



**Comunidad
de Madrid**

**ESCUELA DE VOLUNTARIADO
DE LA COMUNIDAD DE MADRID**
Voluntariado con personas mayores



VOLUNTARIADO
CON PERSONAS
MAYORES

DEFINICIÓN DE ENVEJECIMIENTO

- Es un fenómeno natural, obligatorio y relativamente deseable. Supone un descenso, no nulidad, de la capacidad física y psíquica de la persona, lógica por el paso del tiempo....
- Proceso de deterioro donde se suman todos los cambios que se dan con el tiempo en un organismo y que conducen a alteraciones funcionales y a la muerte.
- Se define por tanto, primero como una etapa de la vida y posteriormente como un proceso de deterioro por suma de déficit con el paso de los años.



DEFINICIÓN DE ENVEJECIMIENTO ÓPTIMO Y PATOLÓGICO

- Envejecimiento Óptimo: envejecer exclusivamente relacionado con el paso del tiempo con cambios en los órganos y sistemas del organismo. Se caracteriza por ser:
LENTO, MODERADO, EQUILIBRADO y ARMÓNICO



DEFINICIÓN DE ENVEJECIMIENTO ÓPTIMO Y PATOLÓGICO

- Envejecimiento patológico: el envejecer acelerado por la presencia de alteraciones patológicas secundarias a enfermedades o por influencias ambientales. La persona no se adapta a los cambios y sufre grandes trastornos que repercuten negativamente en aspectos de su vida. Se caracteriza por ser:

**ENFERMIZO, TRAUMATICO, ACELERADO y
PRECOZ**



EDADISMO...

- El edadismo hace referencia a los mitos y estereotipos asociados al envejecimiento, por razón de la edad, las actitudes y los prejuicios que hay contra ellos

Los estereotipos asociados al envejecimiento generan una imagen inexacta y en ocasiones errónea, además de homogeneizadora, de todos los miembros de este grupo de población, con un componente cognitivo, otro conductual y otro emocional.



MITOS Y REALIDADES SOBRE EL EDADISMO

| Mito: las personas mayores... | Realidad |
|---|--|
| Son todas muy parecidas | Son un grupo de población muy diverso |
| Están socialmente aisladas | La mayoría de las personas mayores mantienen un contacto cercano con familiares |
| Están enfermas , son frágiles y dependen de otras personas | La mayoría de los mayores viven de forma independiente |
| La mayoría tienen deterioro cognitivo | En general, si hay algún declive en habilidades intelectuales, no es suficientemente severo como para causar problemas en el día a día |
| Están deprimidas | Las personas mayores que viven en comunidad tienen menos porcentajes de depresión que otros grupos de edad |
| Se vuelven difíciles de tratar y son con el paso de los años, más rígidas | Las personalidad se mantiene relativamente consistente a lo largo del ciclo vital |
| Raramente se enfrentan a los declives inevitables asociados con el envejecimiento | La mayoría de las personas mayores se ajuntan con éxito a los desafíos vitales |

LOSADA BALTAR, Andrés (2004). "Edadismo: consecuencias de los estereotipos, del prejuicio y la discriminación en la atención a las personas mayores. Algunas pautas para la intervención". Madrid, Portal Mayores, *Informes Portal Mayores*, nº 14. [Fecha de publicación: 28/02/2004].)

IDEAS SOBRE LA VEJEZ

La mayor parte de las personas mayores están seniles

FALSO

Todos los mayores son iguales

FALSO

Las personas mayores están enfermas, tienen dependencia funcional y son frágiles

FALSO

Los mayores están solos y aislados

FALSO

Las personas mayores tienen problemas de memoria

FALSO

Los mayores son rígidos y no se adaptan a los cambios

FALSO

No se enfrentan a los cambios del envejecimiento

FALSO

Las personas mayores no deben seguir trabajando

FALSO

Los mayores no pueden aprender cosas nuevas

FALSO

Los mayores no tienen relaciones sexuales

FALSO

Datos sacados del Portal del Mayor de la Comunidad de Madrid

CARACTERÍSTICAS DEL MAYOR

A lo largo del ciclo de vida se va produciendo un deterioro en algunas áreas del funcionamiento de nuestro cuerpo que repercuten directamente en nuestra forma de vida



