

LA FEMINIZACIÓN DEL ENVEJECIMIENTO EN EL ÁMBITO RURAL: RETOS Y OPORTUNIDADES

RESUMEN DE LAS JORNADAS

Gonzalo Berzosa Zaballos

FEMP

Valladolid 27,28,29 de junio 2006

Las jornadas han sido una oportunidad para aprender unos de otros

APRENDER PARA CAMBIAR

Porque:

- ◆ En el trabajo cotidiano lo fácil es repetir
- ◆ Desde la "rutina", no se ve bien. Los árboles no dejan ver el bosque
- ◆ La percepción es selectiva. Seleccionamos lo que nos interesa

Por eso aprendemos mejor lo que nos afecta,
lo que nos cuestiona, lo que nos interpela

El aprendizaje **SIEMPRE** es respuesta a una **PREGUNTA**

EN ESTAS JORNADAS TENEMOS QUE HACERNOS ESTA PREGUNTA:

**¿Qué papel debemos desempeñar como agentes de desarrollo social
en las pequeñas comunidades en las que trabajamos?**

COMO NADIE SABE TANTO COMO TODOS JUNTOS LA RESPUESTA DEPENDE DE NOSOTROS

Para conseguirlo hemos desarrollado una metodología activa y participativa a través de una dinámica de diálogo y trabajo grupal:

- ◆ Para intercambiar **información** de experiencias
- ◆ En un clima de **comunicación** y análisis de datos
- ◆ Con una actitud **empática** de confianza hacia los demás
- ◆ Sabiendo ser **asertivos** al defender ideas sin agredir
- ◆ Manteniendo una **escucha** activa que nos enriquezca

Unos pocos datos nos identifican de quién hablamos:
MUJER... MAYOR... y... muchas de ellas SOLAS

Según el Instituto Nacional de Estadística (INE) somos 44 millones de habitantes, de los cuales:

- ◆ 10 millones moran en el campo
- ◆ Las mujeres son casi la mitad de esa cifra
- ◆ Un 25 % son mayores de 65 años

Del total de la población española:

- ◆ Una de cada 4 mujeres mayores vive sola, frente a uno de cada 10 varones
- ◆ Cuatro de cada 10 (47%) son viudas. Situación que se dobla a partir de los 80 (71%)

MÁS DATOS PREOCUPANTES...

Sobre todo cuando nos referimos al colectivo que entró en el siglo XXI con 70 años cumplidos

- ◆ Ser mayor añade tres puntos a la tasa general de pobreza (desde el 19 % hasta el 22 %)
- ◆ Ser mujer mayor añade doce (35 %)
- ◆ Mayor y vivir sola añade más de veinte (43%)

“Las personas mayores en España 2004”. Informe IMSERSO

EL DENOMINADOR COMÚN DE NUESTRO TRABAJO ES: EL DESARROLLO LOCAL

Entendemos el desarrollo local como un:

- ◆ Trabajo social de promoción y movilización de recursos humanos e institucionales mediante la **participación activa** de la población, con el objetivo de mejorar su calidad de vida.
- ◆ No es tanto un acción sobre la comunidad, sino una acción de la comunidad

**Trabajamos en los pequeños municipios
para mantener y mejorar la
CALIDAD DE VIDA, que engloba diversos aspectos;**

- ◆ Protección del entorno natural
- ◆ Humanización de la vida cotidiana
- ◆ Seguridad en el desempeño laboral
- ◆ Disfrute del ocio y tiempo libre
- ◆ Mantenimiento de redes y vínculos
- ◆ Fomento de relaciones interpersonales
- ◆ Compromiso con el entorno

EL ENVEJECIMIENTO DE LA POBLACIÓN ES UNA CONQUISTA DE NUESTRA SOCIEDAD

Si envejecer como individuo es un logro personal,
El que muchos vivan muchos años deber ser también un logro social

El envejecimiento puede ser: NORMAL, PATOLÓGICO, CON ÉXITO
Planteamientos básicos para entender el envejecimiento hoy:

