



# Soledad sobrellevarla juntos



 **Digi-Ageing**  
overcoming loneliness



Cofinanciado por el  
programa Erasmus+  
de la Unión Europea

Superando la Soledad

# DIGI-AGEING



¡Estimados/-as lectores/-as!

La soledad en la vejez es un fenómeno social conocido al que se presta poca atención. Sin embargo, la pandemia actual nos muestra claramente que debemos hacerlo. Las personas mayores están cada vez más aisladas en esta situación: quienes están en centros de atención se recluyen para su propia protección, otras tienen poco contacto con amigos y familiares o viven completamente solas. Las personas que las cuidan suelen estar abrumadas por las precauciones de seguridad y los retos de su propio día a día.

Desde octubre de 2020, el consorcio internacional Digi-Ageing trabaja en un concepto integral que aborda estos retos y desarrolla medidas adecuadas para contrarrestar el fenómeno de la «soledad en la vejez». Uno de los principales objetivos es aumentar las competencias en el uso de herramientas digitales en el sector de la atención a las personas mayores y crear una red sólida que desarrolle soluciones conjuntas.

Objetivos

- Mapa de la soledad de las personas mayores en Europa.
- Concienciar sobre el tema.
- Establecer redes y recomendaciones políticas para hacer frente al problema.
- Desarrollar herramientas digitales para diagnosticar y prevenir la soledad.
- Proporcionar estrategias para estas personas, cuidadores/-as, familia y amigos/-as sobre cómo combatir la soledad en la vejez.
- Crear programas de formación semipresenciales para su prevención.

En este folleto dejamos que expertos/-as en la materia den su opinión: durante las entrevistas de la investigación tuvimos la oportunidad de hablar con personas cuidadoras privadas y profesionales sobre el fenómeno de la soledad en la vejez. Hemos elaborado este folleto para que puedan compartir sus experiencias, hablar de lo que es importante desde su punto de vista y decirnos qué resultados les gustaría ver del proyecto Digi-Ageing.

De las más de 60 entrevistas realizadas, hemos seleccionado dos estudios de caso por país. ¡Nos gustaría agradecer a todas las personas por su participación!

*Mi eslogan*

«HAY QUE ESTABLECER UNA RELACIÓN PROFESIONAL PARA UNA ATENCIÓN DE ALTA CALIDAD ORIENTADA A LA PERSONA»

**Sobre mi situación actual**

Soy Anna y llevo más de 10 años trabajando en cuidado prolongado. Durante mi formación, ya me di cuenta de que me gusta trabajar con personas mayores. Estoy agradecida por el trabajo con «nuestros mayores». Estoy convencida de que una asistencia y unos cuidados de alta calidad son posibles si se establece una especie de «relación profesional» con los residentes durante un periodo prolongado. El trabajo biográfico, que suele durar muchas semanas, desempeña un papel importante.

**Mis principales preocupaciones son**

Desde la pandemia de la COVID-19, estamos viviendo tiempos difíciles. Las medidas para proteger a nuestros residentes y a nosotros mismos son comprensibles y sensatas, pero también tienen graves efectos. Lo trágico de las muertes del otoño de 2020 fue que muchos familiares no tuvieron la oportunidad de despedirse. Nuestro trabajo se hizo más difícil. Teníamos que compensar todas las restricciones en cuanto a contactos sociales y actividades. Además, teníamos unos requisitos de higiene muy estrictos, lo que dificultaba el trabajo psicológicamente y físicamente.

**Si pudiera pedir un deseo relacionado con los resultados del proyecto**

La soledad en la vejez es (aparte de la pandemia) una compañera constante. Lo ideal sería una herramienta capaz de identificar fácilmente la soledad (ya sea para su autoevaluación o para su evaluación por parte de otros) y ofrecer formas de gestionar la soledad. Por un lado, la herramienta podría ofrecer una especie de distracción -que sólo suprimiría (temporalmente) el sentimiento de soledad-; por otro lado, una herramienta también podría llegar a la raíz del problema y permitir los contactos sociales. Aunque una videollamada con el nieto no sea lo mismo que un encuentro físico, muchos ancianos se alegrarían. Sería estupendo poder hacer nuevos contactos sociales con esta herramienta. Hay todo tipo de posibilidades y aplicaciones para los jóvenes (Facebook, Instagram, WhatsApp, etc.), ya es hora de crear algo también para la (descuidada) población de personas mayores.

