

“POR UNA INCLUSIÓN DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD EN PROCESO DE ENVEJECIMIENTO”

Laura Paredes Galiana.

Universidad de Murcia, España.

RESUMEN.

Este proyecto trata de responder a las necesidades detectadas en una población de personas con discapacidad intelectual en proceso de envejecimiento de la ciudad de Cartagena, que acuden a un centro de día.

Más específicamente, tratará de dotar a estas personas de herramientas o habilidades en las áreas donde más dificultades tengan, para detectar necesidades o carencias de este colectivo se ha utilizado la Guía de identificación de indicios de envejecimiento (FEAPS, 2007).

El proyecto PECODEPE: Personas con discapacidad en proceso de envejecimiento, nace de la realización de prácticas del Grado en Educación Social en dicho centro en el curso 2013, ya entonces se observa que hay personas mayores con discapacidad que no tienen conciencia de los cambios que sufre su cuerpo y su mente con la edad, mostrando baja autoestima, lagunas cognitivas, poca memoria...

En el curso 2013 se concreta el diseño y desarrollo de dicho proyecto para cubrir en la medida de lo posible dichas carencias y potenciar y favorecer el bienestar y calidad de vida, todo ello a través de una metodología activa, dinámica, y participativa centrada en este colectivo, los protagonistas y parte más importante de este trabajo.

PALABRAS CLAVE: Envejecimiento, discapacidad, calidad de vida, proyecto de intervención.

ABSTRACT.

This project is about how to respond the necessities detected in the population with mental disability in process of ageing who attend to centre in Cartagena.

More specifically, it will treat to provide this people with the tools or abilities in the areas that they have more difficulties. In order to detect necessities or lacks of this collective it has been used the “Identification of ageing signs guide” (FEPAP, 2007).

PECODEPE’s project: People with mental disability in ageing process, arise from the Practicum realization in this centre during 2013 season. In this period it was observed that there are adults who aren’t aware of their physical and mental changes showing low self esteem, mental gaps, lack of memory, etc..

During 2013 season it was summarized the design and progress of this project in order to cover these lacks previously exposed and improve their quality of life by an active and dynamic methodology focused on this collective, the most important part of this project.

Carbonero, D.; Raya, E.; Caparros, N.; y Gimeno, C. (Coords) (2016) *Respuestas transdisciplinarias en una sociedad global. Aportaciones desde el Trabajo Social*. Logroño: Universidad de La Rioja.

KEY WORDS: Ageing, disability, quality of life, intervention´s project.

INTRODUCCIÓN.

En el siglo XXI la población envejece de forma rápida ya que la natalidad y la mortalidad han disminuido y la esperanza de vida, por su parte, ha aumentado. Este hecho ocurre en la población general y en la población de personas con discapacidad también, con la salvedad de que la calidad de vida no es igual en una población que en otra. Por eso nace este proyecto, para intentar que la calidad de vida de las personas con discapacidad mejore y puedan llevar un proceso de envejecimiento lo mejor posible, ya que este fenómeno es algo relativamente nuevo en la sociedad.

El proyecto se llevó a cabo en un Centro de Día de Cartagena (Murcia) para responder a las necesidades detectadas en una determinada población dentro del centro.

Los destinatarios han sido 11 personas de entre 49 y 56 años, de las que 2 están en régimen interno en una residencia (también propiedad del centro de día) y las otras 9 personas acuden al centro en horario de 09:00 a 17:30 de lunes a jueves y los viernes de 09:00 a 15:00 horas.

Estas 11 personas han sido escogidas y agrupadas por las edades y características similares para llevar a cabo con ellas un proyecto innovador en envejecimiento. Para detectar necesidades se ha pasado la “Guía de identificación de indicios de envejecimiento” (FEAPS, 2007).

FUNDAMENTACIÓN Y MARCO TEÓRICO.

La Convención Internacional sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (2006), en el artículo 1 regula que las personas con discapacidad incluyen a aquellas que tengan deficiencias físicas, mentales, intelectuales o sensoriales a largo plazo que, al interactuar con diversas barreras, puedan impedir su participación plena y efectiva en la sociedad, en igualdad de condiciones con las demás.

La dificultad para ver, oír, hablar, realizar ejercicios motrices con las manos o pies... son algunos de los ejemplos de discapacidades que hay. Estas son causa o consecuencia de problemas prenatales o postnatales. Estas, son personas con necesidades persistentes de apoyo de tipo extenso o generalizado en todas o casi todas las áreas de apoyo potencial, con un funcionamiento intelectual en el momento actual siempre por debajo de la media y, en general, muy limitado y con presencia bastante frecuente de conductas desajustadas y/o trastornos mentales asociados además, en ocasiones con graves deficiencias sensoriales, motoras y/o graves alteraciones neurobiológicas (FEAPS, 2007).

Con el tiempo, han sido muchos los autores que han ido mostrando sus definiciones acerca de lo que es la discapacidad; hoy en día, ya no se utiliza el término retraso mental, ya que se veía más como una ofensa que como la descripción de la situación de algunas personas, dando paso al término de discapacidad intelectual.

La discapacidad intelectual no es un término que se pueda englobar en una sola definición, ya que cada persona es diferente, y cada una lo vive de una forma distinta a las demás; por lo que creo que englobar características de esta sería un error, porque no todas las personas con discapacidad intelectual presentar las mismas.

Con el tiempo, han sido muchos los autores que han ido mostrando sus definiciones acerca de lo que es la discapacidad; hoy en día, ya no se utiliza el término retraso mental, ya que se veía más como una ofensa que como la descripción de la situación de algunas personas, dando paso al término de discapacidad intelectual.

