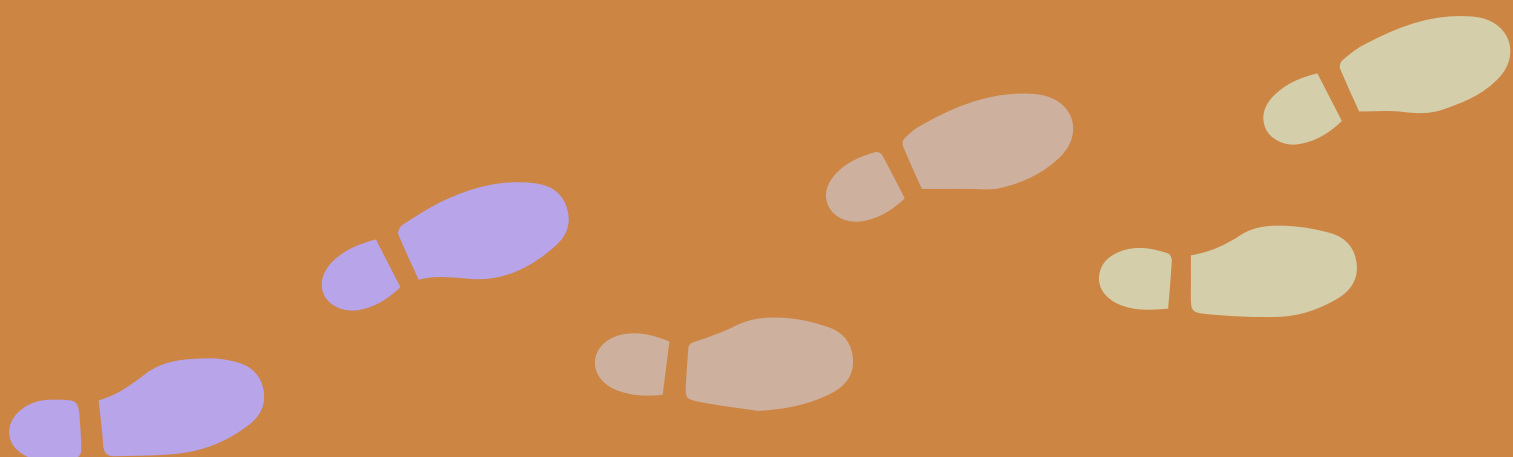


Evaluación  
de la experiencia

# Ttipi-Ttapa

en la Comarca  
de Salud Pública  
Tolosa-Goierri  
en el periodo

# 2012-2017



EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA

DEPARTAMENTO DE SALUD

# Equipo redactor

- María Blanco, Arantxa Uranga Subdirección de Salud Pública y Adicciones de Gipuzkoa
- Nagore Errasti, Carmen Virto Comarca de Salud Pública Tolosa-Goierri
- Janire Ajuriagojeaskoa Comarca de Salud Pública Alto Bajo Deba
- Sebas Gartzarena Centro de Salud de Ordizia, OSI Goierri-Alto Urola, Osakidetza
- Carlos Calderón Centro de Salud de Alza, OSI-Donostia Osakidetza

Este trabajo ha sido realizado entre 2017 y 2019, tras un proceso de reflexión, y en el contexto de una experiencia de investigación/aprendizaje pluridisciplinario en las diferentes fases del estudio. Agradecer a Carlos Calderón su dedicación y aportaciones a lo largo de todo el proceso.

El equipo de autores deseamos hacer explícito nuestro agradecimiento a todos los y las participantes de Ttipi-Ttapa, voluntarios, voluntarias y representantes de asociaciones ciudadanas e instituciones sin los cuales no habría sido posible este estudio.

Asimismo, queremos hacer un reconocimiento especial al Coordinador de la Comarca de Salud Pública Tolosa-Goierri, Tomás Plazaola, como entusiasta promotor de la experiencia Ttipi-Ttapa e iniciador de la presente investigación evaluativa.

# Financiación

El proyecto de investigación contó con una ayuda económica del Departamento de Salud del Gobierno Vasco en la convocatoria «Bottom-up 2018» n.º18BU610, solicitada por la OSI Goierri-Alto Urola.



Edición: 1.ª, enero 2021\* • © Administración de la Comunidad Autónoma del País Vasco. Departamento de Salud • Internet: [www.euskadi.eus](http://www.euskadi.eus) • Edita: Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia/Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco (Donostia-San Sebastián, 2 - 01010 Vitoria-Gasteiz) • Maquetación: EkipoPO.

\*Un registro bibliográfico de esta obra puede consultarse en el catálogo de la red Bibliotekak del Gobierno Vasco: <http://www.bibliotekak.euskadi.net/WebOpac>.

# ÍNDICE

Introducción .....	6
Métodos.....	9
Resultados cuantitativos.....	11
Resultados cualitativos .....	13
1. Más allá del ejercicio .....	15
1.1. Actividad física y más.....	15
2. Lo organizativo desde dentro .....	24
2.1. Trayectorias y estrategias.....	24
2.2. Singularidades compartidas .....	35
2.3. La importancia de las personas .....	41
2.4. Ttipi-ttapa y salud pública .....	43
3. Claves colaborativas y retos de futuro .....	46
3.1. La importancia de las redes .....	46
3.2. Algunas claves de la participación.....	48
3.3. Retos de futuro.....	53
<b>Discusión .....</b>	<b>58</b>
1. Constatación de una experiencia exitosa .....	58
2. Algunas enseñanzas a compartir .....	58
2.1. Pluridimensionalidad de la salud comunitaria .....	58
2.2. Participación comunitaria e inclusión social de personas con diversidad funcional y migrantes.....	59
2.3. Participación de jóvenes y vínculos intergeneracionales con mayores .....	59
2.4. Importancia de las personas y de las actitudes de colaboración y ayuda voluntaria .....	60

2.5. Flexibilidad, adecuación y apertura a las singularidades locales y a las capacidades y disponibilidades de las personas.....	60
2.6. El círculo favorable de lo que funciona y se mantiene.....	61
2.7. Coordinación inter-institucional y respeto a la autonomía ciudadana .....	61
3. Algunos retos a mejorar .....	62
3.1. Necesidad de reflexionar sobre las nuevas "dimensiones saludables" generadas más allá del ejercicio y su proyección pública.....	62
3.2. Refuerzo de la salud comunitaria como estrategia dinámica y a largo plazo en los niveles institucional e inter-institucional .....	62
3.3. Mayor "reconocimiento" y "representación" del trabajo comunitario del voluntariado, de los profesionales y de los distintos agentes participantes.....	63
<b>Conclusiones .....</b>	<b>64</b>
<b>Bibliografía.....</b>	<b>65</b>

## INTRODUCCIÓN

En 2011 la Subdirección de Salud Pública y Adicciones de Gipuzkoa (Departamento de Salud del Gobierno Vasco) impulsó desde sus 4 comarcas el programa Ttipi-Ttapa como proyecto de dinamización de rutas de caminantes y estrategia de promoción de la salud comunitaria con el objetivo claro de involucrar a diferentes agentes del municipio y fomentar la participación de la comunidad. No obstante, el progresivo protagonismo de los activos comunitarios ha transformado Ttipi-Ttapa en un proyecto de promoción de la salud en todas sus dimensiones, produciéndose una ampliación implícita de objetivos y ámbitos de intervención: cohesión social, integración de personas con diversidad funcional y migrantes, trabajo intergeneracional etc.

Así, dentro de las 5 áreas estratégicas prioritarias de promoción de la salud que se contemplan en la Carta de Ottawa el programa Ttipi-Ttapa se encuadra en el contexto del refuerzo de la acción comunitaria.

Concretamente, este programa persigue los siguientes objetivos marcados en el Plan de Salud para Euskadi 2013-2020 (1):

- **Objetivo 1.2.** Fortalecer la equidad en el Sistema de Salud de Euskadi.  
Acciones 1.2.6. Desarrollar la acción comunitaria en salud mediante intervenciones de salud poblacional que incorporen a todos los agentes del ámbito local.
- **Objetivo 3.1.** Envejecimiento Activo: Favorecer el envejecimiento activo y la autonomía de las personas mayores, priorizando el abordaje comunitario de la salud, sus determinantes, el ámbito local y el modo de hacer intersectorial y participativo.

