

PERSONAS MAYORES EN ACTIVO

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 proyecto "Personas Mayores en Activo" es una iniciativa diseñada para crear espacios de encuentro grupales e intergeneracionales. Su objetivo principal es facilitar actividades de envejecimiento activo y saludable que se alineen con los gustos, preferencias y deseos de los participantes.

A través de talleres semanales de estimulación cognitiva y física, así como encuentros mensuales de gestión emocional y ocio, el programa busca fortalecer el bienestar integral (físico, cognitivo y emocional) de las personas mayores.

Un componente esencial es la prevención de la soledad no deseada mediante la creación de redes de apoyo social y el fomento de la participación comunitaria, asegurando que las personas mayores sigan siendo protagonistas de sus propias vidas en su entorno habitual.



2. DESCRIPCIÓN DE LA BUENA PRÁCTICA

El proyecto consiste en la generación de espacios de encuentro grupales e intergeneracionales diseñados específicamente para que las personas mayores realicen actividades de envejecimiento activo y saludable. La intervención se centra en el respeto a la autonomía personal, partiendo de los gustos, preferencias y deseos de los participantes para evitar la soledad no escogida y fortalecer sus redes de apoyo.

OBJETIVOS DEL PROGRAMA

Objetivo General:

Promover el envejecimiento saludable y la autonomía personal de las personas mayores mediante la participación comunitaria y el mantenimiento de sus capacidades integrales en su propio entorno.

Objetivos Específicos

- **Mantenimiento Integral:** Fomentar el cuidado cognitivo, físico y emocional de los participantes.
- **Prevención Social:** Evitar la aparición de situaciones de soledad no deseada y aislamiento social.
- **Empoderamiento:** Basar las intervenciones en los intereses y preferencias individuales para garantizar que las actividades sean significativas.
- **Cohesión Comunitaria:** Establecer vínculos intergeneracionales que favorezcan la transferencia de conocimientos y el ocio compartido.

METODOLOGÍA

La metodología se fundamenta en el **Modelo de Atención Integral y Centrada en la Persona (AICP)**. Este enfoque implica:

- Participación Activa: Los participantes no son meros receptores, sino que deciden el contenido de las actividades.
- Enfoque Comunitario: Se trabaja en red con ayuntamientos, centros educativos y entidades sociales para integrar a los mayores en la vida social del municipio.
- Flexibilidad: Las sesiones se adaptan a las capacidades funcionales de cada grupo.

FASES DE IMPLEMENTACIÓN (ACTIVIDADES)

El programa se despliega a través de tres ejes operativos principales:

1. Talleres de Envejecimiento Activo (semanales/quincenales):
 - Sesiones continuas orientadas a la estimulación cognitiva y la práctica de ejercicio físico adaptado.
2. Actividades Grupales Significativas (mensuales):
 - Talleres de gestión emocional, desarrollo personal y formación.
 - Actividades de ocio elegidas por el grupo según sus preferencias culturales o recreativas.
3. Encuentros Intergeneracionales (puntuales):
 - Espacios de intercambio de experiencias en torno a la educación, la cultura y el ocio con personas de distintas edades (por ejemplo, colaboraciones con institutos locales).

RESULTADOS OBTENIDOS

Aunque el proyecto está en curso para el periodo 2025, los resultados esperados y documentados en experiencias previas de la red de buenas prácticas incluyen:

- Reducción del Aislamiento: Creación y fortalecimiento de redes de apoyo social que perduran fuera de los talleres.
- Bienestar Psicoemocional: Mejora en el estado de ánimo y en la gestión de emociones ante el proceso de envejecimiento.
- Activación Física y Cognitiva: Ralentización de procesos de deterioro mediante la estimulación regular y la actividad constante.
- Visibilidad Social: Mayor presencia y participación de las personas mayores en la vida pública de municipios rurales como Almoradí, Rojales o Daya Vieja.

3. ÁMBITO TERRITORIAL Y RURALIZACIÓN

Local	X
Provincial	
Autonómico y regional (Especificar comunidad autónoma y/o región):	
Estatad	
Unión Europea/ Internacional	
Indique el lugar/es en los que se desarrolla la buena práctica: Almoradí, Rojales, Daya Vieja y Formentera del Segura (Alicante)	
TERRITORIAL Y RURALIDAD El modelo es adaptable a cualquier entorno rural ya que utiliza recursos locales existentes (centros sociales, centros educativos) y se basa en la creación de redes comunitarias, lo cual es fundamental en zonas con baja densidad de población para combatir el aislamiento.	SÍ

4. JUSTIFICACIÓN

El proyecto "Personas Mayores en Activo" aborda la realidad de las zonas rurales mediante la creación de espacios de encuentro que rompen el aislamiento social. Al centrar su actividad en municipios como Almoradí o Daya Vieja, la iniciativa ofrece una red de apoyo cercana que combate directamente la soledad no deseada y previene situaciones de dependencia mediante el mantenimiento activo de capacidades físicas y cognitivas.

