

**Consulta la buena práctica**



**Asociación Amica**

**AVANZANDO EN LA EDAD**



# ÍNDICE

1. RESUMEN DE LA BUENA PRÁCTICA .....	3
2. ÁMBITO DE ACTUACIÓN .....	3
3. PERSONAS BENEFICIARIAS .....	4
4. TIPO DE ACTIVIDAD .....	4
5. ÁMBITO TERRITORIAL .....	5
6. DESCRIPCIÓN DE LA BUENA PRÁCTICA .....	7
7. JUSTIFICACIÓN .....	9
8. OBJETIVOS .....	10
9. PALABRAS CLAVES .....	11
10. TEMPORALIZACIÓN.....	12
11. HITOS .....	12
12. RECURSOS.....	13
13. FINANCIACIÓN.....	13
14. ALINEACIÓN CON OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE (ODS) .....	14
15. COHERENCIA CON LOS PRINCIPIOS DEL MODELO DE ATENCIÓN INTEGRAL Y CENTRADA EN LA PERSONA (AICP) .....	15
16. COHERENCIA CON LOS CRITERIOS COMPLEMENTARIOS .....	18

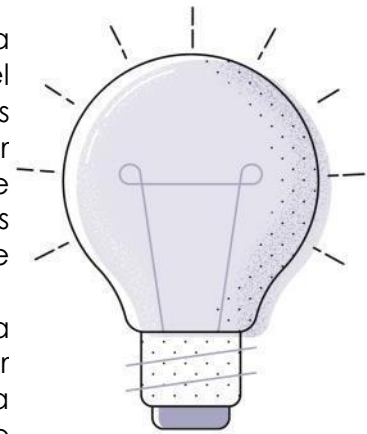
## 1. RESUMEN DE LA BUENA PRÁCTICA

"Avanzando en la Edad" es un programa integral de la Asociación Amica, diseñado para potenciar el envejecimiento activo y mejorar la calidad de vida de las personas en esta etapa vital. Nos enfocamos en prevenir limitaciones físicas y cognitivas, al tiempo que fomentamos la exploración y desarrollo de capacidades en diversos ámbitos, adaptándonos a las necesidades e intereses individuales.

Nuestra filosofía se basa en la creencia de que cada persona tiene un potencial único que puede ser descubierto y fortalecido a lo largo de toda su vida. Para lograr esto, implementamos herramientas clave que incluyen el desarrollo del talento individual y colectivo, el fomento del aprendizaje continuo, la promoción de la solidaridad intergeneracional y la creación conjunta de experiencias significativas.

El programa "Avanzando en la Edad" no solo busca mejorar la salud física, sino también promover la salud mental y emocional. Fomentamos la participación en la comunidad, creando oportunidades para que nuestros participantes se involucren en actividades que les apasionen y les permitan contribuir al bienestar general.

Además, reconocemos la importancia de la conexión entre generaciones. Facilitamos la interacción positiva entre personas de diferentes edades, creando un ambiente en el que el intercambio de conocimientos y experiencias sea enriquecedor para todos. La co-creación se convierte así en un elemento fundamental, permitiendo que los participantes influyan activamente en la dirección del programa, asegurando que sus necesidades y deseos sean tenidos en cuenta.



## 2. ÁMBITO DE ACTUACIÓN

Detallar el ámbito de actuación marcando con una X la opción u opciones que correspondan de la siguiente tabla:

<b>Personalización, integralidad y coordinación:</b> 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.	x
<b>Productos de apoyo y TIC:</b> diseño y/o implementación de tecnologías, productos de apoyo y TIC para favorecer la autonomía, la independencia, el bienestar y la seguridad, tanto de las personas que tiene necesidad de apoyos como de las personas que les atienden o cuidan.	x
<b>Entorno físico y comunitario:</b> experiencias que desarrollen el diseño arquitectónico, mejoras relacionadas con el entorno residencial de la persona, actuaciones ambientales dirigidas a	

<i>favorecer la accesibilidad, etc.</i>	
<b>Desarrollo organizativo y profesional:</b> <i>Innovaciones organizativas, metodológicas o normativas que medien o favorezcan la aplicación del modelo, a través de cambios normativos, instrumentos de evaluación, adaptaciones en los sistemas de organización y gestión de los centros y recursos, coordinación sociosanitaria, metodologías e instrumentos de atención personalizada, adaptación de perfiles profesionales y formas de actuación.</i>	
<b>Acciones de comunicación:</b> <i>aquellas experiencias relacionadas con medios de comunicación dirigidas a romper los estereotipos e imágenes erróneas sobre la vejez, discapacidad, enfermedad, etc., que propongan una visión que ponga en valor a las personas.</i>	
<b>Generación de conocimiento:</b> <i>iniciativas dirigidas a la investigación, evaluación, publicaciones, entornos académicos que favorezcan la generación de conocimiento y visibilicen los avances en nuevos modelos de atención y/o cuidados.</i>	
<b>COVID-19:</b> <i>se refiere a aquellas iniciativas que hayan nacido o se hayan tenido que ajustar específicamente en el marco de la pandemia del virus de la COVID-19.</i>	

### 3. PERSONAS BENEFICIARIAS

Detallar las características de las personas beneficiarias marcando con una X la opción u opciones que correspondan:

Personas mayores	<input checked="" type="checkbox"/>
Personas con discapacidad	<input checked="" type="checkbox"/>
Personas en situación de dependencia	<input checked="" type="checkbox"/>
Familias	<input checked="" type="checkbox"/>
Profesionales	<input type="checkbox"/>
Sociedad en general	<input type="checkbox"/>
Otro/s	<input type="checkbox"/>
<p>Describa las características principales de las personas beneficiarias de la experiencia:            Personas a partir de los 55 años.            Personas de diferentes edades, con o sin discapacidad y/o situación de dependencia, dispuestas a colaborar en actividades intergeneracionales.            Familiares de personas con discapacidad y/o en situación de dependencia.            Personal de la entidad jubilado.</p>	

