



LA "GRANJA-ESCUELA": UN ESPACIO PARA LA TERCERA EDAD

PROYECTO FIN DE GRADO, PEDAGOGÍA

BACA MARTÍNEZ, VÍCTOR.

INDICE:

A) INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN.....	4
ENVEJECIMIENTO ACTIVO.....	5
TERCERA EDAD.....	6
CALIDAD DE VIDA.....	9
B) ANÁLISIS DE NECESIDADES Y PRIORIZACIÓN DE LAS MISMAS	11
C) ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS	12
OBJETIVOS GENERALES	12
OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	12
D) POBLACIÓN BENEFICIARIA DEL PROGRAMA	13
E) DISEÑO DE LA EVALUACIÓN.....	13
F) TEMPORALIZACIÓN	14
ORGANIGRAMA GENERAL.....	16
G) DISEÑO DE LA INTERVENCIÓN.....	17
METODOLOGÍA:	17
ACTIVIDADES:.....	17
ACTIVIDADES FÍSICAS:.....	18
ACTIVIDADES COGNITIVAS:	20
H) REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	22
I) ANEXO.....	23

LA "GRANJA-ESCUELA": UN ESPACIO PARA LA TERCERA EDAD

BACA MARTÍNEZ, VÍCTOR.

RESUMEN:

Elaboración y/o adaptación de un programa dirigido a la tercera edad activa usando como recurso <<La Granja Escuela>>. Un lugar de reflexión y encuentro donde se vuelva a tener contacto con las raíces rurales; rompiendo con la monotonía y la soledad propias de la etapa descrita. Creación de una memoria que recoja saberes populares, tradiciones y experiencias de los participantes para su posterior transmisión a las futuras generaciones.

Todo ello podemos conseguirlo mediante la utilización de los recursos que nos proporcionan los espacios naturales en los que se encuentran ubicadas las granjas escuelas donde por medio de actividades dirigidas podemos promover el mantenimiento de las capacidades mentales de nuestros mayores fomentando el recuerdo, las capacidades lingüísticas, la sistematización, la planificación, la perseverancia y paciencia, la memoria de trabajo y coordinación. Así mismo conseguir una mayor actividad física mediante la participación en distintas actividades que a la vez promuevan la alimentación sana y equilibrada, y también, la participación social.

Palabras clave: tercera edad, envejecimiento activo, calidad de vida, granja escuela, intergeneracional.

THE "FARM-SCHOOL": A SPACE FOR SENIORS.

BACA MARTÍNEZ, VÍCTOR.

ABSTRACT

Development and/or adaptation of a program for active seniors using Farm Schools as a resource. A place for reflection and gathering where they can go back to their rural origins, breaking the monotony and loneliness of the life stage described above. Elaboration of a memory that collects popular Knowledge, traditions and experiences of the participants for onward transmission to future generations.

We can achieve all this by using what we get from the natural spaces where Farms Schools are located. There, through guided activities, we can promote the maintenance of mental abilities of our elders, promoting memory language skills, systematization, planning, perseverance and patience, working memory and coordination. They will also get more physical activity by participating in various activities while promoting a healthy and balanced diet and also social participation.

Keywords: seniors, active aging, life quality, farm school, intergenerational.

A) INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

Las generaciones conocidas como <<nuestros mayores>> en la mayoría de los casos, han tenido durante su infancia una fuerte relación con el medio rural ya sea por nacimiento en el mismo o por interacciones familiares con personas inmersas en el ámbito rural; esto hace que sus recuerdos de la niñez y la adolescencia tengan grandes connotaciones afectivas con las numerosas tareas que se llevan a cabo de forma cotidiana en el campo, desde los trabajos de la tierra como la preparación de la misma para su posterior plantación, épocas de siembra y recogida de las diferentes especies de una zona geográfica determinada, del aprovechamiento de este producto así como de la conservación y tratamiento de los mismos para su posterior consumo. Lo mismo ocurre con las distintas especies animales que se criaban “en sus tiempos” en las zonas rurales. Con el paso del tiempo y con la migración del medio rural a las ciudades y debido a la adaptación a las mismas con formas de vida totalmente distintas, las personas procedentes del campo guardan el saber popular con gran cariño e incluso con añoranza.

En el caso de los individuos nacidos en ciudades la interacción con procedentes de los pueblos, ha hecho que el saber popular anteriormente mencionado, tuviera un componente de curiosidad que les llevaba a indagar e incluso a poner en práctica en pequeños huertos o simplemente en macetas la aventura de reproducir plantas ya sean ornamentales o dedicadas al consumo.

En el caso de las nuevas generaciones la fascinación por lo rural, no es solo una moda promovida por los movimientos ecologistas, para concienciar sobre la necesidad de la conservación del medio natural, es también una necesidad de despegarse e incluso de olvidarse, durante unos momentos, del estrés de la vida ciudadana para recargar las pilas. Con todo esto podemos intentar relacionar las generaciones mayores con las nuevas generaciones, haciendo de esta experiencia una forma de ayudar a conocerse.

Sumergir a nuestros mayores en una serie de experiencias inmersas en el medio rural, aparte de conseguir reactivar recuerdos agradables, de hacer que se sientan viviendo de nuevo experiencias ya vividas con lo que conseguimos que estas no se olviden, activando la afectividad, la sensación de sentirse útiles, el sentimiento de poder transmitir saberes olvidados con la satisfacción de saber que habrá perpetuación de sus conocimientos.

