

ÍNDICE

Presentación	19
--------------------	----

CAPÍTULO I

EL APRENDIZAJE DE LAS PERSONAS ADULTAS Y MAYORES EN LA SOCIEDAD DEL CONOCIMIENTO

Ángel De-Juanas Oliva, Álvaro Muelas Plaza

Resumen	23
Introducción	23
Conceptualización de la educación de personas adultas	30
Globalización, sociedad del conocimiento y educación de adultos	34
1. El aprendizaje a lo largo de la vida	34
1.1. El aprendizaje a lo largo de la vida como derecho de las personas	36
1.2. Educación permanente y Aprendizaje a lo largo de la vida	41
1.3. Consecuencias del aprendizaje a lo largo de toda la vida	44
2. Historia y política de la educación de adultos desde una perspectiva mundial	46
2.1. La educación de adultos a lo largo de la historia	46
2.2. La educación de personas adultas en España: breve recorrido histórico	48
2.3. Acontecimientos históricos en cuestión de educación de personas adultas	54
2.4. Políticas europeas en materia de educación de personas adultas	58
3. Claves de la educación de personas adultas	62
3.1. Procesos de aprendizaje	63
3.1.1. Sensibilización	64
3.1.2. Atención	66
3.1.3. Adquisición	67

3.1.4. <i>Personalización y control</i>	68
3.1.5. <i>Recuperación</i>	69
3.1.6. <i>Transfer</i>	70
3.1.7. <i>Evaluación</i>	71
3.2. Estrategias de aprendizaje.....	72
3.2.1. <i>Estrategias y técnicas de aprendizaje</i>	73
3.2.2. <i>Clasificación de las estrategias</i>	73
3.3. Estilos de aprendizaje	74
4. Cómo aprende el adulto: rasgos específicos	76
4.1. Aprendizaje y adultez.....	76
4.2. Teorías de aprendizaje	78
4.2.1. <i>Aprendizaje asociativo</i>	78
4.2.2. <i>Aprendizaje por observación</i>	79
4.2.3. <i>Aprendizaje significativo</i>	80
4.2.4. <i>Aprender haciendo («learning by doing»)</i>	81
4.2.5. <i>Aprendizaje cooperativo</i>	82
4.3. Rasgos específicos del aprendizaje de adultos	83
5. Funciones y competencias del educador de personas adultas	86
5.1. Las funciones de los educadores de personas adultas.....	87
5.2. Competencias de los educadores de adultos	88
5.2.1. <i>Ser capaz de facilitar aprendizajes teniendo en consideración los intereses, la funcionalidad de los aprendizajes y la experiencia de los adultos</i>	89
5.2.2. <i>Ser capaz de mediar aprendizajes y alfabetizar tecnológicamente</i>	90
5.2.3. <i>Ser capaz de mostrar rasgos de personalidad y habilidades favorables a las relaciones interpersonales</i>	91
5.2.4. <i>Ser capaz de dominar los procesos de instrucción y los contenidos en consonancia con la importancia de los valores</i>	92
Conclusiones	93
Referencias bibliográficas	94

CAPÍTULO II

INTERVENCIÓN Y DESARROLLO INTEGRAL EN PERSONAS
ADULTAS Y MAYORES: SU DERECHOS HUMANOS
FUNDAMENTALES*Isabel Ortega Sánchez*

Resumen.....	101
1. La jubilación: procesos de planificación y adaptación en las personas adultas y mayores.....	101
1.2. Adaptación a la jubilación.....	102
1.3 Análisis multidisciplinar de la jubilación.....	104
1.3.1. <i>Visión psicológica</i>	105
1.3.5. <i>Visión social</i>	106
1.3.6. <i>Visión de la salud</i>	106
1.3.4. <i>Visión económica</i>	108
1.4. Descripción de los programas de preparación para la jubilación.....	108
2. La estimulación cognitiva frente al deterioro cognitivo y emocional.....	110
2.1. La importancia de la estimulación cognitiva.....	110
2.2. Deterioro cognitivo y modelos de intervención.....	111
2.2.1. <i>La Orientación a la Realidad y la Terapia de la Reminiscencia</i>	111
2.2.2. <i>Programas de estimulación cognitiva para la mejora de los procesos cognitivos y emocionales: memoria, lenguaje, orientación, cálculo, praxias y gnosias</i>	112
3. Calidad de vida de las personas adultas y mayores.....	117
3.1. Importancia de las terapias naturales.....	117
3.3.1. <i>La musicoterapia</i>	118
3.3.2. <i>La risoterapia</i>	118
3.3.3. <i>La aromaterapia</i>	119
3.3.4. <i>Arteterapia</i>	120
3.3.5. <i>La cromoterapia</i>	120
3.3.6. <i>La talasoterapia</i>	121
4. Los derechos humanos de las personas adultas y mayores.....	121
4.1. Sus derechos fundamentales.....	121

4.2. La sociedad de la información y el conocimiento	122
4.3. El respeto y la ética en la educación de personas adultas	124
5. Ética de los profesionales en la educación de personas adultas	124
5.1. Ámbitos de intervención.....	125
5.2. Perfiles profesionales	126
5.2.1. <i>Formación educativa y profesional</i>	128
5.2.2. <i>Actividades de desarrollo personal</i>	128
5.3. Deontología profesional.....	129
6. Envejecimiento activo y saludable	131
Referencias bibliográficas	135