MEMORIA

- La capacidad de la memoria se va disminuyendo con la edad, esto su puede producir por :

- **Cambios orgánicos:** disminución de las neuronas, modificación de la circulación cerebral, problemas de vista u oído que hacen que la información no nos llegue de manera correcta.
- **Cambios psicológicos:** menor utilización de las facultades que cuando se era joven, pensamientos negativos de la propia capacidad como "ya soy viejo y no puedo hacerlo mejor", estrés o preocupaciones, la falta de empleo de estrategias de memoria o su uso inadecuado, el poco esfuerzo ante un problema de memoria...



MEMORIA: OLVIDOS MÁS FRECUENTES

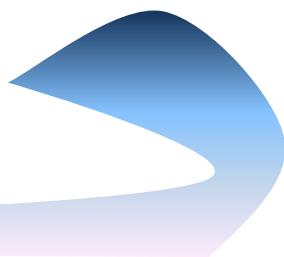
- Tener una palabra en la punta de la lengua, no poder recuperar una palabra.
- Olvidar los nombres de personas
- No saber dónde se ponen las cosas, por ejemplo, las gafas, la cartilla...
- Tener que comprobar varias veces si se ha hecho una determinada tarea, que suele ser automática, como apagar el gas, cerrar la puerta...
- Olvidar un mensaje o un recado recibido ayer o hace unos días y a veces tener que pedir que lo repitan.



MEMORIA: OLVIDOS MÁS FRECUENTES

- No recordar un cambio en las actividades, por ejemplo, que hoy se debe hacer una tarea especial o ir a un sitio específico, y seguir la rutina.
- Olvidar cuándo ocurrió algo, si fue la semana pasada o antes. (
- Tener dificultades para aprender una nueva habilidad .
- Olvidar lo que se acaba de decir .

La memoria se puede mejorar a través de entrenamientos en atención, repetición, visualización, acciones



INTELIGENCIA

- La inteligencia al igual que la Memoria sufre cambios relevantes al hacernos mayores:

Suele aparecer un enlentecimiento y un aumento del tiempo de respuesta frente a un problema. Este enlentecimiento puede manifestarse como fatiga intelectual, pérdida de interés, dificultades en la concentración. No obstante los cambios significativos en la inteligencia se apreciarían a partir de los 70 años.



LAS RELACIONES SOCIALES

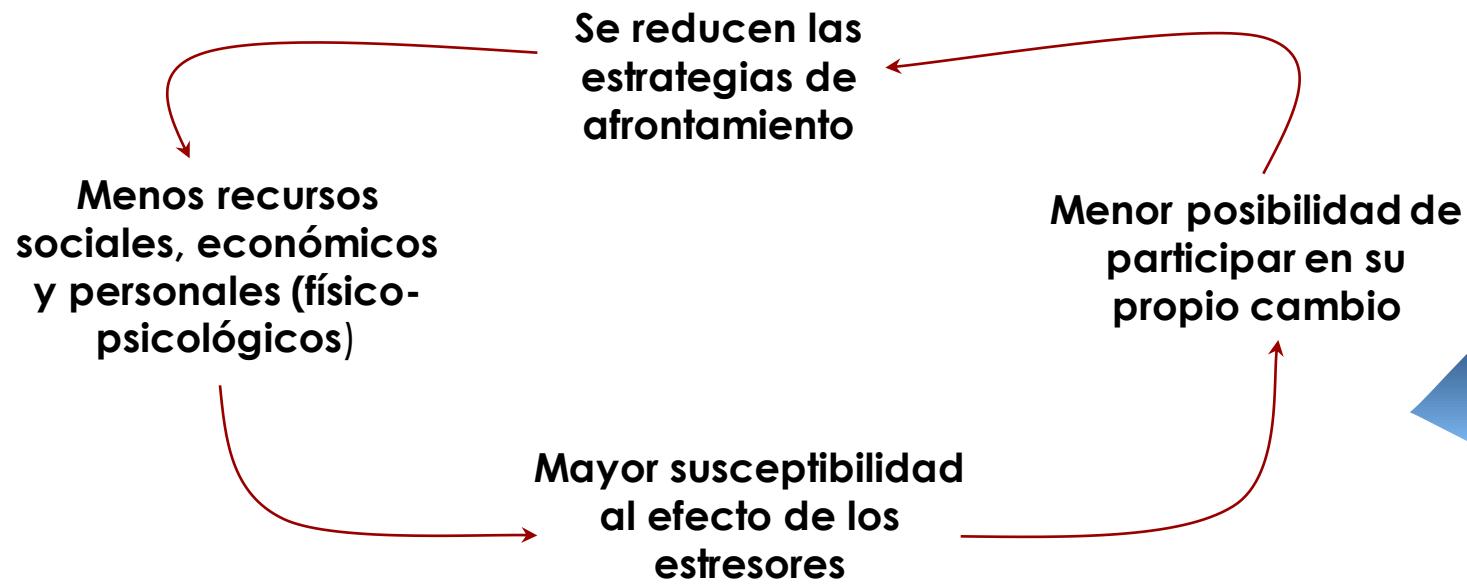
- Los cambios sociológicos afectan a toda el área social de la persona: su entorno cercano, su familia, su comunidad y la sociedad en general.