Dentro del programa, el objetivo principal es el fortalecimiento de la comunidad mediante su participación en el propósito común de incentivar a aquellas personas que normalmente no realizan actividad física, prestando especial atención a la participación de los colectivos más vulnerables. Para ello, la actividad predominante es realizar ejercicio físico mediante salidas en grupo semanales. Los recorridos diseñados son recorridos fáciles, en terrenos llanos y dentro del casco urbano. Aun así, también se han diseñado itinerarios de dificultades más avanzadas. Los paseos suelen terminar con un almuerzo que posibilita y facilita la sociabilización de los participantes. Además de las salidas semanales, el proceso comunitario que se genera permite la organización de charlas y/o talleres formativos, tales como, taller de prevención de caídas o paseos guiados para conocer mejor el municipio y otras actividades como comidas, teatros, olimpiadas, fiestas, etc. A través de todo esto, el proyecto da respuesta a los objetivos y ámbitos de intervención previamente mencionados.

Su desarrollo se impulsa desde las comarcas de salud pública dentro de su labor y recursos habituales. En primer lugar, se constituye el grupo promotor integrado por representantes del Ayuntamiento, Centro de Salud y Salud Pública. Tras adquirir el compromiso de participación, se identifican y se contacta con asociaciones y grupos relevantes del municipio para implicarles en el proyecto como integrantes del grupo dinamizador. En los comienzos del proyecto, el mapeo de agentes se dirigió a activos directa o indirectamente relacionados con población mayor, principalmente asociaciones formales e informales como Asociaciones de jubilados, Residencias de ancianos, Centros de día, Donantes de sangre, Nagusilan, Caritas, Asociaciones de mujeres, Iglesia, Banco de alimentos, Cruz Roja y DYA. No obstante, la evolución del proyecto viene dada por la incorporación de nuevos agentes comunitarios tras la apertura del mapeo al conjunto de toda la comunidad: Centros de día

para atención de personas adultas con discapacidad intelectual (Garagune), grupos que trabajan con personas migrantes, asociaciones de comerciantes y hosteleros y alumnado de secundaria de los centros escolares. La apertura a la participación de toda la comunidad en un proyecto inicialmente dirigido a población mayor, beneficia a la salud de toda la comunidad. (2)

Mediante un proceso participativo, el grupo dinamizador trabaja en los siguientes elementos estructurales de Ttipi-Ttapa: nombre del proyecto, diseño de caminos seguros y para distintas capacidades, calendarios de salidas y responsables, almuerzo al terminar el recorrido, estrategia de difusión, alternativas en caso de mal tiempo, actividades complementarias, reuniones de evaluación, etc.

La promoción del ejercicio físico en las personas mayores cuenta con probada evidencia sobre sus efectos positivos en la salud (3-5) pero también sobre las dificultades para su implementación, evaluación y sostenibilidad. La importancia de la participación comunitaria, las limitaciones para la medición de sus efectos, la pluralidad de agentes y las amenazas que intervienen en la continuidad de las intervenciones, son algunos de los problemas señalados en la literatura (6-8). Estos problemas y retos están igualmente presentes en las estrategias internacionales, nacionales y locales de apoyo al caminar y al diseño de rutas saludables (9-11). En general, se recomienda contar con la intervención activa de los diferentes agentes, y en especial de la población participante (12-14), así como incorporar metodologías evaluativas acordes con la complejidad de dichas iniciativas (15, 16), pero las experiencias al respecto son escasas y en general limitadas al corto plazo.

Hoy en día Ttipi-Ttapa se ha convertido en todo un fenómeno social y se ha extendido a numerosos municipios de Gipuzkoa, adquiriendo especial relevancia en la comarca de salud Pública de Tolosa-Goierri (CSPTG), convirtiéndose esta evolución en estrategia para promover la salud a nivel local en Gipuzkoa.

A fecha de diciembre de 2019, Ttipi-Ttapa se desarrolla en 32 municipios de Gipuzkoa (Figura 1). En el caso de la comarca de salud pública Tolosa-Goierri, entre 2012 y 2019 la iniciativa se ha puesto en marcha en 21 municipios, llegando a incorporar en la comarca más de 900 caminantes semanalmente (Tabla 1).



Figura 1. Municipios de Gipuzkoa que han implantado Ttipi-Ttapa, diferenciados por Comarca de Salud Pública (CSP).

Tabla 1. Características de los municipios de la Comarca de Tolosa Goierri que han implantado el Ttipi-Ttapa en cuanto al año de inicio en el proyecto, nombre del proyecto adquirido, número de participantes y el porcentaje de personas mayores de 65 años que habita respecto al total de la población.

Municipio	Año Inicio	Nombre	Nº Participantes	Habitantes //%>65
Zumarraga-Urretxu	2012-2013	Tipi Etapa	35	16.773//22,3
Beasain	2012-2013	Ondo Ibili Ondo Izan	65	13.915//18,2
Urnietta	2012-2013	Bide Osasungarriak	30	6.158//14,8
Asteasu	2013-2014	Pausoz-Pauso	10	1.513//16,3
Lasarte	2013-2014	Ondo ibili Caminar es salud	45	18.444//22,9
Legazpi	2013-2014	Legazpitipi-tapa	35	8.480//23,8
Tolosa	2013-2014	Mugi Tolosa	132	18.993//21,4
Hernani	2014-2015	Ttapa-ttapa Denok Batera	80	19.923//19,6
Ordizia	2014-2015	Goazen Ordizia	92	9.483//20,2
Ibarra	2015-2016	Ibarra Martxan	55	4.215//18,5
Itsasondo	2015-2016	Tipi-Tapa	20	674//18,5
Idiazabal	2016-2017	Itzal Bira	25	2.304//24,0
Lazkao	2016-2017	Lazkao Pausoka	45	5.559//18,5
Legorreta	2016-2017	Pikuak Kalera	40	1.433//22,3
Usurbil	2016-2017	Usurbil Goazen Kalera	65	6.159//17,8
Alegia	2017-2018	Txintxarriak Martxan	55	1.746//20,7
Ormaiztegi	2017-2018	Oihan Harri	35	1.314//19,5
Andoain	2017-2018	Ibili Andoain	80	14.659//22,0
Segura	2017-2018	Herri Buelta	20	1.455//19,4
Zegama	2018-2019	Azkorria Begira Martxan	20	1.532//19,1
Villabona	2019-2020	Ibilian	50	5.906//20,4

Teniendo en cuenta el alcance de los logros conseguidos y la escasez de referentes comparables en la literatura revisada, la Subdirección de Salud Pública de Gipuzkoa consideró justificado llevar a cabo una evaluación-investigación participativa de la experiencia Ttipi-Ttapa en la Comarca de Salud Pública de Tolosa Goierri para identificar los principales aciertos, carencias y posibles propuestas de continuidad y mejora, y en la que el proyecto se evidencia como una estrategia para promover la salud desde una perspectiva comunitaria a nivel local.

