

Experiencias

Taller para el envejecimiento autónomo y saludable de personas mayores con discapacidad visual¹

Workshop on independent and healthy ageing among visually impaired seniors

M. Ochogavía Mayol

Resumen

Este trabajo presenta un taller dirigido a personas afiliadas a la ONCE entre 55 y 80 años (sin ocupación laboral), cuyo objetivo era que dieran un cambio en su vida cotidiana propiciando una vida autónoma y saludable. Se desarrolló durante cuatro sesiones de dos horas de duración y periodicidad mensual, participaron 11 personas, una voluntaria y una profesional, utilizando técnicas y estrategias de intervención grupal, recursos audiovisuales y documentales de apoyo, aportaciones de todos y cada uno de los miembros del grupo, intervenciones profesionales interdisciplinarias, colaboración de voluntarios y de la red propia informal. Todos los que finalizaron el taller reconocieron sentirse «más capaces, más vivos».

Palabras clave

Envejecimiento activo. Autonomía. Empoderamiento. Red. Equipo. Discapacidad visual.

¹ Trabajo basado en el proyecto *Taller para el envejecimiento autónomo y saludable de personas mayores con discapacidad visual*, y que obtuvo el Tercer Premio en el III Concurso de Experiencias de Innovación y Buenas Prácticas en Servicios Sociales de la Organización Nacional de Ciegos Españoles (ONCE).

Abstract

This article describes a workshop targeting (non-working) ONCE members between the ages of 55 and 80 designed to afford them healthier and more independent lives. Its four 2-hour, once-a-month sessions were attended by 11 seniors and conducted by one volunteer and one professional coach. The techniques deployed included group and interdisciplinary intervention strategies, audiovisual media, documentary films, group members' contributions and the support of volunteers and an informal group network. All the participants who completed the four sessions claimed to feel «more competent, more alive».

Key words

Active ageing. Personal independence. Empowerment. Network. Team. Visual impairment.

1. Presentación y justificación

Cerri (2015) afirma que «El Envejecimiento activo es definido como un proceso enfocado a mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen, fomentando su bienestar físico, psíquico y social».

La Organización Mundial de la Salud (Organización Mundial de la Salud, 2002) lo define como:

El proceso de optimización de las oportunidades de la salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen; permite a las personas realizar su potencial de bienestar físico, social y mental a lo largo de todo su ciclo vital y participar en la sociedad de acuerdo con sus necesidades, deseos y capacidades, mientras que les proporciona protección, seguridad y cuidados adecuados.

La ONCE, en su modelo «Fomento del Envejecimiento activo y saludable», contempla como principios de acción que la jubilación no es igual a vejez; el riesgo en el envejecimiento al desengancharse de las actividades habituales, acelerando procesos de abandono personal y envejecimiento; la potenciación de los proyectos personales, porque es sinónimo de ilusión y salud buscar la compañía de los demás, no solo para estar juntos, sino para hacer y desarrollar proyectos de solidaridad y ayuda mutua, y estar automotivados y abiertos a nuevos intereses y salir de la zona de confort para vivir nuevas experiencias.

OCHOGAVÍA, M. (2019). Taller para el envejecimiento autónomo y saludable de personas mayores con discapacidad visual. *Integración: Revista digital sobre discapacidad visual*, 74, 55-69.

La oferta de actividades para el colectivo de personas mayores es bastante amplia tanto en la ONCE como en los centros del contexto más próximo, y de alguna manera, se está asociando el participar en muchas actividades a estar activo.

Se entiende que cada persona tiene la responsabilidad de gestionar su propio proceso de envejecimiento y, en la medida de lo posible, lograr que el mismo sea activo, exitoso y positivo.

Por ello, plantearse el que la persona realice su propio análisis de la situación en la que se encuentra, atendiendo a sus variables personales y contextuales, es necesario para que *a posteriori* pueda diseñar su proyecto de envejecimiento activo en un corto plazo de tiempo.

Estar activo no pasa por ocupar un calendario que todo lo base en el hacer (pasar todo el día realizando actividades), sino en el ser (en la propia realidad y la del entorno, con el estilo de vida particular, participativo, de ocio social, de ocio inactivo y doméstico), qué se puede y se desea hacer.

