

# Participación Comunitaria y Bienestar Emocional en Áreas Rurales

Trinidad Suárez Rico – Ayuntamiento de Taramundi –  
- Principado de Asturias -





## Taramundi municipio del Occidente Asturiano

### Datos demográficos

**Habitantes:** 592

**Extensión:** 82,16 km<sup>2</sup>

**Densidad demográfica:** 7,23 hab./km<sup>2</sup>

**Núcleos habitados:** 45

**Porcentaje de personas que viven solas:**  
**21,04 % de la población**

**Personas >65 años solas son el 11,44% de población del concejo**  
Constituyen el 54,40% de la población de personas que viven solas



**Personas >80 años solas son el 5,72% de población del concejo**  
**Constituyen el 27,20% de la población de personas que viven solas**  
El número de mujeres triplica al de varones en este grupo

**Personas >65 años = 42,25% de la población**  
Varones: 45,82% / Mujeres: 54,18%  
**Personas > 80 años = 14,64% de la población**  
Varones: 39,08% / Mujeres: 60,92%

# Características territoriales de Taramundi/

Municipio de montaña

Alta dispersión de la población.

Gran número de núcleos habitados

Baja densidad demográfica

Alto porcentaje de personas mayores

Gran número de personas cuidadoras

Dificultad en el acceso a los recursos

Diseño de respuestas a la soledad y al aislamiento social

Programa Rompiendo Distancias



Creación y adhesión a Redes  
Metodología intergeneracional

Trabajo comunitario  
Programas de Promoción de la Salud  
Programa participación infantil y juvenil en ocio saludable  
Escuela Municipal de Salud  
Plan de Salud  
Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS

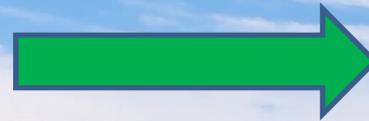


**El Programa Rompiendo Distancias** es un Programa de creación y acercamiento de recursos para personas mayores en áreas rurales dispersas del Principado de Asturias con 4 líneas principales:

- Prevención de la dependencia
- Fomento del envejecimiento activo
- Impulso del asociacionismo
- Promoción del voluntariado.



Creación de servicios de proximidad: transporte, podología, préstamo de ayudas técnicas, biblioteca móvil, apoyo psicosocial.



Iniciativas de participación social y promoción de la salud



Persigue apoyar el mantenimiento de las personas mayores dependientes en su entorno de vida habitual  
Y potenciar la participación e integración en la comunidad de las personas mayores evitando situaciones de soledad y aislamiento

