

MEMORIA
CICLO DE CHARLAS

**VIVIENDO UN
ENVEJECIMIENTO
CON SENTIDO**





ÍNDICE

- **GEUna.....1**
- **JUSTIFICACIÓN.....2**
- **PREPARACIÓN DEL TALLER.....4**
- **LA SESIÓN.....6**
- **RESULTADOS.....8**
- **CONCLUSIONES Y PRÓXIMOS PASOS.....14**



Red de Cuidados GEUna

El Ayuntamiento de Arrigorriaga, con el apoyo técnico de Grupo SSI, y gracias al trabajo realizado en el Foro de Salud del municipio pone en marcha este proyecto ante la necesidad de desarrollar acciones enfocadas a la prevención de la soledad no deseada en las personas mayores del municipio. En este proceso, se crea la red de cuidados GEUna en el barrio de Kubo, la cual aspira a:

- Ser un proyecto con enfoque preventivo, donde las personas mayores colaboren de manera activa.
- Prestar atención a las mujeres, por ser ellas quienes más sienten la soledad no deseada.
- Contar con una red de agentes anti-soledad que trabajarán para sensibilizar, concienciar y promover conocimiento y participación social.
- Crear una red de cuidados y ayuda mutua, donde se integre el vecindario, los agentes y el tejido económico y social del barrio.



Figura 1. Grupo motor de GEUna

JUSTIFICACIÓN

Fuente: Ministerio de Sanidad. Acción comunitaria para ganar salud.
O cómo trabajar en red para mejorar las condiciones de vida. Madrid, 2021.

La **acción comunitaria** es uno de los pilares de la **promoción de la salud**, entendida esta como el *proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud para mejorarla*.

Este proceso no puede ser algo meramente individual, sino que se relaciona con lo que se denomina **Salud Comunitaria**.

La acción comunitaria tiene una **triple función transformadora** (Figura 2).

En todo proceso de acción comunitaria existen **distintos agentes**. La clave de todo proceso está en encontrar un punto de encuentro y movilización entre los distintos agentes comunitarios (**intersectorialidad y trabajo en común**).



Figura 2. Punto de encuentro y movilización de agentes comunitarios.

Se han realizado un total de 4 talleres con el objetivo de cumplir con la **triple función transformadora de la acción comunitaria** (mejorar las condiciones de vida, reforzar los vínculos y la cohesión social y potenciar las capacidades de acción individual y colectiva) siguiendo **principios fundamentales** de la misma (perspectiva de determinantes sociales y activos para la salud comunitaria, perspectiva de inequidades en salud, trabajo intersectorial, participación de la población, confluencia de saberes...).

Siguiendo el **ciclo de acción comunitaria** (Figura 2) se han realizado distintas acciones más allá de la actuación (talleres). De esta forma, podríamos catalogar este proyecto como una **experiencia** que también ha servido de **diagnóstico**, permitiéndonos generar esta memoria. Esto contribuye a **generar conocimiento** y poder **adaptar e individualizar propuestas** a un colectivo con necesidades muy específicas que **nos reconoce como profesionales de valor**.



Figura 3. Ciclo de acción comunitaria

PREPARACIÓN DEL TALLER

ESTRUCTURA ORGANIZATIVA DEL PROYECTO HACER EQUIPO Y RED (FASE 1)

Las agentes clave que de forma **transdisciplinar** han compuesto el **equipo motor** de este proyecto han sido **Soraya Perez** (psicóloga en residencia Domus VI Arandia), **Paula Trueba** (enfermera residente de familia y comunitaria en Osakidetza) ambas participantes del equipo motor de GEUna y **Xabier Garcia** (fisioterapeuta comunitario miembro de Zahartzaroa). Cabe destacar que el grupo motor ha trabajado de forma **voluntaria y con recursos mínimos**.

En la **red de apoyo** hemos tenido al personal del **Grupo SSI** y del **Ayuntamiento de Arrigorriaga**, quienes han participado dándonos libertad de actuación. A su vez, también hemos tenido a **Zahartzaroa** (Asociación Vasca de Geriatría y Gerontología), quienes han apoyado esta acción con la participación activa de uno de sus miembros y han participado en la creación del cartel.