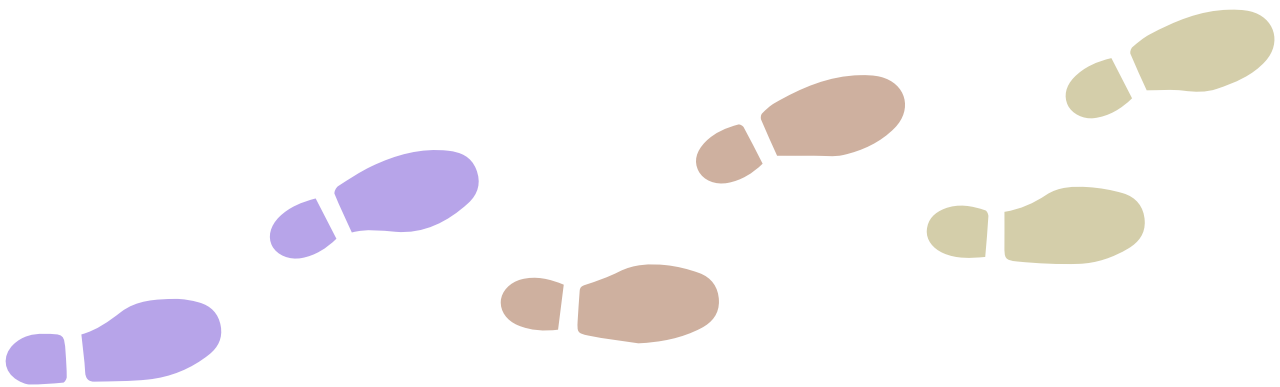
## MÉTODOS

Partiendo de la complejidad y del carácter comunitario de Ttipi-Ttapa, se optó por la pluralidad y la flexibilidad metodológica como vía más acorde con los objetivos de la investigación (17, 18). Se consideró importante que la evaluación respondiera a su aplicabilidad práctica, favoreciendo la participación de los propios agentes y atendiendo a las aportaciones de la investigación-acción investigación participativa basada en la comunidad (19, 20). Asimismo, se acordó un diseño mixto de tipo QUAL+quan (21) con un componente cualitativo central de orientación interpretativo-teórica dirigido a conocer en profundidad los significados de las vivencias de los participantes, junto con otro cuantitativo, simultáneo y suplementario, que aportara información en extensión que pudiera analizarse estadísticamente (22). Dado el diferente grado de conocimiento de dichas metodologías por parte del equipo investigador (seis profesionales de salud pública y dos de atención primaria), la evaluación se desarrolló como experiencia de investigación/aprendizaje pluridisciplinario (23) y se realizaron ocho talleres en las diferentes fases del estudio, desde el diseño inicial hasta su difusión y escritura. Para conocer las opiniones de los participantes, se elaboró un cuestionario sobre diferentes componentes de la intervención (frecuencia, duración, recorrido, almuerzo, organización) y sus efectos (mejorar la actividad física, estar con la gente, hacer amigos y entretenimiento), valorados en una escala de 1 a 10. Se registraron también los datos demográficos básicos (sexo, edad, estado civil) y el nivel de asistencia (poca, bastante o mucha). Para conseguir una mayor participación, se decidió un formato de encuesta de fácil cumplimentación, de modo que su distribución y recogida, previa información y consentimiento, pudieran llevarse a cabo con todos los caminantes en una de sus salidas en 13 localidades del estudio. Se consideraron válidos los cuestionarios con al menos el 50% de las preguntas respondidas, y se realizó un análisis descriptivo de las respuestas según sexo, edad y estado civil de las personas encuestadas. Se estimaron porcentajes y se aplicó el test de ji al cuadrado para la comparación de las diferencias entre grupos mediante el programa SPSS (versión 15.0).

El diseño del estudio cualitativo se basó en su orientación evaluadora y participativa (17, 24, 25). El muestreo fue intencional, incorporando caminantes de distintas localidades y no participantes de perfiles similares, voluntarios, profesionales de Osakidetza, profesores y alumnos de un centro educativo implicado, representantes de asociaciones de voluntariado de mayores (Nagusilan), personas con diversidad funcional (Garagune), migrantes (Ordizia Kolore), comerciantes, participantes de un centro de día, técnicos municipales de trabajo social y deporte, un técnico de salud pública promotor de la experiencia, y representantes institucionales de ayuntamientos, Subdirección de Salud Pública y Osakidetza. La información fue generada por nueve grupos focales y diez entrevistas individuales en los lugares y las circunstancias más favorables para las personas entrevistadas, con ayuda de una guía semiestructurada en castellano y en euskera abierta a sus aportaciones (26). Las reuniones duraron 45-120 minutos y fueron realizadas por el propio equipo, con la participación de dos investigadoras en los grupos focales. Todas fueron grabadas, previo consentimiento informado, y se elaboraron las correspondientes notas de campo tras su finalización. Las grabaciones fueron transcritas por el mismo equipo, respetando la literalidad y anonimizando su origen. El análisis cualitativo se llevó a cabo adecuando el modelo de análisis temático (27) a la complejidad del objeto de estudio mediante la identificación de categorías, subtemas y temas a partir del conjunto de los textos y el contexto en que se generaron, junto con las aportaciones de las notas de campo. Se utilizó el programa MAXQDA 11 para la codificación, la ordenación y la recuperación de segmentos narrativos, y se elaboraron repetidos mapas conceptuales para la agrupación y la interpretación de los principales temas y sus interrelaciones. Mediante los sucesivos



talleres y comunicaciones se debatieron en el equipo las dudas y las valoraciones surgidas en los procesos de obtención de información y análisis. Respecto a la validez del estudio, además de la triangulación entre investigadores, se buscaron activamente posibles datos contradictorios con los resultados del análisis (casos negativos) y se programaron reuniones con los participantes para devolver y revisar los resultados más relevantes (28, 29). La investigación contó con la aprobación del Comité Ético de Investigación Clínica de Euskadi, el consentimiento informado de los/las participantes y el compromiso ético y la reflexividad del equipo investigador (30).



## RESULTADOS CUANTITATIVOS

Para el análisis cuantitativo de los datos se recogieron y analizaron 477 cuestionarios procedentes de 492 participantes registrados en las salidas de 13 localidades, de los cuales fueron válidos 464 (tasa de respuesta válida: 94,3%). El 64% eran de mujeres y el 36% eran de hombres, con un promedio de edad de 69,8 años (el 75% por encima de los 65 años). El 33% eran viudas/os, el 32% eran casados/as, el 31% eran solteros/as y el 4% eran separados/as o divorciados/as. El 64% declararon participar mucho en las actividades, el 29% bastante y el 7% poco, con mayor participación en los grupos de mayor edad. La tabla 2 resume la información sobre las valoraciones de los distintos componentes de la intervención y su aportación, y muestra las diferencias según sexo, edad y estado civil. Las puntuaciones globales superan en todos los casos 8 sobre 10, con una satisfacción general de 9,05 y diferencias significativas a favor de las mujeres, los grupos de mayor edad y las personas viudas. En cuanto a las diferentes dimensiones de las actividades y sus aportaciones, se repiten en general las mejores valoraciones por parte de las mujeres y de las personas mayores. Comparativamente, las puntuaciones menores corresponden al ejercicio físico. «Estar con gente», «entretenerse» y «hacer amigos» alcanzan los valores más altos, en especial en las mujeres, en los grupos de mayor edad y también en las personas viudas, aunque en este caso las diferencias no alcanzan la significación estadística.



Tabla 2. Valoraciones de la actividad, las aportaciones y la satisfacción según sexo, grupos de edad y estado civil.