# *Principios metodológicos de la intervención*

**Descentralización**

**Participación**

**Territorialidad**

**Trabajo en red**

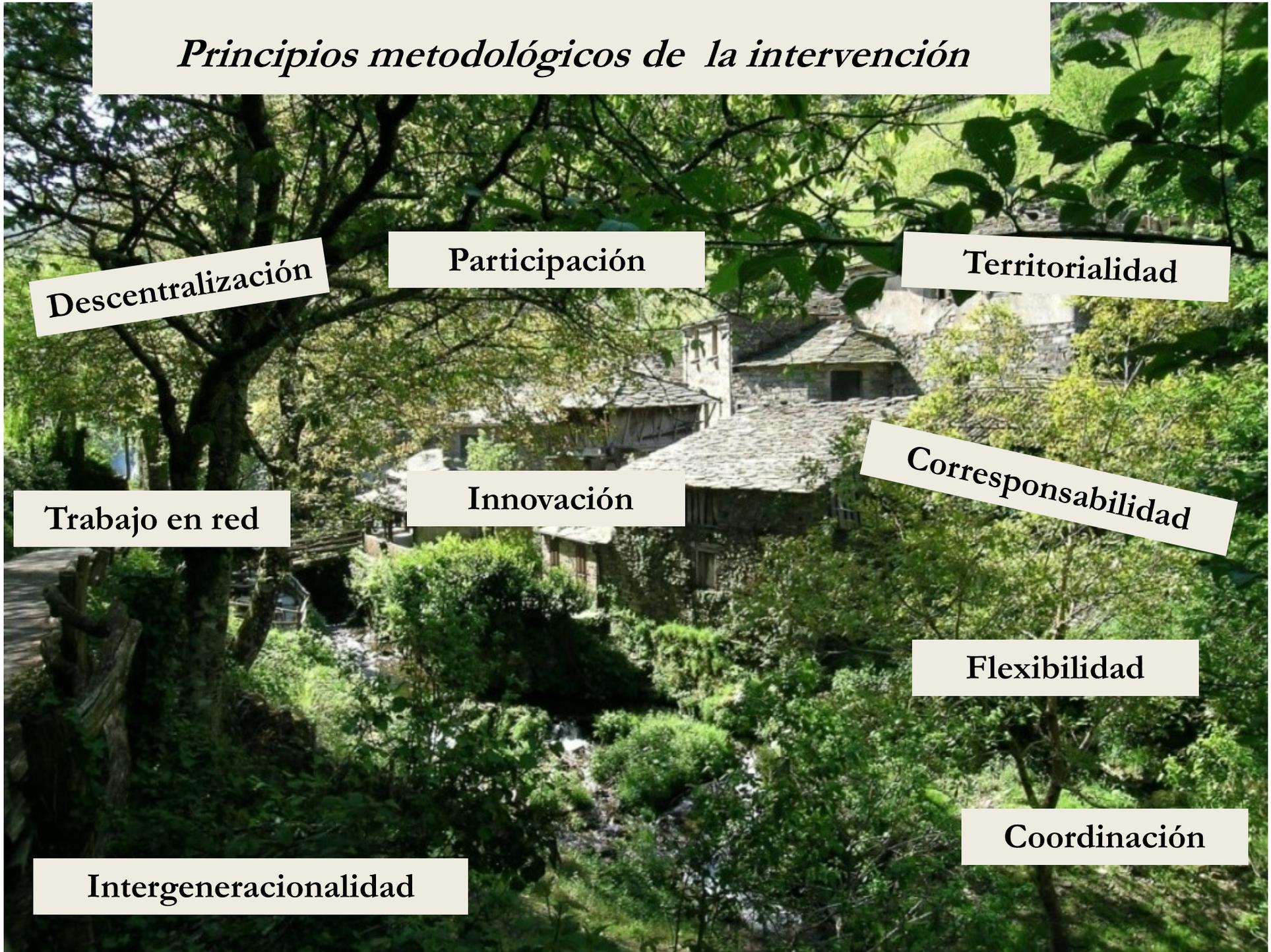
**Innovación**

**Corresponsabilidad**

**Flexibilidad**

**Intergeneracionalidad**

**Coordinación**



**Y llegó la pandemia que agudizó los sentimientos de soledad y aislamiento.**

1. Durante la pandemia se puso en marcha un servicio de acompañamiento psicológico telefónico dando continuidad al servicio de apoyo psicosocial ya existente con anterioridad, de acercamiento de medicinas y productos de primera necesidad.
2. Las personas rompen con rutinas anteriores y se aíslan por el miedo al contagio aún cuando la situación iba mejorando paulatinamente.
3. Es necesario potenciar aún más la descentralización y acercamiento de servicios al entorno cercano a la persona.



**Respuesta 1. La Biblioteca móvil existente se transforma en un Servicio municipal móvil de atención a la ciudadanía dirigido** prioritariamente a las personas mayores que viven más alejadas de la capital del concejo para acercarles la información, facilitar pequeñas gestiones, desarrollar iniciativas culturales y de promoción de la salud, fomentar la participación social y comunitaria y potenciar el acercamiento de las familias a través de las nuevas tecnologías. Sirve para detectar e intervenir ante situaciones de aislamiento y soledad no deseada, especialmente en el colectivo de mujeres mayores.

**Objetivos:**

1. Mejorar los canales de comunicación y acceso a la información de las personas mayores con el Ayuntamiento
2. Potenciar la participación social y comunitaria de las personas mayores
3. Impulsar iniciativas de promoción y protección de la salud en la ciudadanía
4. Promover el uso de las NNTT en las personas mayores
5. Fortalecer las redes de apoyo informal
6. Impulsar acciones de solidaridad para el acompañamiento a la soledad no deseada

**Personas destinatarias:**

Personas mayores que vivan solas  
Población mas alejada de la población del concejo  
Otras personas en situación de vulnerabilidad



## Cómo se organiza el servicio:

Con un vehículo que se mueve por todas las parroquias del concejo atendiendo de forma individualizada las demandas de la población, trabajando en red con otros profesionales municipales y diseñando pequeñas actividades de participación en el entorno cercano a la persona.

Tipología de las intervenciones: individuales y grupales



## Servicios en ruta

- Información y orientación sobre recursos y servicios
- Recogida de documentación y pequeños trámites
- Actividades culturales: proyecciones, exposiciones, conciertos, tertulias, clubes de lectura fácil, rutas literarias, lectura en voz alta...
- Formación en nuevas tecnologías y uso del teléfono móvil.
- Realización de videollamadas con las familias



## Servicios en ruta

- Actividades de promoción de la salud: talleres de primeros auxilios, iniciativas de bienestar físico y emocional, alimentación, autocuidado, formación de familias cuidadoras...
- Servicio de Biblioteca circulante con préstamo de lecturas, materiales de estimulación física y cognitiva, material informático, materiales de formación especializada para personas cuidadoras, e instrumentos musicales
- Buzón de sugerencias y tablón de anuncios.



**Respuesta 2.** Se pone en marcha el programa **“Mejora tu bienestar en casa”**, un servicio de proximidad dirigido a personas mayores, personas jubiladas y familias cuidadoras para promover el bienestar emocional, la estimulación física y cognitiva y la alimentación consciente **con la participación de cuatro profesionales en psicología, terapia ocupacional, nutrición y musicoterapia.**



**Respuesta 3.** Se fortalecen y amplían **las iniciativas intergeneracionales** dentro del plan de participación infantil y juvenil y ocio saludable en conexión con el Centro Polivalente de Personas Mayores de Taramundi, el Centro Educativo, la Asociación de Mayores y el resto de la comunidad.



**Para concluir decir que la soledad no deseada** aparece cuando la red de relaciones es deficiente y no satisfactoria, por tanto, la forma de **prevenirla** es **fortalecer los vínculos con la comunidad** a través de:

- . La participación social y comunitaria
- . Del proyecto de vida/propósito de vida
- . Tejiendo redes comunitarias e intergeneracionales





*“Tejiendo redes, creamos comunidad”*

*¡Gracias por su atención!*

*Trinidad Suárez Rico*

E-mail:

[rompiendodistancias@taramundi.net](mailto:rompiendodistancias@taramundi.net)

Teléfono: 685 194 364/985 646 701