



**PROGRAMA PROVINCIAL
DE PROMOCIÓN
DE LA
AUTONOMÍA PERSONAL**



I. INTRODUCCIÓN

Los cambios acontecidos en los últimos años en el ámbito de los servicios sociales y más recientemente la Ley 39/2006 de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia, así como la propia evolución de los procesos de participación, conforman una realidad que exige profundizar en la planificación de la oferta de actuaciones de dinamización comunitaria que se viene desarrollando en los municipios de la provincia. Dicha reflexión conduce a orientar los procesos hacia niveles de prevención secundaria y redefinir los contenidos de las actividades que hasta el momento se vienen cofinanciando en el marco de las sucesivas convocatorias de subvenciones, hacia perfiles que refuercen cambios de actitudes y estilos de vida en la población al objeto de prevenir la dependencia o bien favorecer la inclusión social de los colectivos con mayores dificultades.

La información que aportan los datos de gestión de las diferentes subvenciones promovidas desde el año 1999, es un fiel reflejo de los objetivos que orientaron el programa de dinamización socio comunitaria de la institución provincial en sus inicios: **llegar al máximo de municipios posible** (especialmente los de menor capacidad económica), **promover la participación del conjunto de los vecinos** (desarrollando un abanico de actividades de prevención primaria inespecífica) e **implicar a los ayuntamientos en la gestión y financiación** de las mismas. Sus resultados pueden resumirse en lo siguiente:

- Ha dado cobertura al 54,20% del total de población de la provincia y al 74% de la residente en municipios de 0-1000 habitantes.
- Ha promovido la participación del 64.3% del total de municipios provinciales y el 63,7% del total comprendido entre 0-1000 habitantes..
- Ha consolidado unos procesos de captación y motivación que actúan como referente objetivo para la detección de necesidades
- Ha promovido el desarrollo de un abanico de actividades que actúan como una base objetiva para evolucionar en los procesos de participación y sustentar una oferta en el ámbito de la prevención secundaria o específica (tanto a nivel de territorio como en contenidos)

El reto que se plantea en este momento es orientar los procesos de hacia un modelo de Programa de base comunitaria que permita la promoción de actitudes y aptitudes saludables, que incidan directamente en el desarrollo personal y comunitario y que conjugue los siguientes aspectos:

- Garantizar la estabilidad de la oferta en el tiempo.
- Potenciar factores de protección.
- Adaptar progresivamente los contenidos a la evolución de las necesidades.
- Ofertar contenidos homogéneos en el conjunto del territorio provincial.
- Asegurar la impartición de las actividades por personal especializado.
- Fijar indicadores de evaluación de proceso y resultados.

Conforme a lo anterior, la Diputación de Salamanca, convenientemente asesorada por profesionales del ámbito sanitario y de los servicios sociales, así como por expertos de la Universidad Pública (Grupo de Investigación en Envejecimiento de la Universidad de Salamanca) viene a desarrollar el presente programa de promoción de la autonomía personal y prevención de la dependencia **“DEPENDEN DE TI”**.

III. OBJETO Y FINALIDAD

La finalidad del programa “DEPENDEN DE TI” es *prevenir el deterioro físico, mental y relacional y optimizar las oportunidades de participación y seguridad para mejorar la calidad de vida de las personas que envejecen.*

En esta misma línea, el objeto del Programa es formar a las personas mayores participantes en 21 temas de hora y media de duración cada uno y durante un total de treinta y una horas y media. El conjunto de las 21 materias se integran en cuatro módulos, con el siguiente detalle de contenidos:

I. SALUD FÍSICA Y HÁBITOS SALUDABLES. La importancia de los estilos de vida (realización habitual de ejercicio físico, buena alimentación, hábitos de sueño y descanso, no fumar, beber con moderación, utilizar adecuadamente los medicamentos, seguir los tratamientos, etc.), resulta crucial en la promoción de la salud y la prevención de las enfermedades.

II. SALUD MENTAL. Las esferas intelectual y emocional son decisivas en la gestión cotidiana de la vida de las personas mayores. Cuestiones como la estimulación perceptiva y el mantenimiento de la atención, el entrenamiento de la memoria con ejercicios, el control de la ansiedad, el manejo de los estados de ánimo, reducen el declive cognitivo asociado al paso del tiempo y protegen frente a los trastornos mentales.