La discapacidad intelectual no es un término que se pueda englobar en una sola definición, ya que cada persona es diferente, y cada una lo vive de una forma distinta a las demás; por lo que creo que englobar características de esta sería un error, porque no todas las personas con discapacidad intelectual presentar las mismas.

Envejecer, es un proceso por el que todas las personas debemos de pasar, pero el problema surge cuando no todas lo hacemos de la misma manera ni en las mismas condiciones. La atención a las personas con discapacidad que están en proceso de envejecimiento, es algo fundamental, y cada día más importante en la sociedad; es importante que las personas con discapacidad participen en la toma de decisiones y en la actividad de la sociedad, y más importante aún es, que lo hagan aquellas que están pasando por un proceso de envejecimiento, para que este, se lleve de la mejor forma posible.

Para Verdugo Alonso (1995) el envejecimiento de una persona con discapacidad es diferente, ya que toda su vida la pasa en dependencia de los demás y no plantean por si solas las necesidades que les acarrear al envejecer.

Como señala Aguado Díaz y Alcedo Rodríguez (2004), el envejecimiento de las personas con discapacidad, es un fenómeno social relativamente nuevo, una emergencia silenciosa, que necesita de muchas voces para hacerse notar. El proceso de envejecimiento en personas con discapacidad intelectual comporta, como en otras poblaciones, una serie de cambios pero en estas aparecen con más prontitud. En este proceso, aparece un deterioro morfológico, psicológico y pérdida de capacidad de adaptación. Existe mayor prevalencia de ciertas enfermedades pero pueden ser revenidas y tratadas impidiendo que se manifiesten. Así, disminuye su impacto sobre la salud y se mantiene la autonomía de las personas que la padecen sin comprometer su calidad de vida.

Conviene que el proceso de envejecimiento por el que pasan estas personas, sea lo más activo posible; el envejecimiento activo y el envejecimiento con discapacidad son dos puntos que se postulan de tres formas: envejecimiento normal, envejecimiento patológico y envejecimiento con éxito. Se considera que el proceso de envejecimiento de las personas con discapacidad comienza sobre los 45 o 50 años. Este proceso es similar al del resto de personas y presenta síntomas parecidos: pérdida de memoria, lentitud, torpeza, pérdida de visión y audición, problemas en la

salud... No existe una forma única, cada uno envejece en función de su dotación genética, sus hábitos de vida, la vulnerabilidad ante las enfermedades...

Conforme va pasando el tiempo, y estas personas van envejeciendo se van presentando una serie de cambios a diferentes niveles, para los que deben de estar preparados (aunque en gran medida no lo están). A continuación se enumeran los principales cambios que se pueden dar en el proceso de envejecimiento de estas personas (FEAPS, 2010).

En primer lugar, estarían los **cambios cognitivos**: es difícil delimitar el deterioro que sufren al envejecer en esta área en concreto, debido a que ya de por sí las personas con discapacidad intelectual tienen déficit de capacidades cognitivas.

Los cambios más significativos serían:

- Alteraciones de la memoria y olvidos.
- Disminución de la capacidad de reacción y de resolución de problemas ante situaciones y dificultades de la vida cotidiana.
- Pérdida de las capacidades sensoriales y perceptivas (vista, oído, gusto, tacto y olfato).
- Dificultad para el reconocimiento de personas y espacios y desorientación espaciotemporal.
- Dificultades en la expresión y comprensión del lenguaje.
- Disminución de la capacidad de concentración y atención.
- Dificultades para la toma de decisiones.

En segundo lugar estarían los **cambios emocionales y en el comportamiento**. El inicio del proceso de envejecimiento va acompañado de estos cambios, en muchos de los casos, consecuencia de cambios fisiológicos y a nivel sociofamiliar. Como cambios más relevantes, estarían:

- Sentimientos de falta de utilidad como consecuencia de la disminución en la actividad o a la jubilación, que pueden afectar a la autoestima de la persona.
- Preocupación por la pérdida de las personas queridas y duelo ante las pérdidas.
- Sentimientos de miedo ante la posibilidad de la propia muerte.
- Dificultad para expresar y comunicar afectos. 11
- Sentimientos de soledad, desamparo y tendencia al aislamiento.
- Sentimientos de dependencia ante la pérdida de facultades.

En tercer lugar, también hay que hacer mención a los **cambios que se sufren a nivel físico**.

- La piel pierde espesor y elasticidad, aparecen arrugas.
- Disminución de las funciones sensoriales y perceptivas.
- Aparición de problemas respiratorios, disminución de la elasticidad de los pulmones, menor eficacia del corazón y aumento de la presión sanguínea.
- Obesidad

- Cambios metabólicos: los mecanismos inmunológicos que defienden de las infecciones pierden eficacia, aparece la menopausia, mayor cansancio, pérdida de cuero cabelludo, descalcificación.
- Los músculos pierden masa y fortaleza.
- Se pierde movilidad en las articulaciones y se deterioran debido al desgaste y presión constantes.

Algo fundamental en la vida de estas personas, es el ambiente en que se desarrollan: familia, amigos y centros a los que acuden. Es de importancia vital el papel que desempeñan las familias con las personas con discapacidad, pues es en el primer ámbito donde se desenvuelven y de estos dependerá el que ellos adquieran unas habilidades y se desarrollen de una forma más autónoma o menos.

También cabe hacer mención, que a medida que crecen estas personas su entorno se van envejeciendo ya que sus padres o tutores también envejecen y estos disponen de menos fuerzas para hacerse cargo de ellos. La preocupación por el futuro de los hijos y el sentimiento de culpabilidad al verse más mayores y pensar que se van a quedar solos, hace que aumente la preocupación por su propia muerte en el caso de los padres y madres.