Bergman, Erickson y Simons (2014) en su estudio señalan que el interés por el envejecimiento y por tanto por la asistencia a las personas mayores, si nos centramos en el ámbito universitario en cuanto a la decisión de los estudiantes de cursar carreras que tengan relación con este, denota que, en cierto modo, el haber tenido contacto directo con personas comprendidas en la franja de edad correspondiente a la vejez hace que se decanten en mayor número por carreras relacionadas con la geriatría y gerontología, así como un mayor interés por estudiar aspectos de la vejez aplicados a sus estudios de base, desde ciencias médicas a educación, etc.

Para poder conocer mejor la población a la que va dirigida el presente proyecto, así como sus especiales circunstancias tanto sociales como personales, debemos comprender una serie de conceptos que nos aclaren diferentes aspectos sobre el envejecimiento, comenzando por el significado de envejecimiento activo, pasando por el concepto de Tercera Edad y finalizando con el concepto de Calidad de Vida; actualmente, estos tres conceptos se han repetido hasta la saciedad cuando hablamos de nuestros mayores, incluso sin comprender bien su significado o su alcance, por lo que se hace necesaria su exposición.

1. ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Para nuestros mayores esto significa reactivar sus vidas así como reactivar su memoria, su actividad cerebral y física; consiguiendo lo que se ha denominado envejecimiento activo. La OMS (Organización Mundial de la Salud) en su documento *Active Ageing: A Policy Framework*, define el envejecimiento activo como: “el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen” (p. 12).

Según esto el envejecimiento activo posibilita a las personas mayores elevar su bienestar físico y social aumentando de forma positiva la imagen pública del colectivo. En el 2012 tuvo lugar el Año europeo del envejecimiento activo y de la solidaridad intergeneracional.

Según la OMS los tres pilares del envejecimiento activo son:

- 1º. El bienestar físico, mental y social; en definitiva la salud.
- 2º. Participación social de nuestros mayores en consonancia a las capacidades y necesidades individuales/colectivas.

3°. Facilitar cuidados, protección y seguridad a los mayores necesitados de asistencia.

Atendiendo a lo anterior; ¿Qué debemos facilitar a la sociedad para envejecer activamente? En cuanto a las personas mayores, debemos facilitarles la posibilidad de acceso al empleo para que puedan participar en la sociedad de una forma activa, así mismo, lo harán participando en programas intergeneracionales por medio del voluntariado. Es muy importante la adaptación de las tecnologías y los transportes así como las infraestructuras y vivienda a sus necesidades para que puedan vivir independientemente.

Durante la II Asamblea Mundial de Naciones Unidas sobre el Envejecimiento que tuvo lugar en Madrid (2002), se presentó el programa de envejecimiento y ciclo vital creando un marco general para el desarrollo del envejecimiento activo y la salud por medio de distintas iniciativas. Gracias a esto podemos decir que los puntos cardinales del envejecimiento activo son:

1. Actividad Mental.
2. Ejercicio Físico.
3. Alimentación.
4. Participación social.

2. TERCERA EDAD

El concepto **Tercera Edad** surge ante la necesidad de no utilizar los términos vejez o ancianidad debido al significado despectivo que ha cobrado entre ciertas capas sociales. Las definiciones de Vejez son múltiples atendiendo al criterio que se utilice para la misma; atendiendo a un criterio cronológico podemos definir la vejez en función de la edad del individuo.

Pitágoras elaboró una clasificación de las edades de la vida relacionándolas con las cuatro estaciones del año, con etapas de 20 años de duración (Bergua, 1995, p. 212).

1. Infancia o Primavera, de 0 a 20 años.
2. Adolescencia o Verano, de 20 a 40 años.
3. Juventud u Otoño, de 40 a 60 años.
4. Vejez o Invierno, de 60 a 80 años.

Para la Organización Mundial de la Salud, la clasificación cronológica de las personas mayores sería:

- Personas de edad avanzada, de 60 a 74 años.
- Personas viejas o ancianas, de 75 a 90 años.
- Grandes viejos o grandes longevos, con más de 90 años.

En general a los individuos con más de 60 años, se les llama de forma indistinta personas de la Tercera Edad.

Un nuevo criterio, que entra en juego en la formación de una definición general de vejez es el biológico, basado en la evolución biológica del individuo a lo largo de su vida y atiende al desgaste de órganos y tejidos, entrando en la vejez en el momento en que se percibe el deterioro pero, ¿no es cierto que conforme aumenta la edad se envejece más lentamente?, de hecho, en la etapa en que se producen más cambios involutivos es entre los 45-50 años, suavizándose éstos entre los 60-70 años. Pero el criterio biológico per sé no es válido, ya que el envejecimiento puede ser, incluso, precoz para algunas estructuras biológicas y tardío para otras.

Si unimos disciplinas de la salud, como Medicina, Geriátrica y Psicología, se entrelazan en el criterio de clasificación funcional, atiende a las afecciones físicas, mentales y psicológicas del individuo y estas últimas en los cambios cognitivos y emocionales de los mismos. Según esto la vejez se definiría asociándola a la pérdida de funciones físicas, intelectuales y psíquicas, equiparando la vejez con enfermedad. Para Galeno la vejez era “un estado intermedio entre la salud y la enfermedad” (De Benito, 1987, p. 253).