Total N (%)	Valoración de la actividad										Valoración de lo que aporta participar						Satisfacción global (M ± DE)
	Frecuencia (M ± DE)	Duración (M ± DE)	Recorrido (M ± DE)	Almuerzo (M ± DE)	Organización (M ± DE)	Otras actividades (M ± DE)	Puntuación global (M ± DE)	Mejorar actividad física (M ± DE)	Estar con gente (M ± DE)	Hacer amigos (M ± DE)	Entretimiento (M ± DE)	Puntuación global (M ± DE)					
<b>Sexo</b>																	
Mujeres	293 (64,0)	8,72 ± 1,652	8,84 ± 1,696	8,99 ± 1,313	9,06 ± 1,441	9,17 ± 1,288	8,72 ± 1,850	9,06 ± 0,971	8,54 ± 1,926	9,26 ± 1,044	9,12 ± 1,235	9,22 ± 1,130	9,05 ± 1,050	9,04 ± 1,177			
Hombres	165 (36,0)	8,19 ± 1,978	8,32 ± 1,997	8,66 ± 1,614	8,39 ± 1,958	8,85 ± 1,493	8,06 ± 2,151	8,57 ± 1,467	7,92 ± 2,019	8,78 ± 1,607	8,50 ± 1,829	8,72 ± 1,593	8,49 ± 1,509	8,74 ± 1,403			
p		0,017	0,005	0,0001	0,0001	0,026	0,013	0,0001	0,525	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,002			
<b>Edad</b>																	
<65 años	102 (24,3)	8,11 ± 2,146	8,39 ± 1,812	8,60 ± 1,531	8,27 ± 1,955	8,88 ± 1,278	8,51 ± 1,712	8,69 ± 1,279	8,05 ± 2,050	8,83 ± 1,600	8,33 ± 1,915	8,73 ± 1,592	8,44 ± 1,475	8,68 ± 1,463			
65-74 años	119 (28,3)	8,67 ± 1,644	8,77 ± 1,607	8,75 ± 1,531	8,62 ± 2,027	9,09 ± 1,450	8,38 ± 1,943	8,76 ± 1,271	8,69 ± 1,582	9,22 ± 1,130	9,01 ± 1,424	9,10 ± 1,330	8,98 ± 1,231	9,13 ± 1,101			
75 años y más	199 (47,4)	8,71 ± 1,556	8,91 ± 1,571	9,19 ± 1,132	9,24 ± 1,201	9,14 ± 1,342	8,62 ± 2,111	9,09 ± 1,042	8,23 ± 2,113	9,15 ± 1,174	9,09 ± 1,268	9,17 ± 1,187	8,98 ± 1,125	8,95 ± 1,248			
p		0,015	0,043	0,000	0,000	0,281	0,661	0,031	0,048	0,065	0,0001	0,031	0,002	0,038			
<b>Estado civil</b>																	
Casados/as	139 (32,0)	8,54 ± 1,642	8,78 ± 1,697	8,87 ± 1,406	8,82 ± 1,808	9,06 ± 1,492	8,48 ± 1,963	8,94 ± 1,198	8,48 ± 1,737	9,14 ± 1,121	8,95 ± 1,345	9,02 ± 1,323	8,92 ± 1,209	9,07 ± 1,187			
Solteros/as, divorciados/as, separados/as	152 (34,9)	8,51 ± 1,853	8,40 ± 2,003	8,73 ± 1,568	8,54 ± 1,945	8,91 ± 1,394	8,21 ± 2,115	8,69 ± 1,271	8,14 ± 2,203	8,99 ± 1,526	8,77 ± 1,723	8,96 ± 1,380	8,73 ± 1,395	8,71 ± 1,381			
Viduos/as	144 (33,1)	8,70 ± 1,702	8,87 ± 1,718	9,04 ± 1,350	9,20 ± 1,248	9,26 ± 1,221	8,81 ± 1,896	9,12 ± 1,007	8,40 ± 1,916	9,21 ± 1,096	9,11 ± 1,239	9,18 ± 1,284	8,99 ± 1,084	9,12 ± 1,157			
p		0,620	0,068	0,188	0,006	0,111	0,078	0,031	0,336	0,346	0,157	0,362	0,235	0,011			
<b>Total N (M ± DE)</b>	<b>464</b>	<b>442 ± 8,52 ± 1,816</b>	<b>438 ± 8,67 ± 1,818</b>	<b>449 ± 8,88 ± 1,429</b>	<b>420 ± 8,80 ± 1,727</b>	<b>436 ± 9,06 ± 1,368</b>	<b>342 ± 8,49 ± 1,982</b>	<b>308 ± 8,88 ± 1,191</b>	<b>423 ± 8,33 ± 1,975</b>	<b>448 ± 9,09 ± 1,288</b>	<b>433 ± 8,90 ± 1,497</b>	<b>430 ± 9,05 ± 1,327</b>	<b>401 ± 8,86 ± 1,258</b>	<b>437 ± 9,05 ± 1,272</b>			

DE: desviación estándar; M: media

## RESULTADOS CUALITATIVOS

En los nueve grupos focales y las diez entrevistas individuales del estudio cualitativo participaron 43 mujeres y 37 hombres. La tabla 3 resume las características principales y las procedencias de las personas entrevistadas.

No se consiguió realizar la entrevista con la representación de la dirección de Osakidetza, ni un segundo grupo previsto de «no participantes». Otro de los grupos focales quedó reconvertido en entrevista individual (Ordizia Kolore). Tanto los grupos focales como las entrevistas individuales discurrieron en ambientes de colaboración con la iniciativa evaluadora. El trabajo de análisis, codificación y contraste repetido de los hallazgos con el referente empírico de las transcripciones y las notas de campo se llevó a cabo a partir de los tres ámbitos principales de generación de la información: participantes, voluntariado e instituciones y entidades, destacando los permanentes solapamientos e interacciones de las categorías y los subtemas identificados.

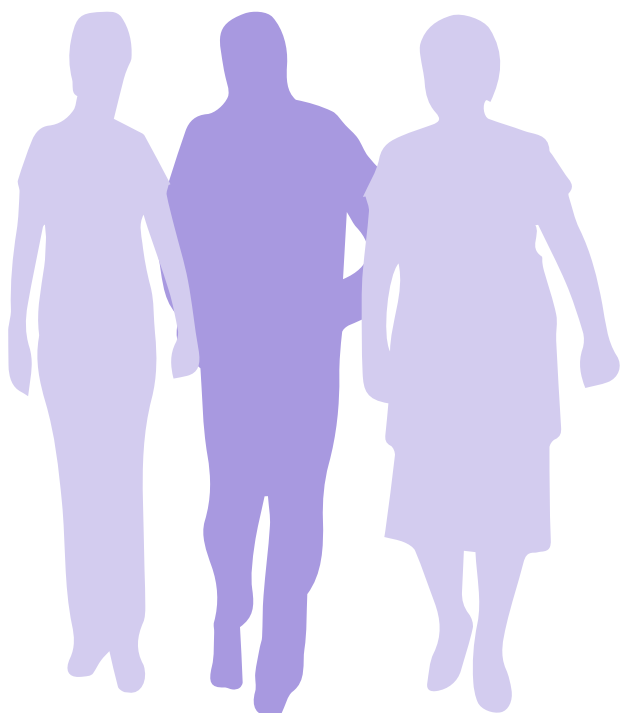


Tabla 3. Participantes en el estudio cualitativo. Total: 9 grupos focales y 10 entrevistas individuales 43 mujeres y 37 hombres 13 municipios, 1 comarca y 1 subdirección.

Grupos focales y entrevistas	Nº participantes (edad)	Localidad de procedencia
GF participantes Usurbil	3 mujeres y 3 hombres (69-81 años)	Usurbil
GF participantes Ordizia	6 mujeres y 3 hombres (61-88 años)	Ordizia
GF participantes Tolosa	5 mujeres y 4 hombres (60-81 años)	Tolosa
GF participantes Hernani	4 mujeres y 3 hombres (74-86 años)	Hernani
GF no participantes	3 mujeres y 5 hombres (63-87 años)	Ordizia
GF voluntarios Urnieta	7 mujeres y 5 hombres	Urnieta (2), Lasarte (2), Hernani (2), Usurbil (2), Tolosa (2), Ibarra (2)
GF voluntarios Ordizia	1 mujer y 5 hombres	Ordizia (2), Legazpi, Legorreta, Itsasondo, Zumarraga -Urretxu
GF profesionales Osakidetza	7 mujeres y 3 hombres (6 enfermería, 2 medicina, 2 trabajo social)	Hernani, Lazkao, Tolosa (2), Ordizia, Lasarte, Legazpi, Ibarra, Urnieta
GF Centro Educativo	4 mujeres y 2 hombres (4 alum. y 2 profes.)	Ibarra
Entrevista Nagusilan	1 hombre	Ordizia
Entrevista Garagune	1 mujer	Legazpi, Ordizia
Entrevista Servicios Sociales Ayuntamiento	1 mujer	Ordizia
Entrevista Concejal Ayuntamiento	1 hombre	Ordizia
Entrevista responsable de Deportes	1 hombre	Tolosa
Entrevista responsable Centro de Día	1 mujer	Tolosa
Entrevista Técnico de Salud Pública	1 hombre	Comarca Tolosa-Goierri
Entrevista Ordizia Kolea	1 hombre	Ordizia
Entrevista comerciante	1 hombre	Ibarra
Entrevista Subdirección SP Gipuzkoa	1 mujer	Donostia

Se han agrupado transversalmente, los resultados más relevantes y consistentes en tres áreas temáticas principales.