Esto hace que en muchos casos las familias tiendan a sobreproteger a los hijos de tal manera que no les doten de autonomía suficiente, y también hace que no tengan ningún tipo de contacto con la muerte y el duelo; creen que es mejor no explicarles lo que es la muerte y cuando puede llegar a nosotros, de manera que en su proceso de envejecimiento tienen carencias en ese aspecto.

OBJETIVOS.

1. Dotar de habilidades a las personas con discapacidad intelectual en su proceso de envejecimiento para la mejora de su calidad de vida en el área de Enseñanza y Educación referido al desarrollo de la estimulación cognitiva. Para favorecer:
 - 1.1. Mejorar la atención
 - 1.2. Desarrollar la memoria
 - 1.3. Potenciar el razonamiento

2. Dotar de habilidades a las personas con discapacidad intelectual en su proceso de envejecimiento para la mejora de su calidad de vida en el área de Comunicación y Habilidades Sociales, para suscitar o:
 - 2.1. Promover la comunicación con las demás personas
 - 2.2. Fomentar la solución de conflictos
 - 2.3. Fomentar la toma de decisiones en cualquier ámbito

3. Dotar de habilidades a las personas con discapacidad intelectual en su proceso de envejecimiento para la mejora de su calidad de vida en el área de Edad e impulsar:
 - 3.1. Tomar conciencia de los cambios que se producen en su cuerpo.
 - 3.2. Aumentar su autoestima
 - 3.3. Mejorar el conocimiento de sí mismo (autoconcepto)
 - 3.4. Fomentar el control de sentimientos
 - 3.5. Mejorar el cuidado de la salud
 - 3.6. Promover alternativas de futuro.

METODOLOGÍA.

Las actividades de este proyecto se desarrollaron de la forma más dinámica y activa posible en la que los participantes fueron los auténticos protagonistas de éstas y pudieran aprender de todas y cada una de sus intervenciones en las mismas. Se utilizó por tanto una metodología activa, participativa y constructiva, creando un clima apropiado para que los mayores puedan sentirse cómodos y puedan expresar sus ideas y sentimientos.

El educador tiene un rol de dinamizador y aclarador o explicador de las mismas, en ningún momento valoró si se hace bien o mal; eso pasa a un segundo plano, lo importante es participar en ellas, cooperar y aprender.

Se llevaron a cabo 16 sesiones, y en cada una hubo una o dos actividades, según el tiempo de duración de cada una de estas. Estas sesiones fueron desarrolladas los lunes y jueves en horario de tarde, comprendido entre las 15:30 horas y las 17:00 horas.

Los lunes se desarrollaron todas aquellas actividades cuyos objetivos estuvieran relacionados con el área de comunicación, habilidades sociales y el área de edad. Los jueves se desarrollaron todas aquellas actividades, relacionadas con el área de enseñanza y educación.

SESION 1: Recordamos quiénes somos
-“Soy yo”
-“El bosque de las cualidades”
SESION 2: Yo también juego
-“Jymkana”
SESION 3: Mis emociones y yo
-“Expreso sentimientos”
-“Arteterapia”
SESION 4: Aprendemos a valorarnos
-“Hacemos fichas”
-“Nadie es diferente, todos somos especiales”
SESION 5: Mis amigos, un gran tesoro
-“El mejor regalo”
SESION 6: Aprendo con pictogramas
-“Jugamos al bingo”
SESION 7: Bonitos recuerdos

-“El álbum de la vida”
SESION 8: Me se guiar
-“Twistter”
SESION 9: Bonitos recuerdos
-“El álbum de la vida” (Parte II)
SESION 10: Se me guiar
-“Twistter” (Parte II)
SESION 11: La vida pasa
-“Nuestro cuerpo cambia”
SESION 12: Fuera vergüenza
-“La caja de las sorpresas”
SESION 13: Trabajo la mente
-“Miramos atrás”
SESION 14: ¡Vaya memoria!
-“Buscamos la pareja”
SESION 15: Mi vida y mi futuro
-“Hablando se entiende la gente”
SESION 16 : Me estimulo y aprendo
-“Hacemos fichas”

Actividades.

A continuación, se da paso a explicar de forma detallada todas y cada una de las actividades que se llevaron a cabo en el proyecto para poder cubrir los objetivos y así paliar las necesidades de los destinatarios, a través de una serie de fichas de actividades.

SESIÓN 1-ACTIVIDAD 1: Soy yo

Objetivos: Fomentar la comunicación con los demás, aumentar su autoestima y mejorar el conocimiento sobre sí mismo (autoconcepto).

Recursos materiales: Rollo de papel higiénico y una caja de colores.

Recursos humanos: Los educadores que se necesitan a la hora de realizar la actividad dependerán del número de personas que participen en esta.

Desarrollo de la actividad: La actividad se realizará en tres partes:

1- Se sentarán formando un círculo

2- Los educadores explicarán que deben de coger un trozo de papel del tamaño que quieran. Cuando todos tengan un trozo, deberán partirlo en los pedacitos que quiera cada uno de ellos.

Por turnos, deberán de ir echando a la caja de colores cada uno de los trozos de papel que haya roto, diciendo una cosa sobre ellos. Se dirán tantas cosas como trozos de papel tengan. Los demás compañeros podrán aportar cosas positivas también

Recursos temporales: 30 minutos aproximadamente

Recursos espaciales: un aula

SESIÓN 1- ACTIVIDAD 2 : El bosque de las cualidades

Objetivos: Fomentar la comunicación con los demás, aumentar su autoestima, mejorar el conocimiento de sí mismo y desarrollar la memoria.

Recursos materiales: Papel continuo, folios, rotuladores, lápices, tijeras, bolígrafos y pegamento.

Recursos humanos: Los educadores que se necesitan a la hora de realizar la actividad dependerán del número de personas que participen en esta.

