

Los mayores con discapacidad intelectual contamos con nuestro Ayuntamiento (Down Madrid- Círvite y Afandice)

Objetivos de la práctica

La práctica presentada tiene como objetivo favorecer la participación de personas con discapacidad intelectual (DI) en Centros Municipales de Mayores, generando oportunidades de inclusión en el entorno comunitario con las que promover vínculos y retrasar el envejecimiento prematuro.

El proyecto se origina a partir de una realidad incuestionable: los avances en salud y educación de las últimas décadas han transformado la vida de las personas con discapacidad intelectual, aumentando no solo su calidad de vida, sino también su longevidad. Lo que antes parecía impensable, hoy es una realidad palpable y trae consigo desafíos que no podemos ignorar. El envejecimiento prematuro de las personas con discapacidad intelectual, especialmente en el caso del síndrome de Down, comienza a manifestarse a partir de los 40 años.

El Artículo 19 de la Convención de Naciones Unidas sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (United Nations, 2006) marca el camino a seguir. No se trata de crear espacios segregados o especializados que aíslen a estas personas de su entorno habitual. Al contrario, el modelo más eficaz es aquel que adapta los apoyos y servicios a la realidad de cada individuo, permitiéndoles envejecer en el mismo entorno donde han crecido y vivido, donde se sienten seguros y comprendidos. Partimos con una meta clara: acabar con las barreras que obstaculizan la inclusión, no sólo en el ámbito escolar y laboral, sino en personas que han comenzado un proceso de envejecimiento ¿O no tienen derecho a participar en la sociedad y en los recursos que ésta le ofrece a las personas mayores y salir de las instituciones segregadas?

La ciencia ha demostrado que actuar a tiempo mitiga muchos efectos negativos que este proceso de envejecimiento conlleva. Pero no solo se trata de cuidar el cuerpo, sino de algo mucho más profundo: fomentar su inclusión en la comunidad, garantizar su autodeterminación y fortalecer el apoyo familiar. Estos principios, respaldados por investigaciones (Hole et al., 2013; Lehmann et. al., 2013), son esenciales para asegurar un envejecimiento de calidad en esta población.

Se debe tener en cuenta que la edad mental de una persona con discapacidad intelectual (DI) de 40 años, equivale muchas veces a una persona sin DI de 70 años. Sin embargo, la posibilidad de participar de los "mayores prematuros" en recursos comunitarios acorde a sus necesidades está totalmente limitada, por no cumplir con el requisito de la edad (tener 65 años o ser pensionista mayor de 60 años), quedando fuera de la red de atención a personas mayores.

El presente proyecto busca romper esas barreras, presentando una colaboración público-privada entre entidades del Tercer Sector del ámbito de la discapacidad intelectual y el Ayuntamiento de Madrid, favoreciendo el derecho a la participación de nuestros "mayores prematuros" en los Centros de Mayores del Ayuntamiento de Madrid.

Los objetivos perseguidos, contribuyen a mejorar la calidad de vida de las personas con y sin discapacidad, siendo ésta la meta que moviliza el proyecto. Entre los objetivos se destacan:

- Favorecer la participación de personas con DI mayores de 40 años en un entorno inclusivo acorde a la etapa evolutiva, brindándoles un espacio que promueva su bienestar y autonomía.

- Potenciar el desarrollo integral que permita optimizar las competencias de los participantes en un entorno colaborativo y creativo, así como ralentizar el deterioro cognitivo, físico y funcional.
- Promover una cultura inclusiva en los centros de mayores, fomentando la interacción y sensibilización con otros ciudadanos con discapacidad intelectual.
- Favorecer el trabajo cooperativo y la co-creación entre entidades del ámbito de la discapacidad intelectual, en vistas a generar y validar un modelo participativo e inclusivo de "mayores prematuros" en el entorno de los centros de mayores.
- Replicar el modelo generado, en diferentes centros de mayores del Ayuntamiento de Madrid.