La autonomía se fomenta situando a la persona en el centro de la toma de decisiones, permitiendo que sus propios gustos y preferencias guíen el diseño de los talleres. Este enfoque promueve una participación significativa donde los mayores no solo asisten a actividades, sino que se convierten en protagonistas de su proceso de envejecimiento, reforzando su identidad y su rol dentro de la comunidad.

La práctica se alinea estrictamente con las directrices de la Organización Mundial de la Salud al potenciar la capacidad funcional y el bienestar integral a lo largo de la vejez. Al trabajar de forma preventiva y comunitaria, se favorece un entorno que permite a las personas seguir siendo y haciendo lo que valoran, cumpliendo con los pilares de salud, seguridad y participación social.

Finalmente, el programa contribuye a la equidad territorial al trasladar recursos y metodologías especializadas de atención a entornos rurales que, a menudo, cuentan con menos servicios que las áreas urbanas. Al acercar estas estrategias de envejecimiento saludable al lugar donde residen las personas, se reducen las desigualdades en el acceso a apoyos de calidad y se garantiza el derecho a envejecer dignamente en el propio hogar.

5. RECURSOS

Personal necesario para llevar a cabo la experiencia:

- Equipo técnico especializado de la Fundación Pilares, personal de los Ayuntamientos colaboradores y voluntariado local.

Recursos materiales necesarios para llevar a cabo la experiencia:

- Oficinas de atención (Almoradí), centros municipales para talleres y espacios educativos (IES La Encantada).

Tecnológicos:

- Uso de canales de comunicación directa (WhatsApp) y plataformas de difusión del proyecto.



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 desean mantener una vida activa, prevenir el deterioro y ampliar sus relaciones sociales en su entorno cercano.	

7. INNOVACIÓN

La buena práctica "**Personas Mayores en Activo**" (**PMA**) de la Fundación Pilares representa una evolución significativa frente a los modelos asistencialistas tradicionales. A diferencia de los enfoques clásicos que ven a la persona mayor como un receptor pasivo de cuidados, esta iniciativa propone una visión proactiva y centrada en la autonomía.

A continuación, se detalla cómo se introducen estas innovaciones.

1. Enfoque de envejecimiento saludable basado en capacidades

- Superación del modelo deficitario: En lugar de centrarse únicamente en la enfermedad o la dependencia, el programa se orienta al mantenimiento y potenciación de las capacidades funcionales, cognitivas y emocionales existentes.
- Fomento de la autonomía: La intervención busca que la persona mantenga el control sobre su vida cotidiana, promoviendo el autocuidado y la toma de decisiones informada.
- Integralidad: Aborda la salud desde una perspectiva biopsicosocial, reconociendo que el bienestar emocional y la conexión social son tan críticos como la salud física para un envejecimiento exitoso.

2. Diseño participativo con personas mayores

- Protagonismo de la persona usuaria: Las actividades no se imponen desde una estructura jerárquica; se diseñan a partir de los gustos, preferencias y deseos expresados por las propias participantes.
- Personalización del itinerario: Al basarse en la metodología de Atención Integral y Centrada en la Persona (AICP), se garantiza que los proyectos de vida individuales guíen la intervención grupal.
- Escucha activa: El programa utiliza grupos de encuentro para identificar necesidades sentidas, permitiendo que las personas mayores actúen como arquitectas de su propio ocio y formación.

3. Intervención comunitaria intergeneracional

- Ruptura del edadismo: Al integrar a personas de distintas edades en actividades de ocio, cultura y educación, se combaten los prejuicios asociados a la vejez.
- Redes de apoyo local: La práctica fomenta la creación de vínculos entre las personas mayores y el tejido social joven (como el IES La Encantada), lo que fortalece la cohesión comunitaria en entornos rurales.
- Transferencia de saberes: Estos espacios permiten que el conocimiento y la experiencia de las personas mayores sean valorados por las nuevas generaciones, devolviéndoles un rol social activo y relevante.

4. Uso de tecnologías accesibles para la autonomía

- Conexión y cercanía: Se utilizan herramientas digitales sencillas y accesibles (como WhatsApp) para la coordinación diaria y para mantener la red de apoyo activa, reduciendo la brecha digital de manera práctica.
- Fomento de la conexión social: El uso de tecnologías permite monitorizar situaciones de soledad de forma no invasiva y facilitar el acceso a información relevante sobre recursos comunitarios.
- Adaptación tecnológica: El enfoque busca que la tecnología (desde la teleasistencia hasta posibles apoyos de IA) sea un medio para la libertad de movimiento y la seguridad en el entorno habitual, no una barrera.

8. RESULTADOS Y CONCLUSIONES

Cuantitativos: Incremento en el número de personas mayores que participan en actividades comunitarias y talleres de estimulación en la zona de Alicante.

Cualitativos: Mejora subjetiva del bienestar, reducción de sentimientos de soledad y aumento de la seguridad personal al contar con una red de apoyo visible y activa.

LINKS DE INTERÉS

- Página web proyecto:
<https://www.fundacionpilares.org/proyecto/personas-mayores-en-activo/>
- Folleto informativo:
<https://www.fundacionpilares.org/wp-content/uploads/2025/12/Nuevos-Folleto-Intervencion-CValenciana-1.pdf>