*Pseudónimo: ANNA*  
*Género: femenino <45*

Trabajadora sanitaria titulada  
en una residencia de ancianos

El uso de ropa protectora, máscaras y viseras era estresante en todos los sentidos. Nuestro trabajo también se nutre de la comunicación no verbal con nuestros residentes. Especialmente para las personas con demencia, las mascarillas eran un gran problema. Los residentes también se deterioraban físicamente como consecuencia del estrés psicológico y social.

**Mis mecanismos de afrontamiento**

Nuestro psicólogo fue un recurso importante durante este tiempo, tanto para los residentes como para los cuidadores. Como el trabajo era muy estresante y agotador, intenté -incluso más de lo habitual- organizar mi tiempo libre para poder relajarme bien y recuperarme físicamente. Tumbarme en el sofá, comer un buen helado y ver una película (¡sin ver las noticias!) era relajante. En el trabajo, intentábamos sentarnos juntos en equipo al menos una vez al día y hacer «salud mental». Para mí, dormir mucho y descansar eran los elementos más importantes para una buena regeneración y energía para el trabajo.



*Mi eslogan*

«MUCHAS PERSONAS MAYORES TIENEN MÁS MIEDO A ESTAR SOLAS QUE A UN VIRUS»

**Sobre mi situación actual**

Soy Peter y llevo varios años trabajando en una residencia de ancianos, donde asumo tareas de enfermería y actividades asistenciales y soy responsable de enfermería en mi departamento.

**Mis principales preocupaciones son**

En cuanto a la soledad en la vejez, debo decir que es un problema fundamental, pero que se ha agravado mucho en el contexto de la pandemia de la COVID-19. No es raro que nuestros residentes sufran de soledad. Puede detectarse a través de varios factores: se verbaliza directamente o se producen cambios de comportamiento, como un mayor aislamiento social y bajo estado de ánimo.

*Pseudónimo: PETER*  
*Género: masculino <45*

---

Trabajador sanitario titulado  
en una residencia de ancianos

**Mis mecanismos de afrontamiento**

En principio, ofrecemos muchas actividades sociales diferentes para los residentes, pero muchos proyectos no pudieron llevarse a cabo debido a la pandemia y a las restricciones que la acompañan o a las medidas de protección higiénica. Lo peor para los ancianos fueron las restricciones de contacto. Mantener el contacto social con los cuidadores es un recurso esencial a la hora de entrar en el hogar y más allá. Esto se perdió en los últimos meses, lo que provocó un aumento de la soledad, que también les hizo empeorar físicamente. Por ejemplo, tenemos un residente, «Rudi». Lleva varios años viviendo con úlcera venosa. Debido a su mal estado vascular, la herida ya no es curable, pero llevamos meses optimizando los cuidados para que no se produzca un mayor deterioro. Sin embargo, en otoño de 2020, la herida se deterioró tanto (a pesar de los cuidados más esmerados) que hubo que amputar la pierna. Suponemos que los efectos psicológicos de la pandemia fueron en parte responsables de ello.

**Si pudiera pedir un deseo relacionado con los resultados del proyecto**

Con las restricciones de visita, a veces intentábamos facilitar videollamadas con familiares, que eran útiles para las personas solas. Sin embargo, tuvimos que recurrir a nuestros smartphones y tablets privados para ello, lo que, por supuesto, era un inconveniente. Dado que muchas personas mayores se ven afectadas por la soledad fuera de la COVID-19, tendría sentido una herramienta para la creación de redes sociales entre ellas. Creo que una encuesta sobre la soledad sería también un primer paso importante para crear más conciencia y visibilidad de este problema entre el personal. Básicamente, hacemos una evaluación exhaustiva de las necesidades de atención y apoyo de todas las personas, es decir, un historial, pero la soledad apenas se menciona aquí. Un instrumento válido para una evaluación sencilla y rápida de la soledad podría integrarse fácilmente en la evaluación estandarizada.

