

Consulta la buena práctica



INTRESS

**PAL ARRASTRE: PÓDCAST + NEWS PARA
CAMBIAR LA MIRADA SOBRE EL
ENVEJECIMIENTO**

ÍNDICE

4. RESUMEN DE LA BUENA PRÁCTICA	3
5. ÁMBITO DE ACTUACIÓN.....	4
6. PERSONAS BENEFICIARIAS	5
7. TIPO DE ACTIVIDAD	6
8. ÁMBITO TERRITORIAL.....	7
9. DESCRIPCIÓN DE LA BUENA PRÁCTICA	7
10. JUSTIFICACIÓN.....	11
11. OBJETIVOS	12
12. PALABRAS CLAVE	13
13. TEMPORALIZACIÓN	14
14. HITOS	14
15. RECURSOS	15
16. FINANCIACIÓN	17
17. ALINEACIÓN CON OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE (ODS)	17
18. COHERENCIA CON LOS PRINCIPIOS DEL MODELO DE ATENCIÓN INTEGRAL Y CENTRADA EN LA PERSONA (AICP).....	18
19. COHERENCIA CON LOS CRITERIOS COMPLEMENTARIOS	20

1. RESUMEN DE LA BUENA PRÁCTICA

PAL ARRASTRE es una práctica de comunicación y gestión del conocimiento impulsada por el Área de Promoción de la Autonomía de Intress. Nace de la necesidad de acercar el modelo de Atención Integral y Centrada en la Persona a la realidad cotidiana de los servicios.

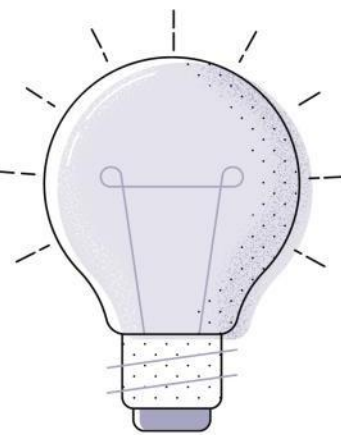
Su finalidad es traducir conceptos técnicos en contenidos comprensibles, críticos, inspiradores y aplicables. Se dirige a profesionales, personas usuarias, familias, voluntariado y agentes comunitarios vinculados a los cuidados y la promoción de la autonomía.

La práctica se articula mediante dos componentes complementarios: PAL ARRASTRE PÓDCAST y PAL ARRASTRE NEWS.

PAL ARRASTRE PÓDCAST genera conversaciones sobre autonomía, derechos, cuidados, participación y cambio de mirada. A través de entrevistas, tertulias, cuñas y colaboraciones, incorpora voces profesionales y experiencias en primera persona.

PAL ARRASTRE NEWS es un boletín mensual, visual y de lectura ágil, que profundiza en un tema relacionado con el modelo AICP. Cada número combina explicaciones breves, proyectos, opinión, derechos, apoyo a personas cuidadoras e ideas prácticas para los servicios. Desde septiembre, ambos formatos se conectan mediante la recomendación de un episodio y un código QR de acceso directo. El enfoque monográfico permite abordar cada tema desde diferentes perspectivas y facilitar su traslado a la práctica diaria.

PAL ARRASTRE promueve una comunicación alejada del paternalismo, el edadismo y la infantilización de las personas mayores. Las personas usuarias participan como voces con experiencia, criterio y capacidad para generar contenidos propios. El Área coordina los dos canales y facilita recursos para que los servicios puedan desarrollar iniciativas autónomas. Se trata de una propuesta creativa, asequible y replicable que utiliza la comunicación para activar reflexión, compartir conocimiento y avanzar en la transformación de los cuidados.



2. 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.	
Productos de apoyo y TIC: 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 tienen necesidad de apoyos como de las personas que les atienden o cuidan.	
Entorno físico y comunitario: experiencias que desarrollen el diseño arquitectónico, mejoras relacionadas con el entorno residencial de la persona, actuaciones ambientales dirigidas a favorecer la accesibilidad, etc.	
Desarrollo organizativo y profesional: 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.	X
Acciones de comunicación: 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.	X
Generación de conocimiento: 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.	X
COVID-19: 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.	
El ámbito principal de PAL ARRASTRE es la generación y transferencia de conocimiento relacionado con el modelo de Atención Integral y Centrada en la Persona. La práctica recoge experiencias, conocimientos profesionales, testimonios y aprendizajes surgidos en los servicios, los transforma en contenidos accesibles y favorece que puedan ser compartidos, contrastados y reutilizados. PAL ARRASTRE PÓDCAST permite escuchar, conversar y profundizar; PAL ARRASTRE NEWS sintetiza el conocimiento, lo relaciona con el modelo y propone ideas para trasladarlo a la práctica. La comunicación actúa como vehículo para hacer circular ese conocimiento y promover una mirada sobre el envejecimiento alejada del paternalismo, el edadismo y la infantilización. Los formatos utilizados permiten incorporar voces profesionales y experiencias en primera persona, acercando el modelo a diferentes públicos mediante un lenguaje directo, visual y comprensible. También se da un espacio de participación a personas usuarias. La práctica también contribuye al desarrollo organizativo y profesional, porque ofrece a los equipos contenidos, proyectos y propuestas que facilitan la reflexión sobre sus formas de actuación. De esta manera, la gestión del conocimiento se convierte en una herramienta para impulsar cambios culturales y metodológicos coherentes con la AICP.	

