Enero, 2026 Número 2

La Alfaguara

ATENCIÓN INTEGRAL AL MAYOR

REVISTA

Grupo La Alfaguara

www.laalfaguara.com

Contenidos



03 Introducción

04 Proyectos con sello Alfaguara

- 05 Una teja solidaria
- 06 Buen camino
- 07 Desfile benéfico
- 08 Paseo en catamarán
- 09 Encuentro intergeneracional Granada CF
- 10 Ascenso al Mulhacén
- 11 Exposición Miradas Llenas de Vida
- 12 Teatro intergeneracional

13 Residencia María Auxiliadora Almuñécar

14 Centro de Día La Morada

15 Centro de Día La Alfaguara Zafarraya

16 #SoyAlfaguara: Entrevista Teresa González

17 Entrevista: Soledad no deseada

20 El rincón solidario

21 Reconocimiento: Premios vida en acción

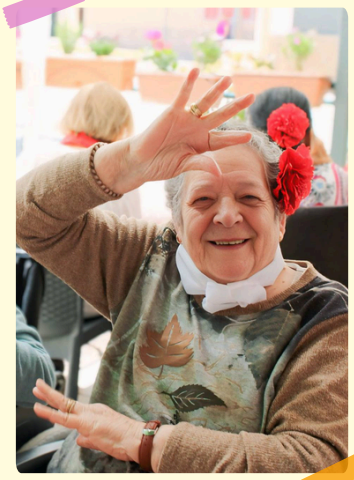
22 El testimonio: Amalia

23 Síguenos: Nuestras redes sociales

La Alfaguara

ATENCIÓN INTEGRAL AL MAYOR

Introducción



En La Alfaguara sabemos que lo ideal es vivir en tu propia casa, cerca de los tuyos, con independencia y una vida social plena.

Creemos en las personas activas, en los proyectos vitales que no se apagan con los años y en la importancia de la autodeterminación para decidir cómo y dónde vivir.
Pero la vida no siempre sigue el camino que deseamos.
A veces, sin avisar, aparece la dependencia física, cognitiva, sensorial o social, y es entonces cuando muchos de esos anhelos parecen ponerse en riesgo.

En ese momento, La Alfaguara está contigo.

Neurocenter, nuestro servicio de neurorrehabilitación, te abrirá las puertas para que mediante los diferentes profesionales, terapias y actividades más avanzadas puedas seguir en tu vivienda, fomentando tu autonomía el mayor tiempo posible. Nuestro objetivo no es cambiar tu vida, sino ayudarte a mantenerla.

Si en tu día a día falta actividad, estímulo, intensidad o socialización, nuestros **centros de día** se convierten en un espacio de encuentro con los demás y reencuentro contigo mismo. Conoceremos tu historia de vida para entenderte y saber lo que necesitas y deseas, para poder dártelo. Un lugar donde volver a tener una rutina, activarte, ilusionarte, sentirte útil y acompañado. Donde muchos descubren que aún queda mucho por disfrutar, aunque siempre regresando cada tarde a tu hogar.

Y si llega un momento en el que tu casa deja de ser el mejor lugar para vivir tu día a día, asumimos nuestro mayor reto, para el cual llevamos 20 años de experiencia. Que mudarte con nosotros a una **residencia** no signifique renunciar a tu hogar, sino encontrar uno nuevo. Un lugar donde te sientas cuidado, respetado y acompañado, y donde puedas seguir desarrollando tu proyecto de vida, aunque este haya cambiado de forma. Donde se mantenga la autodeterminación y puedas crear una segunda familia.

Porque en La Alfaguara no entendemos la atención como una suma de servicios, sino como un camino compartido. Un acompañamiento continuo que se adapta a cada etapa, a cada persona y a cada historia.

Bienvenido a La Alfaguara.
Bienvenido a tu vida.

Proyectos con Sello Alfaguara

En Grupo La Alfaguara, pensamos que cada momento de la vida merece ser vivido con ilusión, dignidad y plenitud.

Por eso, nuestros centros, mejor dicho, nuestros hogares, como nos gusta llamarlos, no son solo espacios de cuidado y atención, sino verdaderos hogares donde la creatividad, la emoción y la innovación se entrelazan para ofrecer experiencias únicas a nuestros mayores.

"No envejecemos con los años, sino con la idea de que somos viejos"

Gabriel García Márquez

A través de proyectos llenos de sensibilidad y propósito y un equipo humando comprometido, buscamos enriquecer sus días, despertar recuerdos, fortalecer vínculos y brindarles nuevas razones para sonreír.

Con esta filosofía, hemos desarrollado iniciativas que trascienden lo cotidiano y dejan una huella en el corazón de quienes las viven.

Desde desfiles de moda que evocan recuerdos, montar en barco por primera vez, subir al pico Mulhacén, pasando por recorrer el Camino de Santiago en hermandad... cada proyecto con Sello Alfaguara es un reflejo de nuestro compromiso con el bienestar y la felicidad de las personas que atendemos.

Esperamos que disfrutéis de estas actividades tanto como nosotros haciéndolas.