1. Hay crecimiento y declive a lo largo de toda la vida
2. No es lo mismo envejecimiento biológico que envejecimiento psicológico
3. Podemos desarrollar nuestras capacidades a lo largo de toda la vida. Cuando alguna disminuye buscamos mecanismos de compensación y desarrollamos otras capacidades
4. Las personas mayores no son todas iguales

QUE ENTENDEMOS POR ENVEJECIMIENTO ACTIVO

1. **AUTOUIDADO**

Vigilar y cuidar la propia salud

2. **ACTIVIDAD**

Desarrollar actividades físicas
Mantener la mente activa

3. **VÍNCULOS**

Fomentar redes. Asociarse. Relacionarse

4. **PARTICIPAR**

Estar presente en la vida local

**“ANTES DE ATENDER AL ENFERMO
OBSERVA EN QUÉ ENTORNO VIVE”**

Hipócrates,
400 años antes de C.

Para planificar con éxito nuestro trabajo debemos responder primero a una pregunta:

**¿EN QUÉ ENTORNO, EN QUÉ CONTEXTO,
EN QUE ESCENARIO ENVEJECEN HOY
LAS MUJERES MAYORES QUE VIVEN
EN LOS ÁMBITOS RURALES?**

ALGUNOS ASPECTOS SIGNIFICATIVOS DEL CONTEXTO SOCIAL RURAL EN EL QUE ENVEJECEN LAS MUJERES

- ◆ SE HA SOCIALIZADO LA VEJEZ. Llegar a mayor es fácil
- ◆ HA CAMBIADO el modelo familiar tradicional. Hay otros modelos
- ◆ PREDOMINAN (también en los pueblos) estilos de vida urbanos
- ◆ EL OCIO Y EL TIEMPO LIBRE se viven como DERECHOS
- ◆ LA MUJER rural sigue instalada en el espacio privado
- ◆ SE VALORA ENVEJECER “EN CASA”, en el propio entorno
- ◆ Todas tienen INGRESOS económicos periódicos (mayoría bajos)
- ◆ PERSISTE LA FUNCIÓN DE “CUIDADORA”. Atender a otros
- ◆ Aumenta la DEMANDA de servicios y de ser tenidas en cuenta

¿QUÉ PODEMOS HACER?

¿Tenemos recursos para cambiar esta situación?

Dicen que el “**empowerment**”, el em-**PODER**-amiento, puede ser una estrategia de intervención en programas locales a través d dos grandes áreas de acción:

1. A NIVEL INDIVIDUAL:

Formación permanente

Capacitar en habilidades personales y sociales

2. A NIVEL GRUPAL:

Asociacionismo, organización de grupos

Desempeñar un rol activo y socialmente valorado

Pero todo cambio genera resistencias

CAMBIAR ES PERDER Y GANAR

Es dejar algo antiguo y añadir algo nuevo

Si queremos cambiar una situación
debemos también cambiar nosotros
las percepciones que tenemos
sobre esa situación

SE PUEDE CAMBIAR la realidad
si nos salimos un poco de los límites
de la propia realidad

Para conseguirlo se necesita:

- ◆ **IMAGINACIÓN** y CREATIVIDAD
- ◆ **ACTITUD RESOLUTIVA** y PRO-ACTIVA
- ◆ **FLEXIBILIDAD** para romper moldes
- ◆ **CONFIANZA EN UNO MISMO**

GRUPO DE TRABAJO A:

<<Propuestas *para el avance de la igualdad entre mujeres y hombres mayores en el medio rural*>>