*Mi eslogan*

«CUANDO EL ALMA SUFRE, AFECTA AL CUERPO. EL ALMA Y EL CUERPO ESTÁN VINCULADOS, POR LO QUE DEBEMOS CUIDAR DE AMBOS»

**Sobre mi situación actual**

Soy Sarah y trabajo como cuidadora formal en una residencia de ancianos desde hace cinco años. Durante mi formación, aprendí a atender las necesidades físicas de los mayores. Siguiendo a mis mentores y a través de mis experiencias personales, aprendí a atender también las necesidades emocionales en un nivel básico. Creo que si personalizas tus interacciones con los residentes, ellos se abren a ti. Sin embargo, soy consciente de que me faltan conocimientos sobre la soledad y el aislamiento social.

**Mis principales preocupaciones son**

Nuestros residentes están más aislados y se sienten solos porque sus seres queridos no pueden visitarles debido a la COVID-19. Los chipriotas luchan más con el distanciamiento social porque tienen una cultura «cálida», orientada a la familia y caracterizada por la hospitalidad. Por lo tanto, la pérdida del contacto humano por seguridad les hace sentirse más solos que nunca. Yo solía proporcionar un contacto físico reconfortante a los pacientes (por ejemplo, abrazar a alguien cuando lloraba) y ahora no sé cómo manejar esta situación para ayudar a quienes lo necesitan.

*Pseudónimo: SARAH*  
*Género: femenino <45*

---

Cuidadora formal en una residencia de ancianos

**Mis mecanismos de afrontamiento**

Como no puedo utilizar el contacto físico, he intentado pasar más tiempo con ellos para hablar y demostrarles que estoy ahí. Descubrí que si sienten que te preocupas por ellos y no te limitas a preguntar por su bienestar, se sienten menos solos y están más dispuestos a hablar de sus preocupaciones.

**Si pudiera pedir un deseo relacionado con los resultados del proyecto**

Me gustaría recibir formación sobre la soledad y cómo identificarla y prevenirla. No sé si las herramientas digitales pueden ayudar. Creo en el poder de la conexión cara a cara. Me beneficiarían los resultados de este proyecto si me ayudaran a aprender más información sobre la identificación de la soledad y los pasos correctos para manejarla en la vejez. Me gustaría que la herramienta Digi-Ageing incluyera un cuestionario para orientarme, además de una red de apoyo en la que aprender sobre actividades que son creativas y divertidas para las personas mayores. Además, me gustaría estar informada de los eventos importantes que ocurren cerca de mi comunidad para informarles

*Mi eslogan*

«A VECES TRABAJAMOS DE FORMA MECÁNICA O BAJO ESTRÉS, PERO ES IMPORTANTE QUE NOS RECUERDEN DE VEZ EN CUANDO QUE NUESTRO TRABAJO ES MUCHO MÁS QUE UN SIMPLE TRABAJO»

*Pseudónimo: MARY*  
*Género: femenino <45*

---

Jefa de enfermería de geriatría

**Sobre mi situación actual**

Soy enfermera geriátrica en una residencia desde hace doce años. Cuando llega un residente, recogemos toda la información que podemos para que su estancia sea lo más personalizada posible. Si hay alguna señal de alarma sobre el estado psicológico del residente, solicitamos una evaluación psicológica urgente con un profesional. En caso contrario, nuestro psicólogo visitará al recién llegado en su primera semana.

**Mis principales preocupaciones son**

Especialmente en este periodo con COVID-19, he visto que nuestros residentes intentan aislarse, no están tan dispuestos a las actividades y tareas diarias. Solíamos mantenerlos ocupados durante el día con la ayuda de personas externas realizando diferentes actividades como cantar, pintar, leer noticias o jugar, pero la pandemia ha restringido nuestro acceso a dichos profesionales. Sus familias no pueden visitarles y comentar con

detalle los temas de actualidad que les preocupan ni ofrecerles la comodidad y compañía que antes tenían. Por lo tanto, sentimos la responsabilidad adicional sobre su bienestar, que supone estrés emocional y un esfuerzo añadido para pensar en actividades interesantes para ellos teniendo en cuenta las limitaciones debido a COVID-19.