Desarrollo de la actividad: El educador le reparte un folio a cada persona con un árbol dibujado, con ramas y raíces incluidas. Las personas deberán colorearlo, y teniendo en cuenta que algunos no saben escribir y/o dibujar, se pedirá que quien quiera dibuje o escriba en las raíces los logros que ha tenido a lo largo de la vida, y en las ramas las cualidades que poseen. Quien no quiera/sepa se hará de forma oral cuando vaya a pegar su árbol en el mural. Una vez acabado el árbol individual se coloreará entre todos un bosque en el papel continuo y se pegarán los árboles individuales.

Recursos temporales: 1 hora

Recursos espaciales: un aula

SESIÓN 2- ACTIVIDAD 1 : Jymkana.

Objetivos: Mejorar la atención, desarrollar la memoria y promover la comunicación con los demás`.

Recursos materiales: Periódico, peine, lápices, cojín, bandeja, zapato, chaqueta, gafas de sol y letras dibujadas en el papel.

Recursos humanos: Los educadores que se necesitan a la hora de realizar la actividad dependerán del número de personas que participen en esta.

Desarrollo de la actividad: Se hará especie de una jymkana en el aula, en la que se distribuirán diferentes objetos. Estos estarán alrededor de 15 minutos paseando y observando todo lo que hay disperso por esta. Después se recogerá todo, y se meterá en una bolsa de forma que no puedan volver a ver estos objetos. Se hará una puesta en común realizando preguntas de tipo: ¿Qué era lo que había?, ¿Había algo de color rojo? ¿Qué era?, ¿Servía algo para vestirnos?, ¿Qué podía comerse de esos objetos?. Tras la serie de preguntas, que irán contestando por turnos, se les repartirá una ficha en la que saldrán algunos de los objetos que había en la jymkana, y otros que no. Estos con un lápiz de color, deberán de rodear todos aquellos objetos que anteriormente habían visto por el aula.

Recursos temporales: 1 hora y media

Recursos espaciales: un aula amplia.

SESIÓN 3- ACTIVIDAD 1: Expreso sentimientos.

Objetivos: Fomentar la toma de decisiones, fomentar el control de sentimientos y promover la comunicación con los demás.

Recursos materiales: ninguno.

Recursos humanos: Los educadores que se necesitan a la hora de realizar la actividad dependerán del número de personas que participen en esta.

Desarrollo de la actividad: Se sentarán todos en las sillas formando un círculo. Posteriormente un voluntario saldrá del aula y al entrar, entrará escenificando un sentimiento (tristeza, llanto, alegría, dolor...). El educador realizará las siguientes preguntas y por turnos, irán contestándolas:

¿Qué creéis que le pasa?, ¿Por qué ha podido ser?, ¿Cómo podríamos reaccionar, si somos sus amigos, al verlo?, ¿Podríamos tomar algún tipo de decisión con él para ayudarle?.

Recursos temporales: 15 minutos

Recursos espaciales: un aula

SESIÓN 3- ACTIVIDAD 2: Arteterapia.

Objetivos: Aumentar su autoestima y definir su autoconcepto, ser capaz de controlar sentimientos y fomentar la comunicación con los demás.

Recursos materiales: Papel continuo, pintura de dedos de color: rojo, azul, negro y verde, servilletas y radio para poner la música.

Recursos humanos: Los educadores que se necesitan a la hora de realizar la actividad dependerán del número de personas que participen en esta.

Desarrollo de la actividad: Para la realización de esta actividad el educador comenzará explicando que tenemos que decorar con la pintura el lienzo o papel continuo pero que se va a hacer de forma diferente a cómo se hace siempre; esta vez no se utilizarán sólo las manos. Se puede utilizar... ¡Todo el cuerpo! Cuando los participantes hayan terminado de pintar se sentarán alrededor del mural ya pintado y se realizará una asamblea en la que cada uno de los participantes contestarán a las preguntas de: ¿Cómo te has sentido al pintar?, ¿Qué has sentido con la música?, ¿Cuál es la que más te ha gustado?...

Recursos temporales: 1 hora y 15 minutos

Recursos espaciales: un aula

SESIÓN 4- ACTIVIDAD 1: Hacemos fichas.

Objetivos: Mejorar la atención y fomentar la toma de decisiones

Recursos materiales: Fichas que reparte el educador y lápices

Recursos humanos: Los educadores que se necesitan a la hora de realizar la actividad dependerán del número de personas que participen en esta.

Desarrollo de la actividad: El educador repartirá una ficha a cada una de las personas y estas deberán realizar lo que se les pida en cada apartado de la ficha. Al acabar se pondrá en común si se ha tenido algún tipo de dificultad, porqué y en dónde.

Recursos temporales: 45 minutos aproximadamente.

Recursos espaciales: un aula.

SESIÓN 4- ACTIVIDAD 2: Nadie es diferente, todos somos especiales.

Objetivos: Fomentar la toma de decisiones, aumentar su autoestima, mejorar la atención, mejorar el concepto de sí mismo y fomentar la resolución de conflictos.

Recursos materiales: ninguno

Recursos humanos: Los educadores que se necesitan a la hora de realizar la actividad dependerán del número de personas que participen en esta

Desarrollo de la actividad: El educador repartirá a cada participante, una historia llamada “El caso del número discapacitado” que irán entre todos desarrollando a raíz de los pictogramas que esta historia lleva. Tras acabar con la historia, el educador lanzará al aire una serie de preguntas a ver si se ha entendido. ¿Está bien dejar de lado a las personas porque sean diferentes?, ¿Qué hubierais hecho en puesto de su madre?, ¿Somos todos iguales?, ¿Os ha pasado alguna vez algo parecido?, ¿Cómo os habéis sentido?.

Recursos temporales: 1 hora y 15 minutos.