En **participantes puntuales** ha estado Arantza Burgoa de Grupo SSI, quien ha preparado el local de GEUna para los talleres. En la **comunidad extendida** hemos tenido a las personas que han acudido a los talleres (mayoritariamente personas que viven en sus casas y participan en GEUna + personas usuarias de la residencia Domus VI Arandia).



Figura 4. Estructura organizativa del proyecto

Para ir al **punto de partida, conocerse y reconocerse (Fase 0)**, las personas del equipo motor tuvieron una **primera reunión** por Google Meet, donde se conocieron y analizaron las posibilidades reales de actuación para conseguir el mayor impacto posible en los talleres.

Teniendo en cuenta que Soraya y Paula pertenecen al equipo motor de GEUna y que ya conocían la red y la comunidad concreta a la que nos dirigíamos (**fase 2 - explorar la comunidad**), **analizar y priorizar qué queríamos hacer (fase 3)** fue una tarea relativamente sencilla.

Para preparar cómo actuar (fase 4), se creó un **grupo de WhatsApp** como canal de comunicación principal del equipo motor, donde en su tiempo libre trabajaron de forma conjunta para crear sinergias y que los talleres tuvieran una mayor cohesión.

Tras cada taller, se utilizó el grupo para dar feedback al resto del equipo y poder adaptar así las temáticas y metodologías.



Figura 5. Equipo motor - Soraya, Paula y Xabi

Esto, además de un recurso profesional, ha servido de **apoyo** para las personas del equipo motor, quienes manifiestan haber trabajado muy felices y haber creado una bonita relación de amistad que ha facilitado mucho el proceso. **Para cuidar, primero hay que cuidarse.**

TALLERES (Fase 5 - Actuar)

La organización de los talleres y las temáticas abordadas en los mismos pueden verse en la Figura 6.

Zentzuzko zahartzea bizitzen

Viviendo un envejecimiento con sentido

Maiatzak **14** mayo

ELIKADURA ETA NUTRIZIOA Alimentación y nutrición

Paula Trueba
Familiako eta komunitateko erizain egoiliarra
Enfermera residente de familia y comunitaria

Maiatzak **28** mayo

ZAHARTZE AKTIBOA Envejecimiento activo

Xabier García
Fisioterapeuta komunitarioa. Zahartzaroko kidea
Fisioterapeuta komunitario. Vocal en Zahartzaroa

Maiatzak **21** mayo

BAKARDADEA Soledad

Soraya Pérez
DomusVI Arandia egoitzako psikologoa
Psicóloga de la residencia DomusVI

Ekainak **4** junio

ZAINKETEN ETIKA Ética de los cuidados

Soraya Pérez
DomusVI Arandia egoitzako psikologoa
Psicóloga de la residencia DomusVI



Tokia | Lugar

GEUna (Kubo auzoa / Barrio Kubo)

Ordutegia | Horario

11:00 - 13:00

Figura 6. Organización de los talleres y temáticas

Objetivos

- Relatar el significado de la alimentación a nivel individual y a nivel social
- Relacionar la alimentación con todas las esferas de la salud: física, mental y social, así como emocional.
- Describir las diferencias entre comer, alimentarse y nutrirse.
- Discriminar los grupos de macronutrientes.
- Describir el método del plato.
- Conocer las recomendaciones específicas sobre la alimentación en el periodo de envejecimiento.

Metodología

- Primera parte (reflexión colectiva): razonar qué es para nosotras la alimentación saludable.
- Segunda parte (teórica): definición de alimentación y tipos de macronutrientes.
- Tercera parte (juego participativo): para interiorizar lo aprendido, se proponen dos juegos: el primero, clasificar los alimentos por macronutrientes, y el segundo, crear un plato saludable entre todas.



