personal, la incidencia del envejecimiento progresivo de la población y el aumento de enfermedades crónicas, que podrán ser una merma para el disfrute de una buena calidad de vida en edades avanzadas.
4. Propiciar un modelo referencial según los nuevos estilos de vida que vaya imponiendo el progreso. A este respecto, influirá la incorporación de las nuevas tecnologías, el uso de la inteligencia artificial, de la cibernética, de la domótica y de la robótica. No obstante, deberían respetarse y mantenerse los valores éticos y humanistas a lo largo de la vida de la persona mayor.



DEFINICIÓN DEL CONCEPTO “CALIDAD DE VIDA”

La calidad de vida es un concepto muy amplio de definición imprecisa y está relacionado con el bienestar personal, la salud integral (física, mental, social, emocional), el desarrollo humano, la esperanza de vida, la felicidad y la satisfacción de los deseos.

La calidad de vida es la satisfacción de las necesidades básicas y fundamentales de los seres humanos. Es un conjunto de factores que dan bienestar a una persona, tanto en el aspecto material como en el emocional. En otras palabras, la calidad de vida comprende una serie de condiciones de las que debe gozar un individuo para poder satisfacer sus necesidades.

La calidad de vida es, pues, un concepto híbrido, complejo y difícil de definir por la cantidad de variables subjetivas, objetivas, sociales, culturales y medioambientales que confluyen en él. Se considera como un constructo global y multidimensional que sirve para comprender las distintas dimensiones e indicadores que configuran el bienestar y la satisfacción de vida de los individuos y, por ende, de las personas mayores.

Una definición que se toma como referencia es la que aporta la OMS, “la percepción que tiene una persona de su situación en la vida dentro del contexto cultural y sistema de los valores en los que vive y, contemplando en todo ello, también sus objetivos y expectativas vitales”. Dicho de una manera más sim-



ple, se trataría de una percepción evaluativa de la persona ante la vida y los valores. Para algunas personas sería la satisfacción de las necesidades vitales básicas, añadiendo la posibilidad de alcanzar metas y objetivos en libertad.

Otras personas consideran la calidad de vida como el nivel óptimo de satisfacción material, poder, prestigio, riqueza, estatus social y reconocimiento por los demás. Esto último, representa en cierta manera, lo que se conoce socialmente como la Cultura o el Estado de Bienestar.

De hecho, la importancia de la calidad de vida se ha convertido en un concepto especialmente significativo a la hora de orientar y definir planes y políticas sociales, evaluar y conducir los servicios implicados para impulsar programas innovadores a nivel local, nacional e internacional y la promoción y consecución de una buena calidad de vida de las personas mayores.

Los instrumentos de medición (escalas evaluativas, test, entrevistas, encuestas, informes, registros de casos testimoniales...) de calidad de vida para la población general pueden también ser utilizados para la población mayor, aunque para este último colectivo etario existen algunos enfoques o instrumentos específicos.

El Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD) para evaluar las condiciones y calidad de vida humana utiliza el cálculo del Índice de Desarrollo Humano (IDH) que permite comparar, a través del tiempo, la situación relativa de los países en los tres aspectos más elementales del “desarrollo humano básico”: vida larga y saludable, educación y nivel de vida digno. La política social actual es elevar la calidad de vida, aumentando la eficiencia y la calidad de los servicios para ir logrando paulatinamente una satisfacción de las necesidades básicas de los ciudadanos, en general, y de las personas mayores, en particular.

FACTORES CONSTITUTIVOS DE LA CALIDAD DE VIDA

1. BIENESTAR FÍSICO

Asociado a la salud y a la plenitud física de las personas. La salud subjetiva como estado físico autopercebido y la objetiva, como resultado de pruebas médicas, es el valor más nombrado por las personas mayores en las encuestas, sobre todo, por su contribución a la valoración de la calidad de vida, tanto desde una perspectiva positiva (la buena salud añade calidad de vida) como la negativa (la mala salud deteriora o disminuye la calidad de vida).

» 2. BIENESTAR PSÍQUICO

Asociado a la salud mental, que comprende desde la autoestima de la persona, hasta su mentalidad, sus creencias, la satisfacción personal, capacidad de adaptación, sentido del humor, creatividad, espíritu crítico, la motivación, la curiosidad por lo que le rodea y la autonomía personal. Así mismo, comprende las actitudes positivas para gozar de la vida y disponer de recursos personales para afrontar las contrariedades de la vida (resiliencia) y los achaques propios del proceso de envejecimiento.