Desarrollo de la práctica

En respuesta a la situación descrita y tras un profundo análisis del contexto y de las necesidades de los "mayores prematuros" desde Down Madrid, se presentó una propuesta como experiencia piloto a la Dirección General de Mayores del Ayuntamiento de Madrid. Esta propuesta, más que una simple iniciativa, fue un paso audaz hacia una mayor inclusión y participación en la vida comunitaria de los "mayores prematuros". Tras un año de una implantación exitosa y con idea de buscar una replicación de la propuesta en 2023-2024 se sumó la Fundación Círvite. Llevándose a cabo por ello, el proyecto en dos distritos de Madrid: Fuencarral-El Pardo y San Blas-Canillejas. Ya en septiembre de 2024 la Dirección General de Mayores y Prevención de la Soledad no Deseada del Ayuntamiento de Madrid, propuso incorporar al proyecto un Distrito más, y Afandice fue quien se sumó en el proyecto, participando en el Distrito de Villaverde. Esta expansión demuestra el valor del proyecto, que sigue creciendo como un referente de inclusión y convivencia intergeneracional en la ciudad. En el momento actual el proyecto alcanza a **6** centros de mayores del Ayuntamiento de Madrid.

Como beneficiarios directos del proyecto, participan actualmente **38** personas con discapacidad intelectual, mayores de 40 años y **177** usuarios de los centros, mayores de 60 años, quienes participan directamente en talleres con las personas con discapacidad intelectual.

El proyecto consiste en facilitar que los Centros de Mayores del Ayuntamiento de Madrid acojan a personas con DI de 40 años o más, en los diferentes talleres que se realizan en éstos. Durante la ejecución del proyecto en los diferentes talleres se trabajan competencias transversales (competencias sociales, cognitivas, emocionales, lingüísticas, autonomía personal, entre otras) y competencias específicas relacionadas con el taller en el que participan (habilidades relacionadas con el desarrollo artístico, el desarrollo físico, el desarrollo social, entre otros). Así mismo se facilita que los usuarios de los centros de mayores en general desarrollen roles de apoyo natural y de promotores activos de inclusión.

Cabe destacar que es un proyecto que no requiere recursos económicos, sólo la voluntad de querer hacerlo, lo que facilita su replicabilidad e impacto. Por un lado, los centros de mayores son espacios públicos comunitarios gestionados por la administración, y por otro, los apoyos humanos que requieren las personas con DI, son profesionales contratados ya por las entidades del ámbito de la discapacidad intelectual. Entre las principales ideas y acciones llevadas a cabo durante el tiempo de ejecución del proyecto se destacan:

- La realización de un proyecto piloto pionero entre el Ayuntamiento y Down Madrid, cuyo objetivo principal consistió en lograr la participación de personas mayores de 40 años con DI en los centros de mayores gestionados por el Ayuntamiento.

- La puesta en marcha implicó que los participantes con DI se integraran en actividades ya existentes en el centro, compartiendo espacios y actividades con personas mayores sin discapacidad intelectual. Se promovieron también, talleres nuevos que podían favorecer las relaciones e inclusión.
- La participación se limitó en un máximo de 10 personas con discapacidad intelectual por centro, todas mayores de 40 años, que tuvieran la autonomía suficiente para moverse y desenvolverse en su día a día.
- El personal de apoyo perteneció a la entidad del ámbito de DI, garantizando el acompañamiento con una ratio de 1 apoyo por cada 5 participantes, facilitando así su integración plena y segura.
- Al finalizar el primer año de experiencia piloto, se realizó una memoria detallada que permitió evaluar los resultados y documentar la experiencia. Esta documentación ha sido clave para poder extrapolar esta iniciativa a otros centros de mayores de la ciudad de Madrid.