Figura 7. Sesión de alimentación y nutrición



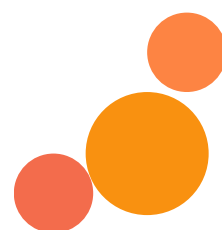
SOLEDAD Duración: 90 minutos

Objetivos

- Realizar una aproximación conceptual a la soledad como experiencia humana fundamental.
- Analizar las causas y tipos de soledades que pueden darse.
- Incidir en los aspectos relacionales pero también en los no relacionales de la soledad.
- Incidir en la importancia de la comunidad como motor de prevención y actuación en soledad.
- Reflexionar y aprender a acoger la soledad como vivencia inherente y genuina de todos nosotros.

Metodología

- En una primera parte nos hemos situado en el contexto; quienes somos, de donde venimos y de qué venimos a hablar y cómo.
- En una segunda parte se ha reflexionado sobre el concepto de soledad, incidiendo en que es una experiencia inherente, ineludible en momentos de la vida y que todos, a nuestra manera, vivimos.
- En una tercera parte, hemos hablado sobre las múltiples causas que pueden provocar sentimientos de soledad; desde lo relacional pero también desde nuestro proyecto de vida.
- En una cuarta parte, se ha incidido en que tanto la prevención como la intervención no deben ser procesos enfocados al individuo sino a la comunidad, a lo local, a lo más cercano.
- Y en una última parte, hemos aprendido a acoger, a empoderarnos en esta experiencia para aprender a vivir con ella.
- Todas las partes han tenido una metodología de reflexión donde las y los participantes han intervenido continuamente de manera espontánea.



ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Duración: 90 minutos

Objetivos

- Divertirnos aprendiendo y jugando.
- Conocer cada una de las esferas de la salud desde un enfoque integral.
- Conocer el concepto de envejecimiento activo y todo lo que ello significa.
- Conocer qué es la salud física y cómo poder potenciarla desde la prevención y la promoción de la salud.
- Relacionar cada uno de los conceptos teóricos con relatos, historias y casos.
- Fomentar el debate sobre las temáticas y problemáticas planteadas.

Metodología

- Primera parte: antes de comenzar hemos realizado unos ejercicios sencillos de activación.
- Segunda parte: conociéndonos, presentaciones y repaso de sesiones anteriores.
- Tercera parte: ¿Qué es la salud? mediante el juego y ejemplos.
- Cuarta parte: ¿Qué es el envejecimiento? mediante el juego y ejemplos. Edadismo.
- Quinta parte: Envejecimiento activo. ¡Ya estamos en ello!
- Sexta parte: Pinceladas de salud física (valoración, sedentarismo, ejercicio físico...). Recomendaciones



Figura 8. Taller de envejecimiento activo



ÉTICA DE LOS CUIDADOS

Duración: 90 minutos

Objetivos

- Acercarnos al concepto de cuidar
- Establecer un marco histórico que nos recuerde que cuidar forma parte de lo que somos y hemos sido
- Relatar de dónde surge la “ética del cuidado” y la relevancia de su reivindicación hoy en día.
- Aplicar en nuestro día a día esa ética de los cuidados
- Recuperar el valor del cuidado como valor indispensable para una sociedad sana
- Sensibilizar sobre la importancia de que comunidad y cuidado son valores imprescindibles y totalmente interrelacionados que deben ir de la mano

Metodología

- En una primera parte, nos hemos acercado conceptualmente al verdadero significado de cuidar, reconociendo el sacrificio como parte de ese cuidar pero también el amor, la empatía, la reciprocidad, la prudencia y la relación implícita en ello.
- Hemos hablado sobre cómo la sociedad, desde la época de las cavernas, ha progresado gracias al cuidado de los propios, con el reconocimiento de la dignidad del otro como valor indispensable para ello.
- Nos hemos acercado al momento histórico donde comienzan a surgir voces que hablan de una ética del cuidado y por qué, y hemos reflexionado sobre la relevancia social y política de reivindicarla hoy en día.
- Hemos tomado conciencia de la aplicación de esa ética del cuidado en nuestra cotidianidad, en nuestro día a día y también en y desde la comunidad.





