



Red de Buenas Prácticas  
de Fundación Pilares

# Jubiales, Abandonando la soledad



Elena Jareño Valladolid  
Directora de programas de Terapia Asistida con Animales

## Resumen

**Jubiales es un programa de Terapia Asistida con Perros para prevención e intervención del envejecimiento patológico asociado al aislamiento social y la soledad no deseada. Se centra en el empoderamiento de las personas mayores para que, a través del descubrimiento de intereses, comprensión de sus imitaciones y potenciación de sus capacidades conecten de nuevo con su municipio y la vida diaria del mismo, creando unas nuevas redes de apoyo de mejor calidad con ocupaciones significativas.**

**FECHA DE INCORPORACIÓN A LA RED:**  
23/03/2020

**Fecha de Última Actualización:**  
23/03/2020

**ÁMBITO DE ACTUACIÓN:**  
Servicios o programas de atención e intervención que favorezcan la autonomía y la independencia. Servicios o programas de ámbito comunitario.

**LUGAR:**  
Autonómico/Regional.

**GRUPO DE POBLACIÓN AL QUE SE DIRIGE:**  
Personas mayores, sociedad en general.

## Justificación

El colectivo de las personas mayores es una parte de la población especialmente sensible a la disfunción ocupacional. La pérdida de la vitalidad y de independencia crea vulnerabilidad ante las enfermedades y con ello ciertas actitudes dentro del entorno cercano y familiar con tendencia a la sobreprotección que limita la participación del mayor en su habitual dinámica de actividades diarias.

La jubilación es otra transición en la que surge una nueva organización del tiempo, modificación de hábitos y cambio de roles en los que se disminuyen en múltiples ocasiones las relaciones sociales, apareciendo de manera frecuente una pérdida de la identificación personal y una reestructuración de las relaciones familiares.

También es frecuente la tendencia al aislamiento social y a la soledad, la independencia de los hijos y la pérdida del conjuje son circunstancias que ocasionan la pérdida de roles o cambio de estos que afectan al desempeño ocupacional.

Esto sumado a la falta de importancia que muchos mayores le dan al tiempo libre y al ocio, pues son el grupo social que menos lo valora pese a ser los que más disponen de él, dificulta la búsqueda de actividades y nuevas relaciones sociales de manera espontánea precisando de recursos que faciliten esta interacción y participación social.

Tras detectar esta necesidad, la Fundación crea el programa JUBIALES. ABANDONANDO LA SOLEDAD con el fin de diseñar un programa que involucre de manera activa en actividades significativas a las personas mayores, que las empodere y permita la interacción con los vecinos de su municipio y que genere nuevas redes de apoyo a través de la intervención asistida con animales en actividades comunitarias.

## *Objetivos*

### Objetivo general

- Reducir la percepción de soledad no deseada.
- Reducir el aislamiento social.

### Objetivos específicos

- Fomentar el interés por actividades de participación social.
- Potenciar la creación de amistades y apoyos entre personas mayores.
- Conocerse a sí mismos, sus intereses y motivaciones para mantenerse activos.
- Mejorar la percepción de ellos mismo y de sus capacidades para mejorar o preservar las funciones cognitivas, sociales y físicas.

## *Descripción, metodología y fases del proyecto*

El programa Jubiales, se plantea como una vía para empoderar a las personas mayores, ayudarles a gestionar su tiempo, descubrir, explorar intereses y motivaciones. Pero, sobre todo, acompañarlos en el proceso de envejecimiento para que tengan las estrategias necesarias para evitar el aislamiento social, atender la soledad no deseada y fomentar la creación de nuevas redes de apoyo en su municipio.

Todo esto lo conseguimos gracias a la atención de una Psicóloga y una Terapeuta Ocupacional, ambas expertas en intervenciones asistidas con animales, y centradas en cada persona, conociendo, explorando sus intereses, preocupaciones, asesorándoles y dedicando tiempo individual y grupal para favorecer la consecución de sus objetivos de bienestar.

Desde la fundación conocemos la importancia de mantener y/o crear nuevos roles tras la jubilación, los beneficios de la intervención comunitaria, y esto sumado a la intervención asistida con animales, nos permite generar la motivación inicial para iniciar una actividad nueva ante la curiosidad de trabajar con perros, adherencia al programa por la responsabilidad y roles que asumen cada uno con respecto a las actividades que se desarrollan en y para su municipio ( ej. Exhibiciones de concienciación, campañas de recaudación de mantas, visitas a protectoras de animales y cuidados, creación de material de juego y descanso para perros y gatos, visita a colegios y diseño de actividades). Y como la fusión de todos estos factores influyen en su percepción de soledad.

Este programa se realiza de manera continua con el fin de evitar los parones ocasionados por las fiestas y vacaciones que en personas en situación de soledad no deseada sufren de una manera más acusada por el cierre de actividades y la falta de apoyos y alternativas de ocio.