» 3. BIENESTAR EMOCIONAL

Referido específicamente en este contexto, al mundo de los afectos, de los sentimientos y del amor. El envejecimiento va haciendo mella en el cuerpo de la persona mayor, sobre todo, en personas de edades avanzadas y con pluriopatologías que demandan adaptaciones a su situación personal para gozar de la sexualidad que es un ingrediente muy significativo, para una buena calidad de vida en este colectivo. Disfrutar de manera compensada o adaptada, de la sexualidad es de suma importancia para muchas personas mayores y es un ingrediente muy significativo, para el disfrute de una buena calidad de vida en este colectivo (grupo etario).

Se puede llegar a la conclusión que la capacidad de gozar de la vida en todos los ámbitos posibles -con inclusión del aspecto sexual- y disponer de recursos personales propios para afrontar las contrariedades de la vida (resiliencia) y los achaques inherentes al proceso de envejecimiento son muy importantes para las personas mayores. De lo que, en suma, se trata es que la persona mayor sienta y pueda cumplir con sus aspiraciones, intereses y motivaciones, sintiéndose realizada. Los valores humanistas, la ética y la moral, si se poseen, son también una fuente favorecedora de la calidad de vida, en este sentido.

» 4. BIENESTAR SOCIAL

Vinculado a la armonía en las relaciones personales como las amistades, la familia y la comunidad. Actitud activa y positiva ante la vida y ante los demás, manteniendo una buena disponibilidad y utilización de las redes sociales, familiares, vecinales y de amigos para fomentar la presencia y participación activa de las personas mayores en la dinámica social. Poder dedicar parte del tiempo libre en actividades de voluntariado -por parte de las personas mayores- contribuye, asimismo, a lograr una sociedad más justa, más solidaria y más humana. También se considera muy importante para este colectivo contar con redes



de apoyo (familiares, amigos, compañeros, vecinos...) a quienes recurrir en caso de necesidad (material, instrumental, emocional) y fomentar la reciprocidad de esos vínculos y relaciones.

» 5. BIENESTAR MATERIAL

Hace referencia al nivel de ingresos, poder adquisitivo, acceso a vivienda y transporte; contar con los recursos económicos necesarios y unas pensiones dignas y suficientes que ayuden a cubrir las necesidades básicas, facilitando la capacidad de ahorro, de hacer frente a la carestía de la vida.

Posibilitar o compatibilizar la práctica de actividades remuneradas por parte de las personas mayores, después de la jubilación (jubilación flexible), a fin de que éstas mejoren la cuantía de la pensión, y consiguientemente, mejoren su calidad de vida.

En cuanto a la seguridad referida a diferentes ámbitos: personal, familiar, comunitario, económico, material... la persona mayor necesita para el disfrute de una buena calidad de vida disponer de un sistema de protección y seguridad que la permita estar tranquila ante posibles accidentes, siniestros o pérdidas que se puedan presentar y por ello, resulta muy útil tener concertadas pólizas de seguros (de hogar, de la comunidad de propietarios, antirrobo, sistemas de alarma, contra incendio, etc.) para afrontar tales contingencias, si ocurriesen.

» 6. BIENESTAR EN EL HÁBITAT RESIDENCIAL

Envejecer en casa, en el barrio, en la comunidad representa ser un gran deseo expresado por la inmensa mayoría de las personas mayores. Un entorno residencial accesible, satisfactorio, seguro y acogedor: tiendas, supermercados, farmacia, centro de salud, correos, medios de transporte, biblioteca, gimnasios, cines, teatros, museos, polideportivos, parques, jardines, etc.

Promover el diseño de productos que permitan generar liquidez a partir de bienes inmuebles. Dado que en España el 89% de los mayores de 65 años tiene vivienda en propiedad y ante los retos que tiene la sostenibilidad del modelo actual de pensiones, se debe contribuir a mejorar su calidad de vida a través de la gestión de productos Inmobiliarios y financieros, como Hipoteca Inversa, Renta Vitalicia Inmobiliaria, Venta Nuda Propiedad, Venta con Alquiler Garantizado y otros, buscando las mejores condiciones para que la persona mayor pueda rentabilizar su vivienda y continuar disfrutando de ella por vida. De esta forma, podrán mejorar su poder adquisitivo y complementar la pensión de jubilación.

Hoy en día se están ofreciendo alternativas residenciales: Cohousing, pisos tutelados, apartamentos vigilados, viviendas colaborativas autogestionadas, etc., que mejoran el bienestar, la autonomía y el hábitat residencial de las personas mayores y, por ende, su calidad de vida.