Figura 9. Taller de soledad y de ética de los cuidados



RESULTADOS (Fase 6)

Asistencia

Muestra (n) = 123 personas

Género = mujeres 118 (96%) y hombres 5 (4%)

Edad (años) media \pm DE = 75 \pm 8

Localidad = Arrigorriaga (119), Basauri (1), Zaratamo (1), Santutxu (2)

Evaluación

Al finalizar la sesión, se ha realizado una encuesta de valoración **cuantitativa**. La valoración consta de 7 preguntas; 5 son preguntas cerradas y 2 preguntas abiertas para dar espacio a la expresión libre.

Siguiendo esta línea, y con la necesidad de obtener información valiosa sobre las sensaciones y el posible impacto en la vida de las personas, se decidió añadir otra segunda valoración, esta vez de **narrativas**. Para ello, se reunieron Soraya (psicóloga de la residencia) y Arantza (dinamizadora de GEUna de grupos SSI) con las participantes en el local de GEUna para compartir entre todas las vivencias tras los talleres.

A continuación, se muestran los resultados de ambas evaluaciones.



Evaluación cuantitativa de participantes de la residencia

Numera del 0 al 10 cada una de las charlas:

Alimentación: responden 13 personas con una media de 9,38

Soledad: responden 11 personas con una media de 9,36 puntos

Envejecimiento activo: responden 13 personas con una media de 9,38

Ética de los cuidados: responden 12 personas con una media de 9,41

Valora del 0 al 10 a las profesionales que han estado con vosotras en la charla: Soraya: 9,53; Paula: 9,69; Xabi: 9,83

¿Volverías a participar en este tipo de charlas?

Si: 100%

¿Recomendarías estas charlas?

Si: 100%

¿A quién se lo recomendarías?

Amigos: 93% Familia: 68% Profesionales del municipio: 18%

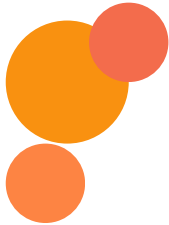
Preguntas abiertas: ¿Qué mejorarías de las charlas?, ¿Quieres comentar alguna cosa que te parezca importante?

Varias personas reseñan la importancia del encuentro, el aprendizaje generado y el encuentro con las vecinas: “Los temas que se trataron fueron importantes”; “hemos aprendido mucho”; “queremos que haya más”; “estas charlas nos enseñan y nos dan un lugar para conocernos”.

Una personas hace mención a la duración de las charlas: “quizás han sido un poco largas”.

Cuatro personas mencionan la accesibilidad del espacio: “mejoraría las escaleras de la entrada”; “el espacio se quedó pequeño”; “cambiaría la entrada, las escaleras, que haya más espacio y sillas más cómodas”; “mejoraría el lugar; que sea más acogedor y bonito”.





Evaluación cuantitativa de participantes de grupo motor de GEUna

Numera del 0 al 10 cada una de las charlas:

Alimentación: responden 8 personas con una media de 9,25

Soledad: responden 8 personas con una media de 9,62 puntos

Envejecimiento activo: responden 8 personas con una media de 9,37

Ética de los cuidados: responden 8 personas con una media de 9

Valora del 0 al 10 a las profesionales que han estado con vosotras en la charla: Soraya: 9,42; Paula: 9,28; Xabi: 9,42

¿Volverías a participar en este tipo de charlas?

Si: 100%

¿Recomendarías estas charlas?

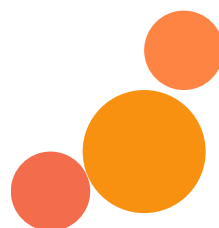
Si: 100%

¿A quién se lo recomendarías?

Amigos: 100% Familia: 87% Profesionales del municipio: 100%

Preguntas abiertas: ¿Qué mejorarías de las charlas?, ¿Quieres comentar alguna cosa que te parezca importante?

Se repite por unanimidad la petición de que sigan las charlas: “nos gustaría poder seguir con el proyecto”; “queremos continuar con las charlas”; “ha sido muy bueno para nosotras, un total”; “que continúen las charlas”; “queremos que continúen las charlas”; “me gustaría que siguieran las charlas”.