Método empleado para la puesta en marcha

Los pasos clave para su implementación se definieron cuidadosamente, asegurando que cada detalle contribuyera a la creación de una experiencia inclusiva y exitosa;

- **Reunión inicial:** el primer paso es mantener una reunión entre los equipos encargados de la gestión del Centro de Mayores y la entidad, donde se analizan las actividades disponibles y se discuten los perfiles, necesidades e intereses de los participantes con DI. Este encuentro es crucial para asegurar que las actividades propuestas estuvieran alineadas con las capacidades y deseos de los usuarios.
- **Exploración de espacios informales:** se analizan también los momentos informales que ocurren en el centro, como las reuniones en la cafetería, los juegos de dominó, los espacios de disfrute en la biblioteca, o las charlas. Estas actividades son consideradas como oportunidades adicionales para promover la interacción y la inclusión natural.
- **Evaluación de los profesionales a cargo:** es esencial también analizar las características de los profesionales (contratados o voluntarios) encargados de dirigir los talleres, identificando a aquellos con la actitud, motivación y apertura para participar en la experiencia. Esta evaluación es llevada a cabo por la empresa gestora contratada por el Ayuntamiento.
- **Charlas de sensibilización:** antes del comienzo del proyecto se realizan charlas abiertas para los usuarios de los Centro de Mayores, donde se informa sobre el proyecto y se sensibiliza a la comunidad respecto a la participación de personas con DI.
- **Elaboración de horarios y apoyos:** se trabaja en la creación de un horario específico para cada grupo, así como en la asignación de los profesionales de apoyo de la entidad que acompañarían las actividades.
- **Visita previa al centro:** antes de comenzar las actividades, se favorece una visita al centro de mayores por parte de los "mayores prematuros".
- **Cuestionario pre/post:** se implementa un cuestionario pre y post dirigido a "los mayores cronológicos", con el fin de medir su percepción sobre el colectivo de personas con DI y evaluar el impacto de la experiencia.
- **Participación en talleres y espacios comunes:** los mayores con DI acuden a los talleres según la frecuencia semanal acordada. Inicio de actividades en octubre y finalización en junio.
- **Seguimiento trimestral y anual:** las entidades realizan el seguimiento del proyecto con los responsables de las empresas que gestionan cada centro de mayores y con un responsable de centros de mayores del Ayuntamiento, del Distrito que corresponda. Anualmente también se

realiza una reunión de seguimiento del proyecto con la Dirección General de Mayores y Prevención de la Soledad no Deseada del Ayuntamiento de Madrid.

Consideramos a partir de la experiencia llevada a cabo, que con una cuidadosa planificación, ejecución y colaboración de todas las partes implicadas, este proyecto no solo se convirtió en una buena práctica, sino en un modelo de inclusión que podría cambiar la manera en que entendemos el envejecimiento y la discapacidad en la comunidad. Los centros de mayores del Ayuntamiento se convierten en referentes de diversidad e inclusión.

Principales resultados obtenidos.

El alcance de este proyecto se extiende en múltiples dimensiones: individual, comunitaria y social. En primer lugar, entre los resultados se observa una mejora en las competencias de los "mayores prematuros", ayudando a ralentizar los signos del envejecimiento precoz, como son la pérdida de memoria, las dificultades de movilidad, las dificultades socioemocionales, entre otras. Así mismo los "mayores cronológicos" han experimentado diferentes sensaciones y pensamientos positivos participando en las actividades inclusivas. Por ello hablamos de un enriquecimiento bidireccional.

En relación a los resultados más significativos, se ha podido constatar que las dinámicas generadas en los grupos, los momentos de creación y pintura compartidos, los ejercicios de desarrollo físico, la puesta en escena de representaciones de teatro, los momentos de desayunos en la cafetería, las partidas espontáneas de dominó, entre muchas otras actividades han sido el vehículo perfecto para fomentar la confianza, el trabajo en equipo y la inclusión. Así mismo consideramos que la práctica llevada a cabo, ha revitalizado las dinámicas internas de los Centros de Mayores, han podido cambiar rutinas por proyectos compartidos e ilusionantes, como la realización de muestras de teatro con diversidad de talentos, la creación de un Club de Lectura Fácil intergeneracional entre personas con discapacidad y personas con Alzheimer o la creación de un Belén Inclusivo.