Hoy, debido a la mayor esperanza de vida por los avances en medicina, geriatría y psicología, y por tanto a la inducción de un retraso cronológico de la aparición de enfermedades propias de esta etapa de la vida y a la posibilidad de paliar sus secuelas, nos encontramos con una dilatación, en años, del comienzo de la vejez.

Atendiendo a un criterio socio-laboral, la vejez comienza con la jubilación, siendo éste un fenómeno nuevo que no afecta por igual ni a los individuos ni a las sociedades y dentro de los individuos a los sexos; incluso, podemos decir, que con los cambios sociales en materia de trabajo y Seguridad Social existen jubilaciones anticipadas, aunque la tendencia actual es la de aumentar la edad biológica de jubilación.

Por lo tanto; ¿Qué criterio es el más adecuado para definir la vejez? Partiendo de los trabajos de Langarica Salazar (1985), podemos hacer referencia al envejecimiento bajo un criterio más global, como el conjunto de cambios que este produce en el individuo tanto en su vertiente morfológica, fisiológica y psicológica, que con carácter permanente de instauran antes de manifestarse fenotípicamente. Esta definición engloba los distintos criterios independizándose del criterio cronologista y aunando los criterios biológico y funcional, pero olvida el socio-laboral.

Dependiendo de los autores, e incluso de los organismos, la definición de vejez o tercera edad varía; para unos se define como etapa a partir de los 60 años, para otros a partir de los 65-70, y para algunos es solamente una definición social.

Aquí la OMS hace una distinción entre países desarrollados y países en vías de desarrollo, considerando anciano a toda persona mayor de 65 años en el caso de países desarrollados, y de 60 años en el caso de países en vías de desarrollo.

Si entendemos que el ritmo de envejecimiento atendiendo a cuestiones cronológicas, biológicas médicas, geriátricas y psicológicas es distinto para cada individuo, la clasificación por edades no es muy adecuada aunque si útil para poder acotar a la población en grupos de estudio, epidemiológicos y sociológicos.

La idea de vejez puede llegar a ser confusa si ésta se la solicitamos a grupos de distintas edades, pasando a ser subjetiva, de forma que para un adolescente estarían incluidos en ella sus abuelos, para un niño serían sus padres y abuelos los <<viejos y muy viejos>>. Es incluso, para cada individuo en particular, muy difícil valorar este término y más si tenemos en cuenta que subjetivamente cada uno nos sentimos viejos o no independientemente de la edad cronológica que tengamos, dicho de otro modo podemos sentirnos jóvenes independientemente de la edad que tengamos.

Para la RAE (La Real Academia de La Lengua Española, 2014), tercera edad se corresponde con ancianidad, definiendo ésta como: *“último periodo de la vida”*. En general ancianidad hace referencia al grupo de personas mayores de 65 años jubilados o no, independientemente de su condición física o social.

Según la OMS una persona es considerada mayor cuando alcanza la edad de 60-65 años independientemente de su historia clínica y situación particular (Botina, 1998.)

En Medicina y Salud, guía práctica ilustrada encontramos como definición de vejez: *“Periodo último de la vida del hombre, en el que se enlentecen las funciones vitales por desgaste fisiológico”* (1988, pp. 2219-2220).

La ONU utiliza el término adultos mayores para referirse a las personas de 60 años o más. (Resolución A/RES/50/141 del 30 de enero de 1996. Año de las personas de edad: hacia una sociedad para todas las edades.)

El concepto tercera edad es acuñado en Francia en 1950 por el Dr. J.A. Huet, pionero de la Gerontología en ese país, abarcando a personas de cualquier edad, jubiladas, con pensiones, consideradas de baja productividad, precisándose después a jubilados y pensionistas de más de 60 años (Fajardo, 1995).

En abril de 1994 la OPS (Organización Panamericana de la Salud), como filial de la OMS, emplea el término adulto mayor para personas mayores de 65 años de edad (Padilla, 2002), usándose los 65 años como la edad para definir el comienzo de la vejez en estudios demográficos y gerontológicos debido a la utilización de la misma en numerosos países por los sistema de pensiones para conceder beneficios en la jubilación, y a una situación de mayor o menor calidad de vida.

3. CALIDAD DE VIDA

Calidad de vida puede definirse como el criterio a través del cual se juzga en qué medida las circunstancias de la vida aparecen como satisfactorias o insatisfactorias y necesitadas de mejora (Dorsch, 1985).

En relación a la calidad de vida describió ocho importantes áreas que determinan en el anciano la calidad de vida así como para cualquier persona adulta. Que podemos plasmar en el siguiente gráfico:

Gráfico 1: Áreas de la Calidad de Vida



Fuente: elaboración propia a partir de Dorsch, 1985.