CAPÍTULO III

CALIDAD DE VIDA EN PERSONAS MAYORES

M.^a del Carmen Ortega Navas, Javier Páez Gallego

Resumen.....	139
1. Sociedad del bienestar y calidad de vida.....	140
1.1. Calidad de vida.....	140
1.2. Bienestar	142
1.3. Indicadores del bienestar y la calidad de vida	144
1.3.1. <i>Indicadores sociales o normativos</i>	147
1.3.2. <i>Indicadores descriptivos</i>	147
1.3.3. <i>Indicadores subjetivos</i>	148
1.4. Limitaciones y retos futuros de la búsqueda del bienestar en las personas mayores.....	148
2. El envejecimiento de la población	150
2.1. Tendencias demográficas. El envejecimiento en España	154
2.2. Tendencias demográficas. El envejecimiento en el contexto de la Unión Europea.....	155
2.3. El envejecimiento activo: aspectos claves	157
3. Los aspectos psicológicos de las personas mayores	158
3.1. Caracterización de los modelos evolutivos de la vejez	158
3.2. Características psicológicas de la vejez	160
3.2.1. <i>Características de la memoria durante la vejez</i>	160
3.2.2. <i>Características de la atención durante la vejez</i>	163
3.2.3. <i>Características de la inteligencia durante la vejez</i>	164

3.2.4. Características de la creatividad durante la vejez	165
3.3. Modelos evolutivos de la vejez.....	166
3.4. Teoría evolutiva de Erikson	167
3.4.1. Etapas del desarrollo evolutivo de Erikson: etapa de la vejez.....	168
3.4.2. Otros modelos teóricos del desarrollo evolutivo en la vejez.....	170
3.4.2.1. Teorías descriptivas	170
3.4.2.2. Teorías del envejecimiento exitoso	171
3.4.2.3. Teorías parciales	172
4. Formas de vivir las personas mayores.....	173
4.1. Vida independiente dentro de su propia familia con o sin ayuda asistencial.....	176
4.2. Vida en residencias para personas mayores. pisos tutelados y hogares o centros de día. acogimiento familiar.....	178
4.2.1. Pisos tutelados	179
4.2.2. Hogares o centros de día	180
4.2.3. Acogimiento familiar	181
4.3. La soledad.....	181
4.4. La jubilación.....	185
4.5. La incorporación de la mujer al mundo laboral.....	187
5. Estereotipos, vejez y bienestar.....	188
5.1. Las personas mayores en la historia.....	189
5.1.1. Las personas mayores en la Prehistoria	189
5.1.2. Las personas mayores en la antigua Grecia.....	190
5.1.3. Las personas mayores en la Roma Clásica	190
5.1.4. Las personas mayores durante la Edad Media y el Renacimiento	190
5.1.5. Las personas mayores en la Edad Moderna y Contemporánea.....	191
5.2. La vejez en las diferentes culturas	191
5.3. Percepciones y prejuicios sobre la vejez.....	192
5.4. El viejismo como consecuencia de los estereotipos hacia la vejez	195
5.4.1. Precedentes de los procesos de estereotipación hacia las personas mayores.....	195
5.4.2. Conceptualización del viejismo y la gerascofobia.....	197

5.4.3. <i>Incidencia del vejeísmo en la población</i>	198
5.4.4. <i>Medidas para la erradicación del vejeísmo</i>	199
5.5. Empoderamiento de las personas mayores y nuevas perspectivas morales.....	200
Referencias bibliográficas	201

CAPÍTULO IV

ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE: DESAFIOS, ESTILOS DE VIDA Y MEDIDAS PREVENTIVAS

M.^a Rosario Limón Mendizabal, M.^a del Carmen Ortega Navas

Resumen	211
Introducción.....	212
1. Prevención de la salud en las personas mayores	216
1.1 Factores que contribuyen a la longevidad.....	221
1.2. Modelo de la Organización Mundial de la Salud sobre los Determinantes para un Envejecimiento Activo	228
2. Desafíos de la población que envejece:	
síndromes geriátricos	232
2.1. Cambios producidos por el envejecimiento	233
2.1.1. <i>Deterioro funcional y cognitivo</i>	234
2.1.2. <i>Inmovilidad</i>	235
2.1.3. <i>Incontinencia urinaria y fecal</i>	237
2.1.4. <i>Caídas y alteraciones de la marcha</i>	239
2.1.5. <i>Fragilidad o síndrome de la decaída o del declive</i>	240
2.1.6. <i>Otros</i>	242
2.2. Actividades preventivas.....	243
3. La salud de las personas mayores: un pilar del envejecimiento activo	245
3.1. Envejecimiento Activo: nuevo reto en la educación para la salud.....	248
3.2. Bienestar emocional de las personas mayores, un aspecto clave en el envejecimiento activo	254
4. Higiene en las personas mayores	258
4.1. Higiene de la persona	259
4.1.1. <i>Alimentación y nutrición</i>	259
4.1.2 <i>Higiene corporal</i>	261

4.1.3. <i>Ejercicio físico</i>	262
4.1.4 <i>Hábitos tóxicos</i>	263
4.2. Higiene mental	264
4.3 Higiene del medio	266
4.3.1 <i>Físico</i>	266
4.3.2 <i>Social</i>	268
5. Estilos de vida y medidas preventivas que favorecen el envejecimiento activo	269
5.1. Estilos de vida saludables	270
5.1.1. <i>Alimentación: factor clave del envejecimiento activo</i>	272
5.1.2. <i>Actividad física</i>	276
5.1.3. <i>Consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias tóxicas</i> ...	279
5.1.4. <i>El estrés</i>	281
5.2. Importancia de las medidas preventivas	282
Conclusiones	284
Referencias bibliográficas	285

