



RED DE BUENAS  
**PRÁCTICAS**  
RELACIONADAS CON EL MODELO AICP

Consulta la buena práctica



# **QUÉDATE 2.0**

## **HISTORIA DE VIDA EN TIEMPO DE CRISIS**

de





RED DE BUENAS  
PRÁCTICAS

RELACIONADAS CON EL MODELO AICP

# ÍNDICE

[Resumen](#)

[Justificación](#)

[Objetivos](#)

[Temporalización](#)

[Hitos](#)

[Recursos](#)

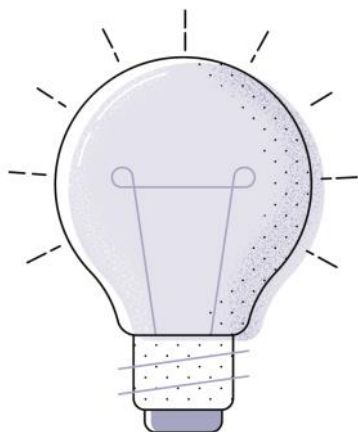
[Financiación](#)

[Alineación con los Objetivos del  
Desarrollo Sostenible \(ODS\)](#)

[Criterios de pertinencia](#)

Quédate 2.0.

# HISTORIA DE VIDA



## RESUMEN

Con la idea de seguir manteniendo un contacto con las personas que viven en el medio rural, como viene siendo habitual desde la puesta en marcha del proyecto QUÉDATE, en el año 2015, cuyo objetivo es ayudar a mantener a las personas del medio rural, en su entorno; en su casa, en su pueblo y con su gente, manteniendo una buena calidad de vida y favoreciendo, con ello, la aportación de nuevos puestos de trabajo, así como la inclusión en dicho proyecto de nuevos/as pobladores/as; la Asociación Alzheimer Bierzo, ha realizado una variación en la intervención con las personas que se benefician de este interesante proyecto.

## ÁMBITO DE ACTUACIÓN

**Personalización, integralidad y coordinación:** experiencias aplicadas de atención o de intervención que favorezcan la autonomía personal, la independencia funcional, el bienestar y la participación de las personas que tienen necesidad de apoyos.

## PERSONAS BENEFICIARIAS

Personas mayores, personas en situación de dependencia, sociedad en general.

## TIPO DE ACTIVIDAD

Comunidades, viviendas, domicilios.

## ÁMBITO TERRITORIAL

Local, supralocal.

## DESCRIPCIÓN DETALLADA

Para realizar esta acción a la que se ha denominado Historia de Vida en Tiempos de Crisis, hemos tenido en cuenta los principios éticos de no maleficencia, justicia, autonomía y beneficencia, proponiendo la fórmula, a nuestro parecer, más equilibrada y digna, que nos ha proporcionado las herramientas propias de esta actividad en su puesta en marcha:

En primer lugar, las personas con las que ha contactado el voluntariado destinado a esta acción, fueron instruidas por el personal trabajador de la Asociación Alzheimer Bierzo, que son las personas de referencia y de confianza con las que han mantenido los lazos de comunicación durante el periodo de confinamiento que llevamos atravesando.

La información que las personas receptoras de estas llamadas han recibido es la siguiente:

*"Debido a que este periodo de confinamiento y aislamiento se sigue alargando, nosotras también continuamos con nuestro proyecto y queremos seguir contactando con vosotros/as; como ya sabéis, os estamos llamando periódicamente porque queremos seguir cerca de vosotros/as y conversar, a la vez que sentirnos seguras de que todo marcha bien y que estamos en buenas condiciones, manteniendo una buena situación de salubridad y de calidad de vida.*

*Ahora vamos a dar un paso más, ya que contaremos con el apoyo de personas voluntarias de **Fundación Konecta**, que serán los nuevos interlocutores en las llamadas venideras.*

*Esto nos servirá para seguir avanzando en el trabajo que tanto tiempo llevamos realizando y que podemos continuar, desde nuestras entrevistas telefónicas.*

*Cuando estas personas voluntarias llamen a vuestros teléfonos, os dirán que han hablado con **nosotras** y que les hemos dado una serie de preguntas para continuar con la elaboración de la **"Historia de Vida de Nuestro Municipio"**. Estas preguntas serán muy sencillas y flexibles, de forma que no se trata de pasar un test o una batería de pregunta-respuesta, sino de una toma de contacto, a modo de entretenimiento, que, a mayores, se valdrá de todo vuestro conocimiento sobre las costumbres, tradiciones, historias, propuestas, etc; que solamente vosotros/as podéis proporcionar".*