En los grupos focales y entrevistas los participantes se han expresado libremente en la lengua de su elección, tanto en euskera como en castellano, es por eso que los verbatim originales estaban en las dos lenguas, hemos optado por realizar dos versiones una íntegramente en euskara y otra en castellano para facilitar su comprensión. Los verbatim traducidos están marcados con una "t".

## 1. Más allá del ejercicio

### 1.1. Actividad física y más

En todos los grupos y entrevistas las vivencias respecto a Ttipi-Ttapa son muy favorables. En general se reconocen como positivos los efectos sobre la promoción de la actividad física, pero las percepciones beneficiosas van mucho más allá:

Bueno, se empezó con una idea, yo creo que se ha ampliado tanto que de la idea inicial pues está apartándose mucho, y me parece que, en la buena dirección, porque antes sólo nos centrábamos en la, lo que sería, nos centrábamos principalmente lo que sería en la Actividad Física [...] hoy en día me parece que el concepto va a ser más en cohesión social y socializar la actividad, ¡eh!, y buscar esa equidad en salud.

Coordinador comarca Salud Pública

Además de lo propiamente de la salud y el bienestar físico y emocional que se deriva pues de todo esto [...] luego en Ordizia por ejemplo, pues... se canta, digamos que emocionalmente redundante en un bienestar, en un sentirse a gusto y toda la parte relacional que es muy potente.

Responsable Garagune

M4: A mí... a mí más mentalmente, porque físicamente yo también puedo ir a andar y hago otras cosas, pero mentalmente [...].

M1: Si mentalmente más.

M2: Mental y físicamente las dos cosas.

GF Participantes Tolosa

#### 1.1.1. Salir, socializarse y relacionarse con los demás

Uno de los objetivos principales de Ttipi-Ttapa es promover la actividad física entre los mayores, pero no menos importante es promover la socialización, cumplir este doble objetivo se percibe por los voluntarios como beneficioso para la salud. Asimismo, los participantes valoran muy positivamente el contacto con la gente, las relaciones y conexiones surgidas durante los paseos y la oportunidad de socializarse que les ofrece el programa.

Yo creo que más que diríamos eh, el hecho de andar la media hora u hora que estemos andando, sobre todo en el grupo que voy yo que son las personas mayores o más necesitadas, en sillas de ruedas, a esos no es que les aporta gran cosa. Lo que más les aporta el beneficio que aporta o donde más sacan es de la reunión que tenemos luego con el caldo, con el yogur o con lo que sea. Es el contacto físico con unos con otros, personas que no se conocen, pues de la residencia porque hay personas de Zumarraga, de Tolosa, de muchos pueblos hay aquí.

Responsable Nagusilan

**H2:** Nos hemos dado cuenta que tanto como lo que es el ejercicio de andar que es muy bueno, es lo que dice aquí, la socialización, el intercambio entre personas.

GF Voluntarios Ordizia

**M1:** La relación entre la gente, la relación, buen ambiente, la relación con unos, con otros. Hablas con todos –“hola, kaixo, buenos días, esto y tal”, pues otras cuatro palabras más u ocho...

**M3:** Si, si.

**M2:** Es verdad.(t)

**M1:** Para mí... para mí, lo más importante.(t)

**M2:** Te animas, te animas.

GF Participantes Usurbil

Yo creo que al principio el foco estaba puesto en la parte saludable del ejercicio, pero enseguida se vio también que la parte relacional y de conexiones, que esa parte [...] era tan importante como la otra [...].

Todo el tema de inclusión social, generar relaciones, ampliar el número de personas conocidas y dar oportunidad de...pues eso de hacer amigos.

Responsable Garagune

Otro de los aspectos más valorados por los participantes son las conversaciones y tertulias que mantienen durante los paseos y en los que hablan entre otras cosas de temas del pueblo. Sin olvidar los encuentros que se dan al finalizar los paseos, en los que habitualmente se comparte un pequeño almuerzo preparado por los organizadores y en los que los participantes tienen la oportunidad de seguir charlando.

**H2:** Cambias impresiones con uno, cambias impresiones con otro, te relacionas más con los compañeros de tu misma edad, más o menos, entonces tienes un motivo de poder estar con la sociedad, porque hablamos del pueblo, hablamos de la política, hablamos de todo un poco, entonces pues, nos viene bien.

GF Participantes Tolosa

**H2:** En las relaciones, vas hablando, salen conversaciones nuevas, te vas informando de las cosas del pueblo.

GF Participantes Hernani

**M1:** Y al final además como hacemos como una reunión con el caldo que nos obsequian, pues entonces charlamos entre unas y otras y es un ambiente bonito el que se va formando.

GF Participantes Ordizia

Ttipi- Ttapa facilita a muchas personas el simple hecho de salir a la calle. Muchos de los participantes de Ttipi-Ttapa viven solos y otros tienen problemas de movilidad, por lo que son grandes candidatos a sufrir exclusión social y problemas de soledad. Esta experiencia les permite salir de casa, pasear por zonas del municipio que habitualmente no visitan y socializarse con gente que de otra forma no se podrían relacionar.

**H2:** Luego otro aspecto muy muy importante, que a nosotros desde el principio nos ha parecido, personas que estaban bastante retiradas, que apenas tenían relaciones personales, esas personas han venido, no tenemos muchos pero tenemos un par de personas o así que han venido al grupo y ahí se han socializado, hablan, conversan, han hecho amistades, han hecho todo eso, entonces en ese aspecto nosotros le damos mucho valor también, a todas estas, lo que decías, sacar personas que están normalmente metidas todo el día en casa, que salgan un par de horitas, así, jolín, pues ya es algo, es algo bueno, ¿no?

GF Voluntarios Ordizia

**M2:** Yo lo veo muy bien, con buen tiempo yo les he visto pasar de casa y digo pues mira, esa vuelta, van por ahí.

**H3:** Si, si no es por esa vuelta no van a salir. Exactamente, si no hacen esa vueltilla no salen a penas.

GF No Participantes

**M1:** Yo pienso que eso tiene que ser muy bueno para la persona que no tiene mucha salida o que vive sola, entonces, viene al hogar o estos grupos, también, encuentra ayuda apoyo y...una conversación cosa que ella a veces pues no tendrá. Gracias a Dios no tenemos ese problema, pero...

**H3:** Yo mismo, por ejemplo, de la plaza donde vivimos pues no salgo, más que el jueves. Porque yo, mi mujer no puede llevarme en la silla y no tengo más remedio que lo que ando, andar en la plaza que tenemos en los garajes.

**M5:** Y con esto sales.

GF Participantes Ordizia

A estas personas que tienen dificultades para relacionarse y mantener las amistades debido a sus problemas de movilidad, esta iniciativa les ha permitido reencontrarse con viejos compañeros y amigos y recuperar la relación que tenían anteriormente.

**H3:** Por lo que te he comentado antes, yo lo que tengo que hacer, relacionarme con personas que antes tenía relación, pero que la he perdido, por mi incapacidad he perdido y ahora he recuperado la amistad con esas personas que se había dejado apartada por un tiempo.

GF Participantes Ordizia



**H1:** Incluso relaciones que ya tenías de antes pero que llevabas tiempo, como yo, por ejemplo, llevaba tiempo sin ver a dos personas y un buen día me las encuentro en silla de ruedas. ¡Hombre!, eso me dio un poco de emoción, fui a hablar con ellas. Yo ya hacia tiempos que no le veía, ¡igual años! y ¡ahí va! ¡Jo! una que vivía en Amaro.

GF Participantes Tolosa

Esta actividad permite a los participantes, por lo menos una vez a la semana, juntarse y relacionarse con gente que habitualmente no coincide. En el caso de los municipios en los que además del núcleo urbano existen otros barrios periféricos alejados del centro, Ttipi-Ttapa ha facilitado que las personas de diferentes barrios se conozcan y se relacionen.

**H2:** Aquí andas con todos, con muchos que igual no ves durante toda la semana y entonces el miércoles ves alguno de Santuenea, o de aquí que no les ves y entonces si es importante.