El programa se lleva a cabo en grupos reducidos de unas 15 personas, a día de hoy tenemos en activo 2 Grupos de 15 personas divididas en dos centros.

Para poder participar en el programa realizamos una Evaluación exhaustiva inicial, a través de una entrevista por parte del trabajador social del centro de mayores de la Comunidad de Madrid. Se administran la Escala Barthel y MEC con el fin de conocer su capacidad de desempeño y participación. Tras esta evaluación inicial, volvería a tener una entrevista con la Terapeuta ocupacional para evaluar su capacidad de desarrollo ocupacional (OPHI-II) percepción de soledad (ESTE-II).

Tras la evaluación y recopilación de datos iniciaría el programa en las sesiones grupales y posteriormente conocería a nuestra Psicología que le hará una entrevista inicial para conocer su situación psicoafectiva y acompañarle de manera individual para hacer el seguimiento sobre los objetivos específicos marcados.

Por lo tanto, cada participante de Jubiales cuenta con 4 horas de intervención semanal por participante (3h de terapias asistidas con perros grupales + 1 de intervención psicológica individual).

Estas 4 horas semanales se dividen en los siguientes talleres:

- **Conocerte Conocerme.** En este taller se realizarán actividades a través del perro de apoyo social de tal manera que se trabaje con el mismo como agente facilitador de gestión y expresión de emociones.
- **Activos y Solidarios:** Se realizarán y desarrollarán programas ocupacionales a través del perro de apoyo social, en el que los participantes se vean activamente involucrados centrándonos en sus motivaciones y creencias. Elegirán qué quieren hacer y cómo quieren implicarse en la participación social.
- **Participación social:** Se buscará tres formas de aportar su solidaridad dentro de su municipio, buscando entidades, asociaciones y acciones que ayuden a los demás y llevando a cabo las iniciativas decididas en el taller de Activos y solidarios.

## Temporalización

Inicio febrero 2019.

Hitos Destacados:

- Implantación del programa Piloto de Jubiales en Collado Villalba (febrero 2019 a julio 2019).
- Visita a la protectora de animales “El campito” Mayo. Definición de colaboración entre entidades e involucración de las personas mayores en el cuidado, y bienestar de los perros de la misma.
- Visita Proyectora de Animales “El Campito” junio 2019. Entrega de material creado de enriquecimiento ambiental y cuidado de gatos.
- Actividad Intergeneracional en el Colegio Antonio Machado de Collado Villalba sobre bienestar animal. Junio 2019
- Implantación del programa continuo en el Centro Collado Villalba (septiembre 2019- actualidad). Gracias a la concesión de la subvención de la Obra social de la Caixa.
- Ampliación del programa Jubiales al centro de Mayores de Getafe 1. (noviembre 2019- septiembre 2020 prorrogable). Gracias a la concesión de la subvención de la Obra social de la Caixa
- Invitación para presentar los resultados del programa en las “Jornadas Nacionales de Intervenciones Asistidas con Animales”, organizado por Entrecanes en Oviedo. 5-6 de octubre 2019.
- Acuerdos de colaboración con la protectora ARAT para desarrollar, mensualmente, actividades de voluntariado con perros y gatos en sus instalaciones. Enero 2020.
- Acuerdos de colaboración con el Ayuntamiento de Collado Villalba para desarrollar, mensualmente, actividades intergeneracionales con perros, en la biblioteca de Barrio del municipio. Febrero 2020

## *Recursos*

### **Recursos Humanos:**

- Psicólogo.
- Terapeuta ocupacional.

### **Recursos Materiales:**

Material Fungible: bolígrafos, cuadernos, malla, trapillo, material reciclado, cajas de almacenaje, goma eva, pegamento, rotuladores, folios, plastificadora, pistola de silicona, cuerdas, juguetes de perros, conos, picas, material de psicomotricidad, pizarra, proyector/ televisor, alfombrillas de suelo encajables, impresora, camisetas, material de entrenamiento canino, cepillos, toallas húmedas, toallas. Productos de desparasitación y cuidados veterinarios.

## *Evaluación y Resultados*

Todos nuestros objetivos están definidos según los indicadores con los que vamos a medir la evolución o resultados. Para ello, tenemos un protocolo con herramientas de evaluación de efectividad y cumplimiento de objetivos. A su vez hacemos un seguimiento de como la consecución de estos objetivos individuales impactan en el municipio y como todas estas medidas mejoran no solo en la persona sino en su relación con los demás y su interacción comunitaria. Por último, mensualmente controlamos los gastos e ingresos de la fundación con el fin de conocer la sostenibilidad del mismo y nos actualizamos en iniciativas de recaudación de fondos, convocatorias y prestaciones de servicio que garanticen la viabilidad económica. Todo ello parte de un plan de actuación que se revisa y reajusta en función de las necesidades del programa.

Tras la primera experiencia piloto tenemos conclusiones muy interesantes que nos están

ayudando a mejorar la implementación del programa.