**Para realizar la acción, se han seguido las siguientes pautas y consideraciones:**

### **Estilo comunicativo:**

- Escucha activa y empática para generar confianza, expresando interés, aprecio y aprobación por la información que las personas nos aportan.
- Evitar generar juicios de valor sobre la información, las opiniones, los valores o los sentimientos expresados durante la conversación, reconociendo el valor experiencial y cultural.
- Evitar hacer preguntas que vayan dirigidas a la vida personal e íntima de la persona, salvo que ésta, libremente, decida compartir esta información.
- Tratar de hacer preguntas genéricas, que vayan dirigidas a la vida comunitaria y a las reminiscencias que se vayan presentando a lo largo de la conversación.
- Establecer grupos previamente organizados, cada persona del equipo de voluntariado deberá realizar las llamadas siempre a las mismas personas, de este modo conseguiremos crear un mayor clima de confianza.
- Crear un calendario de actuaciones con su cronograma correspondiente, para enviar posteriormente al equipo del Proyecto Quédate, facilitándoles así continuar con su intervención.

Para llevar a cabo las llamadas telefónicas a las personas receptoras de las mismas, se ha de tener un especial cuidado, teniendo en cuenta pautas, percibiendo sus posicionamientos y con una actitud de validación (dirige la persona la conversación para que sea fluida, y pueda sentirse protagonista).

# DESCRIPCIÓN DETALLADA

## **Orientación en la conversación:**

Si detectan algún caso relacionado con el Coronavirus deberán hacérselo saber para que intervenga el profesional en cuestión (psicóloga, trabajadora social, etc.).

## **Matizando la intervención:**

Procuraremos realizar las llamadas dentro de la franja horaria preferida de las personas con las que se contacta. Cualquier situación anómala, se recoge y se informará a la persona de contacto de Alzheimer Bierzo.

Finalizada la conversación telefónica y el /la voluntario/a recogerá la información recibida, para enviarla por correo electrónico a la Asociación. Otra de las consideraciones a tener en cuenta en la planificación de la acción ha sido lo el perfil poblacional de la localidad de intervención:

Este apartado contiene información básica y que es fundamental conocer para adaptar las intervenciones telefónicas a la realidad local. Para ello, las personas voluntarias se informaron de una forma genérica sobre la Población en la que realizaron las llamadas, a través de medios como Wikipedia, páginas web, bibliografía y redes sociales.

## **Perfil de las personas a las que va dirigido el servicio**

Personas adultas mayores o en situación de dependencia o vulnerabilidad social, que viven en alguna de las localidades de intervención del Proyecto Quédate 2.0

### **Demografía**

#### **Economía del municipio**

#### **Servicios municipales que se prestan**

- Centro de Salud.
- Puesto de la Guardia Civil.
- Puesto de primeros auxilios de Protección Civil.
- Oficina de Correos y Telégrafos.
- Colegio de Educación Infantil y Primaria "Valladares Rodríguez".
- Instituto de Educación Infantil y Primaria Obligatoria y Bachillerato
- Polideportivo Municipal.
- Campo de Fútbol
- Piscina Municipal.
- Biblioteca Pública Municipal.
- Centro de Día
- Guardería.
- Residencia para personas de la tercera edad
- Iglesia

Etc

#### **Fiestas locales**

#### **Costumbres y tradiciones**

#### **Gastronomía**

## JUSTIFICACIÓN DE LA INICIATIVA

Teniendo en cuenta la situación en la que nos encontramos, debido a la aparición de la pandemia generada por la infección que origina el virus Covid 19, nos hemos visto avocados/as a someternos a las instrucciones de confinamiento que, desde el Gobierno Central se nos ha instruido.

Esta disposición, no se ocasionen estados, tanto de aislamiento como de indefensión, en muchas de las personas que se encuentran en el ámbito rural, con el que las profesionales de AFA Bierzo mantienen una estrecha relación.