**Mis mecanismos de afrontamiento**

Suelo hablar con ellos y les motivo. Aprendo lo que les gusta y les interesa y lo utilizo para motivarles con actividades. También hemos empezado a utilizar smartphones para conectar con sus familias a través de SKYPE y VIBER. Si no consigo motivarles con las técnicas que conozco, me pongo en contacto con nuestro departamento de psicología para una orientación adicional o les remito a ellos.

**Si pudiera pedir un deseo relacionado con los resultados del proyecto**

Me gustaría conocer las prácticas existentes que funcionan y tienen un impacto positivo para los mayores y las formas de mejorar su bienestar. Es importante tener instrucciones orientativas. Además, sería útil que esta herramienta pudiera incluir ejemplos y posibles escenarios sobre cómo identificar y prevenir la soledad.

*Mi eslogan*

«¡HAY QUE AYUDAR A LAS PERSONAS MAYORES DE FORMA INTEGRAL!»

**Sobre mi situación actual**

Soy María y llevo más de 20 años trabajando en cuidados de larga duración. Durante mi formación como auxiliar y enfermera ya me di cuenta de que me gusta trabajar con personas mayores. Estoy agradecida por el trabajo con ellas y también con mis compañeros. Estoy convencida de que un enfoque holístico de las personas mayores y su aislamiento/soledad debe abarcar varios aspectos y dimensiones.

**Mis principales preocupaciones son**

Desde la pandemia de la COVID-19, estamos viviendo tiempos difíciles. Algunos problemas para las personas mayores han aumentado mucho. En mi opinión profesional creo que hay dos tipos principales de problemas: 1) «duros» (para el físico: hacer la compra, el vestuario diario y de temporada y vestirse adecuadamente, seguir su plan de cuidados, preparar el desayuno y las comidas principales, cuidar de su propia seguridad

*Pseudónimo: MARIA*  
*Género: femenino <65*

---

Enfermera en una residencia de ancianos

y la de su vivienda, superar los obstáculos en y alrededor de la casa; etc.) y 2) «suaves» (cambios en la situación externa, falta de interés, incapacidad para satisfacer sus propias necesidades, dificultad en el uso de los las tecnologías, etc.).

**Mis mecanismos de afrontamiento**

Mi estrategia es aumentar la autonomía en tiempo y/o calidad, gracias a 1) ayudas técnicas para oír, ver, moverse, bañarse, subir escaleras, cargar peso; 2) y herramientas para gestionar el ambiente, la medicación, la accesibilidad, la limpieza y la higiene.

**Si pudiera pedir un deseo relacionado con los resultados del proyecto**

Creo que una actividad importante del proyecto podría ser la organización de reuniones con personas de forma directa (familiares, cuidadores, personal de apoyo), o bien organizar reuniones con las personas de forma indirecta a través del teléfono, smartphone, ordenador. (además de los problemas de relación legal, también surgen los de informática). Me gustaría también algo así como reuniones con un enfoque sistemático y en diferentes dimensiones de la soledad. Por ejemplo:

- Social (qué servicios se ofrecen, por ejemplo, microtransporte, comidas a domicilio, etc.);
- Sanitaria (médicos de cabecera, acceso a los centros hospitalarios);
- Financiera (preservar los ahorros);
- Religiosa/espiritual (en la vejez es una necesidad muy presente).

*Mi eslogan*

«¡SI NO PUEDO  
CURARTE, TE HARÉ  
COMPAÑÍA!»

**Sobre mi situación actual**

Soy Gianni y trabajo como auxiliar en un centro de atención a la tercera edad desde hace más de 30 años. Mi lema proviene de una inscripción grabada en una lápida del Hospital «Del Bon Dieu» de París, a menudo utilizado como paradigma de cuidado y asistencia, ya que se seguía la misión de hospitalidad hasta el punto de arrear a enfermos en los pasillos durante las epidemias. En una dependencia del hospital al sur de París se daba hospitalidad a los leprosos.