Cambios en el rol individual. Dependerá de la capacidad y de la personalidad del individuo para afrontar los cambios de rol que le tocará vivir (como abuelo, al perder a su pareja, al tener que abandonar su hogar, etc). Por otro lado con el avance de los años surgen problemas de fragilidad, dependencia y enfermedad que condicionan a la familia y al mayor en el cambio de roles de cuidado.

Cambios en el rol social. La jubilación es un cambio importante por todas las repercusiones que tiene. Por otro lado las redes sociales y las relaciones pueden verse mermadas, aumenta la distancia intergeneracional. En este caso también aparecen los prejuicios y mitos relacionados con la vejez que cada sociedad pudiera tener.

Vulnerabilidad

Situación de desprotección en la que se encuentran muchos colectivos por la existencia de estructuras sociales de desigualdad, insolidaridad y falta de compromiso social



La soledad de los mayores es una de esas situaciones de vulnerabilidad, marginación y posible exclusión que viven un numeroso grupo de personas que difícilmente exigirán la satisfacción de sus necesidades debido a la fragilidad en que se encuentran.



Según Alberto de Castro Rico y la DGM muchos de los mayores en situación de **soledad** tienen estas características:

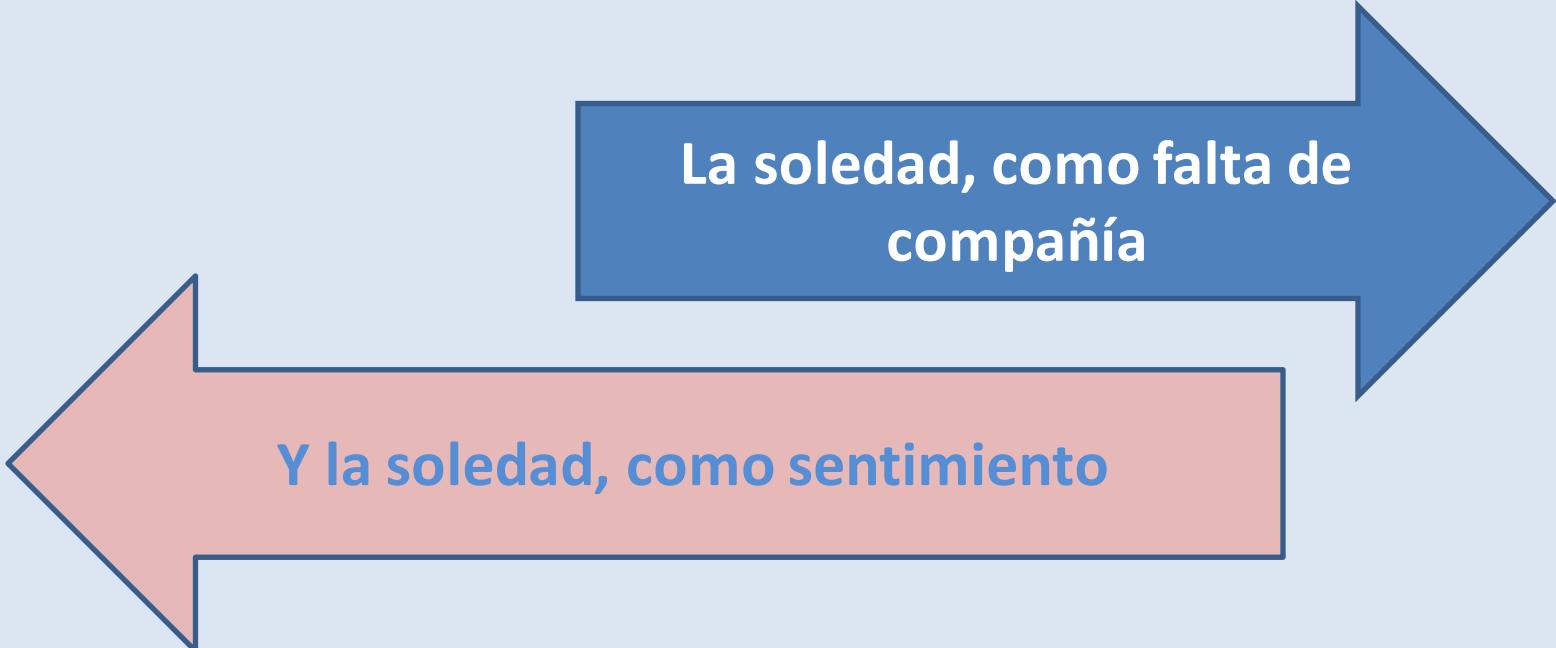
- Personas que viven situaciones de alto riesgo y que carecen de una atención adecuada:
- Personas que viven solas, especialmente mujeres, con escasos o nulos vínculos familiares,
- Con pensiones insuficientes.