Atendiendo a que el grupo de población objeto de este taller son personas con discapacidad visual, e incluso alguno con dependencia reconocida, se parte de que la autonomía personal no la entendemos como autosuficiencia o hacer todo por uno mismo, sino en términos de capacidad de decidir y ejercitar el control con cualquier ayuda que se necesite para conseguir los objetivos elegidos, tal y como postulan Fine y Glendinning (2005).

Se siguió el planteamiento de autonomía relacional de Mackenzie y Stoljar (2000), y se consideraron las condiciones y las relaciones sociales. La realidad de cada uno debe ser interpretada teniendo en cuenta factores externos a uno mismo (red relacional, recursos económicos...).

En las reuniones entre Servicios Sociales y Referente Mayor, se analizaron diferentes propuestas y se apoyó dicho proyecto, siendo conscientes de cuál era el objetivo final. No se trataba tanto de diseñar una actuación para un gran grupo como que las personas participantes dieran realmente un cambio en su sistema de funcionar y se propiciara su vida autónoma y saludable.

OCHOGAVÍA, M. (2019). Taller para el envejecimiento autónomo y saludable de personas mayores con discapacidad visual. *Integración: Revista digital sobre discapacidad visual*, 74, 55-69.

2. Objetivos

1. Disponer de un grupo con quien compartir información, iniciativas y reflexiones, del cual se pueda conseguir un *feedback* entre iguales; en este caso, personas con discapacidad visual.
2. Autorreflexión individual sobre las debilidades y fortalezas de su situación en los distintos contextos donde interactúa, y valorar las oportunidades de cambio.
3. Crear un proyecto personal de envejecimiento activo y calidad de vida en un futuro inmediato.

3. Población destinataria de la experiencia

El taller está dirigido a personas afiliadas a la ONCE entre 55 y 80 años (sin ocupación laboral) de un determinado ámbito geográfico (no más de 60 km de distancia) que se plantean qué hacer con la vida en la etapa en la que están viviendo. Máximo 15 personas.

Participaron 11 afiliados (seis mujeres, cuatro hombres) y la persona voluntaria de la ONCE, con perfil competente para servir de apoyo tanto al profesional dinamizador como a los propios miembros del grupo. Ella también creó su propio proyecto.

4. Temporalización y fechas de realización

- 2 de marzo de 2017.
- 6 de abril de 2017.
- 4 de mayo de 2017.
- 1 de junio de 2017.

Horario: de 10.00 h a 12.00 h.

Lugar: Sala de mayores de la cuarta planta de la Delegación Territorial.

OCHOGAVÍA, M. (2019). Taller para el envejecimiento autónomo y saludable de personas mayores con discapacidad visual. *Integración: Revista digital sobre discapacidad visual*, 74, 55-69.

5. Metodología

5.1. De la convocatoria

Primero se remitió el proyecto a los diferentes miembros del equipo que trabajan con adultos con el fin de que propusieran posibles participantes que, por su perfil, pudieran beneficiarse del proyecto y poderlos invitar personalmente.

También se divulgó a través de correo electrónico, así como directamente en otras actividades de animación sociocultural que se llevan a cabo en la ONCE.

Finalmente, para intentar dar más ímpetu al taller, se realizaron contactos telefónicos con los posibles beneficiarios.

Posteriormente a la difusión, y sabiendo ya quienes eran las personas interesadas, el profesional dinamizador del grupo les explicó con detalle todos los pormenores de la actividad (inicio, objetivos, número real de participantes, etc.) y confirmó con ellos su motivación a participar.

5.2. De las sesiones

El profesional adoptó desde el principio un rol de dinamizador, no de experto, dejando al propio grupo construir su camino, aunque velando para que no se alejasen del objetivo.

La metodología fue totalmente participativa. Se propició la construcción del propio proyecto de cada uno de los participantes a través de actividades y ejercicios que potenciaban el empoderamiento, la búsqueda de recursos, la alternativa posible a las dificultades que se iban encontrando, la derivación a otros servicios (si se planteaba la necesidad y su demanda), el trabajo de autoayuda del propio grupo, etc.

Se facilitó el uso de instrumentos para que pudieran ir trazando su proyecto: valoración de los pros y contras, priorización, eco-mapa, capacidad asertiva, empoderamiento, capacidad para solicitar ayuda, acceso a recursos de interés, así como flujogramas de procesos, entre otros.