**Mis principales preocupaciones son**

En nuestros tiempos (sobre todo tras la COVID-19), hemos perdido la cultura del cuidado, del acompañamiento y del consuelo. 1) El verbo «consolar» en el uso común adquiere más un sentido de lástima que de cercanía. 2) «Acompañar» realza los sentimientos y el papel de quienes trabajan en la asistencia sanitaria, profesionales y voluntarios; en este momento histórico los voluntarios representan la esperanza para la sociedad civil. 3) Residencia en el propio hogar. Una investigación llevada a cabo por Us117 Vicenza muestra que la mayoría de los ancianos habrían querido morir en su propia cama, mientras que en lugar de ello fueron hospitalizados y sometidos a terapias en su mayoría consideradas inútiles.

**Si pudiera pedir un deseo relacionado con los resultados del proyecto**

Una actividad importante podría estar relacionada con la salud y la espiritualidad. Los comportamientos para centrarse en la necesidad de gestionar la soledad como una oportunidad para sanar las heridas, para reconciliarse en la mente y el cuerpo, en el corazón y en el espíritu. Algunas actividades del proyecto podrían estar relacionadas con 1) Escuchar a los ancianos en sus últimos años; 2) El apoyo a sus familiares: es «el equipo» que se encarga de apoyar en este doloroso viaje. 3) La musicoterapia, que despierta y relaja; 4) Herramientas como la escritura de una biografía con el paciente para curar las heridas. Todo ello con respeto. Los ancianos deben vivir sin perder su identidad y dignidad, incluso en el momento de mayor fragilidad.

*Pseudónimo: GIANNI*

*Género: masculino <65*

---

**Auxiliar de enfermería en una  
residencia de ancianos**

La paradoja de la medicina moderna se basa sobre todo en que su objetivo es combatir la enfermedad, mientras que ha perdido el sentido del acompañamiento, del respeto a sus deseos y a su historia personal.

**Mis mecanismos de afrontamiento**

La medicina cura el cuerpo, pero no ayuda a superar los miedos. Se ayuda y apoya a la persona al final de su vida al no dejarla sola, estando a su lado con amistad y empatía. Quien está cerca del anciano tiene esta noble función de reconciliarlo consigo mismo y hacerle vivir con serenidad. Estas consideraciones siempre han formado parte de la cultura humana y también están bien representadas en los clásicos; en particular, el valor que asume el acompañante para dar sentido a la vida y esperanza a la muerte.

Desde un punto de vista personal, ¿cuáles son las expectativas de la persona mayor y cuál es la actitud correcta que se debe adoptar para satisfacerlas? La constatación de que nuestra naturaleza es la de seres mortales implica la conciencia de que la ciencia tiene grandes limitaciones, que los bienes materiales tienen un valor efímero y que es necesario iniciar un proceso para hacer las paces con nuestra pobreza y humanidad.



*Mi eslogan*

«SE PUEDEN USAR MEDIOS PARA VER PELÍCULAS E INTERNET PARA CONECTAR CON SERES QUERIDOS»

**Sobre mi situación actual**

Soy cuidadora. La institución en la que trabajo no es grande, tiene una población de unos treinta habitantes, por lo tanto, somos una gran familia. En mi opinión, la soledad no es muy relevante para los residentes de estas casas, casi todos tienen seres queridos que tratan de comunicarse lo más posible con ellos.

**Mis principales preocupaciones son**

No creo que la soledad sea muy relevante para los residentes de la residencia. Incluso los propios ancianos a veces no quieren participar en las actividades que se les ofrecen, quizá solamente quieren estar solos. Por supuesto, la cuarentena impidió actividades y viajes. Si en el pasado venían muchos niños para eventos, todo se ha detenido. Además, si venían grupos, no era posible reunir a todos los residentes en una sala. Así que, de nuevo, es una falta de oportunidad para ayudar a la gente a comunicarse. Por lo tanto, las actividades se organizaron dentro de la institución. Ahora también es más difícil para los seres queridos ponerse en contacto con los ancianos residentes en la institución, pero nosotros, los trabajadores sociales, les ayudamos a comunicarse por teléfono. Creo que las personas

*Pseudónimo: LINA*  
*Género: femenino <65*

---

Cuidadora formal en una residencia de ancianos

mayores que viven solas en casa y solamente reciben servicios son probablemente más propensas a sentirse solas. Me doy cuenta de la soledad en este hogar cuando los ancianos empiezan a quejarse de problemas de salud, aunque la persona no tenga realmente problemas de salud importantes. A veces, los ancianos que buscan atención lo expresan durante los ataques de ira y aquí ya se necesita la ayuda de los profesionales de la salud, pero siempre intentamos darles atención, ayudarles y comunicarnos con ellos.