- Han sufrido caídas frecuentes y toman múltiples medicamentos.
- Padecen enfermedades y deficiencias con múltiples repercusiones en las esferas mental, funcional y social.

Iglesias de Ussel (2001) afirma que alguna manifestaciones del sentimiento de soledad en los mayores son:

- La tristeza en el recuerdo (las fechas especiales, espacios concretos de la vivienda, momentos concretos del día, el encuentro casual con algunas personas, etc.).
- El llanto por la falta del ser querido.
- Problemas de sueño y miedo a la noche.
- El hastío, el aburrimiento si se permanece mucho tiempo en la casa sin hacer nada.

- Los pensamientos negativos, centrados tanto en los aspectos emocionales como materiales que comporta la soledad
- La incertidumbre hacia el futuro, particularmente relacionada con la preocupación por la salud.
- Las ideas o tentaciones de suicidio.
- Los miedos que acompañan a la soledad (a sufrir una enfermedad repentina, a morir en soledad, a ser víctima de las consecuencias de la inseguridad ciudadana), etc..

No hemos de confundir:



La soledad, como falta de
compañía

Y la soledad, como sentimiento

“ESTAR SOLO SIN NADIE” NO ES LO MISMO QUE

“SENTIRSE SOLO ENTRE MUCHA GENTE”

ESTAR SOLO

Hace referencia a la ausencia de
compañía en la vivienda.

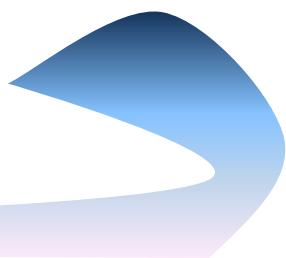
SENTIRSE SOLO

Nuestro sentimiento cuando no
estamos satisfechos o cuando
nuestras relaciones no son
suficientes o como esperaríamos
que fueran...

MARCO LEGAL DEL VOLUNTARIADO

La Ley Estatal de Voluntariado de 14 de octubre de 2015, define voluntariado como...