Entre sesiones, la persona afiliada tenía que llevar a cabo tareas de búsqueda, observación, reflexión, análisis..., para así poder avanzar en su proyecto. El trabajo

OCHOGAVÍA, M. (2019). Taller para el envejecimiento autónomo y saludable de personas mayores con discapacidad visual. *Integración: Revista digital sobre discapacidad visual*, 74, 55-69.

era continuo. Contaron con la colaboración de profesionales del equipo, del entorno familiar, recursos externos, redes sociales o plataformas digitales.

Después de cada sesión, se realizaba un registro que sirvió de base para la elaboración del informe final.

A modo de síntesis, las sesiones se estructuraron de la siguiente forma:

Primera sesión:

- Apertura del taller a cargo de la jefa del departamento.
- Rueda de presentación, contextualización del taller, determinación de las normas y reglas del grupo (ver Apéndice).
- Lectura del cuento *La escalera de los deseos*, de Jorge Bucay.²
- Ejercicio individual para pensar en cuál es la pasión de cada uno y diálogo interno sobre la misma. Elegir entre varias, si es el caso.
- Lectura de despedida con un cuento metafórico.
- Encargo del ejercicio intersesiones.

Segunda sesión:

- Lectura del cuento *El buscador*, de Jorge Bucay, y reflexión posterior sobre la importancia de vivir el momento.³
- Socialización con el grupo el trabajo realizado a lo largo del mes.
- Distribución y trabajos en pequeños grupos para ir definiendo los proyectos, dando respuesta a qué quiero hacer, cuándo, cómo, con qué, dónde, dificultades y miedos que tengo y siento.

2 Disponible en la página web: <<https://coachingprotagonistas.wordpress.com/2014/02/12/cuento-la-escalera-del-deseo/>>.

3 Disponible en la página web: <<https://cuentosdejorgebucay.wordpress.com/2018/03/13/el-buscador-jorge-bucay/>>.

OCHOGAVÍA, M. (2019). Taller para el envejecimiento autónomo y saludable de personas mayores con discapacidad visual. *Integración: Revista digital sobre discapacidad visual*, 74, 55-69.

- Puesta en común de los diferentes grupos y concretar al menos el qué.

Tercera sesión:

- Continúa el trabajo en pequeños grupos y posterior puesta en común.

Cuarta sesión:

- Intentar dar respuesta a las preguntas: ¿qué ha pasado con tu proyecto?, ¿dónde estás?, ¿qué resultados has logrado (positivos y negativos)? De *La escalera de los deseos*, ¿qué te ha faltado?
- Recapitulación de las máximas de envejecimiento saludable abordadas.
- Evaluación de la actividad grupal (*feedback* y cumplimentar el cuestionario de forma individualizada que estipula la Dirección General de la ONCE).
- Planteamiento al grupo en su conjunto: ¿qué le pides a la ONCE para que sus acciones/programas contribuyan a tu envejecimiento saludable?
- Cierre del taller con la lectura de todos los deseos expresados por los participantes hacia la ONCE. Estos fueron recogidos por la jefa del Departamento de Servicios Sociales.
- Almuerzo consistente en platos elaborados por los propios miembros del grupo.

Durante las sesiones, se les facilitó la documentación en versión tinta, texto ampliado o braille, según las necesidades de cada uno. De esta cabe destacar:

- Esquemas de indicaciones y metodología.
- Lectura del capítulo del libro de Ramón Bayés (2016) *Olvida tu edad*, el cual, al finalizar el taller ya estuvo disponible en sistema Daisy.
- Películas: *Tres veces 20 años*, de Julie Gavras, y *Lugares comunes*, de Adolfo Aristarain.

OCHOGAVÍA, M. (2019). Taller para el envejecimiento autónomo y saludable de personas mayores con discapacidad visual. *Integración: Revista digital sobre discapacidad visual*, 74, 55-69.

6. Resultados

De los 11 participantes iniciales, 2 personas abandonaron: una en la segunda sesión, al constatar que ya tenía su propio proyecto y pensaba continuarlo, y otra en la tercera sesión, por estar en este periodo inmerso en un proceso psicosocial complejo y tener dificultades para afrontar nuevos retos.

Los nueve restantes pudieron trabajar en la aproximación de un proyecto ilusionante para ellos. A continuación, se realizará un breve resumen de cada uno de ellos:

A: «Poder ir a caminar a diario durante una hora, a ser posible, acompañada, ya que con el bastón voy lenta y lo necesito como actividad cardiovascular».