El programa que pretendemos llevar a cabo engloba los cuatro puntos cardinales del envejecimiento activo mencionados anteriormente, por medio de:

1. Promover la actividad mental mediante la transmisión de los saberes y experiencias de los mayores a otras generaciones, fomentando el recuerdo, las capacidades lingüísticas (acceso al léxico, vocabulario y memoria semántica), sistematización y planificación, perseverancia y paciencia, memoria de trabajo y coordinación.
2. Promover la actividad física mediante la participación de usuarios en labores manuales como la labranza, la recolección, cuidado de animales, etc.
3. Promover la alimentación sana y equilibrada por medio de actividades relacionadas con el aprovechamiento de las meterías primas cultivadas en el recinto y su posterior procesado podemos hacer que los participantes tomen conciencia de una alimentación adecuada a sus necesidades.
4. Promover la participación social de los ancianos entre sí y con otras generaciones participantes en el mismo proyecto.

Para las nuevas generaciones que se encuentran sumamente teologizadas inmersas en una sociedad en la que prima la tecnología sobre el individuo, tener acceso

a estos "saberes populares" e interactuar con los mayores, puede conseguir humanizar más sus vivencias, su forma de vida e incluso acumular estos saberes para que el día de mañana cuando lleguen a ser ellos los abuelos de la generación, puedan seguir perpetrando

B) ANÁLISIS DE NECESIDADES Y PRIORIZACIÓN DE LAS MISMAS

La tercera edad suele estar en situación de aislamiento producido, tanto por el resto de grupos generacionales, como por ellos mismos; este aislamiento hace que el sentimiento de soledad aflore de una forma amenazante para el bienestar tanto físico como mental de las personas mayores.

La soledad debido al aislamiento y al sentimiento de inutilidad y rechazo que provoca es una de las causas de enfermedad, así como de deterioro tanto mental como físico en la tercera edad por lo que mitigarla es una forma de llevar a los individuos a una mayor calidad de vida e incluso elevar su moral para conseguir su interés en determinados programas que les sirvan para un envejecimiento activo.

Estos programas dirigidos a sentirse útiles, vivos, con capacidad de transmitir conocimientos y experiencia conllevan tanto un enlentecimiento de la pérdida de capacidades como un mantenimiento de las mismas e incluso el acceso a nuevas formas de mantenerse activos en todos los sentidos.

Resumiendo podemos decir que las necesidades prioritarias en la tercera edad son, erradicación del aislamiento y soledad, mantenimiento de las capacidades mentales y físicas, así como aumentar la autoestima y el sentimiento de utilidad social, en definitiva continuar con las relaciones de vida.

Si conectamos estas con las carencias de las distintas generaciones posteriores, entre las que se encuentran, comprender y relacionarse con sus mayores, entender distintos hábitos de vida e incluso aprender de la experiencia y de los conocimientos que pueden transmitirnos de épocas menos tecnológicas, tendremos un enriquecimiento tanto en aspectos culturales como en formas de entender la vida para los más jóvenes.

C) ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS

Como acabamos de ver, la necesidad de programas destinados a la tercera edad y dirigidos a fomentar el sentimiento de utilidad social y erradicación del aislamiento así como un mantenimiento de las capacidades tanto motoras como psíquicas es una de las tareas necesarias que junto con el aumento de la autoestima llevan al mayor a un aumento de la calidad de vida; la implantación de dichos programas deben priorizar una serie de objetivos, y por tanto en este proyecto de intervención nos centraremos en los siguientes.

OBJETIVOS GENERALES

- Promover hábitos de vida saludable potenciando la salud física y mental.
- Comprender el envejecimiento como una etapa más de la vida con sus peculiaridades.

Para llevar a cabo estos objetivos generales debemos servirnos de subprogramas encaminados a cada uno de estos logros con los que potenciar las distintas competencias, como ejemplo podemos citar, la necesidad de mantener el razonamiento lógico y matemático por medio de juegos tan simples como una partida de parchís, dominó, etc.; así mismo el mantenimiento de la capacidad verbal se potenciará con tertulias y debates protagonizados por los propios integrantes a los que programa va dirigido.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Fomentar el recuerdo y las capacidades lingüísticas por medio de dinámica y actividades diseñadas específicamente, entre las que se encuentran el acceso al léxico y vocabulario, así como a la memoria semántica mediante la perseverancia y paciencia que conllevan memoria de trabajo y coordinación.
- Aumentar los periodos de actividad física de forma lúdica, mediante paseos en grupos en los que el monitor les introduzca en un Aula de Naturaleza que puede ser completada mediante pequeños episodios de trabajo efectivo en determinadas tareas rurales (plantar, cuidar animales, etc.)

- Promover el intercambio de ideas y experiencias personales para benéfico de la sociedad, mediante la creación de una memoria que registre las vivencias y saberes de forma estructurada a lo largo de las jornadas.
- Potenciar la autoestima de las personas mayores, fomentando la interacción con otros colectivos de sus experiencias y habilidades.
- Mantener actividad cerebral adecuada, por medio de la potenciación de las funciones sensoriales.

D) POBLACIÓN BENEFICIARIA DEL PROGRAMA

En Granada, como ciudad con numerosos desniveles sociales, es necesario para acotar de alguna forma la población destino del programa (aunque en posteriores ediciones del mismo se podrá dirigir a distintos grupos sociales no contemplados en esta primera), centrarnos en un grupo homogéneo donde podamos estudiar la efectividad del mismo. Por ello nos dirigiremos a:

Población, tercera edad autosuficiente (que puedan valerse por sí mismas) preferentemente del ámbito urbano. Estatus socioeconómico medio, pertenecientes al grupo de pensionistas ya sea por pensión directa derivada del trabajo propio o por pensión diferida procedente del trabajo del consorte. Tanto para mujeres como para hombres de cualquier estado civil: viudos, divorciados, casados o solteros. Ya vivan con sus familiares, con sus parejas o consortes y/o solos.