**Mis mecanismos de afrontamiento**

La situación de la pandemia en la institución fue bastante difícil, especialmente el periodo en el que casi todos los empleados enfermaron al mismo tiempo y había que prestar los servicios. Desgraciadamente, era difícil conseguir ayuda del exterior más allá de la información proporcionada y de los crecientes requisitos para rellenar documentos, seguir las medidas de seguridad, cómo proteger, etc.. En ese momento, los residentes estaban bastante enfadados, la vida estaba limitada y se sentían aislados. Para reducir esto, se hizo uso de películas e Internet, ayudando a conectar con los seres queridos.

**Si pudiera pedir un deseo relacionado con los resultados del proyecto**

Mis principales requisitos, mis necesidades personales, están relacionados con las herramientas que hay que desarrollar. La mayoría de los residentes tienen teléfono y se comunican con sus familiares, pero muchos no saben conectarse a Internet. Tal vez sería bueno enseñarles, pero no hay tiempo suficiente ni herramientas. Otra cosa es que los propios familiares no sepan utilizar los nuevos medios tecnológicos, quizás solamente los nietos. Los propios trabajadores sociales también tienen edades diferentes. Los empleados más jóvenes buscan aprender algo nuevo, como participan en diversas formaciones. Por desgracia, los empleados de más edad suelen carecer de motivación, de ganas de aprender algo y de aplicar algunas innovaciones en su trabajo.

*Mi eslogan***«SE NECESITA  
PACIENCIA Y AMOR DE  
AMBAS PARTES»****Sobre mi situación actual**

Soy cuidadora de mi madre anciana. Mis padres solían tener algunas familias con las que se relacionaban, pero no muchas. Había una especie de aislamiento, se relacionaban solamente con varias familias e hijos y nietos y ya está. Y cuando uno fallece, el otro se queda solo, y no tienes a nadie con quien tomar un café como antes, no tienes a nadie con quien hablar y demás. Y ese es probablemente el periodo más duro del año. Cuando te redescubres, tienes que tener la fuerza de encontrar nuevos contactos sociales. Ha sido especialmente interesante para mí ver cómo mi madre, que tenía muy pocos amigos, ahora tiene muchos. Lo ha hecho gracias a las conexiones sociales, no solamente el teléfono, sino también otras formas de comunicación: Facebook, Viber, etc. Así que ha aprendido a utilizar el smartphone y la tablet y ahora hace vida social.

**Mis principales preocupaciones son**

Me gusta la forma en que mi madre se interesó por la tecnología de la información. Utiliza YouTube para encontrar todo tipo de entretenimiento, busca canciones, y luego lo comparte con sus amigos, tienen algo de lo que hablar. Creo que hace falta la voluntad de la propia persona mayor, la voluntad de no quedarse de brazos cruzados, la voluntad de ser curioso, la voluntad de experimentar algo así.

**Si pudiera pedir un deseo relacionado con los resultados del proyecto**

Cuando mi padre falleció, tenía una app en el móvil para poder marcar mi sensibilidad psicológica cada día. Se trataba del estado psicológico: bueno, malo o muy malo. Y yo marcaba todos los días. Cuando lo pasaba mal, era importante, porque veía que antes era bueno. Creo que es una herramienta temporal, no hay que usarla todo el tiempo. Pero cuando lo estás pasando mal puedes usarla, y cuando no te sientes solo no la usas. La app era más amplia, pero para mí era importante ver las estadísticas para no estar siempre enferma. Me motiva a seguir adelante y a disfrutar la vida. Tal vez ayudaría si se hace clic en «Me siento solo/-a hoy, pero esto pasará». ¿Se trata de conformarse o de superarlo? A mí me ayudó a superar mi tristeza, mi mal humor y a disfrutar del buen humor. Me ayudó a sobrevivir.

