

Apuntes sobre la estrategia del Programa de Personas Mayores en relación con la COVID-19

Programa de Personas Mayores



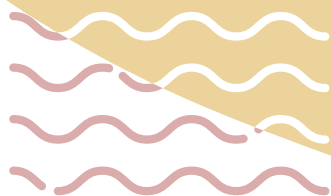
1 Introducción

Estamos viviendo una situación excepcional para todos los ciudadanos y especialmente para las personas mayores, debido a las consecuencias que la epidemia de COVID-19 tiene para este colectivo.

A pesar de las incertidumbres, en el Programa de Personas Mayores de la Fundación "la Caixa" pensamos que debemos afrontar juntos esta situación, que viene «sin manual de instrucciones», minimizar en lo posible las consecuencias negativas de esta epidemia y maximizar el bienestar acompañando a las personas mayores en su vida cotidiana.

Este informe tiene dos objetivos principales:

- a. **Analizar las consecuencias de la epidemia por SARS-CoV-2 en la acción del Programa de Personas Mayores** de la Fundación "la Caixa".
- b. **Proponer líneas innovadoras de atención e intervención** que posicionen las iniciativas del programa en el marco de la colaboración con las administraciones públicas.



2 El impacto de la epidemia en las personas mayores

Esta pandemia deja enseñanzas, tanto colectivas como individuales, en el mundo de la vejez:

- » A todos los ciudadanos nos ha mostrado algo que muchos mayores conocen de sobra: que somos vulnerables, que hay que aprender a vivir con la **vulnerabilidad**, que las personas frágiles y vulnerables deben ser protegidas y cuidadas con esmero porque su vida vale tanto como la nuestra.
- » Desde el 14 de marzo, deberíamos haber aprendido que nuestro futuro depende de nuestro **compromiso**, que no vale decir «esto no va conmigo», que es fundamental la responsabilidad individual en lo colectivo, la búsqueda del bien común.
- » Todos hemos experimentado, en mayor o menor medida, las consecuencias negativas del **aislamiento social**, y algunos, también, la **soledad** (otros ya la venían experimentando). Por eso, deberíamos haber aprendido que lo pequeño, lo invisible, es determinante: el coronavirus, por supuesto, pero también el acto de compartir, el cariño, la empatía, la compasión y el apoyo mutuo.
- » Ahora comprendemos que no podemos huir, que **tenemos que cooperar, que las relaciones son fundamentales para nuestra vida** y que sería bueno aprender a vivir en soledad porque la vamos a experimentar en nuestra vida.

Con relación a las personas mayores, esta epidemia también nos ha mostrado cuestiones muy diversas.

→ ALGUNAS SON NEGATIVAS:

» Hemos descubierto que todavía tenemos **áreas de mejora respecto al buen trato y el respeto de los derechos** de las personas mayores: no puede ser que un virus edadista (el SARS-CoV-2) que se ceba principalmente en las personas mayores contagie también a nuestra sociedad un edadismo que creíamos superado.

» **Los modelos para entender la vejez y el envejecimiento basados en el «hacer» (en la actividad) han mostrado sus límites.** Necesitamos implementar nuevos modelos basados en el «ser», en mejorar nuestras capacidades personales, en conformar una vida con sentido y significado. ¿Qué nos queda cuando no podemos «hacer»?

» **Esta epidemia ha vuelto invisibles a muchas personas en situación de vulnerabilidad:** las cuidadoras y los cuidadores, las personas con demencia, las que viven en residencias y las que padecen soledad, las personas mayores en situación de pobreza y las que sufren maltrato, las parejas de personas mayores que se cuidan la una a la otra a pesar de sus «achaques»... Tenemos que volver a mirar y reconocer a los que necesitan apoyo.



» Llamar por teléfono, preguntar a la persona si está bien, si duerme, si come, mandarle ánimos..., no es suficiente. Quizá valga para un momento, pero no es la meta. Necesitamos **capacitarnos para desarrollar relaciones emocionalmente cercanas**, capaces de proveer apoyo y ayuda. No hemos querido o no hemos podido arrancar a las personas de su aislamiento percibido, de su soledad.

» De esta epidemia tenemos que luchar por salir mejores, pero en principio vamos a salir menos. Debemos de ser capaces, pues, de **afrontar las pérdidas**, tanto las de familiares, amigos o compañeros como las pérdidas emocionales y de otros tipos. Debemos **plantarle cara al miedo**, a la ansiedad, al aislamiento, a la soledad y al dolor. Necesitamos, más que nunca, aumentar nuestros recursos personales, **empoderarnos para retomar el control de nuestra vida** sin olvidarnos de nadie, ni de los «invisibles» ni de los que se fueron. Necesitamos ser **compasivos**. → ...