### 4. TIPO DE ACTIVIDAD

Detallar el tipo de actividad de su entidad marcando con una X la opción u opciones que correspondan:

Centro residencial	<input checked="" type="checkbox"/>
--------------------	-------------------------------------



Comunidades, viviendas, domicilios	X
Centros ocupacionales	X
Centros de día	X
TAD, SAD	
Escuelas, universidades y otros centros educativos	
Lugares y centros de trabajo	
Políticas públicas	
Transporte	
Ocio	X
Cultura	X
Deporte	X
Otro/s	X
<p>Describe el tipo de actividad de la entidad que lleva a cabo la buena práctica:            Amica es una Asociación sin ánimo de lucro de ámbito estatal, creada en 1984 y declarada de Utilidad Pública el 26 de marzo de 1993. Está formada por familiares, personas con discapacidad y profesionales. Representa un modelo de gestión directa y de participación de las personas interesadas.            El propósito de la entidad es "Descubrir las capacidades de cada persona cuando la discapacidad aparece en nuestra vida, y crear oportunidades para la diversidad humana, implicando a la sociedad en el cambio que facilite la participación en igualdad".            En su visión, Amica quiere ser referencia de innovación social, compartiendo modelos que nos acerquen a los Objetivos de Desarrollo Sostenible, con el protagonismo de las personas.            Con cada una de las personas que apoya se intenta llevar a cabo un itinerario personal ajustado a sus intereses, necesidades y capacidades con el objetivo de favorecer su promoción personal y participación social. Este itinerario se fundamenta en un modelo de acompañamiento basado en un apoyo global e individualizado de las personas, procurando el acercamiento de estos recursos a su entorno y la imprescindible colaboración familiar.            Para el desarrollo de su propósito Amica ha puesto en marcha una serie de apoyos, programas y recursos a lo largo de estos 39 años, que se enmarcan en los siguientes servicios: valoración y atención social, atención a la infancia y juventud, apoyo personal, rehabilitación y apoyos en el hogar, promoción de autonomía, alojamiento, formación y empleo, ocio, deporte y acceso a la cultura y atención a la familia.            Actualmente cuenta con 4 Centros Especiales de Empleo: SOEMCA EMPLEO, S.L.U. dedicado a lavandería y confección, SAEMA EMPLEO, S.L.U. y la Sociedad de Apoyo al Empleo S.L.U. dedicados a actividades medioambientales y Diversia Empleo dirigido a la agricultura ecológica y el cuidado de la naturaleza (Comunidad Valenciana)</p>	

## 5. ÁMBITO TERRITORIAL

Detallar el ámbito territorial de su entidad marcando con una X la opción que



corresponda, especificando la zona de actuación:

Local (Especificar municipio):	
Provincial (Especificar provincia):	
Autonómico y regional (Especificar comunidad autónoma y/o región):	
Estatal	X
Unión Europea	
Internacional	
Indique el lugar/es en los que se desarrolla la buena práctica: En la Comunidad Autónoma de Cantabria, principalmente en Torrelavega, Santander y Santoña.	



## 6. DESCRIPCIÓN DE LA BUENA PRÁCTICA

Describe a continuación, de forma detallada, en qué consiste la buena práctica, metodología empleada, fases de implementación, etc. (máximo 2.000 palabras):

El enfoque metodológico del programa “Avanzando en la Edad” se basa en el modelo de apoyo y acompañamiento a la persona en su entorno, partiendo del análisis de las necesidades detectadas y de los intereses manifestados por las propias personas. Además, se propone el uso de una metodología de participación y colaboración entre las distintas personas implicadas (familia, profesionales, personas con discapacidad, así como otros agentes sociales) en el proceso de promover la vida activa de las personas mayores.

Para ello, se proponen acciones grupales en diferentes formatos:

- Charlas divulgativas sobre el programa “Avanzando en la edad” y la necesidad de promover la vida activa, dirigidas a la población en general.
- Talleres de prevención, mantenimiento y mejora de las capacidades cognitivas dirigidos fundamentalmente a la adquisición de estrategias y nuevas competencias (uso de tecnología) para la generalización de uso a actividades de la vida diaria.
- Actividades de convivencia intergeneracional entre personas mayores y personas con discapacidad, donde tienen la oportunidad de conocerse mutuamente, intercambian conocimientos y experiencias, descubren conjuntamente nuevas capacidades. Para ello, se organizan excursiones, talleres intergeneracionales, organización y disfrute de eventos conjuntos con asociaciones de personas mayores del entorno.
- Actividades enfocadas al desarrollo creativo de las personas potenciando el talento colectivo, generando así un conjunto de buenas prácticas que se puedan transferir.
- Participación de las personas mayores en los programas formativos de Amica con el fin de transmitir sus conocimientos, ideas, experiencias y saber hacer.
- Desarrollo de estrategias dentro de la propia entidad propiciando espacios en los que las personas mayores tengan la oportunidad de transferir la experiencia acumulada. Aprovechar el talento de las personas para el desarrollo de la organización, no solo desde los diferentes puestos de trabajo y órganos de gobierno, sino también desde los programas formativos desarrollados, dirigidos fundamentalmente a personas con discapacidad.

A raíz de la pandemia mundial vivida, de forma continuada se realizan adaptaciones al programa con el fin de adaptarlo a la nueva realidad y poder atender a la demanda y necesidades de las personas involucradas. Se destacan algunas de las adaptaciones más recientes:

- Readaptación de actividades presenciales a modalidad online.

- Realización de planes individuales de apoyo en domicilio.
- Reorientación de los objetivos dando prioridad a las mayores necesidades de la población en edad avanzada de mantener activa su mente para contribuir a su bienestar físico, mental y social y reduciendo el sentimiento de aislamiento social o soledad.

