SOY MAYOR Y PARTICIPO

¡Súmate!

ESTRATEGIA DE INCLUSIÓN DIGITAL PARA EL ABORDAJE DE LA SOLEDAD NO DESEADA EN PERSONAS MAYORES

Cruz Roja Española Comunidad de Madrid

Para más información:

Teléfono: 91 330 88 30

www.cruzrojamadrid.org

Cruz Roja

INDICE.

1.- PRESENTACIÓN

2.- JUSTIFICACIÓN

3.- OBJETIVOS

4.- LINEAS DE ACTUACIÓN

5.-ACTIVIDADES

- Estudio y análisis de las competencias digitales de las personas mayores usuarias de CRE en la Comunidad de Madrid.
- Iniciativa "Enredad@s con el mentoring".
- Campaña de comunicación.
- Otras actuaciones.

6.-CRONOGRAMA

7.- ANEXOS

Humanidad Imparcialidad Neutralidad Independencia Voluntariado Unidad Universalidad

Cruz Roja

1.- PRESENTACIÓN

Cruz Roja Española es una entidad de referencia en lo que respecta a la atención a las personas mayores, con una estrategia de intervención definida para todo el territorio nacional, que parte del estudio de las distintas formas de vulnerabilidad y sus causas, y que marca las pautas de actuación que permiten acompañar a las personas en su proceso de envejecimiento, facilitando respuestas adaptadas a sus necesidades en el marco de una relación de ayuda que pone el foco en mejorar su calidad de vida.

La atención específica a las personas mayores en Cruz Roja Española se remonta a la década de los setenta y se va desarrollando, con la participación de las personas destinatarias, en base al análisis de las problemáticas y necesidades detectadas en este colectivo, contando con una gran presencia territorial y una importantísima dotación de recursos humanos y materiales que nos permite llegar a muchas mujeres y hombres mayores de todos los ámbitos territoriales, así como atender con una gran calidad humana y técnica.

Uno de los colectivos especialmente afectados por la covid-19 es el que representan las personas mayores, **la crisis sobrevenida a la pandemia ha puesto de manifiesto**, además de la necesidad de cobertura de necesidades básicas como la alimentación y/o la higiene, **algunas de las vulnerabilidades más acuciantes para las personas mayores**, problemáticas que ya estaban ahí, que ya conocíamos, con las que ya trabajábamos, pero cuyos efectos más devastadores para las personas hemos podido comprobar ahora: **el aislamiento social y la soledad no deseada, la brecha digital y el trato inadecuado que socialmente reciben en lo que a su autonomía, dignidad y derechos se refiere, por el mero hecho de ser mayores.**

En este contexto, desde **Cruz Roja Española en la Comunidad de Madrid** hemos **diseñado** una estrategia específica para prevenir el aislamiento social y afrontar la soledad no deseada de las personas mayores mediante el abordaje del fenómeno de la brecha digital existente en este sector de la población, **"Estrategia de inclusión digital para el abordaje de la soledad no deseada en personas mayores"**.

Dicha estrategia se desarrollará, en gran parte, contextualizada en el Plan Cruz Roja Responde y los recursos que desde CRE Comunidad de Madrid se ponen a disposición de las personas afectadas por la Covid-19.

2.- JUSTIFICACIÓN

En la **Comunidad de Madrid** hay **667.700 hogares unipersonales**, siendo el **41 %** de estos de **personas de más de 65 años** y el 75 % de las personas mayores que viven solas mujeres.

El factor edad representa un indicador de referencia a la hora de analizar y afrontar situaciones de aislamiento social y/o soledad no deseada, ya que **a mayor edad existe mayor posibilidad de vivir situaciones vitales que reducen las redes sociales y facilitan los sentimientos de soledad**, como pueden ser el fallecimiento de seres queridos, la jubilación, separaciones y cambios en las relaciones familiares, problemas de salud, situaciones de dependencia, etc.

Humanidad Imparcialidad Neutralidad Independencia Voluntariado Unidad Universalidad
Cruz Roja

La "Estrategia de Cruz Roja Española con las personas mayores" identifica el fenómeno de la soledad y el aislamiento involuntario como problemas de primera magnitud en nuestra sociedad en general y, en especial, **entre las personas mayores**. Los cambios en los estilos de vida, así como los nuevos parámetros y prioridades de nuestra sociedad, están haciendo que el sentimiento de soledad sea cada vez más una tónica general entre las personas mayores de nuestro país.