**M3:** Por poner un ejemplo, esta yo toda la semana no le veo y le veo el miércoles, por ejemplo.

GF Participantes Usurbil

**M3:** Es que aquí tenemos muchos barrios.

**Entrevistadora 1:** ¿Vienen gente de diferentes barrios aquí?

**M1:** Si de todos.

**M1:** En Santuenea hay un hogar del jubilado, en Aginaga hay otro.

**M3:** Todos vienen aquí el día de hoy, todos vienen aquí.

GF Participantes Usurbil

### 1.1.2. Reconocerse

Ttipi-Ttapa ha facilitado las relaciones entre los participantes. Sin embargo, estas relaciones no se limitan a la duración de las salidas, esta experiencia les ha permitido ampliar el número de conocidos y reconocerse, saludarse y pararse a hablar por la calle. Además, los participantes llegan a detectar las ausencias en las salidas semanales y se ha dado el caso de fallecer alguno de los participantes y tener un recuerdo hacia ellos.

**M2:** El otro día me encontré con una señora de Mugí y tal, y dije: "¿quién coño me ha saludado?" El miércoles cuando fui me dijo: "era yo la que te saludé", que era de Mugí. "¡Claro de Mugí!" no le había visto nunca, pero claro, me saludó: "¡adiós X!" y yo dije: "¿Esa señora?"; y ya se dio cuenta que no le reconocí. El miércoles pasó y me dijo: "X, que era yo la que te saludé". ¿No ves? Pues ya está.

GF Participantes Tolosa

**M1:** Por lo menos en la calle te encuentras, yo personalmente hablo por mí, de conocer de vista todos, pero pasábamos y sin saludo. Gracias a estos grupos, yo me doy cuenta que nos saludamos más, paramos a hablar un poco.

**H1:** Tienes más roce con las personas, por eso es.

GF Participantes Hernani

H1: Yo antes, si conocías a esta, a la otra y ahora, sin embargo: “coño que tal y cual”, esas cosas.

M5: Ahora te paras a hablar.

H1: Exactamente, “Oye el jueves pasado no estuviste”, cosas de esas, “te echamos de menos”.

H1: Y los jueves nos echamos de menos, las personas que no van, las echamos de menos. ¡Oye que pasa!

Todos: Es verdad, es verdad.

GF Participantes Ordizia

H2: Y yo creo que, además, pues, todo el mundo lo agradece, porque se han dado casos de fallecer alguno de los que venían con nosotros y... bueno siempre se ha tenido un recuerdo para ellos, en un minuto de silencio o cualquier cosa de esas y eso es de agradecer, vamos.

GF Participantes Tolosa

### 1.1.3. Llenar la vida (bizipoza, ilusión, pasarlo bien)

La participación en esta experiencia repercute a nivel emocional. Los participantes expresan que se lo pasan muy bien y que esperan con ilusión la llegada de la próxima salida. Ilusión que Ttipi-Ttapa les aporta y que alguno de los participantes lo resume como bizipoza. También en el caso de las personas que viven en centros residenciales de mayores, se reconocen los beneficios a nivel anímico y la alegría que estas salidas proporcionan a los residentes.

M3: Pues para nosotros bien, por lo menos salimos de casa un ratito y lo pasamos bien [...]

M4: También, muy bien, vienes aquí, haces amistades, lo pasas muy bien.

GF Participantes Hernani

M3: Bien te voy a decir, cuando vienen los miércoles, “¡Hay mira qué bien!”, me dice mi marido pues ya estas [...]. Pues mira je, je, me da tiempo de todo.

Entrevistadora 1: Deseando que lleguen los miércoles.

GF Participantes Hernani

H3: La semana pasada me estuvo preguntando una señora: ¿Qué te aporta? ... ¿Qué me aporta? Bizipoza

Entrevistadora 1: ¿Te da bizipoza?

H3: Yo creo que con eso está dicho todo, alegría de vivir.

M1: Claro que sí.

Entrevistadora 1: ¿Bizipoza, porque vas en compañía? O no solo por andar...

H3: Por andar, por la compañía, va todo.

M1: A mí me aporta, una maravilla porque estoy con gente, lo demás es soledad en casa. Hablo con gente [...]. Para mí ha sido una liberación, me he quedado viuda hace poco y entonces para mí es...

GF Participantes Hernani

**Entrevistador:** Bueno, has comentado que aparte de la actividad física, también son importantes otros ámbitos: sociales, emocionales, etc. El que baja ¿sube a gusto? ¿Con ganas de repetir? (t)

**(T):** Sí, sí, sí y nos ha pasado muchas veces que gente que ha dicho que sí la víspera, que igual no se acuerda ese día “¿a dónde me llevas ahora?” Y que baja y vuelve cantando. Quiero decir que es muy beneficioso para ellos y que vienen con otro ánimo y se van contentos, la mayoría, y el que no baja contento o baja un poco así, viene muy contento. (t)

Trabajadora Social de Iurramendi

#### 1.1.4. Intergeneracionalidad

En algunos municipios participan los centros educativos en las salidas del Ttipi-Ttapa y esto hace que esa socialización se dé también entre diferentes generaciones. Esta relación intergeneracional ha servido para acercar a los jóvenes a la realidad de los mayores y ha hecho que se acuerden más de los mayores de la familia.

La experiencia de que los Colegios vayan poco a poco entrando en esa actividad de intergeneracionalidad, en busca de valores, el ser respetuosos con los mayores, los mayores nos pueden enseñar, ese intercambio de experiencias me parece muy positivo.

Coordinador comarca Salud Pública

**M6:** Se ha hecho una experiencia muy buena con colegios, cada colegio se ha comprometido con un centro, en Tolosa hay 2 centros..., 2 residencias, Iurramendi y Uzturre, entonces cada escuela se ha comprometido y es muy buena la conversación, las conversaciones que tienen los jóvenes con los mayores, y a las 12 luego nos juntamos todos y es el caldo, el yogurt, el agua.

GF Voluntarios Urnieta

**Alumno/a 2:** Ves cómo se ilusionan los mayores cuando tú vienes, e igual a ti no te parece que creas tanta alegría, pero yo, pero luego yo creo que es bonita la experiencia. (t)

GF Centro escolar Ibarra

**Alumno/a 1:** Que es una cosa que nos viene bien, relacionarnos con personas mayores y así y que nos conviene, ¿no? En vez de ir siempre a nuestro rollo, un día ver esa otra parte. (t)

**Profesor/a 2:** Sí, también la semana pasada coincidí con los de segundo, estando ellos fuera, [...] y luego les preguntaba: “y ¿soléis estar con vuestros abuelos?” “Pues... ¡no!”, uno me dijo, a decir verdad no estamos..., y entonces igual, [...] tener en cuenta a los que tiene en casa. (t)

GF Centro escolar Ibarra

**M4:** Como se están portando los chavales, como se están portando los abuelos, ¡que contentos están! Tú te acercas y les dices: - “¡joba vaya joven que te ha tocado hoy, el camillero, el que te ayuda! ¡jolinás así cualquiera, oye yo también!” - se ponen tan contentos que es una gozada...Y luego eso, lo que he dicho yo, las conversaciones que intercambian.

GF Participantes Tolosa

### 1.1.5. Integración social

Ttipi-Ttapa es un programa abierto en el que tiene cabida todo el mundo y esto facilita la integración de personas de diferentes procedencias. En algunos municipios, las asociaciones de migrantes presentes participan en el programa como un agente más, promoviendo la visión positiva del resto de los participantes hacia este colectivo.

Goazen para los mayores, no sólo para los mayores para nosotros (inmigrante) también, una oportunidad de juntar...las personas a conocer a la gente...A Si, si porque antes cuando empezaba el paseo, me conoce muy poca gente. Si, después, una vez hemos hecho un baile y yo cantaba una canción, entonces pues, me conocen todos. Este chico baila y canta bien y está estudiando... A Claro porque...si no saben las cosas de nosotros, cómo saben y por ejemplo... soy de Nepal, se llama (nombre propio), vive aquí, trabaja aquí y está estudiando... Necesita información para las personas, sí.

Voluntario de Ordizia Kolore

El haber posibilitado que más allá de los propios participantes, personas mayores etc. que también el grupo de voluntarios, que forman parte de aquí, nos haya servido un poco como de trampolín también para integrar bueno pues a un colectivo pues que teníamos aquí en el municipio que era el de inmigrantes, ¿no? Ha servido de plataforma para que socialmente se vea que ellos también es gente activa, que contribuye, que participa, y el promover un poco una visión positiva también hacia este colectivo.