El programa se estructura en dos áreas diferenciadas con varias acciones cada una de ellas:

- **Promoción de vida activa y saludable y desarrollo del talento**, desarrollado en las siguientes **acciones grupales**:
  - Taller Avanzada-mente de promoción de la salud y el cuidado de la mente
  - Taller Conecta-te para la alfabetización digital.
  - Taller Mueve-te para la mejora del bienestar físico.
  - Taller Saber cuidar-se para la mejora del bienestar emocional.
  - Ciclo de charlas ¡Me pongo al día! Para la actualización de conocimientos vinculados con el momento actual.
  - Taller intergeneracional para el intercambio de experiencias.

En el desarrollo de los talleres se siguen procedimientos similares, en ellos se cumplimenta una ficha de participante y se llevan a cabo diferentes dinámicas de presentación. Posteriormente se realiza un sencillo cuestionario inicial para conocer el punto de partida de cada persona en relación con el contenido de los talleres (por ejemplo: Evaluación de competencias digitales) en ocasiones se utilizan herramientas de evaluación estandarizadas.

A lo largo de las sesiones se realizan diferentes dinámicas dando así un enfoque activo a las mismas. Se elaboran actividades y/o ejercicios para realizar cada persona participante por su cuenta entre las sesiones y se realiza posteriormente una revisión semanal y puesta en común de las tareas. Los materiales utilizados están diseñados con criterios de accesibilidad, incluso realizando ajustes personalizados si es necesario.

Para finalizar los talleres se pasa un cuestionario de satisfacción, que nos permite además de conocer la valoración de los participantes, mejorar para las siguientes ediciones.

- **Apoyo individualizado** para el mantenimiento de las capacidades cognitivas y la autonomía de la persona. Las sesiones de apoyo individualizado se basan en la Terapia de Orientación a la realidad como terapia no farmacológica que permite partir de la experiencia previa de la persona para conectar con la actualidad a través de actividades significativas.

Para el desarrollo de esta línea de intervención se integran los siguientes pilares metodológicos:

- La plasticidad cerebral como un principio neurológico, científico y evidenciado que nos lleva a entender que la estimulación global de las capacidades cognitivas es el mecanismo fundamental para mantener, en la medida de lo posible, los aprendizajes adquiridos a lo



largo de la vida favoreciendo así nuestra autonomía personal.

- La estimulación cognitiva potencia y fortalece las conexiones neuronales.

Uso de Plataformas de estimulación Cognitivas (Neuro Personal Trainer y Stímulus) basándonos en el enfoque del principio de sobreaprendizaje (la repetición de tareas de forma continuada permite dejar una huella más profunda en nuestro cerebro.

- Música autobiográfica como herramientas para reactivar las funciones cognitivas (atención, memoria, lenguaje); aumentar la motivación e interés de la persona hacia unas tareas específicas; facilitar las relaciones sociales con sus familiares, amigos...reforzar las conductas de la persona permitiendo así el desarrollo de un sentimiento de bienestar general.
- Historia de Vida de la persona para el mantenimiento de sus recuerdos y de las personas que están presentes en su vida actual.
- Actividad física como agente facilitador para el mantenimiento de la autonomía a través de la práctica de ejercicios basados en el mantenimiento del movimiento articular, coordinación, equilibrio y esquema corporal integrado.

Habitualmente estos apoyos se realizan en los centros de la entidad más próximos a cada persona y en los recursos que ofrece el entorno comunitario siempre y cuando sea posible. Así mismo, siempre y cuando la situación lo requiere por motivos de salud, circunstancias familiares o por favorecer la permanencia de la persona en su contexto habitual, los apoyos se combinan con sesiones en el domicilio.

## 7. JUSTIFICACIÓN

Especifique el motivo o causa que motivó la puesta en marcha de la iniciativa:

La longevidad es la gran oportunidad que debemos aprovechar en favor de la calidad de vida de las personas y también de la comunidad. Cuando se avanza en la edad, el ser humano madura como persona, crece en experiencia, en conocimientos, en sabiduría. Nuestro cuerpo puede perder fortaleza, algunas destrezas, pero como personas podemos seguir creciendo y aportar a la sociedad todo lo que somos. Hace falta para ello cambiar nuestra mirada, dar oportunidades, creer en sus posibilidades, promover la vida activa, la participación.

Desde el año 2012, con motivo del Año Europeo del Envejecimiento Activo y de la Solidaridad Intergeneracional, Amica y la Asociación de Mayores Ramiro Bustamante promueven un programa de actividades para contribuir a cumplir con el objetivo de: facilitar la creación de una cultura del envejecimiento activo, basada en una sociedad para todas las edades y sensibilizar a la sociedad en general sobre el valor del



envejecimiento activo. En concreto ese año se realizaron numerosas acciones entre las que destacan unas Jornadas de Envejecimiento Activo y Solidaridad Intergeneracional. Amica en sus últimos planes estratégicos analiza y enfoca este cambio de mirada, partiendo de la experiencia aportada durante los casi 40 años de existencia de la entidad por las familias, que muchas de ellas, a pesar de lo avanzado de su edad siguen aportando su tiempo y saber hacer, acompañando a las nuevas generaciones de familias. Los órganos de gobierno de la entidad están representados por personas con discapacidad, familiares y profesionales que enriquecen con sus diferentes puntos de vista. En 2016 se creó el Consejo de Honor para dar la oportunidad a los mayores, que han dedicado mucho tiempo a Amica a continuar participando, transmitiendo su talento a las nuevas generaciones, asesorando y orientando en la toma de decisiones. Así mismo, durante los últimos años del programa y dado que la entidad va cumpliendo años, algunas profesionales ya retiradas están formando parte de las iniciativas propuestas asegurando así su bienestar físico, mental y emocional a través de una vida activa, saludable y conectada que contribuya a seguir poniendo en valor toda su experiencia y saber hacer acumulada a lo largo del tiempo, contribuyendo a uno de los objetivos estratégicos de la entidad: Implicar, desarrollar y retener el talento clave, que incluye un proyecto de participación post-laboral.