3. PERSONAS BENEFICIARIAS

Personas mayores	X
Personas con discapacidad	
Personas en situación de dependencia	
Familias	X
Profesionales	X
Sociedad en general	X
Otro/s	X

Personas beneficiarias directas: En PAL ARRASTRE PÓDCAST han participado directamente 10 personas usuarias del Casal Ciutat Antiga, mediante entrevistas y cuñas incorporadas a los programas, y 25 profesionales procedentes de diferentes servicios, áreas de Intress y entidades colaboradoras.

Asimismo, 23 direcciones de 36 servicios participaron en la evaluación cualitativa de las ediciones piloto de PAL ARRASTRE NEWS y contribuyeron a definir su nuevo formato. Estas cifras no se suman entre sí, ya que algunas profesionales pueden haber participado en más de una actuación.

También son beneficiarias directas de la transferencia de la práctica 13 personas usuarias y 2 profesionales de los centros de día de Son Xigala y Can Ribas. Las personas usuarias diseñan sus propios pódcasts, decidiendo el nombre, el logotipo, la temática, las secciones y los contenidos, mientras las profesionales facilitan únicamente los aspectos logísticos y tecnológicos.

Personas beneficiarias indirectas: Cada edición de PAL ARRASTRE NEWS se envía desde el Área a 36 servicios y a una lista de 77 clientes y servicios comunitarios. Posteriormente, las direcciones la difunden entre 289 profesionales y 475 familiares, personas usuarias y voluntarias. Se trata de un circuito estable de distribución, por lo que estas cifras expresan el alcance potencial de cada edición y no deben multiplicarse por el número de boletines publicados.

El pódcast, al estar disponible en abierto, se dirige también a familias, personas cuidadoras, profesionales del sector y sociedad en general. El acceso digital abierto permite ampliar su alcance territorial.

4. TIPO DE ACTIVIDAD

Centro residencial	X
Comunidades, viviendas, domicilios	X
Centros ocupacionales	X
Centros de día	X
TAD, SAD	X
Escuelas, universidades y otros centros educativos	X
Lugares y centros de trabajo	X
Políticas públicas	
Transporte	
Ocio	
Cultura	
Deporte	
Otro/s	

PAL ARRASTRE es una práctica **transversal**, no vinculada a un único centro o modalidad de atención. Se coordina desde el Área de Promoción de la Autonomía de Intres y recoge, transforma y devuelve conocimiento a servicios residenciales, centros de día, centros ocupacionales, viviendas y apoyos domiciliarios, SAD, casales y otros recursos comunitarios.

El pódcast y NEWS se producen también en el ámbito de los **lugares y centros de trabajo**, al funcionar como herramientas para la reflexión, el aprendizaje y el desarrollo profesional de los equipos. Su formato audiovisual, editorial y participativo sitúa igualmente la práctica en el ámbito de la **cultura y la comunicación social**.

La transferencia de los recursos radiofónicos ha permitido desarrollar experiencias en diferentes contextos. De los diez servicios que recibieron equipamiento, seis lo han utilizado: tres en actividades intergeneracionales con escuelas e institutos, uno en una experiencia con personas usuarias, familiares y personas conocidas, y dos con grupos de personas usuarias. Estas experiencias han conectado los servicios con el entorno educativo y comunitario, aunque no tuvieron continuidad periódica.

PAL ARRASTRE facilita así que el conocimiento circule entre **distintos servicios, perfiles profesionales, personas usuarias y agentes de la comunidad**, y que pueda adaptarse a realidades organizativas y territoriales diversas.

5. ÁMBITO TERRITORIAL

Local (Especificar municipio):	
Provincial (Especificar provincia):	
Autonómico y regional (Especificar comunidad autónoma y/o región):	
Estatad	X
Unión Europea	
Internacional	

Origen y producción: España

Circulación: el PÓDCAST dispone de acceso digital abierto mediante Spotify y la web de Intress; PAL ARRASTRE NEWS circula por los canales organizativos definidos por el Área.

6. DESCRIPCIÓN DE LA BUENA PRÁCTICA

• Qué es PAL ARRASTRE

PAL ARRASTRE es una práctica de **generación, transformación y transferencia de conocimiento** creada por el Área de Promoción de la Autonomía de Intress para facilitar la incorporación del modelo de Atención Integral y Centrada en la Persona en la vida cotidiana de los servicios. Parte de una idea sencilla: el conocimiento sobre los cuidados no debe permanecer únicamente en documentos técnicos, formaciones o equipos concretos, sino que debe circular, generar conversación y convertirse en propuestas comprensibles y aplicables.

La práctica aborda cuestiones relacionadas con la autonomía, los derechos, el edadismo, el paternalismo, la participación, la sexualidad, el género, el buen trato, la vida con sentido y el papel de las personas cuidadoras. Lo hace mediante un lenguaje directo, profesional y cercano, evitando presentar a las personas mayores como un colectivo homogéneo, pasivo o definido únicamente por sus necesidades de apoyo.