Por último, cabe destacar que ninguna de estas actividades sería posible sin el compromiso incansable del equipo humano de los centros, el cual mediante la atención centrada en la persona, una formación continua y una vocación inquebrantable, conoce la historia de vida de la personas, sus gustos, aficiones y deseos, para poder adaptar y llevar a cabo diferentes propuestas y actividades, fomentando el bienestar del mayor y por ende su calidad de vida y adaptación al centro.

En línea con el valor de innovación de Grupo La Alfaguara, cada cuatro meses se premia los proyectos de innovación que más impacto positivo han tenido, logrando seguir innovando diariamente.

Además, en Grupo La Alfaguara contamos con una serie de beneficios sociales para favorecer el bienestar del equipo humano.



Eloísa y Álvaro, ganadores del último premio de innovación de Grupo La Alfaguara



Una teja solidaria

Centro de Día La Alfaguara Loja



Cartel del evento

En el Centro de Día La Alfaguara Loja se llevó a cabo un proyecto solidario y muy enriquecedor.

Durante tres meses los mayores elaboraron cerca de un centenar de tejas artesanales, todas ellas decoradas y coloreadas con esmero y cariño, con la finalidad de recaudar fondos para ayudar en sus terapias a Alejandra, una lojeña muy querida en el pueblo.

Una vez que todas las tejas fueron elaboradas se realizó una exposición para su venta, en el *Museo Anita Ávila*, a la que se invitaron a los medios de comunicación, familiares de Alejandra, la Presidenta del museo y a nuestros mayores del centro de día.

Debido a la gran aceptación que tuvo la iniciativa y, por supuesto, al firme compromiso y la solidaridad demostrados por el pueblo de Loja, en los primeros días de la exposición quedaron prácticamente todas las tejas vendidas, superándose con creces el objetivo inicialmente propuesto.

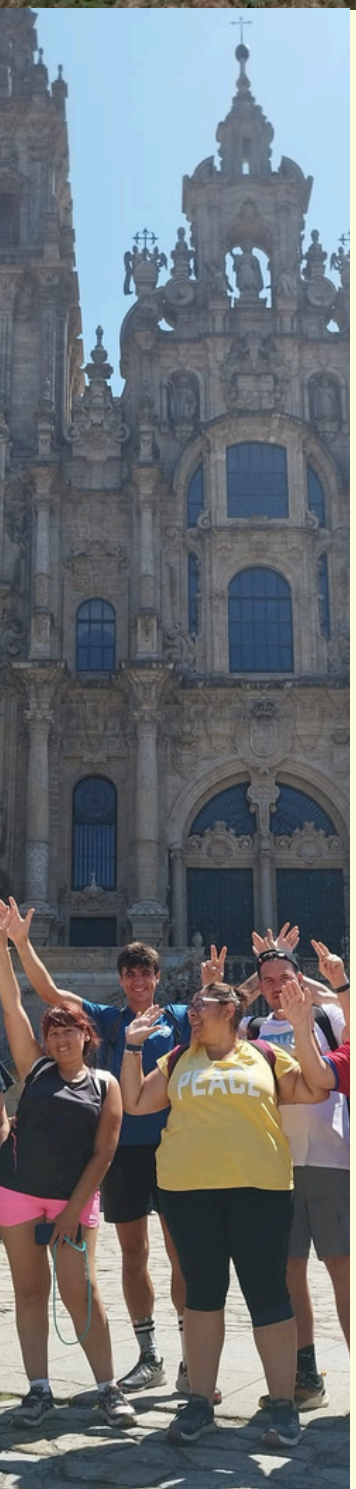
Al finalizar el mes de exposición, acudimos a dicho museo para hacer entrega del dinero recaudado, una cantidad que será destinada íntegramente a una buena causa, contribuyendo así a mejorar la situación de quien más lo necesita.

Este tipo de actividades no solo fomentan la creatividad y la destreza manual, sino que también generan un ambiente positivo de convivencia y compañerismo. Además, se convierten en experiencias especialmente significativas, ya que tienen un impacto directo y positivo en la sociedad y, en este caso concreto, en una vecina de nuestro entorno que necesita ayuda y apoyo.



Buen camino

C.A.D. La Alfaguara
Sierra de Loja



Todo comenzó con un simple anhelo, una chispa de ilusión encendida por uno de nuestros usuarios: hacer el Camino de Santiago. Un deseo sincero que pronto se convirtió en un reto compartido y en una idea llena de ilusión. La propuesta nos atrapó de inmediato y despertó en todos nosotros una mezcla de emoción, curiosidad y ganas de aventura.

Con la ayuda de Jorge, un paisano lojeño con alma de peregrino que organiza viajes al Camino de Santiago junto al grupo de senderismo de Montefrío, diseñamos una travesía adaptada a nuestras necesidades. El autobús nos acompañaría en la distancia, trasladando el equipaje y asegurando un merecido descanso en hoteles al final de cada etapa.

Elegimos recorrer el legendario Camino Francés en cinco etapas cuidadosamente planificadas. Cada jornada fue un pequeño universo de emociones: el cansancio que ponía a prueba nuestra resistencia, la satisfacción de cada kilómetro superado, la risa compartida con compañeros de senda y la emoción indescriptible de acercarnos, paso a paso, a nuestro destino final.

Durante el camino vivimos múltiples anécdotas que sirvieron para unirnos aún más como compañeros y amigos, fortaleciendo los lazos del grupo.