CAPÍTULO V

CÓMO INTERVENIR CON PERSONAS MAYORES

Ana Eva Rodríguez-Bravo, María José Flores Tena

Resumen	295
Introducción.....	295
1. La intervención con personas adultas y mayores	296
1.1. Alcance y propósito.....	296
1.2. Niveles de concreción	299
2. Diseño de un proyecto de intervención	304
3. Ámbitos de intervención	307
3.1. Educación en el ámbito no formal	307
3.2. Educación para la salud	311
3.3. Educación para el ocio valioso y enriquecedor	312
3.4. Educación para la participación activa y el empoderamiento social	314
3.5. Atención a las personas mayores en servicios sociales, centros y residencias.....	317
4. Competencias profesionales para la intervención	318
Referencias bibliográficas	323

Capítulo V

CÓMO INTERVENIR CON PERSONAS MAYORES

Ana Eva Rodríguez Bravo

Universidad Nacional de Educación a Distancia

María José Flores Tena

Universidad Autónoma de Madrid

RESUMEN

El envejecimiento activo que se ve reflejado en la sociedad actualmente, constituye un nuevo modelo de la población, desarrollando nuevas iniciativas en la intervención socioeducativa con los mayores. El capítulo tiene por objetivo presentar diferentes factores para el desarrollo de la intervención en los ámbitos formales y no formales con una participación en la sociedad; propiciando el desarrollo de nuevos conocimientos en los diferentes programas educativos que ofrecen las diferentes instituciones para obtener una mayor calidad de vida. Existe un amplio abanico educativo de diferentes posibilidades para su formación, siendo éstos los siguientes: las Universidades Populares, Ateneos Libertarios, Centros de Educación de Personas Mayores, Aulas de Mayores y programas universitarios y el programa aula mentor; todos los programas brindan un desarrollo de la capacidad en la participación de la vida social. El capítulo finaliza con la mirada en las competencias profesionales para la intervención, atendiendo a los desafíos del envejecimiento generando nuevos escenarios que motiven el desarrollo de nuevas competencias, facilitando respuestas a las demandas de las personas mayores en la sociedad actual.

INTRODUCCIÓN

El título de este capítulo, *Cómo intervenir con personas mayores*, remite al proceder de dicha intervención. Este trabajo aborda cuatro cuestiones fundamentales a tener presentes en relación con la intervención socioeducativa con personas mayores que han de guiar dicho proceder. En primer lugar, nos detenemos en reflexionar acerca de alcance y propósito de esta intervención y sus niveles de concreción. A continua-

ción, se perfilan algunos aspectos clave del diseño de un proyecto de intervención socioeducativa orientado a personas mayores. En el tercer apartado se describen algunos ámbitos en los que realizar intervención con personas mayores. Por último, se identifican las competencias profesionales que deberán ponerse en juego en procesos de intervención de estas características. El capítulo finaliza con apartado de síntesis que recoge las principales ideas clave que permiten estructurar el desarrollo contenido expuesto.

1. LA INTERVENCIÓN CON PERSONAS ADULTAS Y MAYORES

1.1. Alcance y propósito

La intervención socioeducativa con personas mayores, entendida como señala Pérez de Guzmán (2019) como una acción profesional diseñada con un fin en sí misma, derivada de un análisis o diagnóstico de la realidad previo. Utiliza procedimientos metodológicos adecuados y de calidad y trata de conseguir una mejora y transformación social y educativa (en un nivel individual, grupal y/o comunitario). Busca individualizar de manera exitosa la situación problema detectada (p. 136). Y se consolida como ámbito de actuación con la incorporación del concepto de envejecimiento activo como referente en la definición de políticas públicas, el diseño de programas y proyectos y en el planteamiento de investigaciones que tienen como objeto de estudio las personas mayores. Por otro lado, esta incorporación queda justificada por la longevidad creciente que caracteriza a la población actual, que está impulsando el interés por favorecer su envejecimiento desde un enfoque de enriquecimiento personal y oportunidad para vivir con satisfacción y plenitud (Cambero y Baigorri, 2019).

El alcance de las intervenciones que se desarrollen con personas mayores debe, en consecuencia, tomar como referencia el marco que aporta el corpus epistemológico y teórico del paradigma del envejecimiento activo como paradigma educativo (Ortega Navas y Limón, 2019). Asimismo, con objeto de que estas intervenciones contribuyan a que las personas mayores puedan ejercer una ciudadanía plena a través de todos los derechos vinculados al desarrollo de una participación cívica

responsable, activa y real, es necesario que sean acciones profesionales pensadas, diseñadas e implementadas teniendo en cuenta el enfoque de derechos. Este enfoque permite superar la concepción de la persona mayor como beneficiaria de prestaciones y garantiza su reconocimiento como sujeto de derechos.

Ambas perspectivas, el paradigma del envejecimiento activo y el enfoque de derechos, toman como precedente las Asambleas Mundiales sobre Envejecimiento Activo de Viena 1982 y de Madrid 2002 y el caso concreto enfoque de derechos la Convención Interamericana sobre Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores celebrada en junio de 2015. Tenerlas en cuenta permitirá plantear intervenciones socioeducativas pensadas, como indican De los Reyes et al. (2017), para promover su bienestar desde el respeto a sus derechos y necesidades. En definitiva, intervenciones que refuercen: su autonomía, capacidad de decisión, participación, salud, seguridad y aprendizaje permanente, todo ello a través de buenas prácticas que promuevan el buen trato, la inclusión de la perspectiva de género y de diversidad sexual.

Figura 1. Referentes teóricos y epistemológicos en la intervención con personas mayores.



Fuente: Elaboración propia.