Recursos espaciales: un aula.

SESIÓN 5- ACTIVIDAD 1: El mejor regalo.

Objetivos: Aumentar su autoestima, mejorar el concepto sobre sí mismo, fomentar el control de sentimientos y promover la comunicación con los demás.

Recursos materiales: Macarrones, pinturas, hilo y tijeras

Recursos humanos: Los educadores que se necesitan a la hora de realizar la actividad dependerán del número de personas que participen en esta.

Desarrollo de la actividad: El educador comenzará explicando qué es la amistad, y a quienes podemos llamar amigos. Tras la explicación, se repartirán macarrones a cada uno de los participantes, habrá por las mesas pinturas e hilos, y tendrán que elaborar pulseras con macarrones para todos aquellos a los que ellos llamen amigos (sean o no del mismo taller, centro...) y

posteriormente cuando estén realizadas, se las entregarán a estos.

Recursos temporales: 1 hora y media.

Recursos espaciales: un aula.

SESIÓN 6 - ACTIVIDAD 1: Jugamos al bingo.

Objetivos: Mejorar la atención, desarrollar la memoria y promover la comunicación con los demás

Recursos materiales: Cartones de bingo, cartulinas con los números dibujados y fichas para tapar los números.

Recursos humanos: Los educadores que se necesitan a la hora de realizar la actividad dependerán del número de personas que participen en esta.

Desarrollo de la actividad: Los participantes escogerán los cartones de bingo que sean requeridos por cada uno de ellos, y el educador será el cantante del bingo. Irá sacando una a una las cartulinas de una caja en la que llevará números dibujados para que los participantes puedan ir viendo los números que van saliendo. El primero en cantar bingo, obtendrá un regalo a elegir.

Recursos temporales: 1 hora y media.

Recursos espaciales: un aula.

SESIÓN 7 y 9 - ACTIVIDAD 1: El álbum de mi vida.

Objetivos: Tomar conciencia de los cambios que se producen en su cuerpo, aumentar su autoestima, mejorar el concepto de sí mismo, desarrollar la memoria y fomentar la comunicación con los demás.

Recursos materiales: Un álbum de fotos cada uno, tijeras, pegamentos, fotos de la vida de los participantes, diversas pegatinas y cuentas para decorar los álbumes y pinturas.

Recursos humanos: Los educadores que se necesitan a la hora de realizar la actividad dependerán del número de personas que participen en esta.

Desarrollo de la actividad: Esta actividad se desarrollará en dos sesiones. En la primera sesión, se empezará hablando sobre el cómo los participantes piensan que han evolucionado; qué es lo que ha cambiado, qué notan diferente... Luego, se les repartirá un folio en el que deberán de dibujarse a sí mismos ahora, y de más pequeños. Cuando acaben, se comentarán los dibujos para ver las diferencias. A continuación se repartirán los álbumes (uno para cada uno), sacarán sus fotos e irán ordenándolas cronológicamente para después ponerlas en el álbum. En las mesas estarán las pinturas, los abalorios, pegatinas... para que cada uno decore el álbum como quiera y como más le guste. Se irá hablando de lo que es la familia, quien la constituye, la importancia que esta tiene... a lo largo de toda la sesión. En la segunda sesión, el álbum ya estará diseñado a gusto de cada uno, y entonces se irán pegando las fotos en cada una de las páginas de este. Cuando estén todas las fotos pegadas y el álbum acabado, por turnos, se irá hablando de quienes constituyen nuestro álbum, sus nombres, quienes son, algo sobre sus vidas, algo que recuerden bonito junto a esa persona... para

así presentar a los familiares y al resto de compañeros.

Recursos temporales: 3 horas

Recursos espaciales: un aula

SESIÓN 8 Y 10 - ACTIVIDAD 1: Jugamos al twister

Objetivos: Desarrollar la memoria, fomentar la comunicación con los demás y mejorar la atención

Recursos materiales: Papel continuo, folios, pinturas, pegamentos, tijeras y objetos que utilizamos en la jymkana en la sesión 2.

Recursos humanos: Los educadores que se necesitan a la hora de realizar la actividad dependerán del número de personas que participen en esta.

Desarrollo de la actividad: Esta actividad será desarrollada en dos sesiones: en la primera, se elaborará con el papel continuo un tablero de twister. Con los folios, se harán círculos y se pintarán de rojo, azul, verde y amarillo con las pinturas. Posteriormente se pegarán distribuidos en el papel continuo, formando el tablero del twister. En la segunda sesión, el Educador colocará en una mesa los objetos que se utilizaron en la sesión 2 de la jymkana. Los participantes llevarán una letra asignada al azar colgada en la camiseta, para que cuando el educador diga esa letra, él/ella sepa que se trata de él. Por orden, el Educador irá diciendo color y objeto y tendrán que ir colocando cada uno donde le corresponda. Ejemplo: “El A coloca la manzana en el color verde”, y la persona que lleve el letrero con la letra A, debe de coger la manzana y colocarla en uno de los círculos que haya de color verde.

Recursos temporales: 3 horas

Recursos espaciales: un aula

SESIÓN 11- ACTIVIDAD 1: Nuestro cambia.

Objetivos: Tomar conciencia de los cambios que se producen en su cuerpo, aumentar su autoestima, mejorar el concepto de sí mismo y promover la comunicación con los demás.

Recursos materiales: Papel continuo, lápices y ceras de colores.

Recursos humanos: Los educadores que se necesitan a la hora de realizar la actividad dependerán del número de personas que participen en esta.