PAL ARRASTRE **se articula mediante dos componentes gestionados** y coordinados por el Área:

- **PAL ARRASTRE PÓDCAST**, que permite escuchar voces, experiencias y conocimientos en profundidad.
- **PAL ARRASTRE NEWS**, que sintetiza el conocimiento, lo relaciona con el modelo

AICP y propone ideas para trasladarlo a la práctica.

SharePoint no constituye un tercer componente, sino uno de los canales internos utilizados para alojar y consultar PAL ARRASTRE NEWS.

PAL ARRASTRE PÓDCAST

El pódcast es la pieza de conversación y profundidad. Sus episodios abordan temas relevantes para las personas mayores, los cuidados y los servicios mediante entrevistas, tertulias, cuñas y colaboraciones. Participan profesionales de distintos perfiles, personas usuarias, áreas de Intress y agentes externos que pueden aportar conocimientos especializados o experiencias significativas.

En los **siete episodios publicados han intervenido 25 profesionales y 10 personas usuarias** del Casal Ciutat Antiga. Las personas usuarias han participado como entrevistadas y mediante cuñas incorporadas a los programas. Esta participación se describe tal como se ha producido, sin atribuirles decisiones editoriales o funciones de coproducción.

El Área se ocupa de detectar y priorizar los temas, identificar voces relevantes, preparar el enfoque, coordinar la participación, organizar la grabación y supervisar la edición y difusión. El pódcast se publica a través de los canales corporativos y plataformas digitales de Intress. En la nueva etapa, el primer episodio de la segunda temporada se grabará durante la última semana de agosto de 2026 y se emitirá el 15 de septiembre. A partir de ese momento, PAL ARRASTRE PÓDCAST tendrá periodicidad mensual, con la publicación de un nuevo episodio el día 15 de cada mes.

PAL ARRASTRE NEWS

NEWS es la pieza de **síntesis, divulgación y transferencia práctica**. Se trata de un **boletín mensual, visual y de lectura ágil**, diseñado para acercar el modelo AICP a profesionales, personas usuarias, familias, voluntariado, clientes y agentes comunitarios. Cada número se organiza alrededor de un **tema monográfico**, que permite relacionar reflexión, experiencias, derechos e ideas aplicables.

En julio de 2026 se publicó una primera edición piloto en formato de boletín. En agosto se realizó un segundo piloto y, junto al boletín, se distribuyeron dos cuadernos de estimulación cognitiva y pasatiempos: uno dirigido a personas mayores y otro a personas cuidadoras. Estas dos primeras ediciones permitieron probar el formato, la imagen, el tono y la utilidad de los contenidos.

Tras los pilotos se remitió un formulario de evaluación a las 36 direcciones de los servicios, respondido por 23 de ellas. La evaluación fue cualitativa. Las direcciones valoraron especialmente el estilo y la imagen, la brevedad y la capacidad del boletín para inspirar. También propusieron explicar el modelo de forma más corta y directa, visibilizar proyectos desarrollados en los servicios y ofrecer ideas concretas que pudieran adaptarse a la práctica diaria.

A partir de estas aportaciones, en septiembre se implantó un nuevo formato editorial estable, compuesto por:

- Editorial con recomendación de un episodio de PAL ARRASTRE PÓDCAST y código QR.

- Dos miniartículos relacionados con el tema del mes.
- «Radar de ideas», con cuatro propuestas prácticas para avanzar en el modelo AICP.
- «¡Vaya proyecto!», para visibilizar iniciativas y experiencias.
- Artículo de opinión.
- «El consultorio de Pepi y Blas».
- «El rincón del cuidador», dirigido a personas cuidadoras.
- «Tienes derecho a...», dirigido especialmente a personas usuarias.
- Este mes conocemos a ...

Se prevén doce números anuales: ocho estándar y cuatro especiales, correspondientes a marzo, junio, septiembre y diciembre. Los números especiales incorporarán además la sección «Carta a la Administración». Esta sección pretende abrir reflexión y trasladar preguntas, pero no se presenta como evidencia de incidencia política mientras no existan cambios o respuestas documentados.

PAL ARRASTRE NEWS se envía desde el Área mediante listas de distribución dirigidas a servicios, clientes y agentes comunitarios. Las direcciones realizan posteriormente la difusión entre profesionales, personas usuarias, familias y voluntariado. Los números también se alojan en el SharePoint del Área para facilitar su consulta interna.