Desde este punto de partida, es posible identificar como propósitos de la intervención socioeducativa con personas mayores los siguientes:

- Hacer evidente la diversidad que existe dentro del colectivo de las personas mayores y, por tanto, la variedad de necesidades que pueden presentar y a las que hay que dar respuesta (Belchi, Martínez y Escarbajal, 2017).
- Mitigar las consecuencias que las pérdidas propias de esta etapa de la vida (seres queridos, posición laboral, red social, etc.) pueden tener sobre el estado físico, psicológico y emocional de las personas mayores, y que pueden vincularse a: mayor sedentarismo, incremento del deterioro cognitivo, aparición de trastornos del sueño, alteraciones del estado de ánimo como la depresión y sentimientos profundos de soledad (Pinazo-Hernandis, 2020).
- Promover el envejecimiento activo y saludable, la participación, el protagonismo y el empoderamiento de las personas mayores (IMSERSO, 2011; OMS, 2002)
- Incrementar las redes de contactos de las personas mayores y la afiliación a organizaciones con intereses compartidos, para generar oportunidades de que dichos contactos den como fruto sentimientos de agrado y satisfacción, que contribuyan a reducir lo que se entiende como soledad objetiva o ausencia de compañía y la soledad subjetiva vinculada a la vivencia de falta de apoyos (Rodríguez López y Castro Clemente, 2019).
- Trabajar por la supresión de aquellas costumbres, prácticas sociales y políticas que puedan ser definidas como viejismos (Davobe, 2020) por difundir estereotipos, imágenes distorsionadas negativamente y convencionalismos sobre las personas mayores que alimenten el edadismo y el rechazo a todo lo vinculado a la vejez.
- Fomentar acciones que contribuyan al desarrollo de la Agenda 2030 y la consecución de los ODS (UNESCO, 2015), especialmente aquellos vinculados a la mejora de la calidad de vida de los individuos, mujeres y hombres como seres únicos e irrepetibles, como son los agrupados en el área temática de la *Persona*: ODS 1 *Fin de la pobreza*, ODS 2 *Hambre cero*, ODS 3 *Salud y bienestar*, ODS

4 *Educación de calidad*, ODS 5 *Igualdad de Género*. Sin olvidar la importancia del ODS 10, *Reducción de desigualdades* por ser las personas mayores un colectivo especialmente vulnerable.

- Estimular experiencias de ocio valioso, enriquecedor y de tiempo compartidos entre generaciones (Ruíz et al., 2020).

El logro de estos propósitos requiere de intervenciones socioeducativas contextualizadas orientadas a la persona, que partan de su biografía, necesidades, capacidades y potencialidades (Belchi et al., 2017; De los Reyes et al., 2017). Intervenciones construidas sobre la base de un vínculo sólido y seguro de confianza, cariño, respeto y reconocimiento. Intervenciones que permitan a los educadores poner en juego su capacidad de escucha activa, empatía, creatividad, trabajo en equipo y trabajo en red.

1.2. Niveles de concreción

Una intervención socioeducativa contextualizada que tenga como propósito sumar desde una perspectiva profesional al desarrollo de las personas mayores en todas sus dimensiones (cognitiva, psíquica, emocional, moral y física) requiere, como indica Pérez de Guzmán (2019), un diseño que abarque *tres niveles*:

- *Individual*: implica responder a las necesidades y demandas de cada persona de forma individualizada.
- *Grupal*: requiere tener en cuenta el contexto donde se desarrolla la vida de las personas, los grupos en los que se insertan, los hábitats a los que pertenecen, las relaciones sociales y familiares que se dan en ellos.
- *Comunitario*: orienta a la realización de diseños de intervención que busquen incidir en el conjunto de la comunidad, con el propósito de contribuir a mejorar su bienestar y calidad de vida.

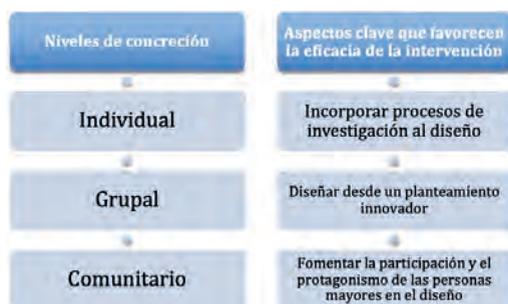
Este diseño ganará en eficacia si se realiza teniendo en cuenta *tres aspectos clave* que esta misma autora nos recuerda:

- Todo diseño va asociado a un proceso de investigación previo. En este proceso será preciso documentarse sobre otras interven-

ciones similares y/o que hayan abordado la misma temática o población concreta, que aporten ideas y referencias sobre puntos fuertes y débiles de este tipo de intervenciones, oportunidades y amenazas. Asimismo, este proceso de investigación remite a una labor de diagnóstico en la que a través de la aplicación de métodos y técnicas de investigación rigurosos se recabe información sobre las personas mayores sujeto de la intervención, la comunidad en la que se integran, sus demandas y necesidades reales y sentidas.

- El diseño debe realizarse desde un planteamiento innovador, buscando desarrollar procesos y acciones de mejora desde una perspectiva dinámica y de transformación que incorpore novedades y cambios en la forma más habitual de intervenir con personas mayores.
- Las personas mayores han de ser incorporadas a la intervención desde el mismo momento del diseño como protagonistas y no como meros receptores o usuarios. Las personas mayores debido a su dilatada experiencia de vida tienen un amplio bagaje de conocimientos y competencias que es preciso saber aprovechar. Tenerles en cuenta desde la misma fase de diseño favorecerá su identificación con la intervención y los objetivos que pretende, así como su implicación en el desarrollo de las acciones y actividades previstas para lograrlo; al tiempo que reforzará la profesionalidad de la intervención, contribuirá a evitar el riesgo de que sea asociada a una mera propuesta de entretenimiento para llenar el tiempo libre y a su aceptación como una oportunidad que suma a su desarrollo integral.

Figura 2. Niveles de concreción y aspectos clave en el diseño de una intervención con personas mayores.



Fuente: Elaboración propia.

