

PARTICIPAMOS CONTIGO

Alicia Suria Lorenzo

Coordinadora Delegación Alicante

Fundación Pilares

Calle Ríos Rosas 11, 3ª Oficina

alicia.suria@fundacionpilares.org

**Fundación Pilares
para la Autonomía
Personal**

2026



1. RESUMEN BUENA PRÁCTICA

El programa Participamos Contigo es una iniciativa comunitaria promovida por la Fundación Pilares para la Autonomía Personal que tiene como objetivo principal crear espacios de debate en los que las personas mayores puedan reflexionar y dialogar sobre cuestiones que les afectan como comunidad, tales como la participación social, el envejecimiento activo, los cuidados, etc.

El programa es gratuito y fomenta el intercambio de ideas dentro de la comunidad, habilitando espacios donde las personas puedan identificar necesidades, proponer soluciones y planificar acciones. Se vincula posteriormente con actividades concretas como proyectos participativos integrados en el territorio y con campañas de sensibilización.

2. DESCRIPCIÓN DE LA BUENA PRÁCTICA

El programa Participamos Contigo es una iniciativa de intervención social con un claro enfoque comunitario y participativo, orientada a fomentar la participación de las personas mayores en la vida social, comunitaria y relacional en sus territorios.

El programa adopta un enfoque bottom-up, partiendo de las voces, experiencias, intereses y necesidades reales de las personas mayores, y se desarrolla desde la visión del Modelo de Atención Integral y Centrado en la Persona (AICP), entendiendo a las personas como protagonistas de su proceso vital y agentes social de su comunidad.

Se fundamenta en la convicción de que la participación social no es solo un derecho, si no una dimensión esencial de la calidad de vida, especialmente en las etapas avanzadas del ciclo vital.

Asimismo, reconoce el papel central de las personas mayores en la cohesión social, la transmisión de valores, cuidados informales, construcción de comunidades más inclusivas, etc.

Desde esta perspectiva, Participamos Contigo crea y dinamiza espacios de encuentro, reflexión y deliberación, en los que las personas mayores pueden compartir vivencias, expresar opiniones, identificar preocupaciones comunes y construir propuestas colectivas relacionadas con cuestiones que les afectan directamente: envejecimiento activo, cuidados, intergeneracionalidad, soledad no deseada, etc.

Las acciones desarrolladas en el marco del Participamos contigo se promueven desde **modelo AICP**, que implica un cambio profundo en la forma de entender la intervención social con personas mayores.

Este modelo sitúa a la persona en el centro de todas las decisiones, reconociendo su dignidad, su singularidad, su historia de vida y su capacidad para tomar decisiones sobre los asuntos que afectan a su bienestar.

Desde esta perspectiva, la práctica profesional se desarrolla a través de un rol facilitador y acompañante, alejándose de modelos tradicionales basados en el rol de profesional experto.

METODOLOGÍA

El programa se basa en **metodologías participativas y colaborativas**, que permiten implicar activamente a las personas mayores en todas las fases del proceso. Partiendo de la premisa de que las personas mayores son expertas en su propia realidad y que las soluciones más eficaces y sostenibles son aquellas que se construyen de manera colectiva.

FASES DE IMPLEMENTACIÓN (ACTIVIDADES)

En una primera fase, se llevan a cabo talleres de diagnóstico participativo, cuyo objetivo es conocer en profundidad los problemas, necesidades, intereses y demandas de las personas mayores en relación con su comunidad. Estos espacios facilitan la expresión libre de vivencias y percepciones, y permiten identificar tanto dificultades como fortalezas existentes en el territorio.

En una segunda fase, se desarrollan talleres de devolución en los que se comparten de manera accesible y comprensible los resultados obtenidos en la fase del diagnóstico. Este momento es clave para validar la información recogida, fomentar la reflexión colectiva y generar un sentimiento de reconocimiento y pertenencia.

Finalmente, se procede a la construcción consensuada de alternativas y propuestas de acción, orientadas a la mejora de la calidad de vida de las personas mayores y al fortalecimiento de la comunidad.