- **Metodología de trabajo**

La metodología de PAL ARRASTRE se organiza como un **ciclo de gestión del conocimiento**:

1. **Detección de temas.** Se identifican preguntas, experiencias, dilemas, proyectos y necesidades surgidas en los servicios, en las conversaciones con profesionales y personas usuarias o en la actualidad del sector.
2. **Priorización.** El Área selecciona temas relevantes para la autonomía, los derechos, la dignidad, la participación y la transformación del modelo de cuidados.
3. **Elección del formato.** Se determina qué contenidos necesitan profundidad y conversación en el pódcast y cuáles requieren síntesis, explicación o propuestas prácticas en NEWS.
4. **Producción.** Se preparan las entrevistas, colaboraciones y cuñas del pódcast y se redactan y diseñan las secciones del boletín con lenguaje claro, no edadista y orientado a la práctica.
5. **Conexión de contenidos.** Desde septiembre, NEWS recomienda un episodio relacionado con el tema mensual e incorpora un código QR. De esta manera, quien le puede profundizar escuchando y quien escucha puede encontrar posteriormente ideas aplicables.
6. **Difusión.** Los contenidos se comparten a través de plataformas digitales, canales corporativos, listas de distribución y el SharePoint del Área.
7. **Evaluación y mejora.** Se recogen valoraciones, preguntas y propuestas de las direcciones, profesionales y servicios. El rediseño de NEWS después de los pilotos

constituye el primer ejemplo documentado de este ciclo de evaluación y mejora.

8. **Transferencia.** Se facilita que los servicios adapten recursos, ideas o formatos a su realidad, sin que el Área sustituya su capacidad de decisión ni asuma necesariamente la gestión de las iniciativas locales.

- **Fases de implementación**

La primera fase se centró en el diseño y preparación técnica de la propuesta. Incluyó formación conjunta con el CPR Los Cármenes para conocer experiencias de radio comunitaria y pódcast, así como una formación con Sara Barrera sobre diseño, estructura y contenidos. También se adquirieron equipos de grabación para facilitar experiencias en los servicios.

La segunda fase correspondió a la puesta en marcha de PAL ARRASTRE PÓDCAST, iniciada con un episodio de presentación y continuada con programas sobre envejecimiento, sexualidad, feminismo, dinamización y expresión de la voz. Esta etapa permitió probar el formato, incorporar diferentes perfiles y construir una identidad propia.

La tercera fase buscó favorecer la experimentación en los servicios. Se entregó equipamiento a diez servicios y seis lo utilizaron: tres en actividades intergeneracionales con escuelas e institutos, uno en una experiencia con personas usuarias, familiares y personas conocidas, y dos con grupos de personas usuarias. Estas acciones fueron puntuales y no tuvieron continuidad. La radio itinerante prevista inicialmente no llegó a realizarse, por lo que no se presenta como actuación ejecutada.

La experiencia adquirida ha facilitado la aparición de iniciativas autónomas en los servicios. En el Centro de Día Son Xigala, seis mujeres usuarias y una profesional han diseñado «Viejas y alborotadas», sobre temas de actualidad. En el Centro de Día Can Ribas, siete personas usuarias y una profesional han creado «Peli sin manta», vinculado al club «Los martes de cine». Las personas usuarias han decidido los nombres, logotipos, temáticas, secciones y contenidos. Las profesionales actúan como facilitadoras logísticas y tecnológicas. Estos pódcasts no son gestionados por el Área ni forman parte de los dos componentes centrales de PAL ARRASTRE; se presentan como resultados de transferencia, apropiación y autoría de las personas usuarias.

La cuarta fase comenzó en julio de 2026 con los dos pilotos de PAL ARRASTRE NEWS y su evaluación posterior. La quinta fase, iniciada en septiembre, consolida el funcionamiento coordinado y mensual de PAL ARRASTRE PÓDCAST y PAL ARRASTRE NEWS.

PAL ARRASTRE permanece, así como una práctica en evolución. Mantiene una coordinación común desde el Área, pero deja espacio para que las voces, preguntas y aprendizajes de los servicios generen nuevos contenidos y para que cada recurso pueda desarrollar iniciativas propias. Su valor no reside únicamente en producir un pódcast y un boletín, sino en **crear un circuito estable para escuchar, transformar, compartir y aplicar conocimiento, contribuyendo al cambio cultural que requiere el modelo AICP.**

7. JUSTIFICACIÓN

PAL ARRASTRE surge ante una necesidad detectada en el Área de Promoción de la Autonomía de Intress: **acercar el modelo de Atención Integral y Centrada en la Persona (AICP) a la vida cotidiana de los servicios**, mediante formatos comprensibles, atractivos y fácilmente compartibles.

El Área reúne servicios diversos —centros de día, servicios de atención domiciliaria, centros ocupacionales, residencias, casales y otros recursos comunitarios— que trabajan en territorios y contextos diferentes. En todos ellos se generan experiencias, reflexiones y soluciones de valor, pero este conocimiento puede quedar circunscrito al servicio donde se produce. **El problema no era la ausencia de conocimiento, sino su dispersión y la dificultad para transferirlo, adaptarlo y convertirlo en práctica cotidiana.**

También se constató que buena parte de la documentación sobre AICP utiliza un lenguaje técnico y formatos extensos. Aunque resulta necesaria como marco de referencia, no siempre facilita una aproximación ágil al modelo ni responde a las necesidades inmediatas de los equipos, las personas usuarias o sus familias. Existía, por tanto, la necesidad de **traducir los principios de la AICP a mensajes breves, ejemplos reconocibles, experiencias reales y propuestas concretas de actuación.**

A esta dificultad se añadía la necesidad de revisar determinadas formas de comunicación y atención todavía vinculadas al paternalismo, la homogeneización o la toma de decisiones “por el bien” de la persona. PAL ARRASTRE pretende contribuir a **cambiar la mirada**, visibilizando prácticas que respeten las preferencias, capacidades, derechos, ritmos y proyectos de vida de cada persona.