Y entonces, ocurrió. Llegamos a la ansiada meta y, frente a la majestuosa Catedral de Santiago, sentimos algo imposible de expresar con palabras: orgullo por lo conseguido, gratitud por el camino recorrido y una felicidad inmensa compartida.

Regresamos con los corazones llenos, con historias imborrables y con la certeza de que, en cada etapa, lo verdaderamente importante no es solo llegar, sino todo lo que sucede en el camino y las personas con las que se comparte.



Desfile benéfico

Centro de Día La Morada

Escanéa y visualiza el vídeo

En el Centro de Día La Morada, organizamos un desfile benéfico con un doble objetivo: recaudar enseres y fondos para ayudar a los damnificados por la DANA en Valencia y brindar a los participantes una experiencia especial, haciéndoles sentir protagonistas de un evento único.

Para llevar a cabo esta iniciativa, contamos con la colaboración de dos tiendas de moda de Moraleda de Zafayona, *Stylo Moda* y *Jordi y Ulises*. El desfile contó con la presencia de personas mayores de la Residencia de Salar y de personas con discapacidad del C.A.D. Sierra de Loja.

Fue un momento emotivo y especial. Cada persona que desfiló lo hizo con ilusión, disfrutando del protagonismo y sintiéndose única. Para garantizar su comodidad y autenticidad, nos aseguramos de que cada participante luciera un estilo acorde a su personalidad y preferencias.

Días después del desfile, y gracias al dinero recaudado, realizamos una compra solidaria en un supermercado, adquiriendo productos no perecederos, así como artículos de limpieza e higiene personal. Todo lo recolectado, junto con los enseres donados por colaboradores y participantes, fue entregado al parque de bomberos de Loja en compañía de nuestros mayores, que quisieron formar parte de esta iniciativa solidaria. Este material finalmente sería destinado a los afectados por la DANA.



Este evento fue una demostración de que la moda y la solidaridad pueden ir de la mano, y de cómo la comunidad puede unirse para ayudar a quienes más lo necesitan.



Paseo en catamarán

Centro de Día
La Alfaguara Nívar

El día comienza en el encantador Puerto Marina, donde el aroma del café recién hecho se mezcla con la brisa salada. Con una deliciosa taza en la mano y una charla animada, nos preparamos para una aventura inolvidable.

A bordo de un elegante catamarán, el viaje comienza con una copa de cava y aperitivos, brindando por el sol resplandeciente y las aguas cristalinas del Mediterráneo. La travesía nos regala postales vivientes: el azul infinito del mar, el brillo dorado del sol reflejándose en las olas y la silueta de la costa que se despliega ante nuestros ojos.

En mitad del océano, hacemos una pausa mágica. Un exquisito almuerzo nos espera mientras la brisa marina nos acaricia. Conversaciones, risas y momentos de pura serenidad nos envuelven en un ambiente de ensueño.

El tiempo parece detenerse en ese instante, permitiéndonos disfrutar sin prisas de cada detalle: el suave balanceo del catamarán, el murmullo del mar y la sensación de libertad que solo el horizonte infinito puede ofrecer. Es un momento para conectar, para relajarse y para dejarse llevar por la calma y la belleza del entorno.

Fue un día perfecto, una escapada donde la naturaleza, la buena compañía y la aventura se fundieron en una experiencia para recordar. Un recuerdo compartido que quedará grabado en la memoria de todos, recordándonos la importancia de disfrutar del presente y de vivir cada momento con ilusión y gratitud.

Estamos seguros de que repetiremos esta experiencia lo antes posible.





Galería de imágenes

Encuentro Intergeneracional del Juvenil A Granada FC

Residencia y Centro de Día María Auxiliadora Churriana

La Residencia María Auxiliadora de Churriana de la Vega vivió una mañana muy especial gracias a la visita del equipo Juvenil A del Granada Club de Fútbol. La plantilla al completo, junto al cuerpo técnico compartió un emotivo encuentro con las personas mayores de la Residencia y Centro de Día María Auxiliadora Churriana, que ejercieron de anfitriones.

Durante la jornada, el equipo realizó un recorrido por las instalaciones de la residencia y centro de día, donde conocieron el modelo de atención centrado en la persona y charlaron con mayores y trabajadores.



Gustavo Orihuela recibiendo un regalo del Granada Club de Fútbol

La visita contó con un componente especialmente significativo gracias a la presencia de tres ex-jugadores muy queridos por la afición granadinista: Gustavo Orihuela, Joaquín Calera y Manolo Puebla, exjugadores del Granada CF que en su etapa profesional defendieron con orgullo los colores rojiblancos. Los exfutbolistas compartieron recuerdos, anécdotas y vivencias del vestuario.

Como agradecimiento, el Juvenil A hizo entrega de una camiseta oficial firmada por todo el equipo, recibida con gran ilusión por los exjugadores. A su vez, el centro entregó un detalle elaborado por los mayores con mucho cariño.





Ascenso al Mulhacén: 3479m de sueños

Residencia y Centro de Día La Alfaguara Salar

Escanéa y visualiza el vídeo

En Grupo La Alfaguara creemos que los sueños son para vivirlos, por eso decidimos afrontar un gran reto: ascender al pico Mulhacén junto con Luis y Eli, usuarios del C.A.D. La Alfaguara Sierra de Loja, y Reme, usuaria de la Residencia La Alfaguara Salar, quien afrontó el ascenso en una silla de montaña adaptada tipo *joëlette*. Todo ello fue posible gracias a la colaboración y apoyo imprescindible de los voluntarios del Club Mala Cara de Loja, cuyo compromiso y esfuerzo fueron clave en cada tramo del recorrido.