» 7. BIENESTAR OCUPACIONAL

Lleva implícita una valoración positiva del tiempo libre propio EN esta etapa de la vida. Poder hacer aquellas cosas que no pudieron realizarse en etapas anteriores.

Considerar que la vida ofrece oportunidades y presenta nuevos alicientes durante la vejez, que se traduce en el desarrollo de actividades lúdicas, recreativas, sociales, culturales, artísticas, formativas, turísticas, deportivas, de voluntariado, de ayuda mutua, etc.

» 8. BIENESTAR MEDIOAMBIENTAL

Un entorno físico favorable, saludable, amigable, libre de ruidos, de contaminación atmosférica, de barreras arquitectónicas. Disponibilidad de parques, jardines, zonas de entretenimiento y juegos al aire libre para las personas mayores y para sus nietos, rutas accesibles para pasear, seguridad ciudadana, etc.



» 9. BIENESTAR SOCIOSANITARIO

Apoyado en una buena calidad asistencial, que comprenda Centros de Salud, hospitales centros de día, residencias de mayores, servicios de ayuda domiciliaria, servicios de teleasistencia, atención a la dependencia. Los servicios sociosanitarios en las personas mayores deben ser orientados y conducidos por una visión geriátrica y gerontológica centrada en la persona, que promueva la educación para la salud, la práctica de los estilos de vida saludable, el autocuidado, los cuidados continuados de los crónicos y de las personas dependientes. No debe olvidarse en esta cuestión, los cuidados en la vejez extrema, los cuidados terminales y el derecho a una muerte digna.

Tampoco debe olvidarse- en el contexto asistencial de las personas mayores, - ciertos servicios que están olvidados o desatendidos en el Sistema Nacional de Salud, como es la salud bucodental y la asistencia de las personas mayores en situaciones de emergencias globales, como la de la pandemia del coronavirus.

» 10. BIENESTAR EDUCATIVO Y CULTURAL

Se refiere a la posibilidad del acceso de las personas mayores a la formación permanente a lo largo de la vida, a las actividades de educación no formal y a su participación en programas consolidados de probada eficacia para la salud integral y desarrollo personal de las personas mayores como las Universidades de Mayores, Aulas de Tercera Edad, Aulas Culturales de Mayores y similares. Así mismo, el acceso y disfrute de los bienes culturales, a través



del arte, literatura, música, teatro, historia, cine, danza, folclore, etc., que ofrece la sociedad actual, que contribuya al desarrollo integral de las personas mayores, muchas de ellas marginadas de la cultura durante su etapa laboral y en la jubilación.

» 11. BIENESTAR DIGITAL Y TECNOLÓGICO

Basado en el acceso y capacitación de las personas mayores para poder utilizar y disfrutar de Internet, WhatsApp, Facebook, E-mails. Messenger, Instagram, Tik-tok, Youtube, Spotify, videoconferencias, reuniones telemáticas, grupos online de familiares o amigos, etc. Evitar, a este respecto, que se produzca una marginación de las personas mayores en este ámbito (brecha digital) por ser desconocedoras o estar menos familiarizadas con las nuevas tecnologías que el resto de la población.

» 12. BIENESTAR ESPIRITUAL

Comprende todo lo relacionado con la espiritualidad, libremente elegida, sin imposiciones ni obligaciones. Existen evidencias contrastadas en parroquias, en comunidades y en centros religiosos que indican que las personas mayores creyentes y practicantes en sus respectivas confesiones religiosas toleran mejor las enfermedades y las contrariedades de la vida, mejorando su calidad de vida.

CONCLUSIONES

Este documento puede y debe ser una guía de referencia para promover la calidad de vida de las personas mayores y para crear una cultura permanente en la sociedad que proteja los derechos, la dignidad y el bienestar de las personas mayores, evitando el edadismo y la discriminación hacia este colectivo. Con ello se conseguiría el bienestar, la autonomía personal y la calidad de vida de las personas mayores.

Este objetivo ambicioso se debe conseguir entre todos de una manera transversal, coordinada, integral y, centrada en la persona, abarcando todos los niveles políticos, sociales, administrativos necesarios (municipios, comunidades autónomas, Estado) y en todos los ámbitos e intereses que conciernen y afectan a las personas mayores: personal, familiar, barrio, vivienda, cultura, transporte, derechos, educación, servicios sociales y sanitarios, entretenimiento...