Un pilar fundamental del programa es **la perspectiva comunitaria**, que pone el foco en el entorno y en los recursos existentes en cada territorio. Desde este enfoque se identifican los recursos formales e informales, las actividades, los servicios y los agentes comunitarios que pueden tener una repercusión positiva en la calidad de vida de las personas mayores.

El trabajo comunitario desarrollado en el marco del programa ha permitido establecer alianzas con entidades sociales, administraciones locales, asociaciones vecinales, centros educativos y otros agentes sociales.

OBJETIVOS DEL PROGRAMA

Objetivo General:

Fomentar la participación de las personas mayores creando espacios de diagnóstico, reflexión y deliberación que promuevan su implicación activa en la vida comunitaria y contribuyan a mejorar su calidad de vida.

Objetivos específicos:

- Conocer los problemas, demandas y necesidades de las personas mayores relacionados con su comunidad, su entorno social y sus intereses personales.
- Recoger propuestas consensuadas y deliberadas, favoreciendo la construcción colectiva de soluciones adaptadas a cada territorio.
- Promover la implicación y cooperación en entidades y recursos comunitarios.
- Sensibilizar a la sociedad sobre los beneficios de la participación de las personas mayores.

3. ÁMBITO TERRITORIAL Y RURALIZACIÓN

Local Rojales, Daya Vieja, Formentera del Segura y Almoradí (Alicante); Villanueva de Viver y Castellón de la Plana (Castellón)	X
Provincial	
Autonómico y regional	
Estatad	
Unión Europea/ Internacional	
TERRITORIAL Y RURALIDAD: La Práctica desarrollada con el programa participamos contigo es adaptable a otros entornos rurales porque se basa en un enfoque comunitario y parte de la realidad concreta de cada territorio. El programa facilita procesos de diagnóstico y acción contruidos junto a las personas mayores y los agentes locales lo que permite ajustas las intervenciones a las características sociales, demográficas y relacionales propias del medio rural.	Sí

4. JUSTIFICACIÓN

El envejecimiento en las áreas rurales plantea retos específicos que requieren respuestas integrales y adaptadas al territorio. La dispersión geográfica, la escasez de recursos especializados, la pérdida progresiva de redes comunitarias y la falta de oportunidades de participación comunitaria incrementan el riesgo de soledad no deseada, dependencia y exclusión social de las personas mayores.

Esto se vio agravado desde 2020 por la crisis sanitaria provocada por la COVID-19, que supuso una reducción drástica de la participación social, especialmente en entornos rurales.

El programa Participamos Contigo aborda estos desafíos desde un enfoque comunitario y participativo, creando espacios accesibles de encuentros, diagnóstico y deliberación. El programa se alinea claramente con el Marco de Envejecimiento Saludable de la OMS, al centrarse en el fortalecimiento de la capacidad funcional de las personas mayores, entendidas no solo desde la dimensión física, si no también desde dimensiones social, relacional y comunitaria.

Contribuye a la equidad territorial reduciendo desigualdades en el acceso a cuidados y oportunidades de participación en zonas rurales. Se garantiza que las personas mayores puedan acceder a espacios de decisión y apoyo en igualdad de condiciones.

Algo totalmente imprescindible, además, es comprender y abordar que las “nuevas personas mayores que vienen” reivindican seguir en el mundo desde un lugar en el que se les reconozca más allá de la edad que atesoran.

El reto de la sociedad en este momento estriba en la capacidad de generar plataformas que den respuesta a esa búsqueda de reconocimiento a través de un desarrollo personal compartido en la participación social. Así, nace el programa Participamos Contigo, que tiene una finalidad muy clara: tener una visión más amplia de las realidades y necesidades de las personas mayores a través de sus propias aportaciones.

5. RECURSOS

Personal necesario para llevar a cabo la experiencia:

- Técnico de participación
- Técnica de comunicación
- Voluntariado
- Coordinadora

Recursos materiales necesarios para llevar a cabo la experiencia:

- Sede de la Fundación
- Material informático: ordenador, teléfono móvil, etc.
- Material para talleres
- Material fungible
- Vehículo propio



6. PERFIL DEL DESTINATARIO

Personas mayores	X
Personas con discapacidad	
Familias	
Profesionales	
Sociedad en general	
Zonas de actuación prioritarias: zonas rurales o en riesgo de despoblación	
Otro/s	
Participan personas mayores que residen en municipios de la provincia de Alicante, Valencia y Castellón. Además se busca la implicación de personas de otras edades y se trabaja de forma cooperativa y coordinada con entidades del tercer sector, vecinos/as de los municipios y agentes comunitarios (parroquias, comercios, profesionales de servicios sociales, etc.).	