En relación a la valoración del impacto generado por el proyecto, se han realizado cuestionarios (pre y post) y también entrevistas utilizando la metodología de grupo focal, valorando frases textuales expresadas por los usuarios del centro. Los resultados de los cuestionarios y entrevistas han evidenciado cambios en la concepción de la persona con discapacidad intelectual; Si bien los cuestionarios mencionados aportaron información significativa, se apreciaron dificultades en la accesibilidad de éstos, lo que llevó a realizar su adaptación a lectura fácil y validación en el curso 2024-2025. Se realizó también (desde la metodología grupo focal) un encuentro al final del primer año de ejecución, para evaluar el impacto a través de opiniones de los usuarios del centro. Se destacan, entre algunas frases textuales verbalizadas, las siguientes:

"Nunca había tratado con nadie con discapacidad intelectual. Me inspiraban pena, y compasión, hacia los niños y sobre todo hacia sus padres. Ahora ya no es pena, es admiración".

"Se ha logrado una cosa maravillosa, un grupo de compañeros con todas y ninguna diferencia, como la vida misma, un equipo".

"He sentido muchas emociones, he aprendido a ver las cosas de otra manera, valorarlas como nunca lo había hecho, vine a dar (tonta de mi) y recibí mucho, mucho más. Hay sentimientos compartidos que siempre llevaré conmigo, expresiones, abrazos, miradas".

"Me siento muy satisfecha y con gran ilusión, ya que, a mis años, pueda participar en este proyecto, con estas personas tan maravillosas, que formamos este grupo".

"Me han enseñado a expresar el punto de vista propio sin herir los sentimientos de los demás. He sentido en este grupo, la implicación en construir juntos un crecimiento individual, en humildad, empatía, colaboración, convivencia, respeto y tolerancia. Saber que cada uno de nosotros tiene sus limitaciones, asumirlas y suplirlas con las de los demás".

Enlaces relacionados con evidencias:

- <https://www.telemadrid.es/noticias/madrid/Madrid-propone-un-proyecto-para-integrar-personas-con-sindrome-de-Down-en-los-centros-municipales-de-mayores-0-2524847494--20230117090718.html>
- <https://www.elmundo.es/madrid/2023/02/13/63e163f7fdddff41208b45ba.html>
- <https://www.20minutos.es/noticia/5101523/0/personas-con-sindrome-de-down-y-mayores-comparten-espacios-en-madrid-nos-apoyan-y-nosotros-a-ellos-nos-acompanamos/>
- <https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/kmplus-account-files/1315318/2023/1/17/Kx8mjoYc8UORhP5MVmUBg.mp4>
- <https://diario.madrid.es/blog/notas-de-prensa/aniorte-destaca-la-innovacion-social-del-nuevo-proyecto-de-apoyo-a-mayores-prematuros-con-sindrome-de-down-desde-los-centros-municipales/>
- <https://www.servimedia.es/noticias/almeida-promete-personas-sindrome-down-envejecimiento-prematuro-disfruten-92-centros-mayores-municipales/3698696>
- <https://www.madrid.es/portales/munimadrid/es/Inicio/Actualidad/Noticias/El-Ayuntamiento-ampliara-el-proyecto-de-integracion-de-mayores-prematuros-con-sindrome-de-Down-en-los-centros-municipales/?vgnextfmt=default&vgnextoid=0de443a5aa25f810VgnVCM1000001d4a900aRCRD&vgnextchannel=a12149fa40ec9410VgnVCM100000171f5a0aRCRD>
- <https://www.madrid.es/portales/munimadrid/es/Inicio/Actualidad/Noticias/Almeida-visita-el-proyecto-de-apoyo-a-mayores-prematuros-con-sindrome-de-Down/?vgnextfmt=default&vgnextoid=8605cd3471e4f810VgnVCM2000001f4a900aRCRD&vgnextchannel=a12149fa40ec9410VgnVCM100000171f5a0aRCRD>
- <https://www.abc.es/espana/madrid/madrid-lucha-soledad-mayores-prematuros-sindrome-down-20240507180651-nt.html?ref=https%3A%2F%2Fwww.abc.es%2Fespana%2Fmadrid%2Fmadrid-lucha-soledad-mayores-prematuros-sindrome-down-20240507180651-nt.html>
- <https://paginadeldistrito.com/el-centro-de-mayores-de-esfinge-recupera-su-comedor>
- <https://gestionydependencia.com/noticia/2671/actualidad/la-actividad-intergeneracional-lectura-facilen-asispa.html>
- <https://youtu.be/8EbQ28Unna4>
- <https://www.sindromedownvidaadulto.org/numero-48-octubre-2024/la-participacion-social-de-mayores-con-discapacidad-intelectual-un-derecho/>