Solicitó un servicio de voluntariado en la ONCE y no hubo disponibilidad ajustada a su demanda. Negoció con su familia cambios de horarios disponibles, preguntó a sus amigas y vecinas, y era imposible su colaboración varios días a la semana. Finalmente, conoció el programa de rutas saludables de su centro de salud y se pudo insertar en el mismo, contando con los profesionales y colaboradores del centro referido. Ha cambiado su vida: de salir excepcionalmente de casa, ha pasado a irse tres días a la semana como mínimo (dos con el programa del centro de salud y uno con familiares y vecinos).

B: «Aprender el manejo del teléfono móvil para poder comunicarse».

La labor del resto de los miembros del grupo fue fundamental a la hora de argumentar los beneficios que podía obtener. De hecho, fueron ellos los encargados de realizar demostraciones con el teléfono móvil para que esta persona pudiera iniciar su proyecto.

Entre sesión y sesión, contactó con un instructor tiflotécnico para que le asesorara sobre el dispositivo que debía adquirir para que se ajustara a sus necesidades. Lo compró, haciendo un gran esfuerzo económico, e inició la formación para aprender su manejo.

C: «Tomar la iniciativa para poder establecer nuevas relaciones sociales que propicien realizar actividades que son de mi agrado (excursiones, viajes, conciertos...)».

La persona estaba, en este periodo, trabajando con un psicólogo a nivel individual, y, en dicho contexto, iba dotándose de estrategias e instrumentos para afrontar su si-

tuación. La complementariedad (tratamiento individualizado/trabajo en grupo) facilitó la consecución de objetivos.

Al finalizar el taller, había contactado con un grupo de senderismo externo a la ONCE, había tomado la iniciativa de llamar a amigos con los que apenas tenía relación en los últimos meses para proponerles mantener un encuentro lúdico y se había dado de alta en una ONG como colaborador, para apoyar, una vez a la semana, en el proceso de inmersión a inmigrantes. Asimismo, continuaba participando en dos actividades de la ONCE de forma continua.

D: «Salir, tener amigos».

La labor de una voluntaria de la ONCE que participó en el grupo fue fundamental para que esta persona ciega total y que vivía sola pudiera ir creando su proyecto. Esta le ayudó a buscar actividades en su entorno y a poder acceder a las mismas (a través de internet).

Visitaron el centro cultural de su zona de residencia y, junto con una conocida que, casualmente, allí se encontró, acordaron ir un día a la semana a bailar.

Asimismo, acudió a una actividad del Club de Mayores relacionada con la lectura.

E: «Crear mezclas musicales para grabarlas en CD de audio y regalar a sus amigos».

Esta persona, antes de perder la vista, era *disc jockey*. Al tener tiempo disponible después de su jubilación, tenía la ilusión de montar en su casa su propia sala de grabación con mesa de mezclas. Durante el taller fue definiendo cuáles podían ser las fases para conseguir su objetivo y el coste económico que ello podía tener. Una vez calculado todo, optó por iniciar la ejecución de su proyecto habilitando una de las estancias de su casa para dedicarlo a ello, a la vez que solicitó un presupuesto para insonorizar la misma. Paralelamente, realizó la grabación de 3 CD: uno de *funk house*, pensado para regalar a los compañeros del taller como regalo de despedida, y los otros de música ambiente para una fiesta temática.

La interacción dentro del grupo también le llevó a tener una mirada más amplia y positiva hacia los recursos informáticos que hasta entonces rechazaba. Su nuevo deseo fue poder adquirir un iPhone y aprender su manejo.

OCHOGAVÍA, M. (2019). Taller para el envejecimiento autónomo y saludable de personas mayores con discapacidad visual. *Integración: Revista digital sobre discapacidad visual*, 74, 55-69.

F: «Ser más independiente».

El esfuerzo tuvo que ponerlo en ser capaz de concretar, de convertir sus deseos en objetivos, de trazar pequeños subproyectos. Los tres tenían relación con sus desplazamientos autónomos y su toma de decisiones, dado que ya había realizado un entrenamiento previo en orientación y movilidad. Fue fundamental el trabajo que realizaba paralelamente con el psicólogo del equipo, además del apoyo y refuerzo del propio grupo.