***Pseudónimo: AMELIJA******Género: femenino <45*****Hija que cuida de su madre**

Por ejemplo, para las personas mayores, podría haber más oportunidades. La Universidad de la Tercera Edad es un ejemplo, pero creo que los mayores podrían hacer más voluntariado. Y necesitamos que alguien nos ayude a aclarar y explicar cómo encontrar la información, desde una institución pública o cualquier otro tipo de institución. Puede darse que no la busquen ellos mismos, pero si alguien viniera y dijera que necesita a una persona en la guardería para contar un cuento a los niños 1 vez a la semana, estaría muy bien.

**Mis mecanismos de afrontamiento**

Traigo a mis hijas a verla y le envío películas. Le encantan los museos en línea: los ve todas las noches. Luego le traigo productos y ella nos hace la cena. Cuando conozca esas tradiciones, entonces los nietos las seguirán. Por supuesto, cuando podíamos viajar eran buenos tiempos ya que a ella le encantaba viajar. Solía decir: «bueno, voy solamente una vez y tengo todo el año para pensar en el siguiente». Tal vez las costumbres de las tradiciones familiares que ella siempre espera son peculiares y la tradición semanal es que los nietos vienen el viernes. También tiene la jardinería, que es su afición.

*Mi eslogan*

«ME GUSTARÍA DAR A LAS PERSONAS LA OPORTUNIDAD DE ENTABLAR RELACIONES CON GENTE DE OTRAS CULTURAS»

**Sobre mi situación actual**

Me llamo Helena y trabajo en una fundación donde damos apoyo y atención a personas mayores. Donde trabajo recibimos cada día a muchas personas con las que realizamos muchas actividades: desayunos, juegos de mesa... Solemos organizar actividades para mucha gente. Uno de nuestros principales objetivos es que la gente se reúna y se conozca en persona, creando nuevas relaciones. También ayudamos a las personas a comunicarse con las administraciones (por ejemplo, a pedir citas médicas) y a aprender a realizar otras tareas. Queremos que la gente sea tolerante, que comparta y se enriquezca con lo que otras personas decidan compartir.

**Mis principales preocupaciones son**

Mis preocupaciones a la hora de trabajar con nuestros clientes son su nivel de soledad/aislamiento, realizar las gestiones normales del día a día a su lado, las barreras lingüísticas existentes (ya que una parte

*Pseudónimo: HELENA*  
*Género: femenino <45*

---

Trabajadora social y administrativa para una fundación que trabaja con personas mayores

importante es de otros países), la dificultad del uso de la tecnología y de los dispositivos digitales (por ejemplo, hacer una cita online) y ayudarles a conseguir toda la medicación que necesitan.

**Mis mecanismos de afrontamiento**

Para hacer frente a estos problemas, cuando se trabaja con un grupo grande de personas mayores, lo que realmente me ha ayudado ha sido buscar a alguien que pueda proporcionar apoyo, acompañamiento, motivación y que tenga talentos específicos. La idea es que puedan recibir apoyo, pero también apoyar a los demás en un entorno de iguales, mostrando cómo compartir y aprender de los demás para que puedan seguir sintiéndose útiles e importantes. En ocasiones hemos trabajado con voluntarios externos que nos han proporcionado apoyo y han ayudado a los mayores a mantener el contacto con otras personas fuera de nuestra fundación.

**Si pudiera pedir un deseo relacionado con los resultados del proyecto**

Para nuestros clientes es muy importante estar en contacto con alguien que hable su lengua materna y les ayude con las traducciones y a entender la información al comunicarse con las administraciones públicas (por ejemplo, la sanidad pública). Aunque muchos pueden hablar español, tienen muchas dificultades cuando intentan comunicarse por teléfono o cuando reciben un mensaje escrito como una carta o un correo electrónico. Me gustaría dar a las personas con las que trabajamos la oportunidad de entablar relaciones con gente más allá de su propia cultura y acercarse a la cultura española local. También sería estupendo que pudieran aprender nuevas habilidades a través de las redes sociales. Creo que estos dos puntos serían muy enriquecedores para ellos y mejorarían su calidad de vida.