III. DESARROLLO PERSONAL. Los rasgos de personalidad, los estilos y estrategias de afrontamiento de los problemas, la percepción de control personal y el sentido de eficacia personal para envejecer, son buenos predictores de envejecimiento activo. Las relaciones interpersonales dentro de la familia, los cambios en las situaciones familiares y las adaptaciones necesarias ante la pérdida del cónyuge o al estar soltero y vivir solo, las posibilidades de aprendizaje de nuevas tecnologías con todas sus potencialidades, etc., son elementos importantes a considerar para promover la máxima autonomía personal e interpersonal en la vejez.

IV. ACCESIBILIDAD Y PARTICIPACIÓN SOCIAL. El conocimiento y la valoración de las limitaciones de accesibilidad al entorno inmediato y urbano, las adaptaciones de la vivienda, la participación en la vida de la comunidad mediante actividades de voluntariado y asociacionismo, la productividad y el aprovechamiento de la experiencia de toda una vida, la implicación y el compromiso social, constituyen también fuentes importantes de promoción de un envejecimiento activo a los que hay que prestar atención.

IV. CONTENIDOS

Los módulos reseñados en el apartado anterior se completan con la incorporación de un tema de carácter introductorio cuya finalidad fundamental es motivadora y sirve para presentar el programa y despertar en los participantes la curiosidad y el interés necesarios para asistir, participar y asimilar los contenidos del mismo de forma íntegra.

La distribución de los temas conforme a los módulos reseñados es la siguiente:

Tema Introductorio: LA EDAD NO ES LO QUE CUENTA: SEPA CÓMO ENVEJECER SALUDABLEMENTE

Duración: 1 hora y 30 minutos

I. SALUD FÍSICA Y HáBITOS SALUDABLES <i>Duración por tema: 1 h y 30 min</i> <i>Total módulo: 7 h. y 30 min.</i>	II. SALUD MENTAL <i>Duración por tema: 1 h y 30 m</i> <i>Total módulo: 7 horas y 30 m</i>	III. DESARROLLO PERSONAL <i>Duración por tema: 1 hora y 30 m</i> <i>Total módulo: 7 horas y 30 min</i>	IV. ACCESIBILIDAD Y PARTICIPACIÓN SOCIAL <i>Duración por tema: 1 hora y 30 m</i> <i>Total módulo: 7 horas y 30 min</i>
Mantenerse activos: huya del sedentarismo Alimentarse bien: somos lo que ingerimos Cuidado del cuerpo El cajón de los medicamentos Dormir bien	Mantenga alejada la depresión Controlar los nervios Demencias Una mente clara en la vejez : La memoria Saber cuidar a otros y a uno mismo	Hágale frente a los problemas Conviviendo en familia Vivir solos Afectividad y sexualidad en la vejez Aprendiendo en la vejez	Las adaptaciones del hogar Seguridad en el entorno Participando en la comunidad Las relaciones con las otras generaciones La comunicación como base de la vida social

V. METODOLOGÍA DIDÁCTICA

El tratamiento de todos los temas del Programa se realiza conforme a un único esquema de sesión, de modo que los participantes puedan anticipar la organización de las tareas en las que se van a implicar a través de las diferentes sesiones. La utilización de un único esquema didáctico favorece además la uniformidad en la impartición del Programa en el conjunto de los municipios implicados y facilita el proceso de evaluación.

A continuación se presenta la manera en que se trabajará cada tema, con la especificación de la actividad a realizar, el tiempo dedicado a ella y la técnica didáctica a utilizar:

Tiempo	Acción	Metodología específica
5'	<i>Breve presentación</i> del contenido de la sesión por el monitor	INTRODUCCION GENERAL
15'	<i>¿Qué piensa usted?</i> Recogida de conocimientos, opiniones y vivencias de los participantes	DEBATE EN GRUPO
30'	<i>Exposición de los contenidos</i> esenciales por parte del monitor	EXPOSICIÓN MAGISTRAL
15'	<i>Pensando en su caso concreto</i> (identificar dificultades, pensar estrategias)	TRABAJO INDIVIDUAL GENERACION DE IDEAS /EXPRESIÓN DE OPINIONES EN GRUPO O GRUPOS PEQUEÑOS