Desarrollo de la actividad: Esta actividad, comenzará con el Educador explicando lo que es el envejecimiento, el cambio o cambios que puede sufrir nuestro cuerpo y porqué. A continuación, con revistar iremos buscando personas con diferentes edades y ordenándolas de menor a mayor edad, para que ellos puedan ir viendo cómo los cuerpos son diferentes según las edades. Tras esto, un voluntario se tumbará en el papel continuo en el suelo y se dibujará su silueta en este. Luego, se dibujará en otro papel la silueta de un niño, y se irán decorando con los ojos, la boca, la ropa, el pelo... después se pintará y por último se colgarán uno al lado del otro para que se puedan ir

viendo los cambios que sufren todas las personas desde que son niños hasta que se hacen mayores.

Recursos temporales: 1 hora y media

Recursos espaciales: un aula

SESION 12- ACTIVIDAD 1: La caja de las sorpresas.

Objetivos: Mejorar la atención, desarrollar la memoria y promover la comunicación con los demás

Recursos materiales: Una caja y pictogramas

Recursos humanos: Los educadores que se necesitan a la hora de realizar la actividad dependerán del número de personas que participen en esta.

Desarrollo de la actividad: Sentados en círculo, el educador hará rotar entre todos ellos una caja en la que dentro irán pictogramas con símbolos de canciones, de números, de letras, de baile... El educador dirá cuando crea oportuno: “la caja de las sorpresas se detiene... ¡ahora!” y entonces la persona que tenga la caja, debe de abrirla y sacarla un pictograma. En este pictograma irá dibujado lo que tiene que hacer. Cuando haya acabado de hacerlo, esa persona será la que detiene la caja cuando quiera y así sucesivamente.

Recursos temporales: 1 hora y 30 minutos

Recursos espaciales: un aula

SESIÓN 13- ACTIVIDAD 1: Miramos atrás.

Objetivos: Tomar conciencia de los cambios que se producen en su cuerpo, aumentar su autoestima, mejorar el concepto sobre sí mismo, desarrollar la memoria y fomentar la comunicación con los demás.

Recursos materiales: Revistas, cartulinas, tijeras y pegamentos.

Recursos humanos: Los educadores que se necesitan a la hora de realizar la actividad dependerán del número de personas que participen en esta.

Desarrollo de la actividad: En esta actividad, habrán revistas a la disposición de todos los participantes, y deberán de ir buscando y recortando tres fotografías diferentes (niño, joven, adulto) e ir pegándolas en una cartulina (cada uno tendrá una) en orden cronológico. Después, se pondrá en común lo que han hecho cada uno de ellos, y se irán comentando las diferencias que se aprecian a simple vista en las fotografías. Después se hablará de los problemas que pueden desarrollarse con el paso de los años a nivel físico.

Recursos temporales: 1 hora y 30 minutos

Recursos espaciales: un aula

SESIÓN 14- ACTIVIDAD 1: Buscamos la pareja.

Objetivos: Mejorar la atención, desarrollar la memoria y fomentar la comunicación con los demás.

Recursos materiales: Juego de las parejas

Recursos humanos: Los educadores que se necesitan a la hora de realizar la actividad dependerán del número de personas que participen en esta.

Desarrollo de la actividad: En esta actividad, jugaremos al juego de las parejas. Antes de nada, explicaremos qué es lo que se tiene que hacer en el juego por si alguno no ha jugado nunca. Después se pondrán todas las cartulinas boca abajo, y por turnos, de uno en uno, tendrán que ir destapando dos de las cartulinas. Cuando estas sean iguales, se retirarán de la mesa y se las quedará para al final contar quien ha adivinado más. Si por el contrario, los dibujos no son iguales, se volverán a dar la vuelta poniéndolas boca abajo, y pasará el turno al siguiente participante.

Recursos temporales: 1 hora y 30 minutos

Recursos espaciales: un aula.

SESIÓN 15- ACTIVIDAD 1: Hablando se entiende la gente.

Objetivos: Tomar conciencia de los cambios que se producen en su cuerpo, mejorar el cuidado de la salud y promover alternativas de futuro.

Recursos materiales: folios y lápices.

Recursos humanos: Los educadores que se necesitan a la hora de realizar la actividad dependerán del número de personas que participen en esta.

Desarrollo de la actividad: Esta actividad, será entera de forma oral. En primer lugar el educador social enseñará una ficha con un eje cronológico de la vida, es decir, por las diferentes etapas que una persona pasa a lo largo de su vida. Los participantes, por turnos, deberán ir diciendo en qué etapa se encuentran ellos y explicando el porqué. Después de esto, se hará una lluvia de ideas sobre los alimentos, la buena alimentación, el cuidado de los dientes, el cuidado del pelo...etc. con el fin de que ellos entiendan que conforme va pasando el tiempo vamos cambiando, y que nuestro cuerpo necesita más cuidados que antes. Para finalizar, el educador social sacará el tema del futuro. Entregará un folio a cada participante y estos deberán de dibujar cómo creen que será su futuro: dónde vivirán, qué harán, de quién estarán rodeados... Posteriormente se pondrá en común con el resto de los compañeros.

Recursos temporales: 1 hora y media

Recursos espaciales: un aula

SESIÓN 16- ACTIVIDAD 1: Hacemos fichas.

Objetivos: Mejorar la atención y fomentar la toma de decisiones.

Recursos materiales: fichas de estimulación cognitiva y lápices.

Recursos humanos: Los educadores que se necesitan a la hora de realizar la actividad dependerán del número de personas que participen en esta.

Desarrollo de la actividad: El educador repartirá una serie de fichas a cada una de las personas y estas deberán realizar lo que se les pida en cada apartado de la ficha. Al acabar se pondrá en común si se ha tenido algún tipo de dificultad, porqué y en dónde.

Recursos temporales: 1 hora y media

Recursos espaciales: un aula

Recursos.