Por otra parte, diseñar una intervención socioeducativa exige comprender que existen también distintos niveles de concreción en su planificación, que es preciso conocer y saber diferenciar para identificar con precisión el nivel al que se asocia la intervención que diseñemos y localizar las referencias y documentación relativa a los restantes niveles de intervención que debamos tener en consideración (legislación, documentación técnica elaborada por ministerios, consejerías, diputaciones, etc.).

Tres son los niveles que pueden distinguirse en la planificación de una intervención socioeducativa: *plan*, *programa* y *proyecto*.

El *plan* es el nivel más general de planificación. Su contenido técnico tiene un marcado carácter político pues recoge las prioridades que en relación a las personas mayores tiene el gobierno de una determinada región, por tanto, pueden ser supranacionales (ej. nivel europeo), nacionales, autonómicos, provinciales o municipales; por tanto, su planteamiento es a largo plazo, aunque revisable de forma periódica para evaluar el grado de consecución logrado. Los planes suponen un canal, puente, que interconecta el marco jurídico y técnico aplicable con las necesidades y demandas de una región concreta, identificando las acciones y recursos que son necesarios para articular una respuesta pertinente y eficaz.

Pérez de Guzmán (2019) concreta algunos ejemplos de planes en el ámbito de las personas mayores, como son: «*Plan de acción para las personas con discapacidad del Consejo Europeo, planes de acción para la promoción del envejecimiento activo a nivel nacional, autonómico o provincial, planes de acción para personas mayores desarrollados por ayuntamientos (municipalidades)*» (p. 58). Asimismo, señala que el contenido de un plan general de intervención con personas mayores se precisa a través de los siguientes apartados:

- Justificación e introducción: donde se presentan los antecedentes, medidas normativas, orientaciones, etc., a tener en cuenta en relación al contexto y la población a la que se dirige el plan y que han de tenerse en cuenta.
- Metas que se persiguen y que son objetivos a largo plazo.
- Líneas estratégicas de acción que se buscan promover.

- Procedimientos de aplicación y previsión de recursos humanos, materiales y temporales.
- Indicadores de seguimiento y evaluación, orientados a controlar el progreso en la consecución de las metas previamente planteadas.

Los planes incluyen diversos *programas* que implican un mayor grado de definición de la planificación con el propósito de establecer objetivos y actuaciones más concretas que contribuyan a la consecución de las metas generales formuladas en el plan. Por tanto, el programa es un segundo nivel de concreción en la planificación de la intervención. Los programas suelen recoger en su contenido referencias a: las disposiciones legales que aplican al ámbito de intervención en cuestión, una descripción específica del mismo en una región concreta y de los recursos que incluye, una descripción del tipo de población a la que se orientan las medidas propuestas, una descripción del tipo de profesionales que trabajan en el ámbito y sus funciones, referencia a los principios que han de guiar su actuación, y mecanismos, instrumentos y recursos a tener en cuenta en la evaluación de las intervenciones que se desarrollen en este ámbito.

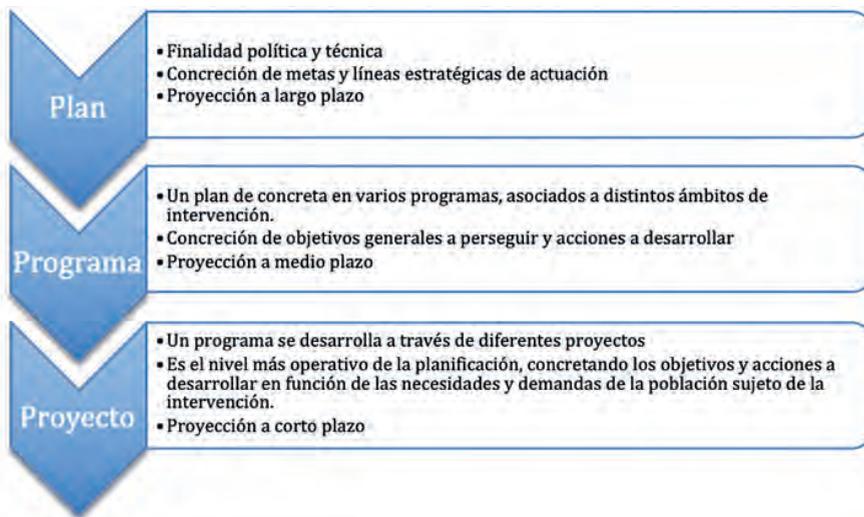
Respecto a los principios que han de guiar la intervención con profesionales en el ámbito de las personas mayores siguiendo a Pérez de Guzmán (2019) y Salas (2004) es posible considerar los siguientes:

- *Principio de racionalidad*: las decisiones y actuaciones del profesional que diseñe y planifique intervenciones en este ámbito deben construir en base a presupuestos científicos sobre las personas mayores.
- *Principio de continuidad*: los elementos de una intervención deben ser aplicados de forma continua, sistemática e interrelacionada.
- *Principio de univocidad*: la redacción de la intervención debe ser comprensible para que los conceptos no puedan ser malinterpretados y, en consecuencia, sean entendidos siempre en el mismo sentido.
- *Principio de comprensividad semántica*: los conceptos y términos que se incluyan en dicha redacción deben ser de sencilla comprensión para cualquier persona.
- *Principio de flexibilidad*: el diseño que se realice debe ser abierto y permitir la incorporación de modificaciones en cualquier momento del proceso en caso de necesidad.

- *Principio de variedad*: la creatividad, la novedad y la innovación deben ser elementos presentes en el diseño de las intervenciones.
- *Principio de realismo*: toda intervención requiere de un análisis previo de la realidad sobre la que se pretende intervenir.
- *Principio de participación*: han de promoverse acciones reticulares que favorezcan en la participación en la intervención de otros agentes, entidades y organismos.