15´	<i>Pasando a la acción</i> (¿Qué puede hacer para cambiar? ¿cuándo va a empezar? ¿qué va a necesitar?)	TRABAJO INDIVIDUAL/CREATIVIDAD- GENERACION DE IDEAS/EXPRESIÓN DE OPINIONES EN GRUPO O GRUPOS PEQUEÑOS
10´	<i>Resumen y valoración</i>	DEBATE EN GRUPO/EVALUACIÓN INDIVIDUAL

VI. DESTINATARIOS DEL PROGRAMA Y SELECCIÓN DE PARTICIPANTES.

Al tratarse de un programa que “enseña a envejecer bien”, está indicado especialmente para todas aquellas personas que están empezando a experimentar cambios asociados al comienzo de la vejez, como por ejemplo, la vivencia de la jubilación. Pero también tiene pleno sentido para personas en sus setenta, ochenta o noventa y más años que quieren saber más para adaptarse mejor a los cambios que les suceden y para aprender a tomar decisiones sobre su vida que ayuden a que ésta sea mejor y más satisfactoria.

La participación en el Programa exige estar motivado por aprender y estar dispuesto a hacerlo con otros compañeros, respetando sus opiniones e ideas, aprendiendo y compartiendo sus experiencias y conocimientos.

Específicamente, el programa “**DEPENDE DE TI**” esta destinado a las personas de la provincia que cuenten con el siguiente perfil:

- Personas que cuenten con 60 y mas años.
- Personas que requieran entrenamiento específico en habilidades para la autonomía personal.

No es motivo de exclusión padecer un deterioro sensorial asociado al proceso de envejecimiento, puesto que las limitaciones que pueden presentar en la comunicación con el resto de los participantes, deben ser compensadas mediante las adaptaciones ambientales y personales adecuadas.

La Diputación Provincial, mediante convocatoria pública anual, procede a realizar la selección de los municipios que estén interesados en participar en el Programa.

La selección de las personas participantes de cada uno de los municipios es realizada por los ayuntamientos respectivos conforme al procedimiento que estos habiliten al respecto y siempre que los mismos se ajusten a los criterios establecidos en el presente apartado.

VII. FORMATO DE GRUPO

Los temas que integran cada módulo se trabajan de modo que ofrezcan oportunidades para que los participantes aprendan y reflexionen a partir del intercambio de sus propias creencias, conocimientos y

experiencias. En ese sentido los monitores deben crear un ambiente cómodo y facilitador para los participantes.

El desarrollo de las sesiones se realiza en un contexto grupal por las siguientes razones:

1. Proporciona variados modelos de comportamiento, con retroalimentación sobre las prácticas más eficaces y/o recomendables, y con el refuerzo social como instigador de nuevas habilidades.
2. Implica que cada participante tiene la posibilidad de intercambiar y se ve estimulado a compartir con los compañeros lo que piensa o conoce sobre un tema, o cómo resolver determinadas dificultades relacionadas con algún aspecto, lo que favorece la toma de conciencia sobre las fortalezas y debilidades de cada uno.
3. Favorece la toma de conciencia sobre la existencia de distintas perspectivas vinculadas a los temas y la valoración de puntos de vista diferentes sobre formas eficaces de resolver un problema.
4. Genera un contexto favorable para establecer nuevos vínculos sociales, conociendo gente nueva y posibilitando la creación de amistades y de lazos emocionales.

VIII. COMPOSICIÓN DE LOS GRUPOS

El número de participantes por grupo es, como máximo, de 20 personas.

Una característica definitoria de los grupos es su heterogeneidad, derivada entre otros factores del diferente grado de conocimiento entre los participantes, de su nivel educativo, de la experiencia que tengan de participación en otras actividades, de su costumbre de hablar en público, etc. Ningún monitor encontrará dos grupos iguales.

Cada grupo tiene su propia dinámica, con necesidades, intereses y ritmo de aprendizaje propios. La identificación por parte del monitor de las características de los componentes del grupo y su sensibilidad para adaptarse a ellas con flexibilidad, posibilitarán una adecuada evolución y avance del grupo; lo que favorecerá que el protagonismo vaya pasando del monitor a los participantes.

Asimismo, cada uno de los temas se trata con procedimientos didácticos variados, tal como se indica en el apartado V de Metodología Didáctica del presente documento.