Recursos humanos → Se necesita a un Educador Social, graduado en Educación Social, que estará a tiempo parcial siendo los lunes y jueves los días en los que deba ir al centro. Su función estará relacionada de forma directa a los beneficiarios tanto de modo individual como grupal, y desarrollando las actividades propuestas.

Recursos materiales → Están comprendidos aquí dentro, el espacio a utilizar, los materiales, la bibliografía y los materiales técnicos.

- **Espacio:** como espacio, se necesitará un aula bien iluminada y amplia, que tenga mobiliario móvil para las diferentes actividades que se llevarán a cabo en ella.
- **Materiales:**

MATERIALES FUNGIBLES

Papel higiénico
Papel continuo
Folios
Rotuladores
Lápices
Bolígrafos
Pegamento
Pintura de dedos
Servilletas
Macarrones
Hilo
Cartulinas

MATERIALES NO FUNGIBLES

Papelera
Periódico
Tijeras
Cojín
Bandeja
Chaqueta
Gafas de sol
Pictogramas
Radio
Cartones de bingo
Álbum de fotos
Fotos

- **Bibliografía y materiales de consulta:** se utilizarán revistas de cualquier tipo en las que recortarán figuras humanas, una historia titulada “El caso del número discapacitado”, y fichas de estimulación cognitiva.

Destinatarios.

El proyecto fue dirigido concretamente a 11 personas con discapacidad que están en proceso de envejecimiento, en la ciudad de Cartagena que acuden a determinado Centro de Día.

De estas 11 personas, 4 son mujeres y 7 son hombres, cuyas edades estaban comprendidas entre los 49 y los 56 años.

De todo el conjunto de destinatarios de nuestro proyecto, había 2 mayores (un hombre y una mujer) que estaban en régimen interno en una residencia que también pertenece al centro, “El Cobijo”, el resto estaban en régimen de día en el centro y cuando acaba la jornada, acuden a sus domicilios familiares. El centro consta de unas 204 plazas en el pabellón del Centro de Día; de todos ellos fueron seleccionados once para la realización de este proyecto por sus características comunes y sus avanzadas edades con respecto a los demás.

La realización de este conjunto de acciones se plantean como una propuesta de innovación y novedosa, la intencionalidad es comprobar inicialmente cuáles eran las necesidades no cubiertas con otras acciones que se llevan a cabo los más jóvenes y trabajar con el colectivo más mayor y así dotarlos de herramientas que le ayuden a afrontar el proceso de envejecimiento por el que están pasando, de una forma sencilla y autónoma.

Temporalización.

Las actividades de este proyecto, constaron de 8 sesiones para cubrir el área de la Enseñanza y Educación que se implantaron todos los jueves de cada semana durante los meses de Abril y Mayo. También se desarrollaron otras 8 sesiones en cuanto al área de Comunicación, Habilidades Sociales y el área de Edad, todos los lunes de cada semana durante los meses antes señalados. Estas sesiones son de una hora y treinta minutos, siendo su comienzo a las 15:30h, y constarán de las actividades que se adapten a ese tiempo; por ello, algunas sesiones constarán de 1 y otras de 2 actividades.

EVALUACIÓN.

La finalidad general de la evaluación de proyectos es la toma de decisiones para la mejora del proceso de intervención y del logro de resultados. Por esta razón, el proceso de evaluación y el de programación/planificación se interrelacionan y se deben producir simultáneamente; es decir, la Carbonero, D.; Raya, E.; Caparros, N.; y Gimeno, C. (Coords) (2016) *Respuestas transdisciplinares en una sociedad global. Aportaciones desde el Trabajo Social*. Logroño: Universidad de La Rioja.

evaluación puede realizarse en cualquier momento de la etapa de diseño y programación, ya que se trata de un proceso de retroalimentación permanente o *feedback*. La evaluación parte de que todo proyecto se basa en la identificación y determinación de necesidades de un contexto o colectivo. En definitiva, la evaluación de un proyecto consiste en realizar un seguimiento a lo largo de un proceso, que permita obtener información acerca de cómo se está llevando a cabo, con la finalidad de reajustar la intervención, de acuerdo con los datos obtenidos. Es necesario tener en cuenta en toda evaluación que ésta debe ajustarse a las características del contexto o colectivo donde el proyecto se lleva a cabo. Atendiendo a las premisas anteriores, podemos afirmar que la evaluación de un proyecto no es una acción puntual, sino que sirve para la mejora continua del mismo por lo que hemos de entenderla como un proceso dinámico. Atendiendo a la literatura científica, el proceso de evaluación se puede fijar en cuatro momentos o tipos de evaluación, que podemos sintetizar en:

- Evaluación de contexto - necesidades
- Evaluación de diseño - programación
- Evaluación de proceso - desarrollo
- Evaluación de resultados- producto

La finalidad general de la evaluación es tomar decisiones de cambio y mejora a lo largo del proceso y tras finalizar la intervención del proyecto. Para ello, la evaluación debe responder a diferentes cuestiones, entre las que destacamos: ¿Por qué y para quién evaluamos?, ¿qué proyecto vamos a evaluar?, ¿se puede evaluar ese proyecto?, ¿se ha llevado a cabo el proyecto tal y como se diseñó?, ¿cómo ha sido esa puesta en marcha y por qué funciona o no el proyecto?, ¿se ha logrado lo que nos proponíamos y por qué? (Hernández Fernández y Martínez Clares, 1996).

Para poder detectar necesidades en la población a la que va dirigida el proyecto, en primer lugar se realizó una evaluación inicial. Este momento inicial de evaluación se realiza a través del cumplimiento de la “Guía de identificación de indicios de envejecimiento” a la población, y tras analizar los datos obtenidos en esa guía, se observan carencias y a raíz de ahí se detectan las necesidades que esas personas tienen, y en dónde tenemos que profundizar más para que puedan llegar a paliar esas carencias (evaluación inicial o de necesidades).