El último nivel de concreción del proceso de planificación de una intervención es el *proyecto*, su diseño lo abordamos con detenimiento en el próximo apartado. Únicamente comentar al respecto, que se trata del nivel más operativo de una intervención que trata de trasladar las metas definidas en el Plan y los propósitos generales de los programas, en objetivos más específicos, pensados para una población muy concreta y guiar el desarrollo actividades particulares orientadas a dar respuesta a sus necesidades y demandas, teniendo en cuenta sus capacidades y potencialidades. El proyecto implica pensar en una intervención a corto plazo, a diferencia del programa y del plan que tienen una proyección a medio y largo plazo respectivamente.

Figura 3. Niveles de planificación en la intervención con personas mayores.



Fuente: Elaboración propia.

2. DISEÑO DE UN PROYECTO DE INTERVENCIÓN

El proyecto de intervención planifica la consecución de los objetivos programados mediante la realización de actividades concretas (Serrano, 2016) que contribuyan a su bienestar general (físico, psicológico y emocional) y calidad de vida de las personas mayores, respetando sus gustos y preferencias. Algunas de las finalidades que orientaran su desarrollo y la formulación de los objetivos concretos que se planteen son, entre otras: el fomento de la autonomía, la prevención de la soledad y el deterioro cognitivo el reconocimiento de las capacidades de cada persona, el fomento de las relaciones sociales, de una participación plena, real y efectiva trabajado la supresión de aquellas barreras que la puedan dificultar y de un ocio valioso y enriquecedor.

En el caso de los proyectos que se desarrollen específicamente en el contexto de medios residenciales serán también finalidades que guíen el diseño del proyecto de intervención: implicar a los familiares en el desarrollo de este y el establecimiento de una red relaciones con agentes externos, instituciones y organismos del entorno próximo (asociaciones, centros culturales y deportivos, universidades populares, colegios, institutos, ayuntamientos, etc.).

La planificación un proyecto de intervención implicará la reflexión detenida de los objetivos a plantear, el cómo alcanzarlos y hacer un uso eficiente de los medios y recursos de los que se dispone (Durán, 2016; Hernández, 2020). La planificación del proyecto se realizará desde una perspectiva de anticipación, y deberán ser rasgos característicos de ella la flexibilidad, apertura, participación, autogestión e interdisciplinariedad (Serrano, 2011).

El contenido de un proyecto de intervención incluirá referencias a los siguientes aspectos:

- *Fundamentación teórica de la temática del proyecto* sobre la que versa la intervención y revisión del estado de la cuestión al respecto, que implicará la localización de otros proyectos de investigación que puedan servir de referencia en el diseño. Ambos aspectos son fundamentales para que la intervención que se diseñe tenga el componente profesional que debe incluir, pues como se ha comentado previamente la racionalidad debe ser uno de los prin-

cimientos rectores de toda intervención e implica que el diseño del proyecto se base en presupuestos científicos contrastados sobre las personas mayores y la mejor forma de intervenir con ellas.

- *Análisis previo de la realidad en la que se va a intervenir.* Este análisis deberá aportar: un conocimiento preciso de las personas destinatarias de la intervención y el contexto sociocultural en el que se integran; una identificación clara y precisa de sus demandas y necesidades, así como una priorización y selección de aquellas en la que se va a centrar la intervención; una concreción de los recursos que podrán utilizarse para apoyar la intervención, así como los riesgos existentes y de las oportunidades que pueden aprovecharse. Este análisis de la realidad deberá implicar a las personas mayores destinatarias de la intervención desde una óptica protagónica. Una intervención que no parta de un análisis de la realidad desde este enfoque tendrá serias dificultades para conectar con sus intereses y lograr su implicación y, en consecuencia, ser exitosa. Este análisis, además, debe afrontarse como una investigación diagnóstica y, por tanto, realizarse utilizando procedimientos y técnicas rigurosas de recogida de información (cuestionarios, entrevistas personales, grupos de discusión, observación participante, revisión sistemática de documentación).
- *Formulación de los objetivos de la intervención,* los cuales harán referencia a los resultados que se esperan conseguir. Esta formulación debe construirse a partir de la información recabada con el análisis de la realidad. Lo adecuado es formular un objetivo general, que se precisará a través de varios objetivos específicos que permitirán secuenciar y jerarquizar la consecución del logro del objetivo general. Los objetivos que se planteen deberán ser realistas, concretos y evaluables.
- *Metodología y actividades por desarrollar.* En la metodología deberán primarse aquellos enfoques, dinámicas y técnicas de orientación activa y participativas, centradas en la persona mayor y orientadas a potenciar su protagonismo y empoderamiento. Las actividades concretas que se diseñen deberán estar estrechamente interrelacionadas con los objetivos específicos previamente formulados, siendo recomendable la inclusión en este apartado

del diseño del proyecto de una representación gráfica que resuma visualmente la interrelación entre los objetivos planteados y las actividades diseñadas e incluya una temporalización (cronograma) de las mismas, que guíe la ejecución de la intervención.

- *Evaluación de los resultados de la intervención.* Esta fase del diseño del proyecto de intervención deberá enfocarse a través de metodologías, dinámicas y técnicas que primen el protagonismo de las personas mayores destinatarias de la intervención, al tiempo que se garantiza una base científica y rigurosa para lo que será necesario el diseño y aplicación de instrumentos que aporten información primaria clara y precisa. En este sentido se consideran buenas prácticas: la aplicación de diversos instrumentos de recogida de información complementarios, como por ejemplo: guiones de entrevistas grupales e individuales, registros de observación, cuestionarios; y el desarrollo de sesiones de devolución de los resultados de la evaluación a las personas destinatarias de la intervención, donde puedan comentarse y debatirse, generando un proceso de reflexión sobre la intervención puesta desarrollada del que puedan extraerse aprendizajes significativos que orienten la planificación de futuras intervenciones.