Mónica Ramos Toro. Directora de INGESS

**Coordinadora del Master en Gerontología Educativa y Social.
UCM-INGESS**

METODOLOGÍA DE TRABAJO

- ◆ **OBSTÁCULOS QUE HAY QUE SUPERAR EN EL ÁMBITO RURAL PARA ATENDER LAS NECESIDADES DE LAS MUJERES MAYORES Y VALORAR SUS APORTACIONES:**
 - ANALIZAR LOS OBSTÁCULOS RELACIONADOS CON LOS PATRONES DE GÉNERO EN EL MEDIO RURAL Y QUE PERJUDICAN ESPECIALMENTE A LAS MUJERES MAYORES.
 - ANALIZAR LOS OBSTÁCULOS RELACIONADOS CON LA PROMOCIÓN DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO DE LAS MUJERES MAYORES EN EL ENTORNO RURAL.
 - ANALIZAR LOS OBSTÁCULOS RELACIONADOS CON LA ATENCIÓN DE LAS MUJERES MAYORES EN SITUACIÓN DE DEPENDENCIA.
- ◆ **PROPUESTAS SATISFACTORIAS PARA ATENDER LAS NECESIDADES DE LAS MUJERES MAYORES Y VALORAR SUS APORTACIONES EN EL MEDIO RURAL:**
 - PROPUESTAS RELACIONADAS CON LA SUPERACIÓN DE LOS PATRONES DE GÉNERO EN EL MEDIO RURAL Y QUE FAVOREZCAN ESPECIALMENTE A LAS MUJERES MAYORES.
 - PROPUESTAS RELACIONADAS CON LA PROMOCIÓN DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO DE LAS MUJERES MAYORES EN LOS ENTORNOS RURALES.
 - PROPUESTAS RELACIONADAS CON LA ATENCIÓN DE LAS MUJERES MAYORES EN SITUACIÓN DE DEPENDENCIA EN LOS ENTORNOS RURALES.

OBSTÁCULOS PLANTEADOS EN EL GRUPO DE TRABAJO

- ❑ Las mujeres mayores están más expuestas a la pobreza porque cobran pensiones de viudedad que son más bajas que las de jubilación que mayoritariamente perciben los hombres;
- ❑ En el ámbito rural esta situación aún se complica más, ya que es muy habitual que tras el fallecimiento del cónyuge y la marcha de los hijos hacia entornos urbanos, la explotación agrícola o ganadera, incluso el negocio familiar, que eran fuente de recursos para la familia no puedan ser atendidos;
- ❑ También tienen menos oportunidades de contar con un compañero en sus últimos años de vida, porque tienen casi cuatro veces más probabilidad de ser viudas que los hombres;
- ❑ La viudedad puede llevar asociada mayores niveles de soledad y aislamiento social, especialmente en el ámbito rural donde hay más control social;
- ❑ Experimentan más frecuentemente condiciones crónicas que causan severas limitaciones en su calidad de vida (mayor morbilidad);
- ❑ Tienen más probabilidad de padecer discapacidades y dependencia para la realización de las actividades de la vida diaria, por ello necesitan acceder en mayor medida que los hombres a los servicios públicos sociosanitarios;

- **Sin embargo, los servicios sociales diseñados para atender a las personas mayores, sólo atienden al 9,4% del total de la población mayor dependiente;**
- **Esta escasez de recursos es aún más acentuada en el entorno rural e incluso se tiene un mayor desconocimiento de los recursos existentes;**
- **Ante este panorama, es la familia la que solventa esta situación con su apoyo y dedicación, con un peso abrumador de mujeres cuidadoras. Específicamente las mujeres mayores llevan a cabo una función muy importante dentro de la familia, proveyendo una gama de apoyo a los/as hijos/as, a los/as nietos/as, e incluso cuidando de familiares ancianos –sobre todo ancianas-;**
- **Existen escasos apoyos y recursos para estas mujeres cuidadoras;**
- **Esta situación aún está más acentuada en el mundo rural, donde la mujer ha estado relegada al ámbito doméstico, y se ha valorado su trabajo fuera de ese ámbito sólo como una “ayuda” a la familia;**
- **Mentalidad rural que impide la participación y la promoción de la mujer mayor;**
- **Escasa formación académica de las mujeres mayores que dificulta su acceso a los bienes socioculturales y su participación;**