E) DISEÑO DE LA EVALUACIÓN

Utilizaremos una evaluación interna de carácter continuo para poder comprobar la consecución de los objetivos bajo los criterios de eficiencia en la consecución de objetivos, satisfacción de los mismos, pertinencia y adecuación de los medios utilizados durante la duración del programa así como la eficacia del mismo.

Como INDICADORES EVALUATIVOS, de estos criterios, utilizaremos:

- Interés
- Grado de asistencia
- Grado de participación
- Relación con el resto de los integrantes del programa, usuarios y cuerpo técnico.

- Logros de objetivos.
- Evaluación en la asimilación de conceptos
- Evolución de la salud: física y mental.

MATERIALES DE EVALUACIÓN

- Entrevista previa: pretende conocer el punto de partida de cada participante para hacer una comparativa a la finalización del programa de los logros conseguidos. Esta entrevista será dirigida por el entrevistador recabando información sobre nivel de estudios, nivel económico, nivel social, estado de salud previo al programa, intereses generales (por qué actividad presenta mayor interés previo), nivel de motivación general y valoración previa de las actividades propuestas.
- Cuestionario: al finalizar las jornadas grupales se procederá a pasar un cuestionario cerrado para comprobar la evolución de cada individuo en relación con la entrevista previa centrado en los aspectos mencionados y en el grado de satisfacción de los mayores con el cuerpo técnico y compañeros por medio de puntuar, con una escala reducida a estos otros actores del programa.
- Cuestionario final: al concluirse la totalidad de actividades propuestas en el programa se facilitará un nuevo cuestionario con los aspectos ya mencionados que nos permita saber, por medio de una comparativa, el grado de evolución conseguido en los objetivos.

F) TEMPORALIZACIÓN

Fines de semana de viernes a domingo con pernoctación en el lugar de la actuación. Divido en tres bloques, el primer día se realizará una presentación y toma de contacto de los participantes tanto con el equipo o cuerpo técnico como con el entorno natural. El segundo día se comenzará con las actividades y dinámicas propiamente dichas especificadas en la cadena de tiempo del organigrama inferior. El tercer y último día se continuará con actividades encaminadas a recabar información sobre el grado de satisfacción y logros alcanzados por los usuarios.

La limitación de tiempo es un obstáculo a salvar mediante una continua adaptación de los contenidos de las distintas actividades podríamos indicar que lo ideal

sería prologar en el tiempo, varios fines de semana, la aplicación completa del programa pero esto nos llevaría probablemente a costes prohibitivos.

Para poder llevar a cabo el programa necesitaremos como mínimo los siguientes **recursos:**

- Recursos Humanos:
 - Pedagogo o Educador que dirija e integre al resto del equipo y evalúe el programa.
 - Personal propio de las instalaciones de <<La Granja Escuela>>.
- Recursos Materiales:
 - Instalaciones exteriores e interiores de <<La Granja Escuela>>.
 - Material fungible: bolígrafos, folios, cuestionarios impresos, etc.
 - Ordenador para procesar los datos recogidos de las jornadas.

Un lugar adecuado para la realización del proyecto podría ser La granja escuela Huerto Alegre situada en el parque natural de las sierras de Tejeda, Almijara y Alhama a 1.200 metros de altitud, en un antiguo cortijo andaluz reconstruido; un lugar privilegiado para contemplar hermosos paisajes y gran diversidad de especies vegetales y animales. El edificio de la granja está preparado para el albergue de grupos en habitaciones múltiples, con calefacción central y amplios espacios confortables y cómodos, acondicionados para el desarrollo de los diferentes programas. Su arquitectura tradicional y la moderna restauración realizada para su nuevo uso didáctico y rural, han permitido una cuidada integración paisajística del edificio, sostenible y respetuosa con el entorno donde se encuentra (Huerto Alegre, Educación y Cultura ambiental, 2015).

ORGANIGRAMA GENERAL

Viernes		Sábado		Domingo	
		8:00	Desayuno	8:00	Desayuno
		9:30	Actividades Físicas II: Labores de Campo	9:30	Actividad Físicas III: Labores de Granja
10:30	Llegada y Recepción	10:30	Actividad Cognitiva I: Activa la Mente		
12:00	Llegada y presentación del equipo con descripción de actividades y entorno.	12:00	Descanso	12:00	Actividad Cognitiva IV: Enseñarnos a Vivir
12:30	Actividad Física I: Pasero por el Entorno	12:30	Actividad Cognitiva II: Hábitos Saludables		
13:30	Comida como toma de contacto con resto de compañero y cuerpo técnico.	13:30	Comida	13:30	Comida
15:00	Descanso	15:00	Actividad Cognitiva III: Cuenta Historias	15:00	Cuestionario Final
17:00	Entrevista previa y potenciación de relaciones personales			15:30	Debate de impresiones para recabar informaciones complementarias
21:00	Cena	21:00	Cena	18:00	Salida – Vuelta a Casa
22:00	Libre Horario	22:00	Cuestionario		
	Descanso		Libre Horario		
			Descanso		