Figura 4. Contenido de un proyecto de intervención con personas mayores.



Fuente: Elaboración propia.

3. ÁMBITOS DE INTERVENCIÓN

A continuación, se identifican algunos escenarios prioritarios de la intervención con personas mayores en los que intervienen una gran variedad de servicios y profesionales de acuerdo a las necesidades que requieren los mayores (Ronda-Ortín, 2012), la acción socioeducativa profesional ha de tener presencia en estrecha colaboración con el resto de las disciplinas. No obstante, los escenarios de intervención, como invitan a entenderlos Melendro, et al. (2018) «podrán modificarse en el tiempo en función de los cambios sociales y educativos» (p. 21), y los que se recogen en este apartado no son una excepción en ese sentido. El contenido de este apartado permite precisar, además, como indican estos mismos autores líneas de transferencia de conocimientos y conexión entre teoría, investigación y práctica.

De forma concreta destacamos cinco ámbitos donde es posible la acción de profesional vinculada a la intervención socioeducativa con personas mayores:

- Formación en el ámbito no-formal.
- Educación para la salud.
- Educación del ocio y el tiempo libre.
- Educación para la participación y el empoderamiento social.
- Atención a las personas mayores en servicios sociales, centros y residencias.

3.1. Educación en el ámbito no formal

Tal y como recuerdan Cabalé y Rodríguez (2017), el término *Educación no Formal* se populariza a finales de la década de los sesenta y principios de los setenta (Coombs, 1998; Marenales, 1996; Sirvent, 2018; Trilla, 2009). Si bien es preciso aclarar que es una modalidad de educación que ha existido siempre, hace referencia a esas experiencias educativas que tienen lugar fuera del sistema de la enseñanza reglada, facilitando diversas metodologías, escasas normativas legales y administrativas y

facilitando la posibilidad de unas organizaciones más flexibles que las que existen en la educación formal (Trilla, 2009).

Por educación no formal, en consecuencia, se entiende:

Cualquier actividad educativa organizada y sostenida que no se corresponda exactamente con la definición (...) de educación formal. La educación no formal puede tener lugar tanto dentro como fuera de las instituciones educativas y se destina a personas de todas las edades (...) Los programas de educación no formal no necesariamente siguen el sistema de «escalera» y pueden tener una dirección diferente (Eurosat Classification of Learning Activities (CLA), 2006; como se citó en Sianes-Bautista, 2015).

La oferta de educación no formal para personas mayores se desarrolla en gran medida a través de programas formativos diseñados e impartidos por Universidades Populares, Ateneos Libertarios, Centros de Educación de Personas Adultas, Aulas de Mayores y Programas Universitarios para Mayores y el Programa Mentor (Moreno-Crespo, 2015; MECD, 2019). Todas estas experiencias formativas abren a las personas mayores, además, oportunidades de socialización e intercambio, que les ayuden a reforzar y aumentar su red de contactos e inclusión social y con ello a minimizar los riesgos de sufrir aislamiento social y soledad, tanto objetiva como subjetiva.

Se exponen a continuación las principales características de cada uno de estos recursos educativos, siguiendo a Rodríguez-Bravo y De-Juanas (2019) que nos instan a entenderlos «como experiencias significativas de animación sociocultural en las comunidades en las que se desarrollan» (p. 105).

Universidades Populares

Las Universidades Populares son un recurso educativo con más de cien años de tradición en España, actualmente representado por la Federación Española de Universidades Populares (FEUP)¹. En ellas se organizan actividades formativas de duración variable que se centran en seis áreas de trabajo, tal y como se recoge en la siguiente tabla.

1 <http://www.feup.org/proyecto-u-p/>

Tabla 1. Oferta formativa de las Universidades Populares.

Área	Temáticas
<i>Educación</i>	Neoalfabetización, preparación para la enseñanza secundaria obligatoria, preparación para el bachillerato, preparación para el acceso a la Universidad para mayores de 25 años.
<i>Formación</i>	Programas y acciones que permiten iniciar o continuar procesos de formación a lo largo de toda vida vinculados a distintas disciplinas de conocimiento.
<i>Formación específica</i>	Informática, nuevas tecnologías de información y la comunicación, contabilidad, idiomas, música, educación física, literatura, animación a la lectura, filosofía, arte, historia del arte, fotografía, etc.
<i>Formación para el empleo</i>	Información y asesoramiento laboral, técnicas de acceso al empleo, desarrollo de capacidades básicas, capacitación profesional y ocupacional, dinamización empresarial y del emprendimiento, etc.
<i>Actividades culturales</i>	Ocio y tiempo libre, actividades creativas (artesanía, medios audiovisuales, ...), actividades culturales (música, danza, folclore, teatro, cine, conciertos conferencias, radio y televisión locales, ...), actividades deportivas y al aire libre, tradiciones locales, etc.
<i>Temas transversales</i>	Capacidades básicas personales, educación para el desarrollo y la paz, educación en valores, educación para la comprensión internacional e intercultural, educación para los derechos humanos, educación para la resolución de conflictos, educación para el desarrollo, educación ambiental, educación para la salud, etc.

Fuente: Rodríguez-Bravo y De-Juanas (2019).

Ateneos libertarios

Toman como referente la pedagogía libertaria de Celestín Freinet, Paulo Freire, Rudolf Steiner e Iván Illich. Promueven la transformación social y el compromiso con la comunidad mediante la organización de acciones formativas, exposiciones charlas, coloquios y talleres sobre temas sociales, culturales, ecológicos, políticos y sindicales. En España con amplia tradición en Cataluña durante la Segunda República, han

experimentado en resurgimiento a partir de la década de los noventa del siglo XX, impulsado por la consolidación democrática existente ya en ese momento.