La jornada comenzó el viernes con nuestra llegada a Capileira, en plena Alpujarra Granadina, donde compartimos una cena y planificamos cuidadosamente la ruta. Decidimos iniciar el ascenso a primera hora del sábado para evitar el calor y prever las exigencias físicas propias de la altitud, donde el esfuerzo se intensifica y la coordinación del equipo se vuelve fundamental.

El ascenso fue exigente, tanto por la pendiente como por la menor concentración de oxígeno. El manejo de la *joëlette* requirió coordinación, fuerza y trabajo en equipo constante, pero cada paso estuvo cargado de motivación, ilusión y compañerismo.

Alcanzar la cima fue un momento de enorme emoción compartida. Ver a los usuarios disfrutar de la experiencia confirmó que el esfuerzo había merecido la pena. Aplausos, abrazos y más de una lágrima, símbolo del gran esfuerzo que se había hecho.



Usuarios, voluntarios y trabajadores tras la subida

Más allá de la montaña, esta actividad simboliza que con voluntad, apoyo y trabajo conjunto, no hay límites para seguir cumpliendo sueños. Fue una lección de superación e inclusión que permanecerá en la memoria de todos los participantes.

Porque cuándo se camina en equipo, hasta las cumbres más altas se vuelven alcanzables.



Exposición Miradas Llenas de Vida

Centro de Día La Alfaguara Baza

Escanéa para ver más fotos

La exposición Miradas llenas de vida, organizada por el Centro de Día La Alfaguara Baza, es una iniciativa emocionalmente poderosa que busca dar visibilidad y dignificar la vejez. Nace con la intención de poner en primer plano las historias, emociones y experiencias de quienes forman parte del centro, mostrando una vejez activa y llena de significado.

Realizada por el equipo técnico del centro, esta muestra fotográfica retrata con sensibilidad la vitalidad, ilusión y humanidad de las personas mayores usuarias del centro. A través de imágenes que capturan momentos cotidianos como risas, miradas y actividades en grupo, se transmite un mensaje claro: *envejecer no es desaparecer, sino seguir viviendo con sentido y energía.* Cada fotografía invita a detenerse, observar y conectar con la esencia de las personas retratadas.

El proyecto tiene un doble propósito: reforzar la autoestima de quienes participan y romper estereotipos sobre la edad. La fotografía se convierte así en una herramienta de empoderamiento y comunicación, que permite a las personas mayores verse reflejadas desde la dignidad y la valoración personal. Además, contribuye a crear lazos intergeneracionales al abrirse al público general, favoreciendo la inclusión y el cambio de mirada social sobre el envejecimiento.

La inauguración contó con respaldo institucional y comunitario, por lo que agradecemos al Excmo. Ayto. de Baza por su ayuda e interés en esta exposición.





Escanéa y visualiza el vídeo

Teatro intergeneracional

Residencia, Centro de Día y Apartamentos María Auxiliadora Almuñécar

En el Centro Residencial María Auxiliadora de Almuñécar se llevó a cabo una emotiva actividad intergeneracional: la representación teatral de una obra sobre la historia de España, que permitió acercar el pasado de una forma creativa, participativa y accesible para todos. Esta propuesta cultural ofreció a los participantes la posibilidad de aprender, recordar y compartir conocimientos desde una perspectiva lúdica y enriquecedora.

Esta experiencia, llena de entusiasmo, implicó activamente a residentes, familiares y profesionales del centro, convirtiéndose en un verdadero proyecto compartido que fortaleció el sentimiento de comunidad. Durante semanas, los mayores ensayaron con ilusión, interpretando personajes históricos y reviviendo momentos clave del pasado, en un proceso que unió a varias generaciones en torno al arte y la memoria.

Más allá del espectáculo, esta iniciativa fue una oportunidad para estrechar lazos familiares, fomentar la creatividad y generar recuerdos significativos. El teatro se consolidó como una poderosa herramienta terapéutica y emocional: estimuló la memoria, favoreció la expresión de emociones, reforzó la autoestima y contribuyó a prevenir el aislamiento social.

Además, activó física y mentalmente a los participantes, gracias a la preparación del guion, la escenografía y los ensayos, promoviendo un envejecimiento activo, participativo y lleno de sentido.

La obra fue un éxito tanto a nivel artístico como humano, demostrando el valor del arte en contextos sociosanitarios. Fue, sin duda, un acto de celebración de la vida, del aprendizaje continuo y de la participación activa de las personas mayores en la sociedad.



Residencial María Auxiliadora
Almuñécar

VIVIR
FRENTE AL MAR



El Residencial María Auxiliadora Almuñécar abrió sus puertas en junio de 2023 contando con residencia, centro de día y apartamentos con servicios, en pleno corazón de la Costa Tropical, con unas vistas privilegiadas y a menos de 300 metros de la playa.