Es por ello, que planteamos esta acción, donde se elaboraron propuestas de intervención que apaciguaran dicha problemática, debido al periodo de aislamiento indefinido y al estado de indefensión que esta situación había generado, de una forma más acusada en la población mayor que vive en estas zonas rurales, en muchos casos, sola y en un estado deficitario respecto a su calidad de vida y adquisición de bienes de primera necesidad.

La distribución de tareas facilita la integración de las intervenciones, haciendo que todas y cada una de ellas lleguen de forma eficaz al destino programado, que en este caso son las personas mayores del medio rural; población altamente golpeada por esta pandemia, que ante un posible contagio, podemos decir que su vida corre muchísimo peligro, hasta el punto de que muchos han llegado a fallecer.

Por lo tanto desde AFA Bierzo, consideramos indispensable la intervención directa como la que hemos realizado en todas las localidades, incluso en aquellas de más difícil acceso o de precarias comunicaciones.

## COVID-19

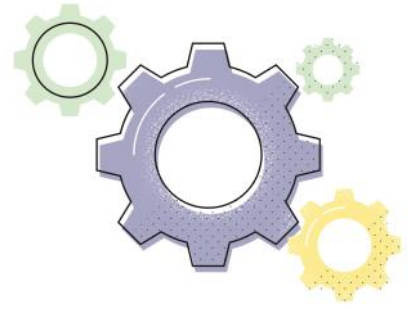
En el año 2020 se han continuado las actuaciones ya consolidadas desde hace más de cuatro años en las 17 localidades de intervención de la Comarca de El Bierzo.

Pero estas actuaciones del proyecto Quédate han sido adaptadas teniendo en cuenta la situación en la que nos encontramos, debido a la aparición de la pandemia generada por la infección que origina el virus Covid 19, y a la situación de confinamiento que desde el Gobierno Central se ha instruido.

Las intervenciones se orientaron a minimizar el impacto del aislamiento indefinido y al estado de indefensión que esta situación ha generado, de una forma más acusada en la población mayor que vive en estas zonas rurales, en muchos casos, sola y en un estado deficitario respecto a su calidad de vida y adquisición de bienes de primera necesidad.

Se ha buscado dar a las personas mayores un papel protagonista y activo con el que sentirse útiles en la sociedad, a la vez que ejerce una función activa, distractoria, estimulante y de empoderamiento, proporcionando información y material de primera mano sobre sus historias de vida y patrimonio inmaterial de la zona en la que viven.

El confinamiento domiciliario ha impedido la participación presencial en las aulas de prevención por lo que se sistematizan las intervenciones de forma telefónica siguiendo un protocolo, e incluyendo una evaluación que nos ha permitido valorar su utilidad para las personas beneficiarias de la acción.



## OBJETIVOS

### Objetivo General

- Mejorar el estado anímico y evitar el sentimiento de soledad de las personas mayores que viven en el medio rural, que puede ser provocado por el aislamiento. Manteniendo la mente activa a través de la reminiscencia.

### Objetivos Específicos

- Crear un clima de tranquilidad y salud sociosanitaria, a través de la interacción que se promueve en las conversaciones telefónicas mantenidas.
- Empoderar a las personas que participan en la acción, haciéndoles protagonistas a través de su conocimiento y sus experiencias en su haber vital.
- Recabar información acerca de las costumbres y el estilo de vida de su Municipio, en general y, del pueblo homónimo, en particular.
- Generar un sentimiento de valía y utilidad en estas personas durante el periodo de cuarentena que nos ha predispuesto a ejecutar una mala praxis psicológica, haciendo acopio de pensamientos recurrentes, problemas de insomnio, mala gestión de las emociones, estados de apatía y pesimismo, déficit de apoyo social, etc
- Sistematizar las intervenciones telefónicas siguiendo un protocolo, e incluyendo una evaluación que permita valorar su utilidad para las personas beneficiarias del servicio.
- Crear una agenda de **“Historia de Vida en Tiempos de Crisis”** que incluya toda la información recopilada de las conversaciones telefónicas propias del proyecto presente.

Claves...



# TEMPORALIZACIÓN

Fecha de Inicio: Abril 2020 / Junio 2020

## HITOS

El Proyecto estructura acciones transformadoras y únicas hasta la fecha en el Bierzo, ya que se basan en el desarrollo de la autonomía personal con medidas dirigidas a la promoción y estimulación de las capacidades de las personas más mayores y vulnerables residentes en el Medio Rural.