- ❑ **Carencia de lugares de encuentro y participación, lo que aumenta el asilamiento social de las mujeres mayores;**
- ❑ **Escaso apoyo al fomento del voluntariado y asociacionismo, especialmente en las zonas rurales;**
- ❑ **No se toma en consideración la opinión de las mujeres mayores, lo que provoca que los técnicos impongan sus opiniones a la hora de diseñar políticas y programas;**
- ❑ **Falta de análisis de las necesidades de las mujeres mayores y búsqueda de soluciones rápidas y poco adaptadas a las realidades rurales;**
- ❑ **Escasa o nula formación de los técnicos y políticos en perspectiva de género;**
- ❑ **Los municipios rurales son comunidades con una desigualdad de roles de género muy acentuada;**
- ❑ **Invisibilidad del quehacer diario de las mujeres mayores para el resto de la comunidad y las administraciones, que además se centran en sus limitaciones y no en sus aportaciones;**
- ❑ **Alejamiento de la familia, complicación geográfica del territorio, heterogeneidad del ámbito rural y falta de transporte público;**
- ❑ **Sentimiento generalizado en el ámbito rural de que no se puede hacer nada con la escasez de recursos de los que se disponen;**

METODOLOGÍA DE INTERVENCIÓN EN EL MEDIO RURAL

Dada la diversidad del medio rural, cualquier intervención que promueva la mejora de la calidad de vida de las mujeres mayores debe aplicar una perspectiva de género y debe ser:

- ✓ **Flexible** (adaptada al medio concreto);
- ✓ **Innovadora** (no replicar modelos urbanos);
- ✓ **Integral** con dos ejes:
 - ✓ 1) promoción del envejecimiento activo y la participación social (prevención)
 - ✓ 2) y atención a las personas dependientes y sus familias (sobre todo con servicios de proximidad)
- ✓ **Contar con la participación de las mujeres mayores** (fomentar el asociacionismo y voluntariado)

OPORTUNIDADES Y PROPUESTAS PLANTEADAS POR EL GRUPO DE TRABAJO

- ❖ Formación de los profesionales para trabajar con perspectiva de género y analizar necesidades.
- ❖ Proporcionar conocimientos de crítica social para potenciar el diseño de recursos apropiados al medio rural.
- ❖ Consultar a las mujeres mayores y favorecer su participación en la demanda de líneas de acción local y comunitaria (planificación conjunta de actividades).
- ❖ Crear lugares de reunión y participación para las mujeres mayores.
- ❖ Crear redes sociales y vecinales que contrarresten el distanciamiento familiar.
- ❖ Fomentar los recursos socioculturales y de ocio.
- ❖ Fomentar el asociacionismo y el voluntariado.
- ❖ Capacitación para crear nuevos recursos sociosanitarios y asistenciales apropiados para el ámbito rural.

- ❖ **Aprovechar las revistas, boletines municipales u hojas informativas para difundir los recursos de los que se disponen o los que se creen nuevos.**
- ❖ **Cambiar la mentalidad de las mujeres mayores para que estén dispuestas a utilizar recursos sociosanitarios en el medio rural.**
- ❖ **Potenciar la utilización de todos los recursos comunitarios.**
- ❖ **Crear redes sociales intermunicipales para paliar el problema del transporte.**
- ❖ **Apostar por el desarrollo rural, para evitar el despoblamiento. Dar formación para un fomentar un envejecimiento activo en las mujeres mayores.**
- ❖ **Crear redes y recursos de apoyo a las mujeres cuidadoras.**
- ❖ **Formar a la población en igualdad de género.**
- ❖ **Incidir en la comunidad para ampliar la libertad de las elecciones personales de las mujeres mayores.**
- ❖ **Poner en valor la experiencia y los conocimientos que encierran los roles que han desempeñado toda su vida.**
- ❖ **Apertura a propuestas formativas específicas.**