★★★★★ Google
Valoración **excelente** | 4,7/5

Instalaciones modernas, cocina propia, trato individualizado, inexistencia de horario de visitas, modelo hogareño y domotización son algunas de las señas de identidad de esta gran casa que cuenta con 6000m^2. El centro cuenta con opción a prestación económica vinculada al servicio por la Junta de Andalucía.



Apartamentos con servicios

El residencial también cuenta con apartamentos con servicios, pensados para aquellas personas que buscan autonomía y privacidad en un entorno protector, con todas las comodidades de un apartamento completamente equipado, pudiendo tener un traje a medida de los servicios de los cuales quieren hacer uso (pensión completa o media pensión, lavandería, terapia por parte de técnicos...), siempre adaptándonos a las necesidades individuales.

Los inquilinos pueden hacer uso de todas las zonas comunes del residencial (piscina, salas de estar, zonas técnicas, jardines, patio...), además contamos con un llamador en caso de necesidad.

¿Más info? **958 87 19 66** | **www.rvma.es**

Centro de Día en Moraleda de Zafayona | **La Morada**



Innovar en las actividades con sentido que realizamos día tras día es uno de los principios fundamentales que guían nuestro trabajo en los centros de día de Grupo La Alfaguara. Nos retamos constantemente a ofrecer propuestas que aporten valor real a la vida de las personas mayores, fomentando su participación activa, su bienestar emocional y su autonomía.

Para poder adaptar las actividades es fundamental conocer la historia de vida de cada persona (gustos, aficiones, deseos, principios, valores y biografía...)



En el Centro de Día La Morada nos sobra imaginación para realizar actividades con sentido y cumplir sueños, es el caso de Rafael que tras muchos años sin conducir y gracias a la autoescuela JJ de Loja volvió a hacer una de las actividades que más disfrutaba: conducir.

¿Quieres ver el vídeo?

Dentro de las actividades significativas no podían faltar los talleres de cocina en los que recuperamos recetas de toda la vida como bizcochos de manzana, hornazos, torrijas, galletas fritas... Estos espacios no solo estimulan la memoria y los sentidos, sino que también fomentan la convivencia, el trabajo en equipo y el disfrute compartido.

También participamos en la comunidad y en especial con el IES Manuel Cañadas de Moraleda de Zafayona, centro con el que participamos en múltiples actividades intergeneracionales como el reciente taller de relaciones emocionales, en el que evidenciamos las diferencias entre las relaciones en el pasado y actuales.

No nos faltan las ganas de una buena fiesta, por eso siempre que hay un evento en una localidad cercana acudimos ¡mucho mejor si es disfrazados!, invitando a las familias que lo deseen a acompañarnos.

¿Más info? 677 78 09 54 |

Centro de Día La Alfaguara Zafarraya | **Blas Infante**

¡Lo que nos gusta una celebración!

Este año el Centro de Día Blas Infante ha cumplido su VI aniversario y para celebrarlo realizamos una convivencia muy especial junto al Excmo. Ayto. de Zafarraya. Fue una jornada cargada de emoción, cercanía y agradecimiento, en la que pudimos compartir momentos únicos con usuarios, familias y vecinos de la localidad.

Esta convivencia comenzó con una jornada de puertas abiertas en la que toda aquella persona que quiso pudo visitar las instalaciones del centro de día, posteriormente, realizamos un taller de manualidades para personas mayores al estilo *Jes Gamart*, la mañana continuó con un acto informativo sobre el Centro de Día, en el que se dio información sobre vías de acceso, financiación y actividades que se realizan, para aquellas personas que están pensando compartir los días con nosotros. Finalmente, por fin llegó el momento del picoteo y el almuerzo.



Estamos muy felices y orgullosos de celebrar este sexto aniversario de la mano de una localidad tan maravillosa y volcada con la atención a las personas mayores.

El centro de día Blas Infante cuenta con plazas concertadas con la Junta de Andalucía, además de plazas privadas con opción a financiación pública mediante la Prestación Económica Vinculada al Servicio. La calidez y el ambiente cercano y hogareño es clave para favorecer el bienestar en el centro.

Si no pudiste acudir al acto y te gustaría echarle un vistazo a las instalaciones, así como a opiniones de otros familiares o concertar una visita mediante llamada telefónica te animamos a que escanees el código QR y accedas el perfil de Google del Centro de Día Blas Infante.

Te esperamos.

Perfil de Google



¿Más info? **958 36 80 16**

#SoyAlfaguara | Entrevista

Teresa González Parejo | Directora Neurocenter

NEUROCENTER
La Alfaguara

Para comenzar, ¿podrías contarnos sobre tu formación y trayectoria profesional hasta llegar a la dirección de Neurocenter? ¿Estudiaste TO por vocación?

Me gradué en Terapia Ocupacional en 2015, aunque siempre quise dedicarme a la química. Fue poco antes de la selectividad cuando me di cuenta que necesitaba estar en contacto con personas y al conocer la terapia ocupacional me hizo decidirme por una profesión sanitaria.

En abril de 2016 me incorporé a la plantilla de Neurocenter como terapeuta tras haber realizado las prácticas. Mientras tanto cursé un Máster Oficial en Investigación, Medicina Preventiva y Salud Pública en la UGR y, más tarde, continué mi especialización con un Máster Propio en rehabilitación del paciente neurológico adulto. A lo largo de los años, la dedicación, el esfuerzo continuo y la confianza del Grupo La Alfaguara me han permitido asumir un rol directivo, donde combino la atención a los pacientes con la gestión del centro.