Al finalizar las sesiones había conseguido hacer el trayecto, caminando sola, desde su domicilio a la academia donde recibe clases de canto y violín, aunque para regresar a casa la iban a recoger, ya que era de noche.

Además, había recuperado la relación con varias amigas propiciando encuentros semanales con ellas, y participaba en dos actividades organizadas por la ONCE, de periodicidad semanal.

G: «Reforzar la relación con su hijo».

La persona afiliada vivía sola y su hijo la visitaba diariamente diez minutos al día, con el objetivo de saber si se encontraba bien. Ella decía precisar compartir más tiempo con él y su nuera y nieto, pero no sabía cómo decírselo, ya que temía ser una carga para ellos.

Fue centrando su proyecto, teniendo claro su objetivo, y optó por realizar diferentes acciones que propiciaran un cambio de relación. La primera fue escribirle una carta cariñosa, explicándole cuánto le quería y agradecía sus visitas, a la vez que le invitaba a que juntos pudieran realizar alguna actividad. *A posteriori*, madre e hijo hablaron del tema y ella fue otra vez cocinando los platos tan exquisitos que hacía años que no preparaba. Les invitó a comer en dos ocasiones durante el proyecto y fue un éxito. También acudió con ellos a una representación teatral de su nieto y un día festivo a comer a un restaurante.

Durante las sesiones, fue fundamental la lluvia de ideas que le fue aportando el resto del grupo y las sugerencias que le dieron a la hora de redactar la carta.

H: «Poder disponer de mi propio huerto para hacer en verano un tumbet ecológico (plato típico de la zona)».

Realizó varias consultas telefónicas a conocidos que le asesoraron sobre los periodos de siembra y los cuidados que se requerían. Una amiga la acompañó con el coche a

OCHOGAVÍA, M. (2019). Taller para el envejecimiento autónomo y saludable de personas mayores con discapacidad visual. *Integración: Revista digital sobre discapacidad visual*, 74, 55-69.

comprar la caja y la tierra que precisaba, así como siete plantas para sembrar en ella (capacidad máxima de la caja): tomates, pimiento rojo y verde y berenjena. Después los sembraron y él los cuidaba a diario («les hablo, las riego, las abono...»).

Realizó también búsqueda de información por internet y el grupo le fue dando trucos para su cuidado y evitar las plagas.

I: «Aumentar su participación social».

La discapacidad visual de esta persona se había agravado en los últimos meses, lo cual conllevaba a un cierto aislamiento. Su proyecto lo centró en participar activamente en las reuniones de una agrupación donde él sentía que podía ser útil realizando aportaciones para mejorar la situación de personas como él. Incluso, armándose de valor, fue capaz de realizar un viaje fuera de su comunidad autónoma para continuar su proyecto. Ello le animó a proseguir, realizando otras acciones.

7. Conclusiones

A la hora de valorar el proyecto se consideran como aspectos positivos el papel fundamental de apoyo realizado por la voluntaria, la solidaridad de los miembros del grupo a medida que se iban celebrando las sesiones, así como la tolerancia respecto a las opiniones y procesos de los demás. El proceso de cambio detectado en todos ellos a lo largo de los cuatro meses fue más que notable.

Como aspectos a mejorar, debe considerarse buscar estrategias técnicas que permitan a los participantes con menos recursos personales contar con apoyo individualizado entre sesiones y poner más el foco desde el inicio en la realización de un proyecto concreto, evitando las divagaciones.

En la valoración grupal, los asistentes señalaron lo siguiente:

- «El taller me ha permitido conocer a más gente y vivir nuevas experiencias».
- «Debería tener continuidad».
- «Amplía el conocimiento de uno mismo».

OCHOGAVÍA, M. (2019). Taller para el envejecimiento autónomo y saludable de personas mayores con discapacidad visual. *Integración: Revista digital sobre discapacidad visual*, 74, 55-69.

- «Experiencias cubiertas, más experiencias».
- «Me he quitado mi coraza a la hora de relacionarme».
- «Me he activado, he reflexionado en determinadas cosas importantes».
- «La ONCE debería utilizar el recurso del SMS para comunicarse».