La iniciativa nació inicialmente alrededor del **pódcast como espacio de conversación y difusión de conocimiento**. La formación recibida para poner en marcha radios comunitarias y podcasts permitió dotar a los servicios de equipamiento y competencias básicas para experimentar con el lenguaje sonoro. La experiencia mostró, además, que este formato podía facilitar la participación de personas mayores y profesionales y generar nuevas propuestas desde los propios servicios.

Posteriormente se identificó la necesidad de complementar la profundidad del formato sonoro con un recurso breve, visual y práctico. Así surgió **PAL ARRASTRE NEWS**, que sintetiza el tema mensual, ofrece ideas aplicables, explica proyectos y acerca contenidos específicos a profesionales, personas usuarias y cuidadoras. Desde septiembre, ambas herramientas se conectan mediante la recomendación de un episodio y su correspondiente código QR.

PAL ARRASTRE responde, en definitiva, a la necesidad de contar con un **sistema estable, económico y transferible de generación y circulación de conocimiento**. Un sistema capaz de conectar servicios, hacer accesible el modelo AICP, reconocer el saber de las personas usuarias y profesionales e inspirar cambios concretos en la atención.

Su puesta en marcha parte de una convicción: **para transformar los cuidados no basta con disponer de un modelo; es necesario crear canales que permitan comprenderlo, cuestionarlo, compartirlo y llevarlo a la práctica.**

8. OBJETIVOS

Objetivo general

Generar, transformar y transferir conocimiento útil sobre el modelo de Atención Integral y Centrada en la Persona (AICP) mediante PAL ARRASTRE PÓDCAST y PAL ARRASTRE NEWS, utilizando formatos accesibles y participativos que favorezcan su aplicación en los servicios, reconozcan el conocimiento de las personas usuarias y profesionales y contribuyan a **cambiar la mirada sobre las personas mayores y los cuidados**.

Objetivos específicos

1. **Identificar y poner en circulación el conocimiento generado en los servicios**, recuperando experiencias, proyectos, reflexiones y aprendizajes que puedan resultar útiles para otros equipos y contextos de atención.
2. **Traducir los principios de la AICP a un lenguaje breve, directo y comprensible**, utilizando ejemplos cotidianos, testimonios, entrevistas, artículos, recursos visuales e ideas prácticas.
3. **Consolidar dos canales complementarios y de periodicidad mensual**: PAL ARRASTRE PÓDCAST, como espacio de conversación y profundización, y PAL ARRASTRE NEWS, como herramienta de síntesis, inspiración y transferencia práctica.
4. **Dar visibilidad a las voces, conocimientos y experiencias de las personas usuarias**, favoreciendo que dejen de ser únicamente destinatarias de la comunicación y puedan participar como entrevistadas, creadoras y protagonistas de contenidos e iniciativas propias.
5. **Promover la participación y el intercambio entre profesionales, servicios y áreas de conocimiento**, incorporando perspectivas diversas sobre autonomía, derechos, cuidados, igualdad, salud mental, sexualidad, participación comunitaria y proyectos de vida.
6. **Facilitar la transferencia de buenas prácticas entre servicios**, ofreciendo propuestas sencillas, adaptables y aplicables que ayuden a revisar formas de relación, organización y atención desde los principios de la AICP.
7. **Proporcionar información útil a personas usuarias y cuidadoras**, especialmente mediante las secciones “Tienes derecho a...” y “El rincón del cuidador”, acercando contenidos relacionados con derechos, autonomía, bienestar y apoyos.
8. **Estimular la capacidad de los servicios para desarrollar iniciativas comunicativas propias**, facilitando formación, equipamiento y acompañamiento inicial, sin asumir desde el Área la gestión de los proyectos autónomos surgidos en cada servicio.
9. **Favorecer una cultura profesional menos paternalista y más orientada a las capacidades**, cuestionando estereotipos y promoviendo prácticas respetuosas con las preferencias, decisiones, ritmos e identidad de cada persona.
10. **Evaluar y mejorar progresivamente los formatos, contenidos y canales de difusión**, recogiendo las valoraciones de los servicios y utilizando sus aportaciones para adaptar PAL ARRASTRE a las necesidades reales de sus destinatarios.

9. PALABRAS CLAVE

1. Generación de conocimiento

Porque PAL ARRASTRE identifica, recoge y transforma el conocimiento que generan las personas usuarias, profesionales y servicios a partir de sus experiencias, proyectos y prácticas cotidianas. El podcast permite profundizar mediante conversaciones y testimonios, mientras que PAL ARRASTRE NEWS organiza y sintetiza ese conocimiento en artículos, ideas prácticas y contenidos sobre derechos y cuidados.