Neurocenter cuenta con más de 15 años de experiencia en el ámbito de la neurorrehabilitación. ¿Cuál ha sido la clave?

La clave ha sido contar con un equipo humano excepcional, en constante formación y con un compromiso absoluto con los pacientes. Si algo nos diferencia de otros centros es nuestra atención personalizada, enfocada en las necesidades de cada persona y el acompañamiento a sus familias. Además, el trabajo en red con otros centros ha sido fundamental para enriquecer nuestra práctica y mejorar la calidad de los servicios que ofrecemos.



Teresa González Parejo

¿Podrías compartir alguna anécdota o caso de éxito que haya marcado tu carrera en Neurocenter?

Qué difícil... la verdad es que cada día encuentro razones que me confirman que estoy donde quiero estar. Quizás uno de los gestos más especiales es cuando personas con deterioro cognitivo, a pesar de sus dificultades, desarrollan estrategias para recordar fechas importantes y te felicitan en tu cumpleaños.

Para finalizar, ¿Qué consejo le darías a los profesionales que desean especializarse en neurorrehabilitación?

Que recuerden que el paciente es siempre el centro del proceso rehabilitador y que compartan sus conocimientos, apuesten por el trabajo en equipo y no dejen nunca de leer y formarse.

NEUROCENTER
- Neurología
- Fisioterapia
- Terapia ocupacional
- Logopedia
- Neuropsicología
- Pedagogía

Soledad no deseada

Cristina Dumitrache | Profesora Titular de la UGR



Dña. Cristina Dumitrache es profesora en la UGR y experta en soledad no deseada en personas mayores, entre otros ámbitos de investigación. También es profesora en el Máster de Gerontología, Dependencia y Protección de los mayores. Durante los últimos años ha llevado a cabo investigaciones sobre la soledad en personas mayores, con artículos y capítulos en diferentes publicaciones especializadas en gerontología.

Le hemos querido preguntar sobre la soledad no deseada y además ha grabado un podcast junto con algunos mayores de la Residencia y Centro de Día María Auxiliadora Churriana. Compartimos la entrevista:

¿Qué se considera soledad no deseada en personas mayores?

La soledad no deseada es una experiencia emocional, displacentera, es decir que no nos gusta experimentar, un sentimiento doloroso y temido, una percepción subjetiva de no disponer de personas en nuestro entorno para interactuar socialmente. Incluye sentimientos sobre la falta de conexión con los demás, el bajo nivel de intimidad, la sensación de no pertenecer a un grupo o de no disponer de relaciones sociales significativas. Este sentimiento puede aparecer tanto en ausencia como en presencia de otras personas.

¿Existe una soledad deseada?

Sí, existe y tiene incluso un nombre diferente, privacidad. La privacidad, o soledad deseada es la experiencia de pasar tiempo solo/a sin tener comunicación con los demás. Es una circunstancia elegida y deseada por la persona para evitar el contacto social y es placentera, mientras que la soledad no deseada no es elegida ni deseada por la persona que la experimenta y le genera malestar.

La privacidad, o soledad deseada, puede ser una ocasión para el crecimiento personal (Montero y Sánchez-Sosa, 2001), la creación artística y, de este modo, puede ser beneficiosa.

¿Se ha incrementado en los últimos años el número de personas mayores que se encuentran en situación de soledad no deseada en los últimos años?

Sí en los últimos años se ha observado un aumento de la soledad en personas mayores y en la población general. En España en año 2017 el IMSERSO publicó un estudio con datos del años 2015 que indicaba que el 18% de la población mayor de 65 años indica sentirse solo/a (IMSERSO, 2017), mientras que un estudio de Yanguas et al. del año 2020 nos indica que 68,4% de los encuestados indicaban sentirse solos.

¿Cuáles han sido las causas?

Hay muchas causas, pero por nombrar algunas el debilitamiento de los vínculos familiares y la fragmentación de los lazos sociales en general, la acentuación del individualismo, o la forma en la que establecemos relaciones de relaciones interpersonales debido al uso de las tecnologías.

Soledad no deseada

Cristina Dumitrache | Profesora Titular de la UGR



¿Existe un perfil tipo de persona mayor proclive a sufrir soledad no deseada o es un fenómeno transversal?

Todas las personas independientemente de nuestra edad o circunstancias podemos experimentar soledad, es un fenómeno universal, sin embargo, hay una serie de características que presentan algunas personas mayores que les hace vulnerable a experimentar soledad crónica.

La soledad es más común entre las mujeres, las personas viudas, las personas que viven solas, los mayores que viven en zonas rurales, con problemas de salud, con un bajo nivel educativo y de ingresos y con la falta de amigos. Las personas mayores que tienen una red social pequeña, o que no están satisfechas con su red social, y especialmente las personas mayores que no están satisfechas con las relaciones con sus hijos y los demás familiares, ya que sabemos que las relaciones familiares y en especial con los hijos y nietos son las mayores fuentes de satisfacción vital para las personas mayores.

Luego las personas que presentan incomodidad en situaciones de compromiso social, timidez, ansiedad social, desconfianza ante otros y un comportamiento social ineficaz son especialmente vulnerables a experimentar soledad.