7. INNOVACIÓN

Desde la experiencia se plantean cambios con respecto a los modelos tradicionales de atención o se cuestionan los enfoques clásicos relacionados con la imagen de las personas o con el modo de desarrollar intervenciones o actuaciones.

Desde la AICP, y desde esta práctica, se propone un cambio en el papel de los profesionales para construir espacios y relaciones horizontales entre profesionales y personas mayores, promoviendo su empoderamiento y evitando situaciones de soledad percibida o aislamiento, dando alternativas considerando sus deseos y necesidades, para que puedan participar y llevar una vida activa.

Este cambio de rol profesional y de implicación por parte de las personas mayores busca la coproducción. Una forma de intervenir con la comunidad en la que todos los agentes formamos parte de la situación problema y todos formamos parte de la solución.

Esto es así porque se abordan problemas complejos que demandan múltiples miradas y es necesario un pensamiento que incluya todas las visiones implicadas.



8. RESULTADOS Y CONCLUSIONES

La experiencia del programa Participamos Contigo cuenta con un sistema estructurado de evaluación continua e interna del proceso de intervención, del trabajo desarrollado y del grado de cumplimiento de los objetivos e indicadores establecidos.

Durante el año 2023 participaron en el programa 156 personas mayores (137 mujeres y 19 hombres), y se llevaron a cabo un total de 30 actividades grupales participativas, distribuidas en 5 espacios de valoración de necesidades, 12 de propuestas y 13 acciones formativas y motivadores derivadas de las demandas recogidas.

Entre las principales necesidades identificadas destacan la formación sexualidad, la creación en los municipios de una Oficina de información al mayor, talleres de gestión emocional, formación en competencias digitales, acciones de sensibilización sobre derechos y deberes, etc. Todas estas propuestas fueron trasladadas a las instituciones correspondientes junto con informes técnicos.

A continuación, detallamos los resultados obtenidos en los cuestionarios de satisfacción:

En primer lugar, el 81% de las personas expresan una alta satisfacción con el programa. Las personas beneficiarias también perciben que: han participado activamente en la planificación y puesta en marcha de las actividades realizadas (78%); han podido compartir con el resto de las personas cómo se sentían, sintiéndose escuchadas (84%) y tras participar en el programa han participado en más actividades fuera de casa, conociendo a otras personas (71%).

De esta manera, las mejoras percibidas por las personas se agrupan en las siguientes dimensiones de calidad de vida: participación, bienestar emocional y soledad no deseada. Por tanto, los beneficios que han generado las actividades realizadas podrían agruparse en los siguientes:

- Generación de redes que van más allá de los talleres y encuentros realizados, mejorando su inclusión social y su participación en otras actividades.
- Puesta en marcha de actividades formativas y motivadoras que tengan en cuenta los intereses y prioridades de los mayores participantes, quienes han participado en la planificación y diseño de las mismas: talleres de sexualidad, talleres de cocina, de macramé, de gestión emocional y charlas con temas relevantes.

También son importantes las literalidades que las personas participantes han compartido, respecto a qué es lo que más valoran del programa, por lo que compartimos las más destacables:

“Estoy recordando muchas cosas ya olvidadas. La convivencia con mis compañeras”

“Distracción y entretenimiento, hablar, adquirir nuevos conocimientos.”

“La amistad y el buen ambiente que se ha creado en el grupo”

LINKS DE INTERÉS

- Página web proyecto:

<https://www.fundacionpilares.org/proyecto/participamos-contigo/>

- Video explicativo:

<https://www.youtube.com/watch?v=ih6Kl0ntzMU&t=9s>

- Folleto programa:

https://www.fundacionpilares.org/wp-content/uploads/2022/11/Folleto-Participamos-Contigo_WEB.pdf