Narrativas

Tras las cuatro charlas, nos hemos reunido de nuevo con muchos de las y los participantes (tanto del proyecto GEUna como de la residencia) para poder obtener un feedback sobre sus impresiones y parecer de este proyecto. Nuestra primera impresión al oírlas hablar es muy positiva ya que tan sólo el entusiasmo por dar a conocer su opinión nos habla ya de un **sentimiento de pertenencia al proyecto GEUna** que con este ciclo de charlas se ha consolidado de alguna manera. Se sienten felices de poder pertenecer a un espacio de encuentro y nos ha llamado la atención que, a pesar de que en principio eran receptoras de esta actividad (venían a escuchar unas charlas) **sienten que son parte de su construcción**, que forman parte del motor de la actividad. Así lo creemos también nosotros, ya que en las cuatro charlas la implicación de todas ellas ha sido máxima.

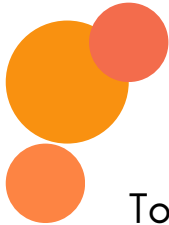
En este espacio de autoanálisis coinciden todas en algo; las cuatro charlas les ha permitido conocerse e interactuar entre ellas. Desde la residencia, las señoras inciden en la importancia que ha tenido el, en primer lugar, poder salir del centro para “hacer algo diferente”, **“algo de verdaderos adultos” y relacionarse con otras mayores, como ellas, aunque vivan en sus casas**. Han encontrado un espacio de **pertenencia a la sociedad viva y activa**, sentimiento que en situaciones de institucionalización les es difícil todavía sentir en su día a día. Han sentido que pueden seguir aprendiendo e incidiendo en su comunidad, una comunidad que se abre más allá del interior del centro donde viven. También les ha situado en una posición de simetría con otras personas mayores con las que no comparten vida y les ha permitido salir de esa posición de meros receptores de cuidados que sienten muchas veces las personas que viven en una residencia. Han alabado además que estos encuentros les ha posibilitado conocerse más entre ellas, **“comemos juntas en la misma mesa cada día y hasta ahora, no sabíamos nada importante la una de la otra”**.



Esto último también ha sido resaltado por las participantes habituales de GEUna. Vecinas de siempre, con las que se saludan cada día, con las que hasta no hace muchos años compartían vida y cuidados pero que ahora ya no “se conocían realmente”. Las charlas les ha permitido conocer valores que comparten y también, preocupaciones, miedos y esperanzas y sobre todo, un ánimo por cambiar el rumbo, alejándose del individualismo que predomina en la sociedad y que ellas perciben. Este día de reflexión conjunta hemos percibido que se creaba entre ellas un espacio, **un lugar para la lucha activa donde ellas creen que pueden aportar.**

Las participantes de GEUna también reconocen que han podido conocer a gente en situación diferente a ellas. Se refieren a las personas de las residencias. Muchas hablan de la sorpresa de ver como gente que vive allí tiene ganas por seguir aprendiendo y hacer cosas; de alguna manera, **se ha roto un estereotipo** muy afincado en la sociedad **de que las personas en situación de institucionalización ya sólo pueden esperar de la vida ser cuidados** por otros. También se ha roto esa idea de las residencias como lugares donde comer, dormir y simplemente ser cuidados en lo asistencial y han tomado conciencia de que pueden y deber ser hogares donde a las personas que allí viven les merezca la pena hacerlo.

Han hablado de sus ganas de aprender y cómo estas charlas les ha permitido hacerlo, además de reflexionar sobre lo aprendido; digerirlo juntas, con sus vecinas y recibir también el aprendizaje desde sus iguales, en simetría. **Se han sentido importantes**, reconocidas en su dignidad. Para ellas, ha sido importante que “tres profesionales que saben mucho” les hayan dedicado su tiempo; esa profesionalidad que nos reconocen para ellas ha supuesto un **reconocimiento en su valía como personas.**



Todas ellas han pedido que este ciclo de charlas continúe, que lo haga como actividad permanente del proyecto GEUna donde se puedan tratar muchos más temas, con otras perspectivas y con profesionales “que sepan de lo que hablan”. Les hemos propuesto que ellas mismas también pueden ser “futuros ponentes” y hablar de temas que afectan al pueblo (idea que al comienzo del proyecto se lanzó y no se sentían capaces) pero que ahora han acogido con, por lo menos, futura posibilidad.