Siendo esta acción una herramienta imprescindible, debido la situación sanitaria generada por el COVID 19.

AFA Bierzo se apoya en las nuevas tecnologías como canal preciso para seguir con una atención continua y eficaz a las personas residentes en el Medio Rural. Intentando con su uso aumentar la interacción social, la mejora de las relaciones sociales, el aumento de la comunicación y del contacto intergeneracional etc, aunque sea de forma virtual en tiempos de confinamiento.

## RECURSOS

### Recursos Personales

- 3 Trabajadoras Sociales
- 2 Psicólogas
- 1 Terapeuta Ocupacional
- 4 TASOC
- 1 Sociólogo
- 1 Técnica Recursos Humanos
- 1 Community Manager
- 50 voluntarios/as

### Recursos Materiales

- Ordenadores
- Teléfonos Móviles
- Smartphone
- Tablet



## FINANCIACIÓN

Recursos propios, subvenciones.

## ALIENACIÓN CON ODS

Acabar con la pobreza	✓	Reducción de las desigualdades	✓
Hambre cero	✓	Ciudades y comunidades sostenibles	
Salud y bienestar	✓	Producción y consumo responsables	
Educación de calidad		Acción por el clima	
Igualdad de género	✓	Vida submarina	
Agua limpia y saneamiento		Vida de ecosistemas terrestres	
Energía asequible y no contaminante		Paz, justicia e instituciones solidarias	
Trabajo decente y crecimiento económico	✓	Alianzas para lograr los objetivos	
Industria, innovación e infraestructura		No procede / No aplica	

# Coherencia con los

# PRINCIPIOS DEL MAICP



## Principio de Autonomía

*Se promueve la capacidad de autogobierno de las personas y su derecho a tomar sus propias decisiones acerca de su plan de vida, así como a que sus preferencias sean atendidas, también cuando presentan situaciones de gran dependencia, pudiendo hacer elecciones entre diferentes alternativas.*

El principio de autonomía e independencia se aplica en toda la acción ya que las personas que participan en la misma, son los protagonistas activos del Proyecto fomentando su utilidad en la sociedad.

## Principio de Individualidad

*Se reconoce que cada persona es única y diferente del resto, por tanto, las actuaciones responden a criterios de personalización y flexibilidad.*

Todas las personas participantes en la acción han tenido derecho a mantener el control en las actividades realizadas y, por tanto, actuaron siempre con libertad, con independencia de los apoyos que requerían si alguna se encontraba en situación de dependencia o enfermedad, todas las personas tienen capacidades para desarrollar elecciones por propia iniciativa, por lo tanto se ha respetado este principio en todas ellas, empoderándolas.

## Principio de Independencia

*Se reconoce que todas las personas poseen capacidades que deben ser identificadas, reconocidas y estimuladas con el fin de que, apoyándonos en ellas, se puedan prevenir o minimizar las situaciones de discapacidad o de dependencia.*

Se mantiene el principio de independencia en toda la acción desarrollada, porque quienes se encuentran en situación de dependencia no tienen por qué ver mermada su autonomía moral.

## Principio de Integralidad

*Se contempla a la persona como un ser multidimensional en el que interactúan aspectos biológicos, psicológicos y sociales entendidos como una globalidad a la hora de actuar con las personas. Para garantizar la actuación óptima en todos estos ámbitos, el conjunto de recursos sociosanitarios y de otros sectores deben planificarse, diseñarse y organizarse, no con el eje puesto en los servicios, sino girando alrededor de las personas para que la atención y los apoyos lleguen de manera integrada a quienes los precisan.*

El Principio de integridad se ha aplicado en toda la acción desarrollada, ya que desde AFA Bierzo, consideramos este principio como el más esencial, puesto que es la base de la dignidad personal.

# Coherencia con los

# PRINCIPIOS DEL MAICP



## **Principio de Participación**

*Se reconoce que las personas tienen derecho a participar en la elaboración de sus planes de atención y de apoyo a su proyecto de vida. Y también a disfrutar en su comunidad, de interacciones sociales suficientes y gratificantes y acceder al pleno desarrollo de una vida personal y social plena y libremente elegida.*

El principio de participación se ha aplicado en la acción, ya que las personas mayores, con discapacidad o quienes se encuentran en situación de dependencia tienen derecho a participar en su comunidad y en todo lo relacionado a su proyecto e historia de vida. En las intervenciones, participaron tanto en la elaboración de la acción, como en su desarrollo y seguimiento.