... → OTRAS SON POSITIVAS:

- » La inmensa mayoría de las personas mayores han sido capaces, a pesar de los pesares, de resistir el confinamiento. No es que no lo hayan pasado mal, que no hayan sentido tristeza, miedo e indefensión, sino que han sido capaces de plantarle cara al desánimo; a pesar de las adversidades, han luchado por recuperar la alegría y por su bienestar, ya tengan setenta, ochenta, noventa o cien años. **Muchos mayores han demostrado las fortalezas de los vulnerables** aplicando a sus vidas tesón, perseverancia y entereza.
- » Los mayores están **preocupados** no tanto por su propio futuro (muchos creen tener la vida «hecha») como por el ajeno: el de sus hijos y sus nietos, el de los jóvenes, el de los demás. Esa **inquietud por los otros y por el futuro que habla de cooperar, de trabajar para reducir la distancia intergeneracional, de orientar hacia el bien común, reclama generatividad.**
- » El confinamiento exitoso de las personas mayores nos deja una lección: **el valor de las fortalezas personales en la vejez**, la trascendencia de los «recursos personales» para afrontar las situaciones de fragilidad y vulnerabilidad. Los mayores que mejor han soportado esta situación se caracterizan por un patrón claro: son personas optimistas, agradecidas, con recursos personales a los cuales acudir ante la indefensión, con flexibilidad para cambiar de roles, con capacidad para ser cuidadoras y para dejarse cuidar; poseen una red social con la que se sienten vinculadas y comprometidas, a la que siguen aportando desde su confinamiento.



Lo sucedido y lo que estamos
viviendo invita a la reflexión:
**¿Qué cuestiones de esta nueva realidad
deben de ser nucleares para el devenir
del Programa de Personas Mayores
de la Fundación "la Caixa"?**

3 Lo que nos dicen los mayores

Con el objetivo de entender cómo han vivido los mayores esta situación de epidemia, el Programa de Personas Mayores ha realizado una encuesta¹ para conocer: a) la experiencia personal de los mayores en estos tiempos de pandemia y confinamiento; b) la manera y el grado en que se han visto afectados en cuanto a relaciones y soledad, y c) su situación vital y sus preocupaciones.

En resumen, los **resultados preliminares** son los siguientes:

PERFIL DE LA MUESTRA

Muestra: 2.935 personas mayores que participan en las actividades del programa (centros propios y en convenio de toda España)

Cuestionario telefónico, 19 minutos de duración

Edad: media de 72,7 años

Género:

- 29,2% hombres
- 70,8% mujeres

Estado civil:

- 8,0% solteros
- 57,5% casados
- 27% viudos
- 7,4% divorciados o separados

Convivencia:

- 31,2% solos
- 68,8% acompañados

Nivel educativo:

- 8,4% sin estudios
- 46,4% estudios primarios
- 13,8% formación profesional
- 15,0% bachiller
- 16,2% estudios universitarios

ESTA PANDEMIA CONDICIONA LA SITUACIÓN VITAL DE LAS PERSONAS MAYORES Y DEJA HUELLAS EN SU BIOGRAFÍA



MIEDO AL FUTURO:

- 8 de cada 10 personas entrevistadas reconocen tener miedo al futuro. De ellas, el 56,1 % tiene un «moderado» miedo al futuro y el 32,9 % afirma tener «mucho» miedo al futuro.

LEGADO (PREOCUPACIÓN POR EL FUTURO DE GENERACIONES JÓVENES):

- El 97,5 % de la muestra está muy preocupado por el futuro que deja a las generaciones jóvenes y, de este, el 68,6 % reconoce una alta preocupación.

EMPEORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA DE GENERACIONES FUTURAS:

- El 70,8 % cree que las generaciones futuras vivirán peor de lo que han vivido las generaciones que ahora son mayores, y de este porcentaje, la mitad cree que vivirán «mucho peor».

COMPRENDER EL MUNDO:

- Casi la mitad de la muestra tiene dificultades para comprender la situación actual y, de esa parte, el 12,5 % presenta serias dificultades.

PENSAMIENTOS NEGATIVOS:

- El 34,9 % de las personas encuestadas reconoce haber tenido pensamientos negativos que le molestaban durante la pandemia (miedo, enfoque excesivo en lo negativo...); de ellas, el 14,1 % dice haber tenido pensamientos bastante o muy negativos.