Es por ello por lo que se ha valorado necesario el desarrollo de un programa que acompañe en esta motivación e interés y al tiempo contribuya a su bienestar y les apoye en nuevos retos, como la tecnología.

Amica siempre ha apostado por el trabajo colaborativo y en la comunidad, por lo que se plantea este programa en colaboración con otras entidades de personas mayores, así como el fomento del intercambio de valores y costumbres, la solidaridad y la reciprocidad de aprender y enseñar entre los mayores y los jóvenes para construir conjuntamente (Talento Colectivo). Contribuyen a crear una comunidad basada en el entendimiento desterrando falsos estereotipos, creando una red de apoyo de apoyo social.

## 8. OBJETIVOS

Indique el Objetivo General y los Objetivos Específicos de la iniciativa:

Objetivo General:

Promover una vida activa en las personas mayores, contribuyendo a la mejora de su calidad de vida y potenciando su talento a través de la colaboración, el entendimiento y la solidaridad intergeneracional.

Objetivos Específicos:

Potenciar el talento individual a través del desarrollo de habilidades y competencias



personales en distintos ámbitos (artístico, físico, tecnológico...) contribuyendo así a una mayor participación social y autorrealización.

Favorecer el talento colectivo entre personas mayores y personas con discapacidad a través del desarrollo de buenas prácticas basadas en la colaboración y solidaridad intergeneracional, contribuyendo a una visión positiva y eliminación de estereotipos.

## 9. PALABRAS CLAVES

Describe cuatro "palabras claves" relacionadas con su buena práctica y porqué tienen importancia, por ejemplo: palabra clave "Personalización", porque llevamos a cabo una atención personalizada, centrada en las características e idiosincrasia de cada una de las personas, teniendo en cuenta su opinión, intereses, valores, costumbres...

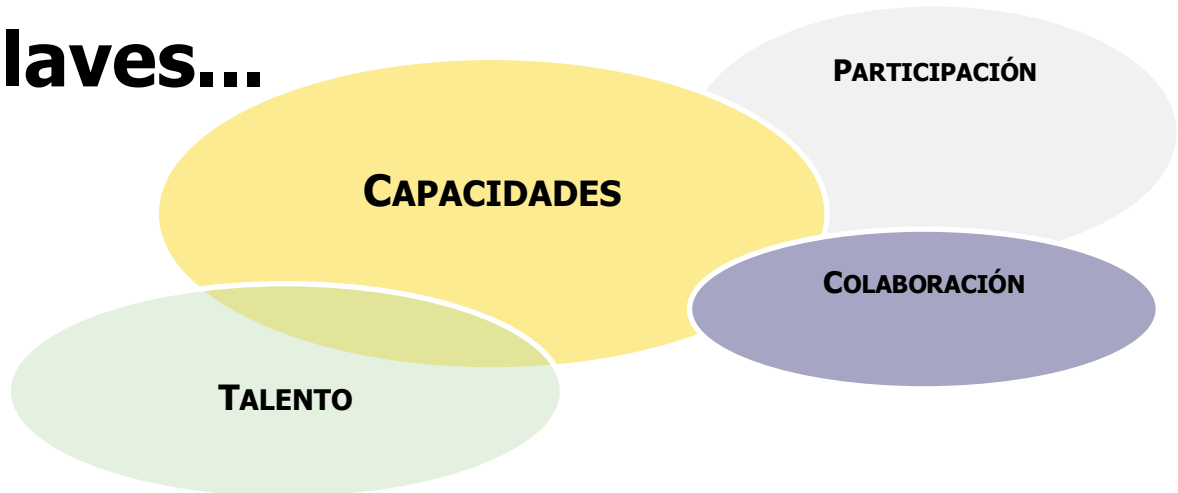
Palabra clave -1-: **Capacidades:** Porque la filosofía de la entidad se basa en el Descubrimiento de Capacidades a lo largo de la vida e independientemente de las características individuales de la persona y sus necesidades. Los espacios creados a través de este programa propician nuevas oportunidades de aprendizaje que conllevan que las personas descubran nuevas facetas de sí mismas o las reactiven tras años sin hacerlas visibles.

Palabra clave -2-: **Talento:** Todas las personas tienen vivencias, experiencias de vida, saber hacer que puedan aportar a otras personas. Es necesario ponerlas en valor desde un plano individual pero también colectivo. Es importante retener este talento y llevar a cabo acciones que contribuyan a que las personas adopten un rol activo en la sociedad. Las acciones implementadas en este marco favorecen que las personas tengan la oportunidad de demostrar a otros de lo que son capaces, incluso con apoyo de un facilitador en caso de que la situación lo requiera.

Palabra clave -3-: **Participación:** La implicación de las personas es fundamental para garantizar el éxito del programa. Las personas creen en las iniciativas llevadas a cabo, se comprometen en mantener su asistencia y poner énfasis en aquello que se les propone puesto que la experiencia demuestra que las acciones son eficaces y tienen impacto en la vida de las personas.

Palabra clave -4-: **Colaboración:** Desde hace unos años, Amica apuesta por la metodología de co-creación en la que se trata de involucrar a todas las personas en el diseño de las actividades planificadas. Existen diferentes instrumentos y acciones que permiten a las personas expresarse, involucrarse tanto en las fases anteriores (organización, planificación, diseño) y posteriores (difusión de acciones, seminarios de intercambios de experiencias...) de la ejecución de una acción concreta.

## Claves...



## 10. TEMPORALIZACIÓN

Indique la fecha de inicio de la buena práctica (mes y año):

Año de inicio: 2013  
Mes de inicio: Enero

## 11. HITOS

Describir hitos importantes, como, por ejemplo, premios, reconocimientos recibidos por la iniciativa que se presenta. Si no los hubiera, indicar no procede.

No procede.