Aspectos del trabajo que pueden ser relevantes para el tercer sector

Con total convencimiento de su potencial, creemos que la presente buena práctica no solo es innovadora, sino que abre un nuevo camino en la colaboración entre el Ayuntamiento y una entidad del Tercer Sector, creando un precedente documentado y replicable por otras entidades y en otros contextos.

Así mismo consideramos que transforma la vida de los “mayores prematuros”, al permitirles acceder a los centros de mayores anteriormente exclusivos para personas mayores de 60.

Esta colaboración público-privada promueve un cambio de marco regulador de centros públicos, que no se había dado hasta el momento y que puede convertirse en antecesor en otros Ayuntamientos y Comunidades Autónomas.

Así mismo aporta una mirada diferente sobre el envejecimiento inclusivo, creando un camino claro hacia la inclusión y la igualdad de derechos, pudiendo convertirse en un referente de éxito y de transformación social. Actualmente la mirada inclusiva está centrada en las nuevas generaciones, en el ámbito laboral y esta propuesta cuestiona y propone que la inclusión alcance a la etapa de envejecimiento, y con ello dar un paso más para evitar la soledad no deseada y alcanzar la verdadera inclusión, en cualquier etapa de la vida.

De este modo, la práctica presentada puede reforzar el liderazgo de entidades del ámbito de la DI y de otras discapacidades, mostrando un modelo de éxito inspirador, replicable y escalable, favoreciendo la optimización de recursos, las alianzas de valor social y poniendo en valor la consecución de derechos fundamentales de los “mayores prematuros” como ciudadanos activos.

Conclusiones

A partir del desarrollo de la buena práctica se pueden apreciar los resultados positivamente significativos y el impacto que ha tenido el proyecto ejecutado, tanto a nivel de desarrollo personal de todos los mayores que han participado en la experiencia (mayores prematuros y mayores cronológicos); a nivel comunidad de los centros de mayores, en donde ya las personas mayores de 40 años con DI son parte activa y necesaria de cada centro; y por último a nivel social, ya que la trascendencia de la experiencia en los centros de mayores, contribuye a interiorizar el paradigma social de participación ciudadana, cualquiera sea la persona: “sin dejar a nadie atrás”.

Sin lugar a duda, a partir de lo vivido, a medida que esta buena práctica se replique en otros distritos y que las entidades del ámbito de la discapacidad intelectual promuevan su implementación, los centros de mayores integrarán este enfoque en su día a día, se alinearán mejor con su misión de promover el bienestar y la participación de todos, y reflejarán un compromiso claro con el logro de que las personas con discapacidad intelectual sean ciudadanos de pleno derecho.

Este cambio de prisma propuesto, en donde los “mayores prematuros” tienen cabida en los centros de mayores de sus entornos comunitarios, supone un impacto en toda la ciudad de Madrid, donde las personas mayores con discapacidad intelectual dejarán de ser los eternos olvidados.

En relación con lo expuesto anteriormente podemos decir que **el mejor resultado** es el **sentir común**, todos los participantes comparten los mismos dolores en rodillas, llevan el mismo ritmo, tienen los mismos gustos musicales y también olvidos similares. **El mejor impacto**: que la discapacidad intelectual se convierte en **invisible**.