EMOCIONES NEGATIVAS:

- El 34,8 % de la muestra reconoce haber sentido tristeza, ansiedad, desazón..., y de este porcentaje el 12,7 % afirma haber tenido sentimientos bastante o muy negativos.

1. Encuesta realizada entre el 3 y el 12 de junio a personas mayores que participan en las actividades que el Programa de Personas Mayores desarrolla en la red de centros propios y en convenio con las administraciones públicas, y con las que durante el confinamiento hemos seguido manteniendo contacto y realizando algunas actividades *on-line*.



LA SATISFACCIÓN CON LA VIDA Y LA PERCEPCIÓN DEL ESTADO DE SALUD SE RESIENTEN AL COMPARAR LA MUESTRA CON OTRAS SIMILARES

SATISFACCIÓN CON LA VIDA:

- Más del **82 %** de la muestra tiene una alta satisfacción con la vida, y más del 71,9 %, un buen estado de salud.

Cuando se comparan estos datos con los de otras muestras similares del Programa de Personas Mayores de la Fundación "la Caixa", encontramos disminuciones en ambas variables de entre el 5 y el 10 %, dependiendo de las muestras objeto de comparación.



LA IMPORTANCIA DE LOS CENTROS DE MAYORES

- El **70,0 %** de la muestra ha echado de menos poder acudir al centro de mayores.
- El **73,0 %** manifiesta una gran necesidad de volver al centro por lo que este le aporta (relaciones, actividad, sentido...).
- A pesar de la situación de epidemia, el **63,4 %** no tiene apenas miedo a un posible contagio y volverían al centro.



SOLEDAD AL ALZA

SOLEDAD:

- Prevalencia: **52,04 %** de la muestra

Teniendo en cuenta que la prevalencia de la soledad en encuestas *on-line* suele ser inferior (es más fácil reconocer la soledad en entrevistas de formatos presenciales, donde la relación entre el entrevistador y el entrevistado es más «íntima» y discreta), la presente encuesta arroja resultados para muestras similares con una prevalencia sensiblemente superior a otras realizadas en nuestro entorno: la encuesta «Soledad y riesgo de aislamiento social en las personas mayores», de 2018, realizada en los

territorios donde se desarrolla el programa «Siempre acompañados», estima una prevalencia del 28 % aproximadamente; los trabajos de Losada y colaboradores (2012)² y de Díez y Morenos (2015),³ así como los de Hughes y colaboradores (2004)⁴ sobre datos del estudio longitudinal SHARE arrojan prevalencias de alrededor del 23 %.

No se puede deducir una relación causal entre la COVID-19 y esta prevalencia mayor de la soledad, aunque sí conviene no perder de vista los datos hallados.

2. Losada, A., Márquez-González, M., García-Ortiz, L., Gómez-Marcos, M. Á., Fernández-Fernández, V., y Rodríguez-Sánchez, E. (2012). Loneliness and mental health in a representative sample of community-dwelling Spanish older adults. *The Journal of Psychology. Interdisciplinary and Applied*, 146(3), 277-292. <https://doi.org/10.1080/00223980.2011.582523>.

3. Díez Nicolás, J., y Morenos Páez, M. (2015). *La soledad en España*. Madrid: Fundación ONCE, Fundación AXA.

4. Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkey, L. C., y Cacioppo, J. T. (2004). A short scale for measuring loneliness in large surveys: Results from two population-based studies. *Research on Aging*, 26(6), 655-672. <http://doi.org/10.1177/0164027504268574>.



EL VOLUNTARIADO APORTA VENTAJAS. LOS VOLUNTARIOS AFRONTAN MEJOR LA PANDEMIA

Se observan diferencias estadísticamente significativas entre las personas voluntarias y las que no lo son (para un mayor conocimiento de los análisis efectuados, se ruega contactar con el Programa de Personas Mayores, info@fundacionlacaixa.org). Las citadas diferencias se refieren a mejoras observadas sobre los recursos y capacidades para afrontar la pandemia por parte de los voluntarios. Así, los voluntarios:

- » muestran menos soledad social y total,
- » tienen menos miedo al futuro (6,2 % menos),
- » sienten mayor satisfacción con la vida (3,0 %),
- » presentan mejor estado de salud (4,0 %),
- » cuentan con una mayor red social,
- » tienen menos pensamientos negativos,
- » sienten menos emociones negativas,
- » realizan una mejor evaluación de sus relaciones durante la pandemia,
- » han mantenido mejor su sentido de la vida,
- » han sentido menos miedo.