¿Qué impactos tiene la soledad crónica en la salud física y cognitiva de las personas mayores? ¿puede acelerar procesos de demencia o fragilidad?

La soledad crónica la soledad tiene múltiples consecuencias para las personas que la sufren. La literatura apunta que la soledad constituye un factor de riesgo importante para la salud, el bienestar y la supervivencia llegando a tener un riesgo similar o incluso mayor para la salud de las personas mayores al que tienen el sedentarismo, fumar, el consumo excesivo del alcohol, la obesidad o la contaminación atmosférica.

En lo que concierne la salud física, se ha encontrado que la soledad se asocia con mayor riesgo de mortalidad y una mayor prevalencia de diferentes problemas como obesidad, hipertensión arterial, niveles elevados de colesterol en la sangre, enfermedades coronarias, y enfermedades inflamatorias. Hawkley y Cacioppo (2010) proponen que los efectos perjudiciales de la soledad en la salud física se deben a que esta experiencia emocional activa mecanismos neurobiológicos y comportamentales que tienen un efecto perjudicial para la salud, debido en parte a una baja capacidad de autorregulación emocional y conductual de las personas con altos niveles de soledad.

Con respecto a la salud mental, la literatura científica pone de manifiesto que la soledad se relaciona de manera negativa con la felicidad y la satisfacción con la vida y de manera positiva con la depresión, con estados emocionales negativos tales como enojo, inutilidad o autodesprecio, y con una baja autoestima. Además, la soledad se asocia con la ideación suicida y con el mayor riesgo de suicidarse, así como con mayor probabilidad de deterioro cognitivo.

Soledad no deseada

Cristina Dumitrache | Profesora Titular de la UGR



¿Se puede prevenir la soledad no deseada?

Por suerte sí, podemos prevenir la aparición de la soledad y también plantear intervenciones psicosociales para disminuir la soledad cuando aparece.

¿Cuáles son los principales factores protectores frente a la soledad no deseada?

Hay personas mayores que presentan circunstancias y características que disminuyen la probabilidad de que experimenten soledad, o factores protectores. Se trata de características tales como el optimismo, la sabiduría, extraversión, apertura a las experiencias o tener buenas habilidades sociales Circunstancias tales como disponer de un confidente, tener un elevado número de contactos sociales y un alto nivel de apoyo social también protege de la aparición de la soledad.

Mirando al futuro... ¿Crees que la generación de mayores del futuro vivirá la soledad de forma distinta a la actual?

Probablemente, porque las generaciones actuales se relacionan de una manera muy diferente, tienen otras expectativas sobre las relaciones sociales y además hay nuevos modelos de pareja, de familias .... sin embargo, es posible que aumenten todavía más los niveles de soledad debido a los avances tecnológicos y las dificultades de tener interacciones sociales en persona de calidad.

¿Qué líneas de investigación considera más prometedoras para abordar este problema en las próximas décadas?

El uso de las tecnologías para facilitar la interacción social, incorporar estudios neurofisiológicos que permitan entender cómo la interacción cara a cara facilita la autorregulación emocional, el diseño de intervenciones multicomponentes que aborden diferentes factores de riesgo, diseño de intervenciones comunitaria (trabajar con los barrios y plantear la existencia de dispositivos en la comunidad para detectar rápidamente a las personas en riesgo de soledad y dirigirlas rápidamente hace las instituciones que tienen en marcha programas de intervención).



Puedes oír el episodio completo en Spotify

El Rincón Solidario

Donación a la Asociación Española Contra el Cáncer



Mejorar la vida de la sociedad está en nuestro ADN

La Residencia y Centro de Día La Alfaguara Salar y el C.A.D. La Alfaguara Sierra de Loja se han unido para llevar a cabo un mercadillo solidario en el que recaudar fondos para donarlos a la Asociación Española Contra el Cáncer, la cual lucha contra el cáncer en todas sus formas para disminuir su impacto, aliviar el sufrimiento, prevenir la enfermedad y mejorar la supervivencia.

Tras meses de trabajo y esfuerzo, por fin pudimos desarrollar el mercadillo solidario vendiendo productos manuales realizados con mucho cariño por los mayores y los usuarios de ambos centros.

Durante la mañana, tanto los vecinos de Salar, como los de Loja y otras localidades colindantes como Huétor Tájar, se han ido acercando para participar en este mercadillo, consiguiendo una recaudación total de 420€ que han sido donados a la Asociación Española Contra el Cáncer.







¿Quieres ver el vídeo?

Reconocimiento

Premios Vida en Acción | Diputación de Granada



En La Alfaguara vivimos con enorme emoción y orgullo el reconocimiento que la Diputación de Granada ha otorgado al Centro de Día La Alfaguara Baza, dentro de los Premios Vida en Acción, por el proyecto "Cumpliendo sueños: Filosofía en primera persona". Este galardón pone en valor el trabajo diario que se realiza desde una atención centrada en la persona, donde los deseos, la historia de vida y las ilusiones de cada usuario se convierten en el eje principal de nuestras intervenciones.