Las mujeres y hombres atendidos por Cruz Roja no escapan a este problema, como muestra nuestro **Boletín sobre Vulnerabilidad Social, "La situación de las personas mayores atendidas por Cruz Roja"**. (CRE, diciembre 2013), podemos encontrar datos como:

- **El 27% de las personas atendidas no recibe nunca o casi nunca visitas.**
- **El 23% manifiesta no tener a quién contarle sus problemas**.

La mayor esperanza de vida y la capacidad de vivir de forma independiente más tiempo, hace que el problema sea mayor en las mujeres. De este modo, según los datos del **INE** de **2018**, el **41,8% de las personas que viven solas en España** (casi dos millones) **tienen más de 65 años** y, de ellas, un 71.9% son mujeres. En cuanto a la vivencia de la soledad, las mujeres experimentan mayor soledad emocional (relacionada con la falta de figuras de apego) y los hombres mayor soledad social (derivada de la pérdida de roles sociales).

En nuestro análisis, identificamos que **la pérdida de red social puede venir propiciada por dos pilares fundamentales**:

- **Las relaciones sociales existentes se reducen o empeoran**.
  Esto viene dado por una reducción en los contactos con amistades o familiares y/o una mayor dificultad para mantener o generar nuevas redes. Entre las posibles causas para ello se encuentran:
  - La persona no sabe cómo conocer gente nueva (quizá nunca lo hizo, quizá su red se circunscribía a personas con las que ya no mantiene el contacto que quisiera o han fallecido) o cómo mantener la red de la que dispone.
  - No puede mantener el contacto como le gustaría, responsabilidades familiares, falta de recursos, etc.
  - La persona sabe y puede mantener la red, pero no lo hace por falta de motivación, habilidades sociales, auto-concepto negativo, reducción del interés, etc.

- **La participación activa en la sociedad se reduce**.
  La persona mayor deja de participar en actividades o recursos de la comunidad o no llega a asistir a ellos. Algunas razones posibles para ello son:
  - Desconocimiento de las herramientas de participación, espacios de participación activa o procedimientos para so-licitarlos. Por ej., la brecha digital puede suponer un freno importante a la hora de participar, ya que puede obstaculizar el acceso a los recursos o la búsqueda de información sobre ofertas de ocio, por ejemplo.
  - Falta de recursos económicos y humanos y barreras a la participación. Barreras en forma de falta de accesibilidad de los espacios, pero también

Humanidad Imparcialidad Neutralidad Independencia Voluntariado Unidad Universalidad
Cruz Roja

en forma de barreras emocionales interpuestas por los demás (Ej: "tú ya no tienes edad para eso, Mamá").

- Elección personal. La persona sabe cómo y dónde participar, puede participar, pero elige no hacerlo por falta de motivación, miedo, inseguridad, autoimagen negativa, bloqueos personales, etc. (Ej: "cómo voy a ir gimnasia con el cuerpo que tengo", "¿y si me escurro en el paseo?").

El aislamiento y la participación tienen un perfil muy diferente entre los contextos urbano y rural. De esta forma, en el entorno rural encontramos menos oportunidades de participación y, aunque es más sencillo mantener las amistades de toda la vida, la persona puede sentirse sola por estar lejos de su red social (por ej. si los hijos/as han dejado el pueblo). En el entorno urbano la oferta y posibilidades de participación son mayores, pero el aislamiento es mayor, sobre todo por las barreras arquitectónicas (especialmente la falta de ascensor en bloques de pisos) y por la falta de comunicación y sentimiento de comunidad de las grandes urbes.

El aislamiento social y/o la soledad no deseada presentan impactos en la salud de las personas mayores, especialmente en lo relacionado con:

- Incremento de problemas de sueño.
- Reducción en la actividad física y capacidad funcional, aumento de la obesidad.
- Alteraciones del sistema inmunológico.
- Funcionamiento vascular y aumento de riesgo de accidentes cerebro vasculares.
- Empeoramiento cognitivo y riesgo de trastornos neurológicos.
- Aumento de tasas de institucionalización e ingresos hospitalarios.

3.- OBJETIVOS

General.

Prevenir y abordar situaciones de aislamiento social y soledad no deseada de las personas mayores.

Específicos.