## **Principio de Inclusión Social**

Se reconoce que las personas deben tener la posibilidad de permanecer y participar en su entorno, disfrutar de interacciones positivas y variadas y tener acceso y posibilidad de acceder y gozar de los bienes sociales y culturales.

La Inclusión Social se ha materializado en la elaboración propia de la acción, donde se recogen todos los bienes sociales y culturales que tiene la persona en su entorno más próximo.

## **Principio de Continuidad de Atención**

Se reconoce que las personas deben tener acceso a los apoyos que precisan de manera continuada, coordinada y adaptada permanentemente a las circunstancias de su proceso.

Se aplica este principio con la idea de continuar la acción una vez finalice el periodo estival.

# Coherencia con los

# CRITERIOS COMPLEMENTARIOS



## **Criterio de 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.*

Es una acción innovadora y única hasta la fecha realizada en la Comarca del Bierzo, ya que ninguna administración pública o entidad del tercer sector ha realizado acciones similares.

## **Criterio de Transferibilidad**

*La experiencia contiene elementos y características que facilitan su generalización, replicabilidad o adaptación.*

Es una acción replicable y escalable en cualquier territorio.

## **Criterio de Trabajo en Red**

*Para el desarrollo de la experiencia se han establecido relaciones y acciones conjuntas con distintas entidades y agentes de la comunidad.*

Lo más destacable es la reciente interacción de AFA Bierzo con otros Organismos y Asociaciones nacionales, que también trabajan en proyectos relacionados con fijar población en el medio rural. Con las cuales se está trabajando en conexión para forjar vínculos y redes, de forma que nos sirvamos todos de todos, creando alianzas que nos resulten útiles y nos permitan mejorar nuestra capacidad de intervención. Pero lo más destacable en esta acción es la coordinación en el trabajo conjunto con la fundación Konecta.

## **Criterio de Perspectiva de Género**

*La iniciativa considera de forma transversal y sistemática las diferentes situaciones, condiciones, aspiraciones y necesidades de mujeres y hombres, incorpora objetivos y actuaciones específicas de género, o contempla su impacto por género (personas destinatarias y profesionales).*

La figura de la mujer es la clave de nuestro Proyecto, ya que es el perfil que debe liderar este resurgimiento del Medio Rural.

Hemos iniciado acciones como conversaciones con Asociaciones de Mujeres (Mujeres Progresistas, Mujeres Por la Igualdad Bierzo y Laciana) y ejecutado convenios de colaboración con otras entidades como la Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED), integrándonos en su Cátedra de Turismo Sostenible y Desarrollo Local, para poner en conocimiento la reactivación rural con el objetivo de crear riqueza y población para las zonas rurales.

Dentro de esta Cátedra se ha creado el Observatorio de Igualdad y Desarrollo Sostenible donde tienen especial interés los objetivos 5, de Igualdad de Género, y el 15, la Vida de los Ecosistemas Terrestres, de la Asamblea General de la ONU en la Agenda 2030, en los que colaboramos para impulsar el liderazgo de la mujer como promotora de la implementación de los mismos.

# Coherencia con los

# CRITERIOS COMPLEMENTARIOS



## **Criterio de Evaluación y Resultados**

*La experiencia cuenta con un sistema de evaluación y medición de resultados sobre:*

- *Efectividad y cumplimiento de objetivos*
- *Impacto social*
- *Sostenibilidad y viabilidad técnica y económica*

## **¿Cómo ha evaluado los resultados de su experiencia?**

Los indicadores que se han utilizado son instrumentos básicos que posibilitaron al Equipo de AFA Bierzo hacer el seguimiento y evaluación del Proyecto. Siendo el punto de partida para posteriormente medir y evaluar el progreso en las intervenciones realizadas:

## **El contexto donde se desarrolla el Proyecto y el estado actual del territorio donde se interviene:**

Calidad de los Servicios locales

Oferta institucional en cultura, recreación, servicios de salud y acción social.