## 12. RECURSOS

Describir los recursos necesarios para llevar a cabo la experiencia, en cuanto a personal necesario y recursos materiales:

- Personal necesario para llevar a cabo la experiencia:

El personal es variable dependiendo de la planificación anual. Se refleja una media de las dedicaciones previstas en los diferentes programas realizados:

- Pedagoga (15 h/s)
- Psicóloga (15 h/s)
- Trabajadora social (5 h/s)

Además del personal de dirección, coordinación y administración.

- Recursos materiales necesarios para llevar a cabo la experiencia:

Locales para la realización de talleres y apoyos individuales lo más próximos al lugar de residencia de las personas participantes. Se considera de interés utilizar los recursos comunitarios disponibles en cada zona.

Equipamiento y material propio de la realización de talleres: cañón, ordenadores, Tablet, diferente material pedagógico.

Documentación técnica:

- Programación y planificación de las acciones
- Cuadernillos de presentación de los contenidos
- Presentaciones en diferentes formatos y programas

## 13. FINANCIACIÓN

Detallar el tipo de financiación con el que cuenta la buena práctica, marcando con una X la opción u opciones que correspondan:

Recursos propios	X
Cuota de personas usuarias	
Ingresos derivados de la prestación de servicios/productos	
Subvenciones	X
Otros	
Especificar otras fuentes de financiación diferentes:	



## 14. ALINEACIÓN CON OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE (ODS)

Elegir el objetivo/s de desarrollo sostenible a los que contribuya la buena práctica, marcando con una X la opción u opciones que correspondan:

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

## 15. COHERENCIA CON LOS PRINCIPIOS DEL MODELO DE ATENCIÓN INTEGRAL Y CENTRADA EN LA PERSONA (AICP)



### 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.

(Describir por qué guarda coherencia la buena práctica con este principio):

El programa va orientado a que las personas mantengan su capacidad de toma de decisiones y empoderamiento, al ser un programa diseñado con las personas participantes.

Se parte de las necesidades e inquietudes que cada persona plantea en relación con los contenidos de cada taller y a partir de ello se diseñan y ajustan las actividades y dinámicas a desarrollar, independientemente de la situación de salud, discapacidad y/o dependencia.

### 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.

(Describir por qué guarda coherencia la buena práctica con este principio):

En la metodología que se desarrolla en este programa, así como en todas las acciones de Amica, se parte de que cada persona es diferente, sus capacidades, necesidades y los apoyos que precisa también, por ello se programa teniendo en cuenta todos estos aspectos, así como su ciclo vital, flexibilizando en cada momento. Potenciando sus cualidades, apoyando a cada persona en la definición de sus objetivos personales y en la consecución de su proyecto personal.

### **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.

(Describir por qué guarda coherencia la buena práctica con este principio):

Todas las actuaciones tienen como objetivo fundamental promover la independencia de las personas, partiendo de la premisa de que las personas con mayores limitaciones pueden aprender a valerse por sí mismas, si les acompañamos y apoyamos lo necesario, evitando el exceso de protección y apoyando en la medida en que se valore necesario.

Este modelo defiende que siempre es posible mejorar la autonomía de cada persona y que ese potencial de independencia es el que hay que desarrollar por pequeño que sea, fomentando al máximo desde el nacimiento hasta la edad adulta. Se parte por tanto de la capacidad de la persona para ser lo más autónoma posible, del nivel que la persona tiene adquirido y la prevención de un retroceso o deterioro que reste sus posibilidades de independencia.

### **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.

(Describir por qué guarda coherencia la buena práctica con este principio):

En el programa se tienen en cuenta cada una de las áreas de la vida de las personas, desde aquellas relacionadas con sus hábitos y habilidades de autonomía personal hasta las relacionadas con su mantenimiento físico, rehabilitación, los aspectos cognitivos o el uso de su tiempo libre y su entorno familiar y social.

La atención global a la persona precisa que, para que sea efectiva, cuenta con diferentes servicios, que responden a un modelo de coordinación interdisciplinar en el que los ejes fundamentales son los objetivos personales.



### **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.

(Describir por qué guarda coherencia la buena práctica con este principio):

En Amica la participación de las personas apoyadas es importante en todo el proceso desde el diseño de su proyecto personal, la elaboración de su programa de apoyo, hasta la planificación de las actividades, de modo que además de consensuar los programas y proyectos personales, se realiza una labor de acompañamiento dirigida a la toma de decisiones y a que participen activamente en el diseño, planificación y ejecución de las actividades que se realizan. Así mismo está muy presente el derecho a participar en la comunidad, no solo asistiendo a actividades sino involucrándose en las mismas, desarrollando diferentes apoyos ajustados a cada persona para que esto sea posible.

### **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.

(Describir por qué guarda coherencia la buena práctica con este principio):

El modelo que Amica desarrolla pretende evitar el desarraigo de la persona facilitando al máximo el acercamiento de los recursos para que la persona no tenga que alejarse de su entorno para recibir la atención que precisa. Parte del deseo de toda persona de permanecer en su hogar, desarrollando acciones que lo propicien, evitando internamientos no deseados.

Así se ha desarrollado el apoyo en el propio domicilio, se ha creado una red de centros distribuidos por varios núcleos de Cantabria, evitando largos desplazamientos y permitiendo de esta forma que puedan seguir viviendo dentro de sus entornos familiares o sociales conocidos, se han diseñado fórmulas de estancia temporal, de formación para la vida independiente y núcleos de convivencia familiares que faciliten la relación entre las personas y el mantenimiento de las relaciones familiares, cuando estos no pueden atenderles suficientemente.

Gran parte de las actividades se desarrollan en la comunidad, creando alianzas con los diferentes recursos disponibles para toda la población, haciendo posible el derecho de participación.

### 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.

(Describir por qué guarda coherencia la buena práctica con este principio):

Se mantiene una estrecha coordinación con los recursos existentes en la zona: sociales, de salud, educativos siempre contando con el consentimiento de la persona. De esta forma se utilizan los recursos comunitarios disponibles, combinados con los especializados. La variedad de apoyos que se prestan y de personal que acompaña hace indispensable la homogeneidad de criterios y el consenso con la persona y su familia.