IX. DURACIÓN, FRECUENCIA Y HORARIO DE LAS SESIONES

La duración del programa es de 11 semanas a razón de dos sesiones semanales de tres horas para facilitar una asimilación adecuada de los contenidos por parte de los participantes, en su inmensa mayoría personas mayores, dadas su mayor susceptibilidad a la fatiga.

El programa tiene su inicio en el mes de junio y transcurre de forma consecutiva, con la sola interrupción del mes de agosto, hasta su finalización.

El horario y días de la semana que correspondan a cada municipio, se decide en función de la disponibilidad del monitor y de la propia conveniencia de los participantes.

X. PERFIL DE LOS FORMADORES

El perfil de los monitores encargados de impartir los diferentes temas es el de profesionales procedentes de diferentes titulaciones (psicología, pedagogía, educación social, magisterio, trabajo social etc.), que cuentan con el denominador común de acreditar formación específica en el campo de la gerontología.

Todos los monitores deben reunir, además, las siguientes características:

- Respeto hacia la circunstancia de ser mayor y reconocimiento del valor de ser diferentes;
- Valoración de los derechos y potencialidades de las personas mayores;
- Actitudes positivas hacia la participación e integración de los mayores en su entorno habitual;
- Habilidades para organizar y gestionar adecuadamente dinámicas y grupos humanos.

XI. EVALUACIÓN DEL PROGRAMA

La finalidad última del programa “**DEPENDE DE TI**” es favorecer la adquisición de nuevos hábitos y estilos de vida asociados a un envejecimiento satisfactorio. Por lo tanto, la continuidad en años sucesivos y su propia evolución en el tiempo, va a depender tanto de la calidad de su impartición como del interés en realizar una evaluación centrada en los cambios producidos en los participantes y realizada en condiciones suficientes de idoneidad técnica y objetividad.

En consecuencia, la evaluación general del Programa se realiza por un equipo de expertos del Grupo de Investigación en Envejecimiento de la Universidad de Salamanca que asegura el control y la calidad del mismo y compendia en los protocolos adecuados la información recogida en las diferentes fases del proceso.

La Evaluación del programa incluye tres aspectos diferentes: una, al finalizar cada tema; otra, al acabar cada módulo; la última, al terminar el programa completo.

1. AL FINALIZAR CADA TEMA

Los últimos cinco minutos de cada sesión deben ser dedicados a realizar la evaluación de cada tema.

Los objetivos de este primer nivel son recoger información sobre la asistencia a cada sesión y conocer la valoración de los asistentes sobre:

- ✓ Interés que ha suscitado en ellos el tema
- ✓ Otros aspectos sobre los que les gustaría aprender más.

En consecuencia, la información a aportar por cada monitor se centrará en los siguientes puntos:

- Numero de asistentes
- Grado de interés de los contenidos impartidos
- Grado en que el monitor ha impartido adecuadamente la materia
- Identificación de aspectos relacionados con el tema sobre los que les gustaría saber más.
- Clima social (Ambiente en que ha transcurrido la sesión)
- Observaciones/comentarios adicionales

1. AL ACABAR CADA MÓDULO

Los objetivos de la evaluación de cada módulo son:

- ✓ Obtener información sobre la construcción de conocimiento de nivel superior por parte de los participantes.
- ✓ Dejar pasar tiempo suficiente para dar la oportunidad de que se materialicen algunos cambios de comportamiento, en caso de haberlos.

En consecuencia, la información a aportar por cada monitor se centrará en los siguientes puntos:

- Test de contenidos (algún tipo de valoración objetiva sobre lo que los participantes han asimilado en el módulo).
- Valoración subjetiva sobre el valor y la cantidad de información adquirida por los participantes.
- Actitudes en relación con el cambio conductual promovido por los temas trabajados en el módulo.
- Cambios de comportamiento iniciados y detectados tras la realización del módulo.

2. AL TERMINAR EL PROGRAMA COMPLETO

Esta evaluación compendiará la información recogida en los niveles anteriores y además:

- Aportará la valoración general del programa.
- Aportará información sobre las acciones de cambio realizadas.
- Aportará información sobre la motivación detectada en los participantes para incorporar en su vida nuevos hábitos saludables vinculados a los diferentes módulos trabajados en el programa.
- Aportará información sobre las mejoras a introducir en el modelo actual y las ofertas complementarias a promover entre las personas que hallan cursado la edición actual.

Salamanca, mayo 2009