G) DISEÑO DE LA INTERVENCIÓN

Para conseguir de una forma amena e incluso lúdica hacer que los destinatarios del programa participen en la consecución de los objetivos marcados debemos valernos del método más adecuado de forma que no resulte tedioso y fomente el interés de los mayores por el programa en sí. De esta forma utilizaremos:

METODOLOGÍA: mediante la participación activa en actividades físicas, recreativas y educativas se procurará una implicación total de los participantes mediante la combinación de metodologías tradicionales como lectura, cálculo, etc.; y juegos de mesa de activación cognitiva como scrabble, dichos y refranes, sopas de letras comunitarias y participativas con metodologías activas como ejercicios de memoria, de mantenimiento físico y relajación, atendiendo a las peculiaridades y experiencia de cada participante procurando diversificar los componentes de grupos si fuera necesario realizarlos. Se procurará una participación personal en actividades y grupos de trabajo donde obtengamos un desarrollo de los potenciales de cada sujeto para una mejora de la autoestima que les permita integrarse en los distintos entornos sociales de los que provienen. Es innegable que necesitamos una alta flexibilidad del proceso para adaptarse a las distintas situaciones que se producirá durante la aplicación del programa, por ello el diseño específico de cada actividad debe reestructurarse a razón de las características personales de los participantes.

Para llevar a cabo el proyecto se necesita personal cualificado entre los que cabe destacar un coordinador del mismo que dirija al resto de personal flexibilizando las distintas actividades así como recabando datos observacionales que completen a las entrevistas y cuestionarios para una mejor evaluación del proyecto. Se necesitará un acceso adecuado a las distintas instalaciones de la granja escuela y en algunos casos adaptarlas a la actividad a realizar como por ejemplo un local amplio con mesas y sillas para los asistentes y material fungible.

ACTIVIDADES: dividiremos las actividades en dos bloques, actividades físicas y actividades cognitivas.

Las actividades físicas diseñadas deben tener en cuenta el principio de adaptación tanto a la edad de los participante como a su estado físico ya que no podemos sobrecargar de actividad a un colectivo que se supone no entrenado, por lo que seremos

cautos tanto en la carga del ejercicio como en su duración procurando intermedios de descanso/relax entre ellas.

La primera actividad propuesta consistirá en una toma de contacto con el medio rural mediante paseos controlados por las instalaciones y alrededores cuyo objetivo será reconocer el entorno y valorar el grado de cansancio de cada uno de los participantes para adaptar la duración como la fuerza de las siguientes actividades físicas. Con el resto de actividades físicas iremos potenciando las carencias observadas en cuanto a movilidad y resistencia de forma que los usuarios tomen conciencia de la necesidad de moverse para procurarse un envejecimiento activo. Se utilizará el medio rural para acceder a conocimientos tanto de labores de cultivo, recolección, cuidado de animales, etc. Por lo que una actividad específica podría ser, dependiendo de la época del año, la recolección de frutos.

La unión de estos dos bloques provocará en los participantes un aumento de la socialización, de los hábitos saludables, de la actividad física y como no, un mantenimiento de las funciones cognitivas de una forma relajada y no impuesta. Proponemos las siguientes actividades que en su conjunto nos llevarán a una aplicación total del programa que queremos desarrollar:

ACTIVIDADES FÍSICAS:

▪ Actividad Física I: Paseo por el entorno.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Justificación: Conocer el medio donde se desarrollaran el resto de las actividades, familiarización con el recinto. ➤ Objetivo: actividad física, recoger información de actitud ante el programa. ➤ Duración: 1 hora ➤ Materiales: calzado adecuado para el medio. ➤ Actividades: Andar, reconocer el medio, expresar primeras impresiones de modo informal.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Criterios de Evaluación: valoración el grado de cansancio físico; aceptación o rechazo del entorno, grado de participación, interacción con el medio

▪ **Actividad Física II: Labores de campo.**

- Justificación: Con el ejercicio físico reencontrar los contactos vividos con el medio rural en etapas anteriores de la vida, pasando por diferentes actividades como la labranza de la tierra o la siembra de huertos.
- Objetivo: Aumentar los periodos de actividad física de forma lúdica.
- Duración: 1 hora
- Materiales: semillas, macetas, regaderas: zonas de huerto, hazas, esquejes, etc.
- Actividades: preparar la tierra para la siembra, desbrozar huertos, trasplantar ejemplares, poda.
- Criterios de Evaluación: capacidad física, nivel de diversión, atención, recuerdo, intercambio de ideas

▪ **Actividad Física III: Labores de granja.**

- Justificación: completa la actividad de labores de campo con el cuidado de animales
- Objetivo: Aumentar los periodos de actividad física de forma lúdica.
- Duración: 1 hora
- Materiales: piensos y forrajes, delantales, guantes, cubo, banqueta, etc.
- Actividades: procurar comida a animales de granja mientras se reconocen las especies y familias de los mismos, Ordeño.