Centros de Educación de Personas Adultas (CEPA)

Estos centros surgieron en la década de los años setenta del siglo XX con una finalidad puramente compensatoria y se han ido reconvirtiendo con el propósito de fomentar el aprendizaje a lo largo de toda la vida. En ellos las personas mayores pueden seguir, por tanto, acciones formativas de enseñanza básica o acceso a otras enseñanzas, y también talleres orientados a la adquisición de competencias diversas, el desarrollo personal y la participación, como pueden ser los aquellos orientados al aprendizaje de idiomas, a la adquisición de conocimientos sobre informática y robótica o a la ampliación cultural.

Aulas de Mayores y Programas Universitarios para Mayores

Este recurso ofrece a las personas mayores la posibilidad de seguir enseñanzas universitarias a través de programas abiertos. Tienen una amplia y diversificada oferta formativa ligada a las distintas disciplinas de conocimiento. Estas aulas han sido, además, la base para el desarrollo desde la década de los noventa de los Programas Universitarios para Mayores, que a diferencia de las Aulas buscan abrir la posibilidad a las personas mayores de seguir no solo formación de carácter cultura sino formación universitaria a través de programas diseñados específicamente par aquellos y de programas integrados, concebidos para que puedan configurarse un currículo a la carta a partir de la oferta de las universidades.

Aula Mentor

Este programa ofrece a las personas mayores la posibilidad de mejorar y adquirir competencias a través de una oferta formativa amplia, abierta y flexible que se imparte a distancia, que apoya la formación on-line con una red de aulas físicas en las que es posible recibir orientación, tutorización y apoyo. Es una iniciativa promovida por el Ministerio de Educación y Formación Profesional en colaboración con una red extensa de instituciones públicas y privadas tanto nacionales como internacionales. La formación.

3.2. Educación para la salud

Ortega y Limón (2019) señalan que los factores que pueden contribuir a lograr un envejecimiento activo y saludable pueden resumirse en:

... ser protagonistas de la propia vida, vigilar y cuidar la propia salud en su triple vertiente: física, mental y social; actividad física; actividad mental; actividades placenteras; pensamientos positivos; conservar vínculos y relaciones; participar en el entorno; estar presente en los acontecimientos que nos rodean y ejercitan la autonomía personal (p. 26).

Con el propósito de favorecer la existencia de dichos factores el propósito de la acción socioeducativa en el ámbito de la educación para la salud ha de ser fomentar hábitos saludables que contribuyan al bienestar integral de la persona. Se atiende así «la necesidad de capacitarlos para que tomen decisiones informadas sobre su salud, y así mismo para probar las intervenciones dirigidas a la promoción y empoderamiento de la salud. Se ha sugerido que trabajar bajo un enfoque de empoderamiento puede fomentar la participación de un adulto mayor en las decisiones de cuidado de la salud y promover resultados positivos de salud» (Quintero et al, 2017, p. 10).

En este sentido áreas preferentes de actuación con personas mayores son (Pino, et al., 2010; Ortega y Limón, 2019):

- *Formación de las personas mayores en hábitos alimenticios* adecuados a las necesidades nutricionales y de consumo energético que presenta su organismo en esta etapa vital para tener un funcionamiento correcto y evitar la aparición o empeoramiento de enfermedades resultado de una dieta poco equilibrada y con carencias significativas.
- *Promoción y adquisición de rutinas diarias de actividad física moderada*, por los beneficios que ha demostrado tener sobre el estado psicofísico de la persona por su contribución a: evitar la pérdida de capacidades funcionales, incrementar la movilidad y coordinación, favorecer el buen funcionamiento cognitivo, reducir la ansiedad y el estrés, entre otros beneficios.

- *Estimulación de las funciones cognitivas* a través de ejercicios y actividades que ayuden a mantener y mejorar el rendimiento cognitivo y, en consecuencia, a sortear y retrasar el deterioro y pérdida de capacidades. Esta estimulación ha de desarrollarse en el marco de una intervención que trabaje de forma holística las distintas áreas implicadas en una función cognitiva: orientación y atención, memoria, funciones ejecutivas, lenguaje, cálculo y praxias.

Asimismo, es preciso no olvidar como área de intervención desde el ámbito el aprendizaje de estrategias de gestión emocional que permita una correcta identificación de las emociones sentidas, su comprensión, aceptación, regularización y exteriorización a través de formas de expresión adecuadas, asertivas y no dañinas para la propia salud y bienestar, así como el de las personas cercanas (Flores-Tena et al., 2019).

3.3. Educación para el ocio valioso y enriquecedor

Las personas mayores suelen tener a su disposición una mayor cantidad de tiempo libre, es decir, de tiempo que no ha de destinarse a la realización de obligaciones de ningún tipo. Esta circunstancia puede representar, en algunos casos, un cambio significativo respecto a la etapa vital previa, que es preciso gestionar de forma adecuada y constructiva para que no se convierta en un factor de riesgo que contribuya a la aparición de estados emocionales negativos y enfermedades asociadas como la depresión o la ansiedad, derivados de sentimientos de ausencia de valía y soledad. Por tanto, con el propósito de que la posibilidad de disfrutar de mayor tiempo libre se convierta para las personas mayores en un factor de protección del propio bienestar y calidad de vida, es preciso que la acción socioeducativa profesional eduque en una concepción distinta del ocio que permita fomentar en las personas mayores la adquisición de hábitos de ocio valioso y enriquecedor (Cuenca, 2014, 2018).

Como señalan López-Noguero y Gallardo-López (2019):

En sus inicios, el ocio era concebido con un carácter asistencial o recreativo, y la educación permanente apenas era considerada. Ahora,