El diseño de los programas de apoyo recae sobre la figura del profesional de referencia que, en coordinación con el resto del equipo realiza un acompañamiento permanente que permite reaccionar si se dan cambios significativos en la vida de la persona, aparecen retrocesos o situaciones imprevistas. Este programa debe ser conocido por todas las demás personas que apoyan en algún momento en la vida de la persona: fisioterapeuta, logopeda, personal de alojamiento o del servicio de ocio, servicios complementarios, etc. Para ello se organizan reuniones de coordinación periódicas y se cuenta con sistemas de gestión de la información personal que agilizan estas funciones, siempre teniendo como eje a la persona.

## 16. 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.

(Describir por qué guarda coherencia la buena práctica con este criterio complementario):

Amica ha apostado siempre por la innovación. La tarea de buscar las capacidades de cada persona, sus cualidades, requería, requiere y requerirá de la innovación permanente. No nos hemos conformado con las fórmulas de trabajo existentes, que provienen de modelos asistenciales o rehabilitadores.



Desde hace relativamente pocos años, se reconoce la autonomía como un derecho fundamental de la persona. Amica nació con esta pauta, comenzando con programas de apoyo a personas con discapacidades muy importantes, de las que hasta entonces se creía que no podían aprender dada la gravedad de sus limitaciones intelectuales. Pensamos entonces que sería necesario demostrar que el ser humano siempre puede aprender, y que deberíamos hacer el ejercicio de adaptarnos con imaginación a sus posibilidades.

Hemos adquirido una gran experiencia en promoción de autonomía personal, mediante programas de apoyo, haciendo desde los inicios un trabajo de diseño de estos programas, aprendiendo de cada persona, y comprendiendo efectivamente que el camino es promover su autonomía, como elemento básico de su dignidad. La Ley de promoción de autonomía personal de 2006, vino a reconocer este derecho. Para defenderlo, en sus preparativos, comparecimos en mayo del 2005 en el Congreso de Diputados. Aportamos en aquella comparecencia muchas ideas que veníamos desarrollando, y que hemos logrado plasmar en multitud de personas, combinando los postulados teóricos con la demostración práctica de su eficacia en cambiar la realidad cotidiana de las personas, en mejorar su calidad de vida.

El resultado en las personas ha sido espectacular, y el avance en el conocimiento del fenómeno de la discapacidad, plasmado en la contribución de la entidad a la nueva visión para el siglo XXI que establece la OMS en la Clasificación Internacional del Funcionamiento, de la Discapacidad y de la Salud (CIF). Donde aportamos, durante todo el proceso de elaboración, nuestra experiencia de descubrir capacidades en las personas, de trabajar con sus posibilidades y apoyar solamente en aquellas limitaciones que dificultan su desenvolvimiento, teniendo siempre en cuenta los factores contextuales que tanto determinan en el desarrollo de las personas. También insistimos en la visión universal de la discapacidad, como un fenómeno que afectará a todas las personas; la necesidad de evitar lo negativo, el carácter estigmatizante que la ha rodeado tradicionalmente a la discapacidad viéndola como una desgracia. Las aportaciones que hicimos han quedado reflejadas en el decálogo que Tomás Castillo tituló "Déjame intentarlo. La discapacidad: hacia una visión creativa de las limitaciones humanas", reeditado por Amica en 2014.

### **Criterio de Transferibilidad**

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

(Describir por qué guarda coherencia la buena práctica con este criterio complementario):

El programa Avanzando en la edad puede ser fácilmente transferible y replicable, partiendo de los principios y criterios que se están desarrollando.



### 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.

(Describir por qué guarda coherencia la buena práctica con este criterio complementario):

Desarrollar la cooperación institucional como base para progresar ha sido una constante en la entidad. Un claro ejemplo, es que Amica ha participado a lo largo de su historia, desde los inicios de los años 90, en programas diseñados en red, con la implicación de un numeroso grupo de personas. El intercambio con otras entidades de iniciativa social, nacionales y europeas, en programas como Helios, Horizon, Inter o Equal, dio un gran impulso a nuestro proyecto. Con ello también hemos aprendido temas importantes como la metodología de acompañamiento o el ejercicio de derechos humanos de cada persona con discapacidad, por encima de la potestad de sus familiares o de la supremacía del personal técnico.

Desde entonces, el proyecto de Amica siempre ha ido acompañado de alianzas con entidades y organismos que le ayudan al cumplimiento de su misión y avanzar a su visión y le permiten compartir, aprender y difundir objetivos de la organización. En las más del centenar de alianzas se comparten y promueven ideas claves, transmisión del conocimiento, intercambios de experiencias y métodos de trabajo, siempre con una búsqueda constante de la puesta en común. Se lleva un estrecho seguimiento de cada alianza por la persona que es responsable de cada una de ellas, que revisa como se van cumpliendo los objetivos fijados, planifica acciones y evalúa, a la vez que fomenta la implicación de otros miembros de la entidad en ella. Se cuenta con una base de datos que permite hacer este seguimiento de forma más sistemática, y la evaluación de su desarrollo que se realiza cada seis meses.

Actualmente Amica mantiene alianzas con organizaciones que permiten fortalecer la incidencia política para la defensa de derechos de las personas con discapacidad y la contribución al desarrollo de políticas sociales, a través de su pertenencia a ellas.

También hemos dado importancia a las alianzas empresariales, hay numerosos convenios firmados con empresas comprometidas con la contratación de personas con discapacidad y con la responsabilidad social.

Con distintas Universidades también comparte otro tipo de objetivos como agentes vinculados y activos.

Desarrollamos proyectos conjuntos en alianza con otras entidades, La solidaridad intergeneracional es otra actividad promovida por la Asociación, realizando anualmente un programa de actividades con la Asociación de Mayores Ramiro Bustamante.