Pautas para el diseño de programas dirigidos a mujeres mayores en el ámbito rural

■ Toda intervención tiene que *empoderar* a las mujeres mayores (capacitar y dar poder): para ello hay que centrarse más en sus capacidades que en sus limitaciones para habilitar en destrezas, estrategias y habilidades que mejoren las oportunidades de cada mujer mayor y de su posición como grupo social

■ Resultados que pueden obtenerse con el empoderamiento de las mujeres mayores en los entornos rurales son:

- La promoción de su inclusión social a través del reconocimiento de los roles que ha desempeñado a lo largo de su vida (trabajo reproductivo)
- Mejorar sus conocimientos sobre autocuidado para prevenir situaciones de dependencia
- Que desarrollen confianza en su capacidad para aprender en todos los ámbitos que han tenido negados históricamente: actividades formativas, lúdicas, creativas, tecnológicas, comunitarias, etc.
- Ser referente en la vinculación de los jóvenes con la historia de sus localidades rurales
- Fomentar su capacidad para asociarse y desarrollar labores de voluntariado (lo que mejorará sus redes de apoyo social)
- Promover que asuman pautas de responsabilidad en el ámbito comunitario dotándolas de formación y recursos, ampliando sus cauces de participación
- Potenciar sus habilidades para promover cambios que les ayuden a mantener estables relaciones intergeneracionales
- Estimular iniciativas creadas por ellas mismas que sean capaces de superar obstáculos estructurales de género y que propicien transformaciones favorables para ellas y para mujeres maduras
- Promover grupos de ayuda mutua en la formación y apoyo a las cuidadoras

GRUPO DE TRABAJO B:

<<Recursos sociales y sanitarios para la promoción del envejecimiento saludable / activo en el medio rural>>

**Francisco Javier Leturia
Matia Fundazioa - INGEMA**

Las principales conclusiones extraídas del grupo de trabajo son:

- ❑ Es necesario partir de una **reflexión estratégica** basada en la definición de la identidad de nuestros servicios así como en el análisis de necesidades y demandas, en el modelo de atención y gestión, del establecimiento de estándares de atención consensuados con todos los agentes, lo que nos permitirá determinar costes, financiación y gestión.
- ❑ **Las necesidades**, los deseos, los hábitos y estilos de vida de las personas mayores son aspectos a incluir en la **evaluación** para poder crear recursos en función de las necesidades de la persona. “Nada sobre los mayores sin los mayores.” “La voz del mayor”. **Los recursos deben estar orientados al ciudadano.**
- ❑ **Liderazgo institucional: coordinación inter- intra institucional, más la iniciativa social.** Debería crearse un solo sistema integrado de gestión y no sistemas paralelos como existen actualmente. Un sistema único de gestión donde los recursos estén coordinados. Es a las instituciones a quien corresponde impulsar la existencia coordinación institucional. Es importante el criterio de subsidiariedad y de dar más capacidad de gestión de los servicios sociales al ámbito local.

- ❑ **Diversidad de cartera de servicios, programas, recursos, centros.** Las personas tienen diferentes necesidades (que varían además en el tiempo) y en función de las mismas, se deben ofrecer diferentes servicios. Diversificando en cierta dimensión territorial los recursos y estando coordinados, se fomentaría la autonomía de las personas.
- ❑ **Modelo de atención comunitario y envejecimiento competente.** Los servicios deben estar inmersos en la comunidad, para que los mayores puedan participar y estar en el lugar que les corresponde en la sociedad, impulsando así el envejecimiento competente.
- ❑ **Contar con los agentes sociales y con las personas.** Hablamos e servicios personales y comunitarios por lo que es urgente dignificarlos y planificar estratégicamente el desarrollo de este sector como creador de riqueza y solidaridad.
- ❑ **Orientación a resultados: Gestión. Modelo, evaluación, calidad.** Es urgente disponer de estructuras y agentes de apoyo a los servicios para la gestión, formación, evaluación , etc..