- Facilitar a las personas mayores el acceso a dispositivos tecnológicos accesibles y de fácil manejo que favorezcan mantener y/o generar relaciones familiares, vecinales y su participación social en entornos de proximidad.

- Favorecer la adquisición de competencias digitales básicas a las personas mayores que carecen de estos conocimientos.

- Informar y concienciar a las personas mayores sobre las potencialidades del uso de las TIC.

- Favorecer el mantenimiento de la autonomía personal y la independencia en las relaciones personales y la participación social de las personas mayores en su proceso de envejecimiento.

Humanidad Imparcialidad Neutralidad Independencia Voluntariado Unidad Universalidad

Cruz Roja

- Concienciar a las personas mayores sobre los beneficios y oportunidades que presentan las nuevas tecnologías de la información en lo relativo a las relaciones con otras personas y la participación social.

- Facilitar la participación social de personas voluntarias, haciendo especial hincapié en el desarrollo de alianzas con empresas que permitan la realización de voluntariado corporativo y el acceso a nuevas vías de financiación

4.- LÍNEAS DE ACTUACIÓN

Estas líneas de actuación se enmarcan en la Estrategia de Cruz Roja Española para con las personas mayores, constituyendo los ejes sobre los que se ordenan las diferentes respuestas que desde la institución se facilitan a las necesidades de la población mayor, orientados siempre a promover el envejecimiento activo, la calidad de vida y el buen trato.

- Garantía de Derechos y protección de las personas mayores.

- Prevención de la dependencia y promoción de la autonomía personal (envejecimiento activo).

- Participación social y fomento de las relaciones personales.

- Impulso de las relaciones intergeneracionales aprovechando la innovación tecnológica.

- Acceso a recursos telemáticos, especialmente para personas residentes en ámbitos rurales.

- Abordaje del aislamiento social y la soledad no deseada desde la intervención en el fenómeno de la brecha digital.

- Sensibilización social sobre la soledad y sus implicaciones en el proceso de envejecimiento y la calidad de vida de las personas mayores.

- Fortalecimiento de vínculos sociales y comunitarios.

5.- ACTIVIDADES

4.1.- Estudio y análisis de las competencias digitales de las personas mayores usuarias de CRE en la Comunidad de Madrid.

Diseño y realización de una **agenda de contacto autonómica**, que se desarrollará a nivel local, en la que llamaremos a todas las personas mayores de 65 años participantes en el proyecto "Red social para personas mayores: Enrédate" de Cruz Roja Española en la Comunidad de Madrid, para realizar una batería de preguntas de fácil respuesta (entre 5 y 10) con las que **pretendemos detectar**:

- Percepción respecto a la **necesidad de disponer de** conexión a **Internet**.
- **Motivación** para la **utilización** de **nuevas tecnologías**.

Humanidad Imparcialidad Neutralidad Independencia Voluntariado Unidad Universalidad

Cruz Roja

- **Alfabetización digital**.
- Nivel de **conocimientos** en el uso de las **TIC**.

Se prevé la **participación** de alrededor de **3.000 personas**.

Se persiguen dos **resultados** principales:

1. **Elaborar** un **mapa/imagen** respecto a la **realidad de las personas mayores** de 65 años usuarias de Cruz Roja Española en la Comunidad de Madrid en lo que a su **relación con las TIC** se refiere; se prevé la publicación de los principales resultados.

2. **Detectar** las principales **motivaciones y necesidades** de las personas mayores usuarias de Cruz Roja Española en la Comunidad de Madrid **de cara a su inclusión digital** (eliminación de la brecha digital), como herramienta de prevención y abordaje del aislamiento social y la soledad no deseada.

4.2.- Iniciativa "Enredad@s con el mentoring".

Se trata de una iniciativa que persigue la reducción de la brecha digital de las personas mayores de 65 años a través del **préstamo o donación de dispositivos tecnológicos** accesibles y de fácil manejo, así como de un proceso mentoring personalizado para la familiarización y capacitación en la utilización de estos.

Se enfrenta el reto de la **prevención y abordaje del aislamiento social y la soledad no deseada de las personas mayores a través de la inclusión digital mediante el desarrollo de procesos personalizados de mentoring**, concibiendo esta técnica como un proceso de aprendizaje en el cual se transmiten conocimientos, información y técnicas a los demás ("personas mentorizadas"), por parte de una persona que cuenta con mayor experiencia ("mentor/a"). Se trata de aprovechar el ofrecimiento de consejos, información o guía que hace una persona que tiene experiencia y habilidades, en beneficio del desarrollo personal y profesional de otra persona sin conocimientos en la materia a abordar.