La experiencia de trabajo en alianza demuestra cómo poniendo en común las fortalezas de cada entidad conseguimos grandes logros. Queremos seguir consolidando y propiciando redes de intercambio, donde compartir las ideas se conviertan en el principal nexo de colaboración.

### **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).

(Describir por qué guarda coherencia la buena práctica con este criterio complementario):

La perspectiva de igualdad y de género se incorpora de forma transversal en todas las acciones que se promueven, ya que la igualdad, entendida como igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres, e independientemente de su edad, etnia, nacionalidad, origen social, orientación sexual, discapacidad, opinión política, religión, estado civil, o cualquier otra condición, es uno de los valores de la entidad.

En su Guía de Buenas Prácticas, aprobada en Asamblea de Socios y suscrita por la Junta directiva y la plantilla, se incluyen 5 pautas específicas relacionadas con este valor, que son referencia en este programa:

- Se defenderá el derecho al pleno desarrollo afectivo y sexual de los hombres y mujeres con discapacidad, prestando los apoyos necesarios que incluyen formación, y educación a lo largo de la vida. Se respetará su identidad, orientación y deseos, facilitando tiempos y espacios de intimidad, así como apoyos en su vida sexual, especialmente a personas con mayores dificultades.
- Tendrá en cuenta las necesidades de hombres y mujeres en sus planificaciones y desarrollo de proyectos y garantizará la visibilidad de los datos diferenciados por sexo. Analizará su realidad desde el enfoque de Igualdad y se promoverán políticas de personal que favorezcan la conciliación entre la vida personal y laboral del equipo, compatibles con las necesidades de la asociación.
- Reconociendo que las mujeres y las niñas con discapacidad suelen estar expuestas a un riesgo mayor de vulneración de derechos, la Asociación lo tendrá en cuenta en sus planes de actuación para promover que todas las personas con discapacidad gocen plenamente de todos los derechos humanos en igualdad de condiciones.
- Se cuidará el material divulgativo evitando la difusión de una imagen discriminatoria entre hombres y mujeres o por cualquier otra condición. Así mismo se hará uso de un lenguaje en positivo que incluya ambos sexos en sus impresos, proyectos, notas a los medios de comunicación y sitios oficiales, etc. y se contará con guías que lo faciliten.
- Amica fomentará la solidaridad y responsabilidad social de las personas que forman parte de ella en campañas de interés general, como protección medioambiental, prevención de salud, igualdad entre hombres y mujeres, prevención de la violencia de género, promoción de igualdad de derechos, investigación, cooperación, captación de fondos o especies para ayudar a cubrir necesidades básicas..., e incluso con acciones específicas que permitan

### **Criterio de Perspectiva de Género**

apoyar a personas y familias de la asociación que se encuentren en mayor situación de necesidad, evitando la realización de campañas centradas en una sola persona.

Para velar por el cumplimiento de esta Guía, se cuenta con un grupo de seguimiento formado por personas que reciben apoyos, familiares, la mayoría de edad avanzada, y profesionales, que se reúne trimestralmente para profundizar en la formación, divulgación, aplicación y mejora. La igualdad es uno de los temas sobre los que periódicamente se realiza formación específica y se preparan dinámicas para seguir impulsando su generalización en todos los ámbitos.

Tal y como se establece en la guía, los datos de las personas participantes se recogen desagregados por sexo, dando prioridad en los programas de Amica a situaciones más vulnerables y de múltiple discriminación: sexo, recursos económicos, etnia, situación familiar, víctima de violencia de género, edad..., y promoviendo de forma específica acciones para fomentar la participación del género más infrarrepresentado.

En las programaciones de las personas se incluye la perspectiva de género e igualdad en todos los ámbitos, la cual se traslada también a las familias en las reuniones individuales y en las acciones grupales.

En función de la temática de los talleres, la perspectiva de género tiene más peso por la desigualdad y discriminación tradicional que en algunos temas se les ha dado a las mujeres. Y en los apoyos que se prestan tanto en las viviendas para la vida independiente de Amica, como los que se prestan en los domicilios de las personas la corresponsabilidad en las tareas está siempre presente.

La asociación cuenta con un Plan de igualdad acordado por los sindicatos y registrado en 2022 en el Registro de Convenios Colectivos, Acuerdos Colectivos de Trabajo y Planes de Igualdad de la Dirección General de Trabajo del Gobierno de Cantabria.

### **Criterio de Evaluación y Resultados**

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

- 1) Efectividad y cumplimiento de objetivos
- 2) Impacto social
- 3) Sostenibilidad y viabilidad técnica y económica

La evaluación y medición de los resultados es un aspecto clave para valorar la continuidad del programa así como la incorporación de mejoras y adaptación al estilo de vida de la persona y a los tiempos cambiantes a lo largo de los años.

## Criterio de Evaluación y Resultados

El programa Avanzando en la Edad integra una metodología de evaluación de los resultados en cuanto a su efectividad y cumplimiento de los objetivos desde una doble vertiente:

- **Evaluación de la efectividad de las acciones de apoyo individualizado para el mantenimiento de capacidades cognitivas y autonomía personal:** Con cada persona apoyada se realiza una evaluación inicial que sus capacidades y su nivel de autonomía, cuyos resultados sirven para asentar las bases del programa de apoyo individualizado, consensuado con la propia persona y/o con la familia y que se implementará durante los siguientes meses. Los objetivos de este programa se revisan de forma constante a través de evaluaciones de seguimiento (cada 2-3 meses). Dependiendo de la situación y circunstancias personales, se realiza una evaluación final para medir la efectividad del programa mínimo a los 6 meses y máximo 1 año. Esta medición permite realizar un análisis comparativo entre la evaluación inicial y final y por tanto ver el nivel de cumplimiento de objetivos y su efectividad traducido en el rendimiento de la persona y el desempeño y desenvolvimiento en las tareas de la vida diaria.
- **Evaluación de la efectividad de las acciones de apoyo grupal:** Al inicio de cada acción, se realiza una breve evaluación inicial sobre el contenido específico de la acción a desarrollar con el fin de valorar el nivel de conocimiento, habilidades y actitudes de cada persona. Esta evaluación inicial permite al profesional adaptar los contenidos del taller a las características del grupo e incorporar aquellos elementos facilitadores que sean necesarios. Durante la fase de ejecución de dichas acciones se incorporan otros elementos de evaluación como observación, conversaciones informales que sirven para detectar el grado de seguimiento y comprensión de los contenidos y actividades por parte de los participantes. En caso de que se detecten dificultades específicas, se dedica tiempo individualizado para que la persona pueda integrar mejor los contenidos y poder seguir el ritmo del grupo. Al finalizar la acción, se realiza una evaluación final (dependiendo del curso puede tener diferentes formatos: prueba escrita, ejercicio práctico, mediciones de rendimiento, aplicación de escalas de bienestar...) que permite medir los resultados y consecución de objetivos y establecer análisis comparativo con respecto a la evaluación inicial.