## **Población objeto de intervención:**

Rangos de edad

Sexo

Red de apoyo Social y Familiar

Discapacidad o Dependencia

Nivel de Estudios

Proyecto de Vida

Habitabilidad de la vivienda

## **Información cualitativa de las personas beneficiarias:**

Opiniones

Sentires

Expresiones

Actitudes

Estereotipos

Percepción social

# Coherencia con los

# CRITERIOS COMPLEMENTARIOS



El Profesional responsable de realizar las actuaciones de seguimiento y evaluación del proyecto, ha sido una psicóloga en coordinación con el resto de Equipo Técnico.

## ¿Qué resultados se han obtenido?

- Aumento de la interacción social mediante el uso de las TIC, ya que promueven las relaciones sociales, en sesiones grupales, motivando a las personas beneficiarias a interactuar entre ellos.
- Mejora de las relaciones con las profesionales de Alzheimer Bierzo, mediante la realización de actividades de reminiscencia o historia de vida, promoviendo así la atención centrada en la persona.
- Aumento de la comunicación grupal y contactando mediante las aplicaciones de videoconferencia (por ejemplo Skype)
- Mejora del contacto intergeneracional: la experiencia compartida del uso de la tecnología proporciona un foco de conversación en jornadas de convivencia y en el propio núcleo familiar.
- Mejora de la calidad de vida y del bienestar de los participantes, ya que aumentan las relaciones sociales, familiares con un impacto positivo en la calidad de vida y el estado de ánimo de las personas usuarias.

## Con respecto al COVID-19 ¿qué resultados se han obtenido con la puesta en práctica de la experiencia en relación a la pandemia?

- Las intervenciones se orientaron a minimizar el impacto del aislamiento indefinido y al estado de indefensión que esta situación pandémica genera, de una forma más acusada en la población mayor que vive en zonas rurales, en muchos casos, sola y en un estado deficitario respecto a su estado psico-socio-sanitario. Estas intervenciones se comenzaron a realizar a través de vía telefónica, video llamada, wasap, redes sociales y otros canales de comunicación online.
- Centrándonos principalmente en paliar el sentimiento de soledad generalizado en las 845 personas que acudían a las aulas formativas, ya que esta disposición, ocasiona estados angustiosos y de tristeza, en muchas de las personas que se encuentran en el ámbito rural, por lo tanto esta acción ha conseguido lejos de victimizar, dar a estas personas (principalmente mayores) un papel protagonista y activo con el que sentirse útiles en la sociedad, a la vez que se ha ejercido una función activa, distractora, estimulante y de empoderamiento, proporcionando información y material de primera mano, sobre las distintas tareas de estimulación.

¿Qué es la

# RED DE BUENAS PRÁCTICAS

## RELACIONADAS CON LA AICP?

La **Red de Buenas Prácticas relacionadas con el Modelo de Atención Integral y Centrada en la Persona** es un proyecto promovido y gestionado por la Fundación Pilares para la Autonomía Personal mediante el que pretendemos recopilar, sistematizar y divulgar buenas prácticas en coherencia con el modelo AICP.

Con esta Red, que pusimos en marcha en 2012, se pretende poner en valor el trabajo de muchas entidades que desarrollan experiencias que constituyen buenas prácticas y así, favorecer el **aprendizaje, intercambio y cooperación** entre organizaciones, proveedores de servicios públicos y privados, profesionales e investigadores, con el objetivo de contribuir a la mejora de la calidad de vida de personas en situación de dependencia y al avance del modelo.

En su **catálogo** se muestran **167 experiencias** que pueden transferirse a otros lugares. En el sitio de la Red existe también un repositorio de **“Materiales útiles”** puestos a disposición en el que pueden descargarse **401 documentos y publicaciones**.

Es una Red abierta a la que pueden sumarse entidades y/o profesionales del sector del envejecimiento y la discapacidad en alguna de estas dos modalidades:

- Miembros de la RED: proyectos considerados Buena Práctica.
- Amigas y amigos de la RED: personas interesadas en conocer más sobre el modelo AICP.

*Se han adherido ya más de 900 profesionales y entidades*

Cuenta con el apoyo económico del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad a través de la subvención con cargo al 0,7 del IRPF.

\* Consulta nuestra Red de Buenas Prácticas en [www.fundacionpilares.org/modeloyambiente](http://www.fundacionpilares.org/modeloyambiente)



La Fundación Pilares para la autonomía personal es una entidad sin ánimo de lucro, de ámbito estatal, que tiene como objetivo **el bienestar, la dignidad y la autonomía de las personas mayores o en situación de dependencia, así como sus familias.**