Esta iniciativa acercará las nuevas tecnologías a personas mayores favoreciendo la generación de nuevas relaciones que les motiven a salir de sus hogares, a realizar actividades de ocio y a establecer nuevas relaciones personales en sus contextos de proximidad y en entornos virtuales (familiares que viven lejos, gestiones con la administración, relación con servicios de salud, comercios, entidades bancarias, etc.).

Para la puesta en marcha y desarrollo de esta iniciativa cerraremos acuerdos **y alianzas estratégicas con entidades y empresas** que, **a través de** la figura del **voluntariado corporativo**, pongan a disposición de las personas mayores mentorizadas, profesionales cualificados y con amplia experiencia para actuar como mentores.

4.3.- Campaña de comunicación.

Humanidad Imparcialidad Neutralidad Independencia Voluntariado Unidad Universalidad
Cruz Roja

En coordinación con las áreas de Agenda Pública y Comunicación Digital, se desarrolla una campaña de comunicación específica en el marco de esta estrategia, con el objetivo de **informar sobre la actividad de Cruz Roja Española en la Comunidad de Madrid con las personas mayores en lo relativo a las respuestas que se han planteado como consecuencia de la pandemia de la Covid-19.**

Las líneas de trabajo prioritarias son tres:

- **Comunicación interna**: personas usuarias, voluntarias, socias, personal técnico, y empresas colaboradoras.
- **Presencia en medios de comunicación** tradicionales.
- **Redes sociales** y comunicación digital.

Los **resultados esperados** son:

- **Posicionarse como entidad de referencia en** la atención a personas **mayores** en la Comunidad de Madrid.
- Aumentar la **presencia en redes** sociales de contenidos específicos **de la actividad con** personas **mayores**, generando imagen de marca.
- **Fortalecer la red local de comunicación** en el área de mayores con una estrategia definida y contenidos comunes.

4.3.- Otras actuaciones.

- **Actividades de capacitación**.
  Cursos, talleres, seminarios, webinars… dirigidas tanto a personas mayores como a personas voluntarias y/o personal técnico; se desarrollarán preferentemente de forma colaborativa y comentando el trabajo en red con otras organizaciones.

- **Actividades de participación.**
  Dirigidas tanto a la población en general como a colectivos específicos que intervienen con personas mayores (Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado, personal sociosanitario, etc.).

  Ejemplos:
  - II Jornada Autonómica de Buen Trato a personas mayores.
  - Conmemoración 1 octubre, Día Internacional de las Personas de Edad 2021
  - Concurso fotográfico.

- **Actividades dirigidas a personal técnico**.
  Por ejemplo, el III Encuentro Autonómico de la Red de Mayores en Cruz Roja Comunidad de Madrid, que en 2021 se focalizará en la creación y generación de ideas en torno a la inclusión digital como herramienta para abordar el aislamiento social y la soledad no deseada de las personas mayores.

Humanidad Imparcialidad Neutralidad Independencia Voluntariado Unidad Universalidad

7.- CRONOGRAMA

ACTIVIDADES	AÑO 2021: MES											
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Diseño estrategia												
Presentación												
Estudio y análisis de las competencias digitales de las personas mayores usuarias de CRE en la Comunidad de Madrid												
Iniciativa “Enredad@s con el mentoring”												
Campaña de comunicación												
Actividades de capacitación												
II Jornada Autonómica de Buen Trato a personas mayores												
Conmemoración 1 octubre, Día Internacional de las Personas de Edad												
Concurso fotográfico.												
Actividades dirigidas a personal técnico												
Evaluación y cierre												

7.- ANEXOS

En este apartado se incorporará el proyecto de desarrollo de cada una de las actividades propuestas:

- Estudio y análisis de las competencias digitales de las personas mayores usuarias de CRE en la Comunidad de Madrid.
- Iniciativa “Enredad@s con el mentoring”.
- Campaña de comunicación
- Otras actuaciones.
  - Actividades de capacitación.
  - Actividades de participación.
  - Actividades dirigidas a personal técnico.

Humanidad Imparcialidad Neutralidad Independencia Voluntariado Unidad Universalidad

Cruz Roja