En definitiva, la sensación que nos hemos llevado es que estas charlas han consolidado un sentimiento de pertenencia que se ha ido gestando durante este año y les ha ayudado a “capacitarse” para tomar las riendas del proyecto GEUna **no sólo como receptoras sino como motor de cambio.**



NIVEL DE PARTICIPACIÓN EN EL TALLER

En el taller hemos podido llegar a un **grado 3-4** de participación por parte de las asistentes.

Desde el comienzo de los talleres se ha tratado de involucrar de forma activa a las participantes. Para ello, se ha utilizado una metodología muy activa en base a preguntas, juegos... Las personas han participado contando sus experiencias, sus dudas e incluso mostrando su desacuerdo con algunos de los temas planteados.

De esta forma, han hecho suyos los talleres, siendo el trabajo de las dinamizadoras orientar y guiar cada uno de los ejemplos mediante contenido teórico basado en evidencia científica. Esto ha permitido adaptar e individualizar el taller en base a las necesidades e intereses de las participantes, pudiendo lograr un mayor impacto en la educación para la salud, como se puede apreciar en las narrativas recogidas.

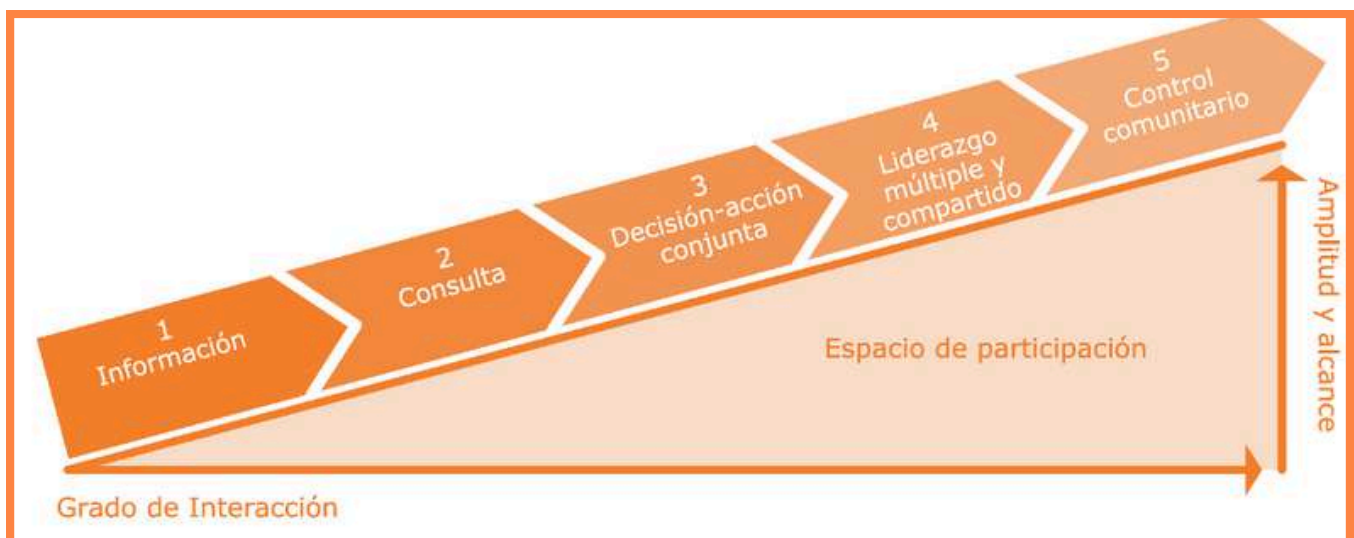


Figura 10. Niveles y grados de interacción en un contexto de participación.

Fuente: Ministerio de Sanidad. Acción comunitaria para ganar salud.