Asimismo, en su rueda de deseos a la ONCE, le piden:

- Continuar agradeciendo y vinculando más a los voluntarios, puesto que son precisos para los apoyos, pero no fundamentar y priorizar la realización de una actividad solo basándose en si hay disponibilidad o no de los mismos.
- Continuar el taller de memoria que ya se realizó el curso pasado y que este curso se suspendió.
- Realizar un curso básico de aprender a cocinar con la deficiencia visual o ceguera, contando con los técnicos de rehabilitación.
- Realizar acuerdos/conciertos con entidades que propicien poder asistir a conciertos, ópera, zarzuela, etc.

El proyecto ha posibilitado dar nuevas oportunidades a personas afiliadas a través de nuevas experiencias e ilusiones que se ha constatado que pueden realizar.

Todo ello ha sido posible gracias al trabajo interdisciplinar del propio equipo técnico de la ONCE, conjugando la intervención individual con la grupal. Ello ha facilitado, por consiguiente, que se hayan solicitado nuevos servicios con el fin de aumentar su vida independiente.

Se valoran también positivamente los apoyos recibidos de su propia red informal (familia, amigos...), así como del Servicio de Voluntariado de la ONCE y de servicios externos públicos, que han facilitado el éxito de cada proyecto.

Todos y cada uno de los que han finalizado el proyecto manifiestan sentirse «más capaces, más vivos».

OCHOGAVÍA, M. (2019). Taller para el envejecimiento autónomo y saludable de personas mayores con discapacidad visual. *Integración: Revista digital sobre discapacidad visual*, 74, 55-69.

8. Referencias bibliográficas

BAYÉS, R. (2015). *Olvida tu edad*. Barcelona: Plataforma Editorial.

CERRI, C. (2015). Dependencia y autonomía: una aproximación antropológica desde el cuidado de los mayores [formato PDF]. *Athenea Digital: Revista de pensamiento e investigación social*, 15(2), 111-140.

FINE, M., Y GLENDINNING, C. (2005). Dependence, independence or interdependence? Revisiting the concepts of 'care' and 'dependency' [formato PDF]. *Ageing & Society*, 25(4), 601-621.

MACKENZIE, C., Y STOLJAR, N. (eds.) (2000). *Relational autonomy: feminist perspectives on autonomy, agency, and the social self*. Oxford, Reino Unido: Oxford University Press.

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS) (2002). Envejecimiento activo: un marco político [formato PDF]. *Revista Española de Geriátría y Gerontología*, 37, 74-105.

Magdalena Ochogavía Mayol. Trabajadora Social. Delegación Territorial de la ONCE en Baleares. Calle Manacor, 8; 07006 Baleares (España). Correo electrónico: maom@once.es.

OCHOGAVÍA, M. (2019). Taller para el envejecimiento autónomo y saludable de personas mayores con discapacidad visual. *Integración: Revista digital sobre discapacidad visual*, 74, 55-69.

Apéndice

Presentación del taller

- Partiremos de una página en blanco donde todo cabe.
- Espacio para la reflexión (pensar es estar activos).
- Tener presente nuestra realidad, la de cada uno, que es única (familiar, personal, social...).
- Toda idea pequeña o grande es bienvenida.
- Considerar que si algo no lo podemos conseguir es porque habrá algo mejor para nosotros.
- Pensar en positivo y tener confianza en uno mismo. No buscamos la perfección, seguro que habrá dificultades, pero las redefiniremos.
- Ningún plan no se puede modificar (hemos de ser siempre flexibles, buscamos alternativas ante las dificultades).
- Observa lo bueno dentro de lo malo, vamos a vivir los inconvenientes como retos, no como impedimentos.
- Los intentos nos hacen más sabios.
- Nadie sabe más ayer de lo que pueda saber hoy.
- Las ideas te pillan trabajando.
- Crear es un proyecto mental.
- Para conseguir el objetivo y llegar a la meta, buscaremos modos de hacer y caminos a seguir entre todos, somos un grupo en el que nos vamos a apoyar, no cabe la crítica o el reproche, sino la aportación y el refuerzo. Por ello, cuidaremos el lenguaje, como nos gustaría que nos ayudaran a nosotros mismos. El grupo nos aporta una mirada fresca y desinteresada.

OCHOGAVÍA, M. (2019). Taller para el envejecimiento autónomo y saludable de personas mayores con discapacidad visual. *Integración: Revista digital sobre discapacidad visual*, 74, 55-69.

- Dedicaremos tiempo a pensar (*zen*), a no encerrarse (*open*), a no obstinarse (*pro*) y a la motivación y la pasión (*happy*).