DIFERENCIAS DE GÉNERO

Se observan diferencias estadísticamente significativas respecto al género:

- » Se percibe mayor soledad emocional en las mujeres y mayor soledad social en los hombres.
- » Las mujeres, respecto a los hombres:
 - tienen más miedo al futuro (8,5 %),
 - sienten mayor preocupación por el futuro (3,1 %),
 - creen que dejan un peor legado a las generaciones futuras (2,7 %),
 - entienden peor el mundo (3,5 %),
 - poseen una mayor y mejor red social.

CONCLUSIONES

La epidemia de la COVID-19 deja huellas en la situación de las personas mayores: **augmenta la percepción de inseguridad y la vulnerabilidad** del colectivo.

Teniendo en cuenta las limitaciones intrínsecas a las comparaciones entre muestras distintas de estudios diferentes, de los datos recogidos se deriva:

- » un potencial empeoramiento de la satisfacción vital y de la percepción de salud;
- » un posible aumento de la prevalencia de la soledad;
- » la trascendencia de los beneficios de hacer voluntariado para afrontar los momentos de estrés;
- » diferencias de género en la experiencia de la pandemia: las mujeres presentan mayores cotas de preocupación, aunque cuentan con más recursos sociales;
- » la importancia de los centros de mayores en la vida cotidiana de las personas mayores.

Es de destacar que, aunque una inmensa mayoría de las personas mayores ha superado con éxito esta situación de confinamiento, la epidemia deja heridas en términos de «gestión» de la situación de crisis:

- » **Emociones y pensamientos negativos**, reconocidos por casi una de cada cuatro personas.
- » **Dificultades para conectar** con una vida con sentido y significado, en una de cada tres personas, aproximadamente.
- » **Obstáculos y barreras para entender** la situación, y miedo al futuro tanto personal como respecto a las generaciones más jóvenes.

Así mismo, destaca el enorme valor de los centros de mayores como lugares de encuentro, intercambio, aprendizaje y contribución al bien común, y también la importancia de los mismos en la vida cotidiana de los mayores, incluso por encima del miedo al coronavirus, que tanta inquietud les produce.

4 La acción del programa durante la pandemia de COVID-19

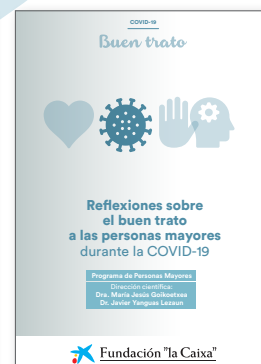
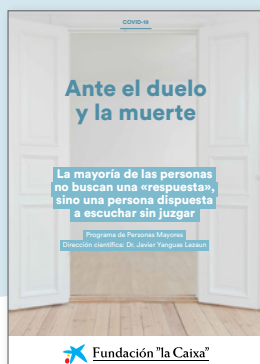
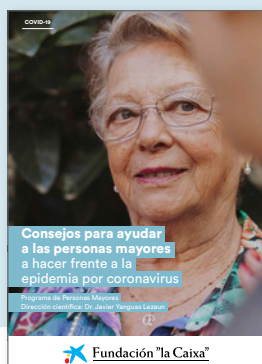
Desde el momento del cierre de los centros —en su mayoría, el día 13 de marzo de 2020—, el programa empezó a trabajar para poder acompañar a las personas mayores y ofrecerles recursos que favorecieran el mantenimiento de las relaciones y los contactos entre compañeros.

El resultado ha sido que, durante estos meses (de abril a junio), hemos podido estar cerca de más de **34.000 personas**, y dinamizar y facilitar la realización de más de **1.000 actividades**.

Destacamos, entre ellas:

- » Colección COVID-19
- » Guía práctica y visual de WhatsApp
- » Webinar Buen trato
- » Guía de lectura
- » Entrega de libros y materiales de lectura
- » En Forma, *on-line*

Comunidad autónoma	N.º de actividades	N.º de usuarios
Andalucía	215	11.040
Aragón	22	442
Asturias	34	290
Cantabria	62	792
Castilla-La Mancha	77	2.419
Castilla y León	68	572
Cataluña	203	9.745
Ceuta	9	10
Comunidad Valenciana	34	399
Euskadi	34	234
Extremadura	73	2.192
Galicia	38	866
Islas Baleares	34	878
Islas Canarias	56	724
La Rioja	6	46
Madrid	67	2.724
Melilla	1	2
Murcia	52	579
Navarra	9	64
Total	1.094	34.018