○ cómo trabajar en red para mejorar las condiciones de vida. Madrid, 2021



CONCLUSIONES Y PRÓXIMOS PASOS

- Más allá de talleres o charlas puntuales, hacen falta **proyectos comunitarios** que sirvan para generar un mayor impacto en la salud de la población, mejorando sus condiciones de vida, reforzando los vínculos y la cohesión social y potenciando sus capacidades individuales y colectivas.
- En ese sentido, este ciclo de charlas ha quedado recogido dentro del proyecto comunitario de soledad no deseada GEUna que se puso en marcha el año pasado en Arrigorriaga, es por ello que creemos que ha tenido mucho más sentido, y como consecuencia, más impacto en la salud de las personas.
- Para hacer realidad este tipo de proyectos y poder profundizar en todas las fases del ciclo de acción comunitaria, la **longitudinalidad** es un factor clave. Este proyecto mantiene esa longitudinalidad lo que repercute en la participación, implicación y liderazgo de las participantes que acuden a las charlas.
- A ese respecto, cabe destacar que las participantes que acudieron de forma puntual a alguna de las charlas mostraron interés en participar en el proyecto GEUna. Si esto ha sido posible, creemos que es porque se cumplen las condiciones de los puntos anteriores. Esto refuerza la importancia de apostar por proyectos comunitarios con liderazgo de la comunidad.



Reflexiones/ próximos pasos /¿Y ahora que?

Parece que tras el ciclo de charlas **se ha despertado de nuevo la ilusión y fuerza para seguir con el proyecto GEUna** el año que viene. Las dinámicas de los cuatro talleres apuestan por el **empoderamiento** de los y las participantes, es por ello que, de cara a futuro, creemos que este ciclo de charlas puede ser interesante para **fortalecer otros proyectos comunitarios**, bien estén empezando o bien ya tengan un recorrido hecho.

El trabajo **intersectorial y transdisciplinar** es imprescindible a la hora de trabajar con la comunidad, pero además de los resultados que se puedan conseguir de ello, la experiencia a nivel profesional es enriquecedora. Este ciclo de charlas ha supuesto la **creación de vínculos** entre personas que no se conocían y el **fortalecimiento de aquellos que ya existían**. Además, hemos aprendido de la forma de trabajar de las otras y hemos ampliado nuestra mirada hacia la comunidad, el envejecimiento, la soledad y los cuidados.

Cada profesional apostando por su campo de conocimiento, pero consiguiendo encontrarnos en un **espacio común** de sentirse, trasladamos a la comunidad ese conocimiento para que lo hagan suyo. Desde el **respeto, desde la horizontalidad, desde el construir de saberes colectivos**, dándole valía a lo que aportan todas las voces, que pensaban ser receptoras pasivas, pero se tornan **agentes activos** de su propio proceso de salud. Sienta bien encontrar espacios de respiro y cuidados entre tanta prisa y ego, incluso dentro de nuestra comunidad científica.

No hay que tenerle miedo a quitarse la bata de trabajo, porque cuando te desnudas en la comunidad, la comunidad te arropa de nuevo.



Figura 11. Xabi, Soraya y Paula (en orden de aparición)

ANEXO I

ENCUESTA VALORACIÓN CICLO DE CHARLAS VIVIENDO UN ENVEJECIMIENTO CON SENTIDO

Numera del 0 al 10 cada una de las charlas

0: no me ha gustado nada y no me ha servido para nada.

10: me ha encantado y me ha parecido muy útil.

- Alimentación y nutrición:
- Soledad:
- Envejecimiento activo:
- Ética de los cuidados:

Valora del 0 al 10 a las profesionales que han estado con vosotras en las charlas

0: se ha explicado fatal y ha sido muy desagradable

10: se ha explicado genial y ha sido encantadora

- Paula:
- Soraya:
- Xabi:

¿Volverías a participar en este tipo de charlas?

Marca con una X

Si No No lo sé

¿Recomendarías estas charlas?

Marca con una X

Si No No lo sé

¿A quién se lo recomendarías?

Marca con una X

Amigos/as Familia Profesionales del municipio

¿Qué mejorarías de las charlas?

Escribe lo que quieras

¿Quieres comentar alguna otra cosa que te parezca importante?

Escribe lo que quieras