2. Transferencia

Porque la práctica evita que los aprendizajes permanezcan únicamente en el servicio donde se originan. PAL ARRASTRE crea un circuito para compartir experiencias, proyectos y soluciones entre servicios diferentes, facilitando que puedan servir de inspiración, adaptarse a otros contextos y traducirse en mejoras concretas de la atención. No se pretende ofrecer recetas cerradas, sino conocimiento útil y reutilizable.

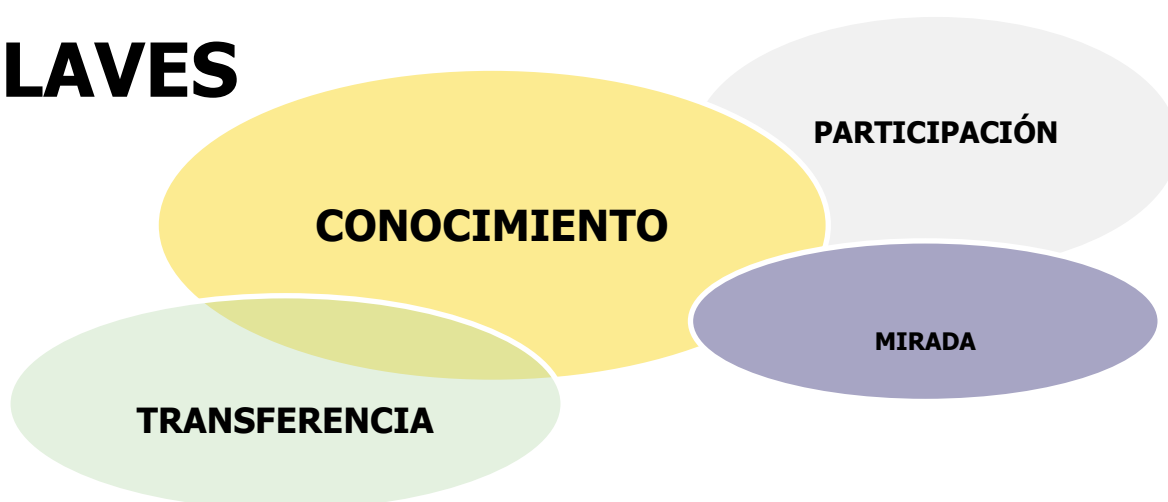
3. Participación y autoría

Porque las personas usuarias no son consideradas únicamente receptoras de información. Participan como entrevistadas, aportan sus experiencias y prestan su voz a las cuñas del programa. Además, la iniciativa ha favorecido que grupos de personas usuarias diseñen proyectos comunicativos propios, decidiendo su nombre, imagen, temática, secciones y contenidos, mientras las profesionales asumen un papel de facilitación logística y tecnológica. De este modo, se avanza desde la audiencia hacia la participación, la creación y la autoría.

4. Cambio de mirada

Porque PAL ARRASTRE utiliza la comunicación para cuestionar el paternalismo, los estereotipos y las respuestas homogéneas que todavía pueden aparecer en la atención a las personas mayores. Sus contenidos acercan el modelo AICP y promueven una mirada centrada en las capacidades, los derechos, las preferencias, la identidad y el proyecto de vida de cada persona. El objetivo no es únicamente informar, sino generar reflexión e impulsar formas de relación y acompañamiento más respetuosas.

CLAVES



10. TEMPORALIZACIÓN

PAL ARRASTRE PODCAST:

Inicio: diciembre de 2023.

Primera temporada: diciembre de 2023 - junio de 2024.

Segunda temporada: septiembre 2026 – junio 2027.

PAL ARRASTRE NEWS:

Inicio: julio de 2026

11. HITOS

El principal hito de PAL ARRASTRE fue la **concesión de una ayuda económica de 4.340 euros por parte de la Fundación “la Caixa”** para apoyar la puesta en marcha de la iniciativa.

Esta financiación fue **complementada por una aportación de 660 euros de Intress**, destinada a la formación necesaria para desarrollar el proyecto. La inversión total inicial ascendió, por tanto, a 5.000 euros.

Este apoyo permitió adquirir equipamiento técnico y capacitar a profesionales para la creación de radios comunitarias y podcasts, así como para el diseño y planificación de sus contenidos.

12. RECURSOS

Recursos humanos

1. Coordinación técnica y editorial

La coordinación de PAL ARRASTRE PÓDCAST y PAL ARRASTRE NEWS recae en la persona responsable del Área de Conocimiento de Promoción de la Autonomía. Sus funciones principales son:

- Identificar temas, experiencias y proyectos de interés.
- Planificar el calendario editorial.
- Contactar y coordinar a las personas participantes.
- Preparar guiones, entrevistas y secciones.
- Coordinar la grabación, edición y publicación del pódcast.
- Elaborar, revisar y distribuir PAL ARRASTRE NEWS.
- Recoger valoraciones y adaptar los contenidos a las necesidades detectadas.

2. Apoyo técnico y comunicativo

Se requiere apoyo puntual para la edición de audio, la revisión de la imagen gráfica y la difusión de los contenidos a través de los canales corporativos. Estas funciones pueden ser asumidas por profesionales de comunicación o por personal con competencias digitales básicas.