“el conjunto de actividades de interés general, desarrolladas por personas físicas, siempre que reúna los siguientes requisitos:...”



LEY 45/2015 DE VOLUNTARIADO

- Carácter **ALTRUISTA Y SOLIDARIO**.
- Que su **REALIZACIÓN SEA LIBRE**, sin que tenga su causa en una obligación personal o deber jurídico.
- Que se lleven a cabo **SIN CONTRAPRESTACIÓN ECONÓMICA**, sin perjuicio del derecho al reembolso de los gastos que el desempeño de la actividad voluntaria ocasiona.
- Que se desarrollen **A TRAVÉS DE ORGANIZACIONES públicas o privadas** y con arreglo a programas o proyectos concretos.



LEY 45/2015 DE VOLUNTARIADO

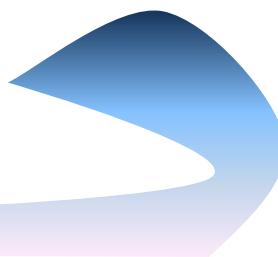
Quedan excluidas ...

- Quedan excluidas las actuaciones voluntarias aisladas, esporádicas o prestadas al margen de organizaciones públicas o privadas sin ánimo de lucro, ejecutadas por razones familiares, de amistad o de buena vecindad.
- Las que se realicen en virtud de una relación laboral, funcionarial, mercantil o de cualquier otra mediante contraprestación de orden económico o material.
- Los trabajos de colaboración social a los que se refiere el Real Decreto 1445/1982, de 25 de junio, por el que se regulan diversas medidas de fomento del empleo.



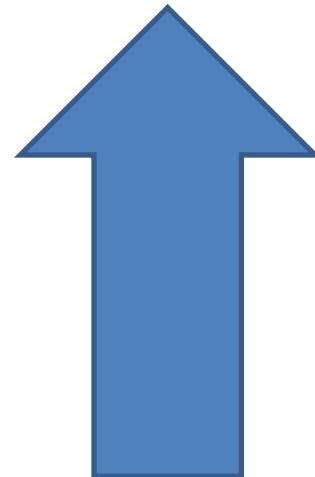
LEY 45/2015 DE VOLUNTARIADO

- Las becas con o sin prestación de servicios o cualquier otra actividad análoga cuyo objetivo principal sea la formación.
- Las prácticas no laborales en empresas o grupos empresariales y las prácticas académicas externas.
- La actividad del voluntariado no podrá en ningún momento sustituir al trabajo retribuido.



SÍ es voluntariado:

La persona que de forma libre, desinteresada y responsable se integra de acuerdo con la ley, en una organización sin ánimo de lucro dedicando parte de su tiempo a los demás, respetando la libertad, valores y capacidades de esas personas y del colectivo al que pertenecen.

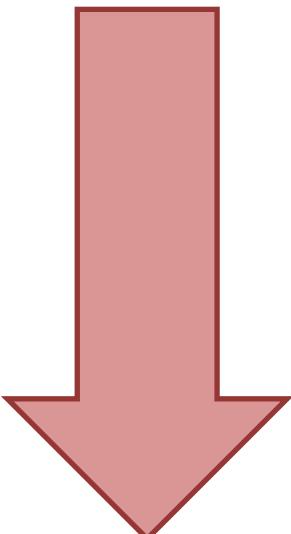


NO es voluntariado:

Mano de obra barata

Competencia para los profesionales: el voluntario tiene su propio campo de actuación. Nunca sustituirá al profesional retribuido.

Las actuaciones esporádicas fuera de una organización, pública o privada sin ánimo de lucro.



- Cuando hablamos de voluntariado no hablamos de personas que de manera individual realizan una labor de ayuda “por libre”, sino de una acción que se produce en el marco de una organización

*“Los voluntarios se
organizan para ser más
eficaces en
su tarea”*



MOTIVACIONES DE VOLUNTARIADO

Los motivos por los que las personas deciden hacerse voluntarias son muchos y variados.

Normalmente parten de valores como el altruismo, la solidaridad, la ayuda desinteresada hacia otros, el cambio social,...

Motivación:

Proceso interno que responde a una necesidad y que nos impulsa a hacer algo.