Grupo de Trabajo C:
**<<Las mujeres mayores
como aportadoras y receptoras
del desarrollo social>>**

Luis Gómez García

Animador sociocultural. Experto en programas gerontológicos.

Gerente de Hartford, S.L.

TÉCNICA DAFO: MATRIZ ANALÍTICA

| | NEGATIVAS (Factores de riesgo) | POSITIVAS (Factores de éxito) |
|--|---|---|
| Circunstancias <u>internas</u> : autodiagnóstico | DEBILIDADES Elementos negativos que frenan y entorpecen ritmos positivos obstaculizando su desarrollo | FORTALEZAS Objetivar características o elementos positivos y ejes de desarrollo (estratégicos, operativos, transversales) |
| Circunstancias <u>externas</u> : escenarios que pueden llegar a afectar al proceso (frenos y estímulos) | AMENAZAS Factores que pueden presentarse y repercutir desfavorablemente en los procesos comunitarios | OPORTUNIDADES Potencialidades que pueden llegar a mejorar los procesos comunitarios sin nuestra intervención |

EL GRUPO RESPONDIÓ . . .

RESPUESTAS A NECESIDADES SENTIDAS POR ELLAS MISMAS

- ◆ Viven en una situación de aislamiento social-geográfico.
- ◆ La falta de trabajo femenino determina el éxodo de las mujeres jóvenes y agrava la feminización del envejecimiento.
- ◆ Carencia de lugares de encuentro y de tiempo libre.

- ◆ Falta de autoestima como mujeres, no piensan en ellas mismas, son poco críticas y se resignan.
- ◆ Han estado vinculadas al ámbito familiar privado fuera del desarrollo social.
- ◆ Cansancio y deterioro de la salud: desgaste físico y psicológico.
- ◆ Ser mujer en el medio rural.
- ◆ La mujer mayor como cuidadora principal.
- ◆ La mujer mayor como cuidadora principal.
- ◆ Son muy participativas y emprendedoras: asociacionismo.

RESPUESTAS A NECESIDADES SENTIDAS POR TODA LA COMUNIDAD

- ◆ Los municipios rurales son comunidades con una desigualdad de roles muy acentuada.
- ◆ En los pueblos hay una historia común que determina comportamientos psico-sociales.
- ◆ Invisibilidad de su quehacer diario para el resto de la comunidad.
- ◆ El tamaño del municipio determina los recursos disponibles. Desconocimiento de los recursos.
- ◆ Arraigo: mantienen a la comunidad en su entorno.
- ◆ Están siendo el motor del apoyo al cambio en el medio rural. Desarrollo intergeneracional.
- ◆ El desarrollo rural vuelve a ser una prioridad de las AAPP.
- ◆ Generan nuevos yacimientos de empleo.
- ◆ Asociacionismo.

- ◆ El peso de la tradición genera ansiedad: control del medio social, a veces desde ellas mismas.
- ◆ Subordinación a los hombres en asumir tareas participativas.
- ◆ Nadie cuida a la cuidadora: no se valora qué sucederá en el futuro cuando la cuidadora deje de serlo o pase a una situación de dependencia.
- ◆ Poner en valor la experiencia y los conocimientos que encierra su condición de cuidadoras.
- ◆ Apertura a propuestas formativas específicas.