Este proyecto nació del sueño de Francisco, uno de los usuarios de la familia del Centro de Día La Alfaguara Baza, de volver a dar clases de filosofía, su gran pasión y vocación durante toda su vida. Desde ese momento nos pusimos manos a la obra, contactando con el IES Alcrebite al cual le explicamos el sueño que tenía pendiente Francisco, desde el primer momento el profesor de filosofía de dicho centro entendió que Francisco y él compartían una pasión común: la filosofía.

Francisco cumplió su sueño, impartiendo clase a alumnos de segundo de Bachillerato, dándonos un ejemplo de resiliencia, sabiduría y capacidad de superación. Sus ganas de seguir aprendiendo sobre filosofía no cesaron, igual que las nuestras de seguir conociendo las historias de vida de los mayores a los que atendemos, para seguir realizando actividades significativas.

En un emotivo acto, Francisco recogió el premio otorgado por la Diputación de Granada, junto con María Piedad (directora del centro) y Encarnación Sánchez (psicóloga del centro), estando la madre de Francisco presente en dicho acto.

Nos quedamos con una frase citada durante la entrega del premio por Encarnación Sánchez: *Dale vida a los sueños que tienes escondidos, descubrirás que puedes vivir estos momentos con los ojos abiertos y los miedos dormidos, con los ojos cerrados y los sueños despiertos* (Mario Benedetti).



¿Quieres ver el vídeo?

El Testimonio

Amalia | Usuaria Residencia y Centro de Día María Auxiliadora Churriana

Hemos invitado a Amalia, usuaria de la Residencia y Centro de Día María Auxiliadora Churriana y a su hija Manuela a que nos cuenten su experiencia sobre el Centro de Día, esto nos ha contado Manuela:



¿Cuál ha sido su experiencia con el centro?

Nos hizo falta buscar centro y al final dimos con este, el cual nos parece el mejor de todos ya que estamos super contentos.

Ella está a gusto, realiza muchas actividades, salen de excursión, los sacan de paseo, realizan muchísimas actividades y les dan mucho cariño y no puedo decir más. A ella la veo feliz y si ella está feliz y a gusto yo estoy lo mismo, y es lo mejor que nos ha podido pasar.

Testimonio completo

Ella ha mejorado de como vino, ha tenido una evolución bastante buena para su edad [...] los trabajadores la reciben con un beso y un abrazo.

Por otra parte, Amalia, la usuaria del Centro de Día nos ha conmovido con su testimonio:



¿Qué tal su experiencia?

El día que entré se me cayó el cielo encima, pero yo dije "ay Señor" y dónde me acordé mucho de María Auxiliadora que es mi profesora que yo tengo de toda la vida, la tengo en mi casa muy pequeñita y entonces me acordé del Santísimo siempre, pero en ese acto de María Auxiliadora y cuando ya estaba aquí [...] pues ya me relajé mucho y yo todo lo que veía me gustaba y cuándo ya encontré personas que yo veía que me agradaban muchísimo y las veía con aquella educación y aquella cosa digo aquí es mi sitio, me parece que voy a seguir el día mejor y a dejar mi llanto. Conforme los fui conociendo fui viendo que era mi sitio aprovechado para hacer mi vida feliz.

Testimonio completo

¿Qué cosas hace en el Centro de Día?

Hacemos muchos trabajos manuales que no he podido hacer por el trabajo y ahora es mi felicidad, estoy agustísimo [...] los profesionales que hay son maravillosos, empezando por Encarna, Brigi, Rocío, Anaís... Yo estoy muy contenta ¿qué queréis qué diga? [...] los días de vida que me queden los voy a hacer felices. Cantamos reímos, salimos de paseo, bailamos, hacemos de todo. Mi hija dice que no he podido caer en sitio mejor, para estar ella tan tranquila como está de día.

NUESTRAS REDES SOCIALES

La Alfaguara

Residencia y Centro de Día María Auxiliadora Churriana

- Residencia María Auxiliadora Churriana
- residenciamariaauxiliadora
- resimariaauxiliadorach

Residencia, Centro de Día y Apartamentos María Auxiliadora Almuñécar

- Centro Residencial María Auxiliadora Almuñécar
- maria_auxiliadoraalmunecar

C.A.D. La Alfaguara Sierra de Loja

- Grupo La Alfaguara C.A.D "Sierra de Loja"
- cadsierradeloja
- la.alfaguara.sier

Centro de Día La Alfaguara Nívar

- Ued Alfaguara Nívar
- centro_de_dia_alfaguara.nivar

Centro de Día La Alfaguara Baza

- La Alfaguara Baza

Centro de Día La Alfaguara Zafarraya - Blas Infante

- La Alfaguara Zafarraya
- centrodediablasinfante

Centro de Día La Alfaguara Loja - San Francisco

- Centro de Día La Alfaguara Loja
- centrodedialaalfaguaraloja

Centro de Día La Alfaguara Cuevas del Campo

- La Alfaguara Cuevas del Campo
- la.alfaguara.cuev

Residencia y Centro de Día La Alfaguara Salar

- Grupo La Alfaguara Servicios Sociales
- la_alfaguara_salar

Centro de Día La Morada

- Centro de día La Morada - Moraleda de Zafayona
- centrodedialamorada
- centrodedialamorada

Neurocenter

- Neurocenter
- neurocenter_granada



La Alfaguara

ATENCIÓN INTEGRAL AL MAYOR

www.laalfaguara.com