Criterios de Evaluación: capacidad física, nivel de diversión, atención, recuerdo, intercambio de ideas

ACTIVIDADES COGNITIVAS:

<p style="text-align: center;">▪ <u>Actividad Cognitiva I: Activa la Mente.</u></p>
--

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ➤ Justificación: Con el ejercicio mental se incrementa las posibilidades de retrasar el deterioro cognitivo de las personas de esa forma se procura una mejor calidad de vida. ➤ Objetivo: Mantener actividad cerebral. ➤ Duración: 1:30 horas ➤ Materiales: juegos de mesa, pizarra, elementos de escritura. ➤ Actividades: <ul style="list-style-type: none"> -Scrabble: fomenta motricidad fina, lenguaje y memoria semántica, razonamiento reflexivo, concentración y memoria de trabajo. -Parchís: fomenta motricidad fina y coordinación visuomotora, atención visual, calculo, resolución básica de problemas. -Dominó: fomenta atención y concentración memoria de trabajo y memoria a corto plazo, cálculo, percepción visual, pensamiento crítico, flexibilidad de pensamiento. |
|---|

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ➤ Criterios de Evaluación: Las <u>actividades para potenciar la cognición</u> deben regirse por el mismo principio de no sobrecarga para evitar un rechazo de las mismas. Una de las mejores formas de evitar esto es relacionarlas con juegos o actividades lúdicas que no supongan la necesidad de adquisición de conceptos y aplicación de los mismos por medio de estudio sino por medio de aplicaciones prácticas y dinámicas. |
|---|

<p style="text-align: center;">▪ <u>Actividad Cognitiva II: Hábitos Saludables</u></p>

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ➤ Justificación: La implantación de hábitos saludables de vida hace que la posibilidad de contraer enfermedades disminuya manteniendo un grado de salud adecuado, fomenta la relación con otros colectivos y potencia la autoestima ➤ Objetivo: promover la salud mediante hábitos saludables de vida ➤ Duración: 1 hora ➤ Materiales: Alimentos variados, materiales para su procesado, guías de |
|--|

alimentación y ejercicio, material de escritura.

- Actividades: propuestas de menú saludable por los participantes en grupos reducidos, recolección de los mismos y elaboración. Intercambio de técnicas de procesado de alimentos.

- Criterios de Evaluación: grado de participación, implicación en la actividad, grado de socialización e interacción con el resto de participantes.

▪ **Actividad Cognitiva III: Cuenta historias**

- Justificación: La memoria tanto a corto como a largo plazo son primordiales para mantener una relación adecuada con el medio.
- Objetivo: Socialización, transmisión de conocimientos y experiencias, potenciación de la autoestima, preservar capacidades lingüísticas.
- Duración: 2 horas
- Materiales: local adecuado, o zona exterior acondicionada.
- Actividades: creación de una historia colectiva mediante la coincidencia de vivencias comunes y contraposición de las dispares.

- Criterios de Evaluación: capacidad lingüística, participación, interés, implicación.

▪ **Actividad Cognitiva IV: Enseñadnos a vivir**

- Justificación: Las experiencias de vida de los mayores y sus consejos, caen por lo general en saco roto para el resto de los colectivos de edades; su transmisión es un medio de dotar a la tercera edad de utilidad.
- Objetivo: Potenciar autoestima, sentimiento de utilidad, concienciación de las diferencias y peculiaridades, comprensión de la etapa de vida.
- Duración: Flexible: 1-2 horas
- Materiales: local adecuado, o zona exterior acondicionada.
- Actividades: Debate de las diferencias de las formas de vida a lo largo del tiempo; debate sobre las formas de adaptar el entorno a una vida más sana.

- Criterios de Evaluación: participación, adaptación al medio, transmisión de conocimientos, interés.

H) REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Agencia Española de Seguridad Española y Nutrición. (2012). Plan Havis: *Hábitos de Vida Saludables*. Recuperado de <http://www.habitosdevidasaludables.com/home.php>
- Asamblea General de las Naciones Unidas. Resolución A/RES/50/141 del 30 de enero de 1996. Año de las personas de edad: hacia una sociedad para todas las edades. Recuperado de: <http://www.un.org/es/comun/docs/?symbol=A/RES/50/141&Lang=S>
- Bautista Bergua, J. (1995). *Pitágoras*. Madrid: Imprenta Fareso S.A.
- Bergman, E.J.; Erickson, M.A. y Simons, J.N. (2014) Attracting and Training Tomorrow's Gerontologists: What Drives Student Interest in Aging?, *Educational Gerontology*, 40(3), 172-185. Recuperado de: <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/03601277.2013.802184>
- Dorsch, F. (1985). *Diccionario de Psicología*. Barcelona: Header.
- Equipo Médico del Banco de Sangre de la Cruz Roja. (1985). *Medicina y Salud*. Barcelona: Círculo de Lectores, S.A
- Gramunt, N. (2010a). *Vive el Envejecimiento Activo: Memoria y otros retos cotidianos*. Barcelona: Obra Social Fundación la Caixa. Recuperado de https://obrasocial.lacaixa.es/deployedfiles/obrasocial/Estaticos/pdf/Gente_30/Vive_el_envejecimiento.pdf
- Gramunt, N. (2010b). *Vive el Envejecimiento Activo: Memoria y otros retos cotidianos. Ejercicios y Actividades para la estimulación cognitiva*. Barcelona: Obra Social Fundación la Caixa. Recuperado de: https://obrasocial.lacaixa.es/deployedfiles/obrasocial/Estaticos/pdf/Gente_30/ejercicios_es.pdf
- Huerto Alegre, Educación y Cultura ambiental. (2015). Recuperado de <http://huertoalegre.com/>