3. Personas usuarias y profesionales participantes

Las personas usuarias y profesionales intervienen como entrevistadas, especialistas, narradoras de experiencias o creadoras de cuñas y contenidos. Su participación se organiza en función del tema de cada episodio o número de NEWS.

En los proyectos autónomos surgidos en los servicios, las profesionales asumen una función de facilitación logística y tecnológica, mientras que las personas usuarias deciden el nombre, la imagen, la temática, las secciones y los contenidos.

4. Direcciones y equipos de los servicios

Las direcciones colaboran en la identificación de experiencias, la propuesta de participantes y la difusión de PAL ARRASTRE NEWS entre profesionales, personas usuarias, familias y voluntariado.

Recursos materiales y tecnológicos

Para la puesta en marcha se adquirieron diez kits portátiles de radio y pódcast, compuestos por micrófonos, auriculares, mesas de mezclas, trípodes, adaptadores y otros accesorios necesarios para la grabación.

Además, se requieren:

- Un ordenador con conexión a internet.
- Programas o aplicaciones para la grabación y edición de audio.
- Una plataforma digital para alojar y difundir el podcast.
- Una herramienta de diseño y maquetación para PAL ARRASTRE NEWS.
- Correo electrónico y listas de distribución.
- Un espacio tranquilo para realizar las grabaciones.
- Canales corporativos para el alojamiento y consulta de los materiales, como el SharePoint del Área.

Formación

La experiencia requirió una capacitación inicial en:

- Uso del equipamiento de grabación.
- Creación de radios comunitarias y podcasts.
- Diseño de programas, secciones y contenidos.
- Preparación de entrevistas y guiones.
- Edición y publicación de audio.

Esta formación se realizó con la colaboración del CPR Los Cármenes y de Sara Barrera, especializada en el diseño y desarrollo de contenidos para podcast.

Recursos económicos

La inversión inicial fue de 5.000 euros: 4.340 euros aportados por la Fundación "la Caixa" y 660 euros por Intress para formación.

Una vez adquirido el equipamiento, el mantenimiento de la práctica requiere principalmente tiempo de coordinación, alojamiento digital, herramientas de edición y utilización de los canales corporativos existentes. El carácter portátil del material evita la necesidad de disponer de un estudio de radio permanente y facilita su utilización en diferentes servicios.

13. FINANCIACIÓN

Recursos propios	X
Cuota de personas usuarias	
Ingresos derivados de la prestación de servicios/productos	
Subvenciones	X
Otros	
La puesta en marcha de PAL ARRASTRE contó con una financiación inicial de 5.000 euros: • 4.340 euros aportados por la Fundación “la Caixa”, destinados principalmente a la adquisición del equipamiento técnico necesario para la grabación y producción de contenidos. • 660 euros aportados por Intress, destinados a la formación para la creación de radios comunitarias y podcasts y para el diseño de sus contenidos. Una vez realizada la inversión inicial, la continuidad de PAL ARRASTRE PÓDCAST y PAL ARRASTRE NEWS se sostiene mediante recursos propios de Intress: tiempo profesional de coordinación, equipamiento ya adquirido, herramientas digitales y canales corporativos de comunicación y difusión. La iniciativa no contempla cuotas para las personas usuarias ni genera ingresos mediante la prestación de servicios o la comercialización de productos.	

14. ALINEACIÓN CON OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE (ODS)

1. Acabar con la pobreza	
2. Hambre cero	
3. Salud y bienestar	X
4. Educación de calidad	
5. Igualdad de género	X
6. Agua limpia y saneamiento	
7. Energía asequible y no contaminante	
8. Trabajo decente y crecimiento económico	
9. Industria, innovación e infraestructura	
10. Reducción de las desigualdades	X
11. Ciudades y comunidades sostenibles	
12. Producción y consumo responsables	
13. Acción por el clima	
14. Vida submarina	
15. Vida de ecosistemas terrestres	
16. Paz, justicia e instituciones solidarias	
17. Alianzas para lograr los objetivos	
18. 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.

PAL ARRASTRE promueve la **voz, la capacidad de elección y la toma de decisiones** de las personas mayores. Su máxima expresión son los dos podcasts surgidos en los servicios, cuyos nombres, identidad gráfica, temas, secciones y contenidos han sido decididos por las propias personas usuarias.

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.

El PODCAST y NEWS muestran que **no existe una única forma de envejecer**. Recogen experiencias, opiniones y trayectorias diversas, evitando representaciones homogéneas o estereotipadas de las personas mayores.

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.

Su contribución es indirecta: difunde conocimientos y prácticas que **reconocen las capacidades de las personas mayores** y favorecen apoyos menos paternalistas. No se atribuyen mejoras funcionales ni una reducción de la dependencia sin una evaluación específica.

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.

Los contenidos abordan de manera conectada dimensiones **personales, emocionales, sociales, relacionales, culturales, organizativas, de derechos y de género**. Esta mirada global favorece una mejor comprensión de las personas, aunque no sustituye la coordinación integral de los apoyos.

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.