Tras la evaluación postintervención se vio una variabilidad en la percepción de soledad de 2-3 puntos por debajo de la puntuación inicial en la mayoría.

A su vez, la evaluación de redes de apoyo incidió en la ampliación de personas en su círculo de amistad.

Por otra parte, tras administrar un cuestionario de autopercepción la mayoría de los participantes explicaron que habrían descubiertos nuevas capacidades que les hacía pensar que podrían hacer cosas nuevas o diferentes.

También se administró una encuesta de satisfacción con un puntaje de 95% de satisfacción. Por último y como rasgo más significativo, la mayoría ha aumentado su participación en actividades ligadas a su municipio y vinculadas al voluntariado, estimulando su curiosidad por aprender y mantenerse activos.

Todos estos datos os los podemos facilitar en nuestra memoria del programa piloto 2019. Como plan de mejora planteamos una continuidad del programa y el apoyo individualizado para poder atender las necesidades específicas de cada participante, pues tras la evaluación postintervención que coincidió con la época estival y por tanto la ausencia de actividades en los municipios, muchas de ellas volvieron a percibir la soledad no deseada.

## *Financiación*

- Recursos propios.
- Ingresos derivados de la prestación de servicios/productos.
- Subvenciones.
- Otros.

## *Criterios destacados*



## CRITERIO DE PERTINENCIA: PRINCIPIOS DEL MAICP

### **Principio de Autonomía**

El programa se centra en todo momento en la libre decisión de las actividades y formas de participar en el grupo, fomentando la asertividad y el empoderamiento en el conocimiento de los intereses de uno mismo y la libertad de expresión. Es por ello que se administra el Listado de Intereses de Gary Kielhofner con el fin de conocer sus intereses y motivaciones y ajustar la realización de actividades significativas. Otro criterio es que no obligamos a ir al taller, hay registros de asistencia, pero no como causa de control de ausencias con el fin de que ellos se organicen su día a día y prioricen en función de sus intereses.

### **Principio de Independencia**

A través del programa fomentamos el envejecimiento activo, realizando actividades de entrenamiento animal que con un alto componente psicomotor por los ejercicios de coordinación, precisión, planificación, ideación y ejecución de secuencias de movimientos como otras actividades exteriores como “Paseos con Pistacho” en el que salimos juntos de paseo y les motivamos a seguir haciéndolo durante la semana, también entre los participantes, junto con el trabajador social, Terapeuta ocupacional y psicólogo se está pendiente de los intereses de esa persona para encontrar actividades que promuevan el envejecimiento saludable. A su vez, se realizan debates y temáticas para mantenerles conectados con las noticias actuales y fomentar la verbalización de ideas y funciones ejecutivas superiores.

### **Principio de Participación**

La metodología Lipman que es nuestra base pedagógica junto a la constitución del grupo como Comunidad de aprendizaje e Indagación desde el primer día de curso hasta el último hacen de la Participación un hilo conductor en todo momento. Desde las reuniones preparatorias del claustro inclusivo, las propias clases en las que los maestros son alumnos cuando terminan su clase, hasta la propia graduación final y actividades en la comunidad que son diseñadas y participadas en consenso.

### **Principio de Integralidad**

Todo el programa Jubiales se centra en la persona de manera integral teniendo en cuenta:

- Capacidad de desempeño y autonomía: BARTHEL
- Funciones cognitivas preservadas: MEC y T@M
- Evaluación de Soledad y aislamiento social: ESTE-II, Rosenberg
- Gestión emocional: Gestión de la autoestima y percepción de uno mismo (LUBBEN)
- Autogestión del envejecimiento.

Para ello realizamos una evaluación exhaustiva inicial y marcamos los objetivos individuales para trabajar todas estas áreas de manera transversal, haciendo un seguimiento individual con reuniones mensuales por parte del equipo multidisciplinar con

el fin de diseñar las sesiones teniendo todos estos parámetros en cuenta.

### CRITERIOS COMPLEMENTARIOS

#### **Criterio de Trabajo en Red**

Jubiales no podría llevarse a cabo sin el trabajo en red, pues partimos de que es una actividad voluntaria que las personas mayores tienen que conocer y decidir de manera activa apuntarse, por lo que la difusión, conocimiento de este recurso e información sobre el perfil de beneficiarios es crucial para poder llegar a las personas en riesgo de soledad no deseada. Por ello, mantenemos una estrecha relación con:

- La Agencia Madrileña de Atención al mayor.
- Equipo multidisciplinar del centro de mayores
- Ayuntamiento.
- Centros de salud.

Además de toda la red de entidades amigas y donaciones que nos ayudan a dar visibilidad al proyecto para conseguir los fondos necesarios para que este programa no suponga ningún coste para los beneficiarios ni sus familias.

## *Enlaces y Anexos*

Anexos:

- [Web Jubiales. Abandonando la soledad](#)
- Imágenes