No obstante, debemos decir para finalizar, que el disfrute de una buena o satisfactoria calidad de vida es un estímulo importante para triunfar y gozar de la vida; pero, a su vez, debe contribuir positivamente en el desarrollo y crecimiento mental, social, ético y cultural de la persona que envejece.

Jornada de celebración del 10º Aniversario del Foro LideA

Para celebrar su 10º Aniversario, el Foro LideA reunió a más de 100 personas en la jornada “Liderazgo de las personas mayores para construir la sociedad del futuro”, que tuvo lugar el 27 de abril de 2023, en la Fundación Canal.



La consejera de Familia, Juventud y Política Social de la Comunidad de Madrid, **Concepción Dancausa**, y la coordinadora del Foro LideA, **Cristina Rodríguez-Porrero** inauguraron la jornada, acompañados del director general de Atención al Mayor y a la Dependencia de la Comunidad de Madrid, **Juan José García Ferrer**, y la secretaria del Foro LideA, **Elisa Nuez**.

En la inauguración y en las tres mesas redondas que se desarrollaron durante la jornada, los ponentes abordaron los estereotipos y prejuicios que llevan a la discriminación por edad o edadismo, propusieron medidas sobre cómo evitar la soledad no deseada o de riesgo y la exclusión social y reflexionaron sobre la importancia de impulsar las relaciones sociales e intergeneracionales, el liderazgo comprometido y colaborativo y la participación social de las personas mayores.

“Y lo hemos hecho desde la perspectiva de los derechos, la diversidad, la dignidad, el diálogo y la demostración de que las personas mayores queremos y debemos contribuir a la generación de valor junto a todos los agentes implicados”, explicó Cristina Rodríguez-Porrero.



Cristina Rodríguez-Porrero

Por ello, la coordinadora del Foro LideA compartió con los asistentes los siguientes compromisos:

- 1 Debemos ser conscientes de nuestra **responsabilidad para generar valor, ejerciendo nuestro liderazgo activo y participativo**, como líderes y lideresas, en una sociedad digital compleja y cambiante. Por ello, debemos seguir interesándonos, reflexionando, aprendiendo y difundiendo conocimiento a lo largo de nuestra vida. Este liderazgo tiene que ser valorado y apoyado por la sociedad, las Administraciones Públicas y todos los agentes.

- 2 Las personas mayores **representamos un gran potencial humano** en la sociedad actual. Pero este potencial está infravalorado e infrautilizado. La participación activa y productiva de las personas mayores en la sociedad es un derecho, un deber y una necesidad para las personas mayores y para la sociedad en su conjunto.
- 3 Las personas mayores podemos **ejercer el voluntariado** en multitud de campos con beneficios para la propia persona y para el conjunto de la sociedad. Las personas mayores somos receptores y transmisores de cultura, conocimiento y experiencia.



Mesa *Desterrando estereotipos para acabar con el edadismo*: **Javier García**, gerente de la Confederación Española de organizaciones de Mayores (**CEOMA**); **Fernando Mosteiro**, vicepresidente de **Lares Madrid** y **Gonzalo Berzosa**, vicepresidente de la Confederación Española de Aulas de la Tercera Edad (**CEATE**). Moderó: Sonia García, directora Editorial de Grupo **SENDA**.

- 4 **Envejecer es un proceso individual, pero envejecer bien es un proceso social.** La vida supone vínculos y relaciones. Por tanto, debemos buscar mejores condiciones y oportunidades para relacionarnos, comunicarnos y convivir con otras generaciones y otros grupos, evitando el individualismo exacerbado y la falta de cooperación mutua, educando en estos valores y en el respeto mutuo. Lo intergeneracional gana vidas.

- 5** El liderazgo activo implica también **tener en cuenta a personas en situación de vulnerabilidad, personas no quieren o tienen dificultades para participar socialmente.** Tenemos que comunicarnos mejor y facilitar la colaboración social generando nuevas vías y oportunidades de generar ilusión y compromiso, reconociendo que necesitamos de los otros para llevar adelante nuestros planes vitales, porque todos tenemos algo que compartir y aportar.
- 6** No abordar **situaciones de soledad de riesgo** supone costes psicológicos, sanitarios, sociales y económicos, e implica un atentado contra los derechos y la dignidad de las personas en las distintas etapas de su vida. Esta problemática debe ser abordada de manera global y con actuaciones cercanas a la persona, y debemos hacerlo con urgencia, con valentía y con la implicaciones de todos los agentes para educar a una sociedad cuidadora, amigable, accesible e inclusiva. Existen buenas experiencias y avances demostrados que deben ser generalizados y contar con criterios fiables en el diseño, ejecución, seguimiento y evaluación de estas acciones preventivas y resolutorias.