Tras esta evaluación, se realiza el proyecto, y con él se diseñan actividades que puedan ayudar a conseguir los objetivos planteados para paliar las carencias (evaluación de diseño). Tras cada actividad realizada, mediante la observación el educador social irá comprobando el desarrollo de dicha actividad, la interacción entre los participantes y si se llegan a conseguir los objetivos con esta o no. Esta observación será recogida por un registro anecdótico; que consiste en registrar un suceso imprevisto del sujeto a evaluar. No es previamente preparado, sino eventual. Este registro se realiza en la mayoría de los casos en forma individual.

También se irán haciendo lluvias de ideas, en las que cada uno de los participantes que quiera, irá aportando qué le ha parecido la actividad, si le ha resultado fácil o no..., todas estas acciones

Carbonero, D.; Raya, E.; Caparros, N.; y Gimeno, C. (Coords) (2016) *Respuestas transdisciplinares en una sociedad global. Aportaciones desde el Trabajo Social*. Logroño: Universidad de La Rioja.

comprenden o constituyen la evaluación de proceso o desarrollo. Para finalizar, la evaluación final se hará de nuevo con la “Guía de identificación de indicios de envejecimiento” para ver el desarrollo y el proceso que ha llevado cada uno de los participantes de forma individualizada, y sin variar los ítems y áreas que se han evaluado al principio del proyecto, podremos ver que hemos logrado y tomar decisiones respecto al proyecto (evaluación de resultados). Con estos datos recogidos, se podrá comprobar si el proyecto ha sido factible o no, y si hay que cambiar algo para que se puedan llegar a conseguir todos los objetivos propuestos.

CONCLUSIONES Y PROPUESTAS.

Como conclusiones, tras la realización de este proyecto, se puede hablar de la importancia que tienen las personas mayores en la sociedad (tengan o no discapacidad). Son una fuente importante y grande de sabiduría, y estos son los que nos han ayudado a los más jóvenes cuando éramos pequeños a crecer y a ir adquiriendo conocimientos y habilidades conforme se ha ido creciendo.

Este proyecto, puede dar mucho de sí ya que ayudará a todos aquellos que no saben apreciar lo bonito que es la vejez y lo mucho que se puede seguir aprendiendo de estas personas, a comprobar que así es; que son una fuente de riqueza que se debería de respetar hasta el fin de sus días.

Por otra parte, también se puede extraer la importancia que tiene que las personas con discapacidad que están en proceso de envejecimiento, tengan habilidades, información y autonomía para vivir ese proceso de la forma más activa y con mayor calidad; es un proceso bonito de vivir, y si a estas personas no se les deja olvidados, si se trabaja con ellos, será aún más bonito y enriquecedor tanto para ellos como para las personas que le rodean.

BIBLIOGRAFÍA.

Aguado Díaz, A. L., & Alcedo Rodríguez, M. A. (2004). Necesidades percibidas en el proceso de envejecimiento de las personas con discapacidad. *Psicothema*, 16(2), 261- 269.

Berjano Peirats, E., & García Burgos, E. (2010). *Discapacidad intelectual y envejecimiento, un problema social del siglo XXI* (Colección FEAPS). Madrid: FEAPS.

Federación Española de Organizaciones en favor de las Personas con Discapacidad Intelectual (FEAPS) (2007). *Las personas con necesidades de apoyo generalizado: Guía de identificación de indicios de envejecimiento y orientaciones para la determinación de apoyos* (Colección FEAPS). Madrid: Autores.

Federación Española de Organizaciones en favor de las Personas con Discapacidad Intelectual (FEAPS) (2010). *Discapacidad intelectual y envejecimiento: Un problema social del siglo XXI* (Colección FEAPS). Madrid: Autores.

Carbonero, D.; Raya, E.; Caparros, N.; y Gimeno, C. (Coords) (2016) *Respuestas transdisciplinares en una sociedad global. Aportaciones desde el Trabajo Social*. Logroño: Universidad de La Rioja.

Fundación Lantegi Butuak (2011). *Investigación sobre el envejecimiento y deterioro de las personas con discapacidad intelectual en el ámbito ocupacional y del empleo en Bizkaia* (Informe de resultados obtenidos en el grupo de reflexión y seminario de participación). Vizcaya: BBK.

Hernández Fernández, J., & Martínez Clares, P. (1996). Propuesta metodológica para evaluar programas de orientación educativa. *Revista Electrónica de Investigación y Evaluación Educativa*, 2(2). Recuperado de http://www.uv.es/RELIEVE/v2n2/RELIEVEv2n2_1.htm

Luckasson, R. *et al.* (2002). *Mental retardation. Definition, classification and system of supports* (10th ed.). Washington: American Association on Mental Retardation.

Madrigal Muñoz, A. (2007). Marco teórico del envejecimiento de las personas con discapacidad intelectual. *Boletín sobre el Envejecimiento*, 26, 4-18.

Naciones Unidas (ONU) (2006). *Convención internacional sobre los derechos de las personas con discapacidad*. Recuperado de <http://www.un.org/spanish/disabilities/convention/qanda.html>

Puig de la Bellacasa, R. (1990). Concepciones, paradigmas y evolución de las mentalidades sobre la discapacidad. En *Discapacidad e Información* (2^a ed.) (pp. 63-96). Madrid: Real Patronato de Prevención y Atención a Personas con Minusvalía.

Schalock, R. L., & Verdugo, M. A. (2003). *Calidad de vida: manual para profesionales de la educación, salud y servicios sociales*. Madrid: Alianza Editorial.

Verdugo Alonso, M. A. (1995). *Persona con discapacidad. Perspectiva psicopedagógica y rehabilitación*. Madrid: Siglo XXI.