Técnica Municipal Servicio Sociales

El tema de personas que pueden venir de otros países, nos parece ¡jjo! que lo mismo que nosotros buscamos formar parte, esas personas también buscan formar parte y es una oportunidad estupenda al final de que con esta digamos, entre comillas, excusa, encontrarte semanalmente con personas del pueblo o no del pueblo pero que viven en el pueblo o hacen vida en el pueblo y que favorece el que, el que nos conozcamos y como es algo semanal ese conocimiento pues lo mismo que nos ayuda a nosotros pues hemos visto que les ayudaba a amigos nepalís o senegaleses. Con lo cual, para nosotros es como muy rico...

Responsable Garagune

**Entrevistadora 1:** Ya habéis comentado antes pero el trabajo de otros voluntarios como inmigrantes os parece una buena forma de integrar en la sociedad.

**M6:** Yo creo que sí.

**M2:** Siempre es conveniente.

**M1:** Además creo que se ven también como arropados y como que hacen algo por el pueblo.

**M5:** Que se les quiere.

**M2:** Van cogiendo confianza con la gente y amistades.

**M1:** Tienen muchos ya empiezan con palabras en euskera y como satisfechos ellos de que quieren colaborar también. Yo creo que es importante.

GF Participantes Ordizia

Además, Ttipi-Ttapa logra también la integración de colectivos con diversidad funcional y facilita que las personas que se encuentran en centros como Garagune, salgan y se relacionen con el resto de los participantes durante las salidas.

Porque queremos al final, que las personas también, además de la presencia, de que se les vea en la calle, participen activamente y además también vean las propias personas y vean los demás que también son capaces de hacer aportaciones, entonces, uno de los objetivos también es que empiecen a participar pues desde una reunión de vecinos, a una reunión de este tipo, ósea que estén también en los lugares en los que se debate y se toman decisiones, ese es uno de los objetivos, el favorecer la participación comunitaria.

Responsable Garagune

Lo mismo ocurre con las personas que están en Garagune, claro, los de Garagune generalmente se relacionan entre sí, entre ellos, pero esto ayuda a que salgan de ese Centro de Día, y de ese relacionarme siempre con la misma persona y se amplíen más esas relaciones y puedan hablar con distintas personas los jueves.

GF Profesionales Sanitarios

La integración de estos colectivos, ha ayudado a que algunos participantes conozcan a personas con enfermedades mentales y les ha servido para cambiar su percepción respecto a las mismas.

**H2:** Yo me he llevado una sorpresa con esa gente de los esquizofrénicos, es tremendo, creía que eran unas personas que están enfermas y que en cualquier momento te pueden agredir te pueden; lo que has visto en la televisión o [...] entonces ahora hablas con ellos y es una persona normal y corriente como tú que están medicados y están controlados, naturalmente, pero lo demás son unas personas [...] yo siempre tenía la idea de que los esquizofrénicos en cualquier momento podrían saltar una chispa y sin embargo pues no.

GF Participantes Tolosa

### 1.1.6. Sentirse útil mediante la ayuda

La organización comunitaria de Ttipi-Ttapa en la que los voluntarios adquieren un papel protagonista hace que se sientan capaces y de alguna forma se sientan empoderados.

Las satisfacciones no vienen dadas sólo por lo que se da sino también por lo que se recibe. El sentir que se puede ayudar al que lo necesita se percibe asimismo como gratificante y positivo. Los caminantes, son en general gente mayor a quienes en algunas localidades se han venido sumando personas institucionalizadas en centros de día o con diversidad funcional. El voluntariado, además de dinamizar y organizar las salidas ayuda y apoya a estos participantes que más lo necesitan durante su recorrido.

**M3:** Esa ayuda al final revierte sobre nosotros porque el que ayudes a los demás, luego te gratifica para ti porque sientes, bueno, pues puedo ayudar a los demás, soy útil [...] positivo.

GF Voluntarios Urnieta

Pues a mí como voluntario me aporta mucho porque yo me encuentro supersatisfecho con la reacción que tienen las personas que están ahí conmigo. No lo que yo pueda aportar sino lo que ellos me transmiten que yo les he aportado. Para mí eso es...bueno me pone la carne de gallina

cuando cualquier chaval o persona mayor; te dan un abrazo, te dan cariño los de Garagune, cualquiera de estas personas...para mí eso es la puñeta.

Responsable Nagusilan

**M5:** La gente está contentísima, es lo que dicen, ese día es sagrado, entonces el empezar a venir con nosotros, quiere decir que hablan con unos, hablan con otros y se les ve esa satisfacción de decir, "bueno oye, ¡me lo he pasado bien!", y salen a gusto, salen a gusto, nosotros, bueno encantados, los voluntarios también.

GF Voluntarios Urnieta

**H2:** Ahí va cantidad de gente que tiene muchos problemas de movilidad, o eso, pues aconsejarles y decirles, apuntaros al grupo que os van a ayudar, porque nosotros les ayudamos, nosotros, lo que decías tú también [...], si hace falta les acompañamos, les ayudamos.

GF Voluntarios Ordizia

Esa ayuda a veces es reciproca personas que han recibido ayuda ahora participan ayudando, y viceversa personas que ayudan que esperan que en el futuro les ayuden.

Pues también hay alguna persona del Garagune que ayuda a alguna persona del centro de día, lo mismo también a llevar la silla, entonces es como muy rico, pues recibimos ayuda y damos ayuda y yo creo que es, al final, el valor de lo reciproco, ¿no? al final no te sientes a gusto, a ver, recibir ayuda está muy bien, pero si solo recibes ayuda yo creo que nadie se siente a gusto sólo, sólo recibiendo ayuda [...].

Y cuando te reconocen como persona capaz de dar, entonces en ese sentido pues muy bien.

Responsable Garagune

**H5:** Mujeres que hemos visto porque han sido más mujeres que hombres, que han tenido un duelo, 3 ó 4 días antes, a los 2 días han venido aquí y han participado con otra gente, y ahora de hecho hay varias personas, viudas, que ellas son las que vienen y acompañan y ayudan a otra gente a pasear.

GF Voluntarios Ordizia

Hoy estás bien pero mañana igual no estás tan bien, entonces por qué, igual vamos a pasar al segundo grupo por qué no podemos echarles una mano y entonces va saliendo esa relación bonita de decir, yo estoy bien, pero le voy a echar una mano a esos que no están tan bien, ¡eh!

Coordinador comarca Salud Pública

### 1.1.7. Reconocimiento de que son salud

Al hablar de Ttipi-Ttapa, las instituciones reconocen, recogen en su discurso y visibilizan como salud aspectos como el afianzamiento de las relaciones interpersonales, sentimiento de pertenencia a un grupo y otros aspectos que generan bienestar y que a su vez se interpretan positivamente en términos de salud mental, socialización y cohesión social.

Hay un grupo con unos ciertos problemas de movilidad o de relaciones, para este tipo de gente, el encontrarse una serie de gente, que está, que les escuchan, hablan de [...]. Ese aspecto relacional yo creo que repercute positivamente a lo que es la salud de la gente.

Concejala

El andar contribuye a tu bienestar físico, pero encima si lo haces en grupo entonces está contribuyendo también a tu salud mental de alguna manera, porque te está permitiendo estar con más gente, comunicarte, entonces en conjunto creo que sí que contribuye a un bienestar y una mejora de la salud en los dos aspectos de alguna manera.

Técnica Municipal Servicios Sociales

Se está viendo que no sólo es actividad física, la parte de la cohesión social es tan importante o más, viendo estos casos, sí, salen a dar una vuelta, pero... cuando van ahí se trasladan o hacen y además quieren participar pudiendo ayudar, si físicamente están bien pues bueno yo no sé, se prestan y si hay una silla, le llevo del brazo, eso es lo que veo, esa transformación.