PAL ARRASTRE facilita el paso de la audiencia a la **voz, la interlocución y la autoría**. En el pódcast central han intervenido profesionales y personas mayores, mientras que en los podcasts nacidos en los servicios las personas usuarias asumen las decisiones creativas y organizativas, con el profesional como facilitador tecnológico y logístico.

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 combinación de **audio, contenidos escritos, recursos visuales y códigos QR** amplía las formas de acceso y visibiliza las aportaciones de las personas mayores. Además, los equipos de radio han permitido desarrollar actividades grupales, comunitarias e intergeneracionales.

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.

La contribución es indirecta: la periodicidad mensual de PAL ARRASTRE PÓDCAST y NEWS mantiene el conocimiento en circulación y facilita su reutilización en los servicios. No se afirma que garantice la continuidad asistencial, sino que favorece la **continuidad del aprendizaje y la transferencia de buenas prácticas**.

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.

PAL ARRASTRE transforma la gestión tradicional del conocimiento en un **ecosistema comunicativo breve, atractivo y accesible**, compuesto por PÓDCAST y NEWS. Cuestiona los discursos paternalistas sobre la vejez, convierte experiencias cotidianas en aprendizaje compartido y reconoce a las personas mayores como **interlocutoras, creadoras y generadoras de conocimiento**, no solo como receptoras de atención.

Criterio de Transferibilidad

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

La práctica es **económica, flexible y fácilmente adaptable** a distintos servicios y territorios. Su metodología —identificar experiencias, convertirlas en contenidos sonoros o escritos, difundirlas y facilitar su reutilización— puede replicarse con recursos tecnológicos básicos. La entrega de equipos a diez servicios y el diseño autónomo de los podcasts **“Viejas y alborotadas”** y **“Peli sin manta”** evidencian su capacidad de apropiación y transferencia.

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.

PAL ARRASTRE articula la participación de servicios, profesionales, personas usuarias y agentes comunitarios. Han colaborado profesionales de las áreas de **Feminismos e Igualdad, Salud Mental e Intersolidaridad**, así como servicios de promoción de la autonomía, casales, recursos juveniles y entidades comunitarias. La puesta en marcha contó además con la colaboración de **Fundación “la Caixa”**, la formación del **CPR Los Cármenes** y el acompañamiento especializado de **Sara Barrera** en el diseño de podcasts y contenidos.

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 perspectiva de género se incorpora mediante contenidos y colaboraciones que visibilizan las distintas experiencias de mujeres y hombres durante el envejecimiento y cuestionan los estereotipos asociados a la edad y al género. Han participado profesionales especializadas en **feminismos, igualdad y sexualidad**, y destaca la iniciativa **“Viejas y alborotadas”**, creada por seis mujeres mayores que han decidido su nombre, imagen, temática y contenidos. También las guías y protocolos de uso de lenguaje e imagen inclusiva de la entidad.

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 combina **indicadores cuantitativos, evidencias de participación y valoración cualitativa**:

- **PODCAST:** 7 episodios publicados, aproximadamente 400 reproducciones y participación directa de 25 profesionales y 10 personas usuarias.
- **Transferencia a los servicios:** equipos entregados a 10 servicios y utilizados en 6; tres en actividades intergeneracionales, uno con personas usuarias, familiares y personas conocidas y dos con grupos de personas usuarias.

- **Autoría de las personas mayores:** diseño de dos nuevos podcasts de continuidad por 13 personas usuarias de CD Son Xigala y CD Can Ribas.
- **NEWS:** tres números distribuidos, cada uno, a 36 servicios y a una lista directa de 50 clientes y recursos comunitarios. Las direcciones los difunden, además, entre 289 profesionales y 475 familias, personas usuarias y voluntarias. Estas cifras representan el circuito de distribución y **no deben sumarse como personas únicas**.
- **Evaluación cualitativa:** respondieron 23 de las 36 direcciones consultadas, un **63,9 %**. Se valoraron especialmente la imagen, la brevedad y la capacidad de inspiración, y se propuso explicar el modelo AICP de forma más directa, presentar proyectos y ofrecer ideas prácticas. Estas aportaciones se incorporaron al nuevo formato de septiembre.

La sostenibilidad se apoya en una **periodicidad mensual**, recursos tecnológicos ya disponibles, canales corporativos de difusión y dedicación profesional integrada en el Área. La financiación inicial permitió adquirir equipos y formar a los equipos, mientras que la continuidad se sostiene principalmente con recursos propios de Intress.

Ambiente facilitador y otros criterios

En cuanto al entorno, aspectos socioespaciales, comunitarios, ergonómicos y de otra tipología.

PAL ARRASTRE crea un entorno de aprendizaje **flexible, comunitario y no ligado a un espacio físico concreto**. El formato sonoro puede escucharse individualmente o en grupo, mientras que NEWS facilita una consulta breve, visual y práctica desde servicios, domicilios y espacios comunitarios. Los equipos portátiles, los códigos QR y la distribución digital favorecen su uso en diferentes contextos, aunque no se atribuye una accesibilidad universal sin una evaluación específica. La profesional actúa como **facilitadora logística y tecnológica**, generando las condiciones para que las personas participantes puedan expresarse, organizarse y crear.