Impulso que inicia, guía, mantiene el comportamiento, hasta alcanzar una meta u objetivo deseado.



MOTIVACIONES PRINCIPALES PARA SER VOLUNTARIO

- Altruismo y Solidaridad.
- Compromiso político y participación ciudadana.
- Motivaciones religiosas.
- Tiempo libre.
- Huida de crisis personales.
- Conocimiento de otras realidades.
- Búsqueda de justicia social.
- Sentimientos de culpa.
- Búsqueda de relaciones humanas.
- Búsqueda de experiencia laboral.
- Búsqueda de límites y retos personales.

MOTIVACIONES PRINCIPALES PARA SER VOLUNTARIO

“ Tienes todo el derecho del mundo a tener la Motivación que quieras para ser Voluntario/a, pero tienes la obligación de saber cual es”

José Burdiel



MOTIVACIONES PRINCIPALES PARA SER VOLUNTARIO

Cuidar la motivación no es solo responsabilidad del voluntario
La entidad con la que colaboremos ha de poner en marcha estrategias y facilitar espacios para el acompañamiento, la formación y el seguimiento

FACTORES QUE PUEDEN PROVOCAR FALTA DE MOTIVACIÓN

- Desajuste en las expectativas
- Enganche emocional
- Conflictos mal resueltos
- Grupo “quemado”
- Dificultades en la conciliación vida personal
- No conocer los objetivos del proyecto
- No ver los resultados
- Actividad intermitente
- No vivir el voluntariado como un proceso de aprendizaje personal

COMO NOS PUEDEN MOTIVAR DESDE UNA EAV

- Formación
- Planificación
- Reuniones de evaluación y autoanálisis

- Encuentros
- Ser Escuchado
- Recibir información
- “Escucharse activa y empáticamente”

- No discriminación
- Con asertividad
- Objetivos claros

EN QUÉ CONSISTE EL VOLUNTARIADO CON MAYORES

- Supone dar respuesta y atención a la necesidades que puedan surgir a personas mayores que se encuentren en situación de soledad o que tengan carencia de redes de apoyo social o familiar.
- En general, el voluntariado atiende a personas mayores con dificultades físicas o con escasas relaciones familiares y que se encuentran solas (en domicilios, residencias, etc.).



EL OBJETIVO GENERAL DE UN VOLUNTARIO QUE COLABORA CON MAYORES

Mejorar la calidad de vida de las personas mayores que, por su edad o por sus circunstancias personales, requieren la ayuda de voluntariado social en su propio domicilio o entorno para paliar la soledad.



OBJETIVOS DE LA ACCIÓN VOLUNTARIA CON MAYORES

- Acompañar, en domicilio o residencia, a los mayores que no reciben la visita de nadie por carecer de amigos o familiares.
- Observar si los mayores están en riesgo de aislamiento y desprotección social.
- Intentar que el mayor entre lo más tarde posible, si así lo necesita, en un centro de día o residencia.
- Que no aparezca lo que se denomina “Síndrome del cuidador”, trastorno que se presenta en personas que desempeñan el rol de cuidador principal de una persona dependiente



OBJETIVOS DE LA ACCIÓN VOLUNTARIA CON MAYORES

- Fomentar las relaciones interpersonales de los mayores y del voluntario.
- Ayudar a que el mayor envejezca de una forma saludable, realizando tareas que hacían antes o nuevas (Mayores activos).
- Motivar en todo momento al mayor a través de actividades o tareas que le hagan sentirse útil.
- Acompañamiento en casos en los que al mayor le resulta imposible acudir a realizar estas gestiones ella sola (médicos, bancos, servicios sociales, etc.).

CARACTERÍSTICAS DE LA ACCIÓN VOLUNTARIA CON MAYORES

- Relación empática-participativa
- No directividad
- Centrada en la persona
- Aceptación incondicional. Empatía
- Confianza mutua
- Se promueve la expresión de los sentimientos
- Relación interpersonal de conocimiento mutuo basada en una comunicación proactiva



**Comunidad
de Madrid**

¡Muchas gracias!