Mesa Abordaje de la soledad y la importancia de la solidaridad intergeneracional: **Iñigo Estellés**, de la Dirección General de Atención al Mayor y a la Dependencia de la **Comunidad de Madrid**; **Lázaro González**, presidente de la Plataforma de Mayores y Pensionistas (**PMP**), e **Inmaculada Ruiz**, presidenta de la Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados de España (**UDP**). Moderó: Pedro Pomares, miembro de Sénior Españoles para la Cooperación Técnica (**SECOT**).

- 7** Con el fin de que las personas mayores podamos ejercer nuestro liderazgo, **necesitamos estar unidas y cohesionadas como sociedad civil**, contemplando que toda la diversidad y heterogeneidad que supone el proceso de envejecimiento está bien representada para facilitar una interlocución y colaboración efectiva con las Administraciones y todos los agentes. Esta colaboración debe ser facilitada, valorada y reconocida, por lo que se requieren estrategias que faciliten la participación de las personas mayores de manera activa, continuada y sostenible en el tiempo. Y no sólo como sucede habitualmente de manera puntual y simbólica.
- 8** La discriminación por edad, **el edadismo, en una sociedad digital cambiante es un atentado contra los derechos, la dignidad, la ética y la convivencia**. Tenemos que ser más didácticos y más contundentes con este problema, fomentando la educación en el cuidado y el respeto de las personas en su diversidad. Pero no sólo para sobrevivir, sino para que presentes y futuras generaciones disfruten de bienestar y calidad de vida. El auto edadismo o la auto exclusión debe hacernos pensar que la imagen de las personas mayores es creada y proyectada también nosotros mismos.



Mesa *Liderazgo y participación social de las personas mayores* para un envejecimiento activo y saludable. **Pilar Rodríguez**, presidenta de **Fundación Pilares**; **Marina Troncoso**, presidenta de la Confederación Estatal de Asociaciones y Federaciones de Alumnos y Exalumnos de los Programas Universitarios de Mayores (**CAUMAS**) y **José Luis Jordana**, secretario general de la Confederación Española de Aulas de Tercera Edad (**CEATE**). Moderó: Alfredo Bohórquez, presidente fundador de **ALBOR Consultor**.

- 9 Hombres y mujeres mayores deben eliminar el miedo a ejercer el liderazgo para envejecer bien y para transformar la sociedad,** demostrando que podemos participar en acciones de voluntariado, impulsar el asociacionismo, participar en política y en todo lo que la sociedad implica. El envejecimiento abarca todos los ámbitos de la vida y debe haber un mayor balance entre los aspectos con los que se nos identifica y aquellos en los que queremos también ser reconocidos. También tenemos que tener muy en cuenta la intersección existente entre envejecimiento y género, envejecimiento y discapacidad y envejecimiento en entornos rurales, entre otros.
- 10 Las Administraciones Públicas y la sociedad civil organizada debemos trabajar juntos y apoyarnos mutuamente para generar valor público, social, ético, económico, de justicia, equidad y de sostenibilidad, y avanzar en una sociedad mejor para todas las edades y circunstancias, sin riesgos de exclusión. Contribuir a mejorar la sociedad es un papel de cada persona en todas las etapas de su vida.**



Juan José García Ferrer, director general de Atención al Mayor y a la Dependencia de la Comunidad de Madrid; **Cristina Rodríguez-Porrero**, coordinadora del Foro LideA y **Elisa Nuez**, secretaria del Foro LideA, clausuraron la jornada.

“En este aniversario del Foro LideA, hemos visto la necesidad de compartir reflexiones y conocimientos como elemento fundamental para ser agentes de cambio”, concluyó Rodríguez-Porrero.



Foro LideA en imágenes

A lo largo de estos diez años, las organizaciones que forman parte del Foro LideA han celebrado numerosas reuniones de trabajo, en las que han tratado los diferentes proyectos y las líneas estratégicas a corto y medio plazo. Siempre desde el respeto a la diversidad y el liderazgo de cada organización.

LideA es un foro abierto de participación activa, que a lo largo de estos diez años ha contado con la colaboración de otras entidades con inquietudes e intereses afines.

REUNIONES DE TRABAJO









PRESENTACIÓN DE INFORMES









Nuestra gratitud por el legado de los compañeros que, lamentablemente, nos han dejado: Agustín Dorronsoro, Jesús Vizcaíno, Julio Rico y Víctor López.



www.forolidea.com

Con la colaboración de