*Mi eslogan*

«COMUNICARME CON PERSONAS MAYORES CON PROBLEMAS EN SITUACIONES DIFÍCILES ES ALGO QUE ME CUESTA GESTIONAR»

**Sobre mi situación actual**

En este momento estoy cuidando a una anciana en su casa. Cada día, cuando llego a su casa, suelo ayudar a esta persona a levantarse, vestirse y ducharse. Después le preparo el desayuno y hago la limpieza básica de la casa. Suelo ayudar a otros miembros de la familia que viven con ella en sus tareas diarias. Aparte de cocinar y ayudar en la casa, suelo llevarla a pasear si es posible, mantengo conversaciones con ella, le pregunto si hay algo que necesita y siempre intento estar disponible y en estrecho contacto.

**Mis principales preocupaciones son**

Mis principales preocupaciones son los problemas cognitivos que empiezan a sufrir muchos de mis pacientes. Por ejemplo, la persona que cuido ahora ha empezado a creer que esa no es su casa o que ya no puede caminar.

*Pseudónimo: DIANA*  
*Género: femenino <45*

---

Cuidadora de personas mayores a domicilio

Comunicarme con personas con estos problemas y conseguir que hagan tareas básicas (como ir al baño o simplemente levantarse) en esta complicada situación es algo que no siempre puedo gestionar, y no siempre sé qué debo hacer.

**Mis mecanismos de afrontamiento**

Las estrategias más importantes que utilizo para hacer frente a estas situaciones difíciles son la paciencia, la confianza, las medidas especiales para no causar ansiedad o frustración cuando están confusos (no interrogarlos, eliminar las variables ambientales, hacer que se sientan cómodos y seguros...) y la experiencia que he adquirido en el pasado desde el período en el que trabajé en un centro de atención para personas mayores.

**Si pudiera pedir un deseo relacionado con los resultados del proyecto**

Teniendo en cuenta los temas que tengo que tratar, me gustaría mucho tener algún tipo de lista de ejemplos de problemas específicos que tienen muchas personas mayores que necesitan cuidados (es decir, problemas cognitivos, reacciones emocionales, etc.) y algunos ejemplos de posibles soluciones para cada situación. Me gustaría poder tener acceso a las buenas prácticas para poder utilizarlas yo misma. También sería estupendo tener acceso a algún tipo de comunidad o foro para intercambiar ideas y experiencias con otros profesionales o personas que cuidan de personas mayores.



# DIGI-AGEING

SUPERANDO LA SOLEDAD

N.º DE PROYECTO

2020-1-AT01-KA202-078084

ERASMUS+ KA2  
ASOCIACIONES ESTRATÉGICAS

FECHA DE INICIO 01-10-2020

FECHA DE FINALIZACIÓN 31-07-2023

## COORDINADOR

Hafelekar Unternehmensberatung

Schober GmbH

[www.hafelekar.at](http://www.hafelekar.at)

## SOCIOS

UMIT GmbH

[www.umat-tirol.at](http://www.umat-tirol.at)

Universidad de Chipre

[www.ucy.ac.cy](http://www.ucy.ac.cy)

Agecare/MATERIA (CYPRUS) LTD

[www.materia.com.cy](http://www.materia.com.cy)

Consulenza Direzionale

di Paolo Zaramella

[www.linkedin.com/in/paolozaramella](http://www.linkedin.com/in/paolozaramella)

Asociación Caminos

[www.asoccaminos.org](http://www.asoccaminos.org)

Mykolas Romeris Universitetas

[www.mruni.eu](http://www.mruni.eu)

## PAÍSES PARTICIPANTES

AT / CY / IT / ES / LT

[www.digi-ageing.eu](http://www.digi-ageing.eu)

## MANTENGAMOS EL CONTACTO



[www.facebook.com/digiageing](http://www.facebook.com/digiageing)



[www.linkedin.com/company/digi-ageing](http://www.linkedin.com/company/digi-ageing)



Haga clic en el icono para la base de datos del proyecto Erasmus+base

2334  
**HAFELEKAR**

**UMIT** TIROL  
THE TYROLEAN PRIVATE UNIVERSITY

 University  
of Cyprus

  
MATERIA GROUP  
CARE - NURSING - REHABILITATION

**ZPaolo**  
Zaramella  
Consulenza Direzionale

 Caminos

**MRU**  
MYKOLAS ROMERIS  
UNIVERSITY

 Cofinanciado por el  
programa Erasmus+  
de la Unión Europea

 Digi-Ageing  
overcoming loneliness