- Langarica Salazar, R. (1985). *Gerontología y Geriatría*. México: Nueva Ed. Interamericana.
- Pan American Health Organization. (2015). Recuperado de: <http://www.paho.org/>
- Real Academia Española. (2015). Recuperado de: <http://www.rae.es/recursos/diccionarios/drae>
- Vázquez Palacios, F.R. (2003). *Contando nuestros días, un estudio antropológico sobre la vejez*. México: CIESAS.
- Vicente, J.M. (2011). *Libro Blanco Del Envejecimiento Activo*. Madrid: Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. [Recuperado de: http://www.imserso.es/InterPresent1/groups/imserso/documents/binario/8088_8089libroblancoenv.pdf]
- World Health Organization. (2001). *Men Ageing And Health. Achieving health across the life span*. Recuperado de: http://whqlibdoc.who.int/hq/2001/who_nmh_nph_01.2.pdf
- World Health Organization. (2002). *Active Ageing. A Policy Framework*. Recuperado de: http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/who_nmh_nph_02.8.pdf
- World Health Organization. (2007). *Women, Ageing and health: A framework for action*. Recuperado de: <http://www.who.int/ageing/publications/Women-ageing-health-lowres.pdf>
- World Health Organization. (2015). Recuperado de: <http://www.who.int/>

I) ANEXOS:

Anexo 1.- Indicadores de Evaluación:

- 1.- Participación
- 2.- Interés
- 3.- Relación con los compañeros
- 4.- Relación con Staff
- 5.- Logro de Objetivos
- 6.- Asimilación de conocimientos.

Registro de Indicadores de Evaluación									
Nombre	Fecha	1	2	3	4	5	6	7	Observaciones
Sujeto A									
Sujeto B									
Sujeto C									
(...)									

Puntuación de Parámetros: MB: Muy Buena
 B: Buena
 E: Escasa
 M: Mala

Anexo 3.- Test de Actividades Previo

Test de Actividades Previo (Interés)					
Conteste a las siguientes cuestiones:	Si	No			
¿Ha participado en otras actividades de grupo en los últimos 3 meses?					
¿Participa habitualmente en actividades de grupo?					
¿Conoce el programa a desarrollar?					
¿Conoce actividades similares?					
¿Se preocupa por informarse del contenido de las actividades previamente?					
¿Se ha informado previamente de la presente actividad?					
¿Cree que le aportará algo el presente programa en los siguientes aspectos?:					
-Movilidad física.....					
-Relaciones con los demás.....					
-Satisfacción personal.....					
-Entretenimiento.....					
-Adquisición de conocimientos.....					
A continuación indique de las siguientes actividades su grado de interés en una escala de “ 0 a 4” , siendo “ 0” ningún interés y “ 4” mucho interés, poniendo “x” en la casilla correspondiente:					
	0	1	2	3	4
Actividades Físicas.....					
Actividades Mentales.....					

Anexo 4-A.- Entorno Social y Familiar

Entorno social y familiar			
Indique su edad.....			
Indique su estado civil.....			
Indique su actividad profesional.....			
Estudios realizados (último curso finalizado).....			
Vive solo/a (marque con una X).....	Si	<input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
En caso negativo indique el n° de personas con las que convive			

Anexo 4-B.- Logro de Objetivos

Logro de Objetivos		
	Si	No
Las actividades realizadas le han aportado:		
Nuevos amigos.....		
Nuevos conocimientos.....		
Una visión diferente de su vida.....		
Mayor movilidad física.....		
Un mayor interés por la forma física.....		
Ha recordado cosas "olvidadas".....		
Un mayor interés por los ejercicios de memoria.....		

Anexo 5.- Test de Satisfacción (posterior a la participación)

Test de Satisfacción																				
	Si	No																		
Participaría de nuevo en esta actividad.....																				
Está satisfecho de la actividad realizada.....																				
Está satisfecho con las instalaciones donde se ha llevado la actividad.																				
Está satisfecho con el personal																				
Está satisfecho con los compañeros de grupo																				
Se ha sentido atendido por el personal																				
Se ha sentido respetado por el personal																				
Se ha sentido cómodo con los compañeros																				
Ha participado en todas las actividades propuestas																				
<p>A continuación indique de las siguientes actividades su grado de satisfacción en una escala de “ 0 a 4” , siendo “ 0” nada satisfecho y “ 4” muy satisfecho, poniendo “x” en la casilla correspondiente:</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 60%;">Actividades Físicas.....</td> <td style="width: 10%; text-align: center;">0</td> <td style="width: 10%; text-align: center;">1</td> <td style="width: 10%; text-align: center;">2</td> <td style="width: 10%; text-align: center;">3</td> <td style="width: 10%; text-align: center;">4</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Actividades Mentales.....</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>			Actividades Físicas.....	0	1	2	3	4							Actividades Mentales.....					
Actividades Físicas.....	0	1	2	3	4															
Actividades Mentales.....																				
<p>Indique las causas de su satisfacción o insatisfacción en el conjunto de las preguntas anteriores:</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>																				