Así mismo se realiza un cuestionario de satisfacción del taller que permite valorar la calidad del mismo en cuanto a contenidos, metodología, recursos, tiempos, clima del grupo de trabajo... y también permite recoger sugerencias y propuestas de mejora.

En cuanto al impacto social, entendemos que la medición es a largo plazo, por esta razón, en 2022 se decidió realiza un estudio basado en la recogida de información a

### Criterio de Evaluación y Resultados

través de Cuestionario: vida activa, conectada y saludable que ha permitido identificar el impacto que estas acciones han tenido y están teniendo en su vida diaria, meses después de haber participado. Los resultados han sido muy positivos pues a nivel general las personas afirman haber incorporado a su vida hábitos de vida activa y saludable, han incrementado sus oportunidades de relación social con otras personas. Además, uno de los aspectos que más valoran es que llevan una vida más conectada que les permite disminuir su sentimiento de soledad, estar más cerca de sus familiares, realizar gestiones de la vida diaria, planificar mejor su ocio y tiempo libre, etc... Se valora muy positivamente los apoyos y la dinamización prestada durante el tiempo de confinamiento.

Más allá de las acciones, las personas han logrado tejer nuevas redes de apoyo gracias a los lazos de amistad que el clima de las sesiones presenciales ha posibilitado, que trascienden el tiempo dedicado en el programa.

En cuanto a la sostenibilidad y viabilidad técnica y económica, el programa se lleva a cabo a través del apoyo del Instituto Cantabro de Servicios Sociales perteneciente al Gobierno de Cantabria que año tras año renueva su compromiso, así como los esfuerzos de la propia entidad. El apoyo financiero por parte del gobierno, la evidencia de resultados en las personas y la flexibilidad y dedicación por parte de los profesionales involucrados hace posible el mantenimiento de esta buena práctica a lo largo del tiempo.

(Describir qué resultados se han obtenido?)

Los principales resultados para las personas involucradas en este programa son:

- Mayores oportunidades de participación social
- Incremento de las relaciones sociales. Mayor interacción con otras personas. (Configuración de una red de apoyo social).
- Más oportunidades de aprendizaje en diferentes ámbitos: cultural, habilidades domésticas, tecnología...
- Mejora física y cognitiva favoreciendo la autonomía e independencia.
- Mayores posibilidades de intercambios y vivencias compartidas con personas de diferentes edades, con distintas capacidades.
- Adquisición de nuevas habilidades.
- Incremento de la visión positiva de las personas de edad avanzada y las personas con discapacidad, destruyendo falsos mitos y estereotipos.
- Descubrimiento de talentos y posibilidad de compartirlos y transmitirlos.
- Aumento de la calidad de vida.
- Empoderamiento de las personas a través de la toma de decisiones conjunta.

Sin duda alguna, la globalidad del proyecto supone un cambio sustancial en la



### **Criterio de Evaluación y Resultados**

situación de las personas que forman parte de él, tal y como se evidencia en el Informe de resultados realizado en 2022, tras la aplicación del Cuestionario: vida activa, conectada y saludable, realizado con las personas participantes.

### **Ambiente facilitador y otros criterios**

En cuanto al entorno, aspectos socio-espaciales, comunitarios, ergonómicos y de otra tipología.

El programa Avanzando en la Edad incorpora la metodología de apoyo y acompañamiento a la persona en el entorno, esto quiere decir que de base se pone especial énfasis en incorporar elementos facilitadores que permitan a las personas desempeñar las acciones planteadas para la consecución de objetivos.

Tanto en las acciones individuales como grupales, se tienen en cuenta las características de las personas a nivel físico y cognitivo. Teniendo en cuenta estos aspectos, se pueden incorporar productos técnicos o adaptaciones en los recursos didácticos: Sillas y mesas ergonómicas, mayor tamaño de la letra para problemas de visión, estrategias de apoyo por parte del profesional para personas con problemas auditivos, adaptación de las actividades propuestas....

También se tiene en cuenta el nivel socio-cultural de las personas y su nivel de alfabetización tradicional (lecto-escritura y cálculo) y digital. El diseño de las acciones trata de asegurar la participación de las personas independientemente de su nivel educativo y oportunidades de aprendizaje, adaptando las actividades a través de un enfoque práctico que parta de las propias vivencias y experiencias de las personas.

Por otro lado, las acciones se desarrollan en el entorno comunitario. Concretamente, el área de intervención se desarrolla en tres núcleos principales de la región de Cantabria y se garantiza la cercanía de las personas, así como la accesibilidad de las instalaciones, a nivel físico y cognitivo.

Otro elemento facilitador es el apoyo emocional a las personas. En muchas ocasiones, encontramos participantes que se muestran inseguros, con miedos y muchos estereotipos... en relación a las actividades propuestas puesto que llevan muchos años sin participar en este tipo de experiencias. Este apoyo y la metodología colaborativa y basada en la propia experiencia es vital para contribuir a la persona a que se sienta capaz a afrontar nuevos retos y experiencias.