PROPUESTAS PROCEDENTES DE ELLAS MISMAS

PROPUESTAS PROCEDENTES DE LAS ADMINISTRACIONES PÚBLICAS Y OTROS AGENTES

| | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">◆ Carencia de redes familiares o vecinales y desconocimiento de recursos.◆ Redes sociales intermunicipales para paliar el tema del transporte (autoorganización al margen de la administración): nuevas formas organizativas a partir de la acción comunitaria. | <ul style="list-style-type: none">◆ Amenaza: que las AAPP no apuesten por el desarrollo rural, que es, en esencia, femenino.◆ Escasez de servicios y recursos, sobre todo en el transporte para recursos tales como Centros de Día, etc. Es necesaria una mayor implicación de los Ayuntamientos.◆ Las instituciones son poco accesibles. Información insuficiente.◆ Acciones como p.ej. Universidad de la Experiencia no pueden o no se saben trasladar al mundo rural.◆ Demora en las tramitaciones de recursos.◆ Falta de espacios para asociacionismo y recursos.◆ Final fondos estructurales. Falta formación para un envejecimiento saludable.◆ Hay una apuesta pública por la formación y una oferta de actividades culturales. Más información. Talleres ocupacionales y de actividades de tiempo libre.◆ Hay más y mejores ayudas asistenciales. |
| <ul style="list-style-type: none">◆ Como creen firmemente que pueden aprender se abren al cambio y facilitan esa apertura a otras mujeres. Comunicación.◆ La formación genera autoestima y se contagia.◆ Capacidad de adaptación a las situaciones existentes. | <ul style="list-style-type: none">◆ Se renuncia a ciertas prestaciones y servicios por el peso de las relaciones interpersonales en los pueblos.◆ Los recursos, en general, y la formación a las mujeres mayores, en particular, a veces está alejada de su propia realidad.◆ Recursos de apoyo y asesoramiento.◆ Las AAPP facilitan la posibilidad de relacionarse y participar.◆ Recibir ayudas que favorezcan la permanencia en el entorno sociofamiliar.◆ Servicios de respiro familiar. |

DISEÑO DEL MODELO DE INTERVENCIÓN

| | EVALUACIÓN DE NECESIDADES | ESCENARIOS DE INTERVENCIÓN |
|-------------------------|---------------------------|----------------------------|
| GÉNERO Y ENVEJECIMIENTO | Ejes Estratégicos | Empowerment |
| DESARROLLO COMUNITARIO | Ejes Transversales | Redes Sociales |

DISEÑO DEL MODELO DE INTERVENCIÓN (Ejemplos)

| | EVALUACIÓN DE NECESIDADES | ESCENARIOS DE INTERVENCIÓN |
|-------------------------|--|--|
| GÉNERO Y ENVEJECIMIENTO | <p>Las mujeres mayores como cuidadoras principales de personas dependientes.</p> <p><u>Eje de intervención:</u> Formación y apoyo.</p> | <p>Capacitación de mujeres mayores para afrontar la carga del cuidado a personas dependientes</p> |
| DESARROLLO COMUNITARIO | <p>El envejecimiento en los municipios rurales genera déficits de recursos y servicios públicos.</p> <p><u>Eje de intervención:</u> Voluntariado social.</p> | <p>Mujeres mayores participan en asociaciones vinculadas en redes intermunicipales con el patrocinio de las administraciones públicas.</p> |

Pautas para el diseño de programas dirigidos a mujeres mayores en el ámbito rural

EL GRUPO RESPONDIÓ . . .

EJES ESTRATÉGICOS

- ◆ Mejorar el tejido asociativo.
- ◆ Facilitar que asuman pautas de responsabilidad en el ámbito comunitario y asociativo, dotándolas de herramientas y recursos personales.
- ◆ Promotoras de la relación con los nuevos vecinos.
- ◆ Ser referente principal en la vinculación de los jóvenes con la historia de sus pueblos y comarcas.
- ◆ Generar servicios de voluntariado en pequeños municipios.
- ◆ Trabajar para disminuir y eliminar la desigualdad de género asociada al envejecimiento.
- ◆ Crear grupos de mujeres con un contenido intergeneracional.
- ◆ Formación y apoyo a cuidadoras principales. Promover grupos de autoayuda / ayuda mutua.
- ◆ Mejorar la evaluación de programas: sistematizar datos provenientes de las actividades en que participan mujeres mayores.
- ◆ Ampliar los cauces de la participación de la mujer mayor en el ámbito rural.
- ◆ Ampliar las relaciones con otros municipios y crear un sentimiento comunitario (comarcal) más amplio que el del propio municipio.