5 Claves de futuro para orientar la acción del programa

Elementos que debemos tener en cuenta para el futuro:

- a. **Necesitamos generar modelos de vejez basados en el «ser» y no tanto en el «hacer»**, es decir, pasar de centrarnos en la «actividad» a enfocarnos en el desarrollo de un proyecto personal, en una vida con sentido y significado. Debemos buscar un equilibrio en la acción con los mayores que combine el bienestar subjetivo (equilibrio entre los aspectos positivos y negativos), el bienestar psicológico (desarrollo de las capacidades relacionadas con el funcionamiento positivo y el crecimiento personal) y el bienestar social (la valoración que hacemos de las circunstancias y el funcionamiento dentro de la sociedad). En otras palabras, además de «sentirnos bien», debemos poder incidir en la autoaceptación, las relaciones positivas, el propósito en la vida, el crecimiento personal, la contribución social, la coherencia social, el sentido...
 - » **Ámbito del sentido y significado:** vida coherente con los valores, plena, de búsqueda de sentido, comprometida...
 - » **Ámbito de las decisiones y opciones importantes:** prever nuestro futuro.
 - » **Ocio y tiempo libre:** disfrutar de la vida.
- b. Debemos facilitar el **proyecto de una nueva etapa en la vejez que merezca la pena ser vivida con realismo y responsabilidad**, disfrutando y aportando, que equilibre las diversas áreas de nuestra vida:
 - » **Ámbito personal** (cuerpo, mente, emoción, valores, hábitos, espiritualidad...): desarrollar capacidades y competencias, cambiar formas de vida y pensamientos...
 - » **Ámbito relacional** (pareja, familia, amistades): soledad, afectividad, relaciones, pérdidas...
 - » **Participación social y bien común:** fomento de la arquitectura comunitaria y la comunidad, voluntariado, participación política, buen trato, derechos...
- c. **Importancia de las relaciones de apoyo y ayuda** en la vida, en general, y en la vejez, en particular. Es necesario **revertir el aislamiento y la soledad**.
- d. Hay que **eleva los «cuidados»**, tanto el autocuidado como el cuidado de los otros (relaciones que cuidan y acompañan) y el cuidado de los que necesitan ayuda, al nivel de máxima prioridad. Debe fomentarse la compasión.
- e. Es necesario **construir comunidad:** **aportar al bien común** significa reconvertir dichos centros en «activos comunitarios» (centros conectados con la comunidad y que aportan valor a su entorno), buscar un papel social activo (generatividad) de las personas mayores (en el sentido del bienestar psicológico y el bienestar social antes comentado), y a la vez ofrecer acompañamiento para el desarrollo de una vida personal plena, vinculada a los otros (intergeneracional) y a su devenir (fomento del «voluntariado experto», personas con capacidades y recursos competentes para intervenir en situaciones de complejidad social).

6 Propuestas del Programa de Personas Mayores para la nueva realidad

a. Diseñar un itinerario formativo, que hemos titulado «Recuperando nuestra vida. Afrontar las consecuencias emocionales de la COVID-19», que:

- » aborde aspectos que han sido sustanciales durante la epidemia: asilamiento, miedo, incertidumbre...;
- » ayude a afrontar las pérdidas personales, subjetivas y colectivas en este proceso;
- » comprenda la vulnerabilidad de la condición intrínseca del ser humano;
- » acompañe en el dolor;
- » fomente la compasión y los cuidados;
- » permita a cada individuo retomar las riendas de su propia vida.

b. Crear una agenda de recursos formativos *on-line* complementaria a la formación presencial en los centros:

- » Digitalización de contenidos.
- » Espacios de autoformación.
- » Cápsulas formativas en herramientas de comunicación: Zoom y otras plataformas digitales.




c. Dar continuidad a la agenda de recursos formativos presenciales de los centros.

d. Modelizar la intervención en la red de centros propios, centrándose en el acompañamiento a las personas y en la comunidad:

- » Con las personas: acompañar a las personas a lo largo de su ciclo vital en el centro para que puedan llevar una vida con sentido.
- » Con la comunidad: establecer alianzas con la red de recursos e integrarlos como agentes de desarrollo comunitario.
- » Un modelo pensado para **acompañar y empoderar** a las personas.

e. Ayudar a afrontar la soledad y promover las **relaciones sociales significativas** en las personas mayores.

@FundlaCaixa 

@Fundlacaixa 



Fundación "la Caixa"