EJES TRANSVERSALES

- ◆ Formación: más y mejor adaptada a la realidad social de la mujer mayor en el ámbito rural.
- ◆ Planificación de los programas de actividades desde la participación activa de las mujeres mayores.
- ◆ Sensibilizar a toda la población acerca del significado y las consecuencias de la desigualdad en dos ámbitos:
 - Mujer y envejecimiento.
 - Mujer mayor y medio rural.
- ◆ Poner en valor la solidaridad:
 - Intergeneracional.
 - Intercultural ...
- ◆ Promover una mentalidad de cambio (marketing)

En el grupo se debatió acerca de las dificultades en el diseño de programas . . .

- ◆ Programar implica, al menos, dos conflictos:
 - Cuando nuestra percepción profesional de las necesidades de l@s ciudadan@s no coincide con la que es@s mism@s ciudadan@s tienen de sí mism@s.
 - Cada municipio es una realidad diferente y exige tratamientos distintos. La programación desde la diversidad.
- ◆ ALTERNATIVAS:
- ◆ Escucha activa a la ciudadanía y elaboración de un diagnóstico que combine ambas percepciones.
- ◆ Programas adaptados a la realidad del municipio en todos los sentidos. Lo que funciona en un municipio puede no funcionar en otro.
- ◆ También hay que tener en cuenta que:
 - ◆ Los ejes estratégicos nos permiten trazar objetivos comunes, evaluables y aplicables a realidades diferentes.
 - ◆ Los ejes transversales permiten introducir parámetros de calidad, formación, etc. indispensables para que los ejes estratégicos puedan cumplirse.

A MODO DE CONCLUSIÓN

Las oportunidades están
en nuestras manos

Hay que apuntarse al cambio para alcanzar los objetivos propuestos

Pero corren tiempos duros en el trabajo social. El desequilibrio entre necesidades y recursos es un dilema cotidiano. Desempeñar una tarea eficaz requiere saber gestionar tres tipos de recursos:

- ◆ personales,
- ◆ profesionales,
- ◆ sociales.

No olvidemos que la **filosofía del éxito laboral** forma parte de la **filosofía del bien hacer en la vida personal**

El éxito está en saber planificar

Planificar requiere capacidad de decidir

- “ Preocúpate por todo, excepto por dos cosas:
- ◆ por lo que tiene solución,
 - ◆ y por lo que no la tiene”

Anónimo

Planificar el cambio es un proceso en dos tiempos:

a) Objetivos a alcanzar. Es el futuro

Es el camino trazado. Estrategia a seguir

b) Actividades a realizar. Es el presente

Es lo cotidiano. Táctica (viene de tacto, tocar)

El potencial del cambio tiene 4 parámetros

1. DISEÑO MENTAL:

imaginar con detalle lo que queremos hacer

2. TRATAMIENTO DEL ERROR:

entender el error como oportunidad de cambio y mejora

3. CONSTANCIA:

perseverar, insistir, mantener la energía personal

4. CONFIANZA EN UNO MISMO:

valorar lo que se hacemos, cuidar la estima propia

Para trabajar con eficacia es necesario estar motivados

La automotivación se mantiene con tres pasos:

1. TENER UNA META, UN OBJETIVO

2. PERCIBIR QUE ESTAMOS ACERCÁNDOMOS AL OBJETIVO

3. SABER QUE LOS DEMÁS LO SABEN Y LO RECONOCEN

Con el deseo de que estas jornadas sean un recurso más y un estímulo personal para el trabajo cotidiano porque ...

“SOMOS LO QUE HACEMOS DÍA A DÍA, DE TAL MANERA QUE LA EXCELENCIA EN NUESTRO TRABAJO NO DEPENDE DE UNOS ACTOS, SINO DE UNOS HÁBITOS”

Aristóteles

NO HAY VIENTO FAVORABLE PARA
EL QUE NO SABE A DÓNDE VA

Séneca