Coordinador comarca Salud Pública

El objetivo de alguna manera no sólo era lo saludable físicamente sino hacer salir a toda aquella gente que de alguna manera estaba dentro de las casas, animarles a participar no ya en la actividad física sino en el proceso de socialización.

GF Profesionales Sanitarios

## 2. Lo organizativo desde dentro

### 2.1. Trayectorias y estrategias

#### 2.1.1 El corto plazo no vale

Ttipi-Ttapa, en su esencia, se contempla como un proceso participativo, donde muchos agentes deben trabajar en la misma línea y que debe adaptarse a las situaciones concretas de los municipios. Las imposiciones institucionales no tienen cabida en el proyecto. Todo esto supone respetar ritmos que se escapan de cualquier liderazgo concreto.

Bueno, tal y como tenemos nosotros organizado aquí, cada jueves organiza uno de los grupos que entramos ahí. El jueves que viene como ha dicho X toca al ambulatorio a Osakidetza, otro jueves nos toca a nosotros, otro a Nagusilan, otro a Kimetz, otro a Ordizia-Kolore.

Concejal

Bueno, la implicación, lo que se ve clarísimo es que, si no hay un proceso participativo, antes de comenzar, que vayas allí, ¡eh!, vamos a caminar, y estos son los caminos..., no, no, tenemos que bajarlos a pie, estamos trabajando con gente mayor, tenemos que ir al ritmo de ellos, con lo que les gusta, no con lo que dice ni el de Salud Pública ni el que dice el de Osakidetza, ni el que dice el Alcalde ni Servicios Sociales, que salga de ellos.

Coordinador comarca Salud Pública

Ttipi-Ttapa parte de la premisa de adaptarse al contexto de los municipios y sus comunidades. Así la presencia a nivel local de determinados elementos, como puedan ser la existencia previa de dinámicas municipales, compromisos políticos determinados, partidas económicas, sensibilidades

determinadas pueden facilitar o dificultar el desarrollo del proyecto a nivel local, traduciéndose en una mayor o menor demora en el tiempo.

Pues, lo pusimos en marcha, primero en Beasain y después en Zumárraga, o en Zumárraga y, ya no me acuerdo cómo van en la dirección, pero bueno aprovechando que estábamos allí con prescribe vida saludable PVS, y en Zumárraga también había que hacer algo, porque por una connotación política y de en aquel tiempo, pues así se puso en marcha y nos hemos ido adaptando poco a poco.

Coordinador comarca Salud Pública

A ver previamente ya habíamos estado haciendo el tema del diagnóstico de Euskadi Lagunkoia promovido por el Gobierno Vasco entonces ya habíamos tenido contacto con Matia para hacer un diagnóstico de que, ¿no? qué situación había en Ordizia, qué medidas se proponían un poco para promover la ¿no? la participación y bueno la buena convivencia de las personas mayores. Entonces, ósea ya veníamos un poco con la sensibilidad de ese programa, ¿no? Entonces, en ese contexto, es cuando se presentó un poco pues eso la iniciativa del Ttipi-Ttapa y nos pareció que era una forma de enganchar, de encajar un poco lo que ya estábamos empezando a hacer, sí.

Técnica Municipal Servicios Sociales

Pues esto conlleva también que tengan unos presupuestos destinados ahí, y a veces dices este año no podemos, porque no tenemos una partida destinada, nos parece bien, ya haremos el año que viene, entonces también hay que adaptarse un poco al ritmo que pueda tener el Ayuntamiento, [...] yo me puse en contacto con los este año quisiera que se pusiesen en marcha, al final de año, estuve con ellos, me han dicho que sí les parecía bien, ahora ya que han pasado las fiestas, les he vuelto a llamar, algunos ya estamos ya en proceso, pero otros todavía requerirán 2 o 3 llamadas más.

Coordinador comarca Salud Pública

Ttipi-Ttapa, en su estructura, necesita tiempo para que vaya calando. Primero para conseguir trasladar el mensaje a nivel local, después para conseguir la implicación política y técnica, posteriormente la implicación de los distintos agentes locales. Todo esto se traduce en relaciones y reuniones de trabajo en las que participan técnicos de las diferentes instituciones que, dependiendo de cómo se desarrollen y asociado al propio contexto del municipio, hacen que no exista una definición exacta de la carga de trabajo y el tiempo necesario para que Ttipi-Ttapa se ponga en marcha en un municipio.

En la Administración hay que pensar en los muy rápidos que pueden ser en 2 meses, 3 meses en el otro en 6 meses a un año, ¡eh! Hay uno que empezamos, está todo preparado, hay aguas tibias dentro de, más de la Administración Local, y bueno esperemos que se ponga, es decir, en el proceso de un año pues esté en marcha [...] depende de cómo contabilicemos, pero si estamos contabilizando desde el primer contacto que hago yo con el Alcalde hasta que empieza la salida, pues pueden ser entre 5 y 10, 10, 12 reuniones, ¡eh! pero de media sería pues 6, 7 una media así, eh [...]. Ya una vez que empieza el Programa pues ya es más fácil [...], una vez que ya están en marcha las reuniones, eso salen de una reunión para otra, están encantados, eh!, hasta ahora, excepto en uno. [...]. Pero aún y todo hay que ser insistente porque terminamos el proceso, faltaba ya hacer las txatelas y cosa de esas, y pues ha pasado el invierno, no han dado señales de vida, pues en primavera que han pasado sus fiestas locales, pues se les ha avisado y a ver si en esta, pues se da el pistoletazo de salida, ¡eh!, que nos queda un par de reuniones nada más, todo está hecho, todo está hecho y entonces ya poner, decir cuál es el día de salida.

Coordinador comarca Salud Pública



Por otro lado, Ttipi-Ttapa aspira a ser un proceso mantenido en el tiempo. Esto solo se consigue con la implicación y compromiso de la comunidad en la que se desarrolla, más allá de las personas concretas que participan y de las instituciones que lo impulsan.

Eso en cuanto a los agentes y luego ya a la gente voluntaria, a ver, yo pienso que bueno a ver hemos tenido movimientos de voluntarios, ¿no?, porque te quiero decir de gente había empezado y luego ha empezado con otras actividades y lo ha tenido que dejar, pero se ha incorporado gente nueva.

Técnica Municipal Servicios Sociales

Yo creo que mi vida laboral va a terminar en mayo del año que viene, [...], entonces yo quisiera lo que hemos hecho, eh!, los que estáis ahora en la comarca siguieseis la corriente, esa correa de transmisión que se hiciese, por eso yo me estoy, estoy saliendo fuera de esos programas, que ya lo lleváis vosotros bien y entonces pues bueno, yo lo único que quiero es que sigáis vosotros [...] yo lo que quiero hacer es un año de, un poco de transmisión de lo que ha podido ser muy personalista por mi parte para que no se pierda, es decir, me he marchado yo y se ha terminado todo, sino que no ha sido de uno, sino ha sido un equipo el que ha trabajado y tiene las ideas, las ideas y las ideas irán cambiando en función de las necesidades, ¡eh!, [...] las necesidades van cambiándose, igual.

Coordinador comarca Salud Pública

H1: Todos colaboran ahí.

M5: Porque alguno no vaya, eso no se para, eso sigue.

M1: Siempre hay un concejal aparte de...viene un concejal antes venia otro.

H2: Aunque no venga la entidad que le toca organizar, pues sigue igual, ósea que

M2: Sigue igual, esto sigue, no se para.

H2: Coge otra, o que pertenece a otra entidad o que pertenece simplemente a la calle.

Entrevistadora 1: Sí, que sea participante.

M4: La verdad es que funcionamos chapó, muy bien.

Entrevistadora 1: O sea si no viene la entidad que le... si no se reúne suficiente gente, gente de esa entidad, sigue funcionando igual.

GF Participantes Tolosa

## 2.1.2. El trabajo en el terreno

### El modus operandi

Habitualmente Salud Pública realiza un acercamiento al centro de salud del municipio en cuestión, buscando su implicación en el proyecto. Una vez conseguido, el coordinador de la comarca de Salud Pública es quien realiza en los municipios los primeros contactos a nivel político, generándose finalmente un grupo promotor con estos tres integrantes.

H1: Porque en el ambulatorio, gestamos nosotros, bueno cómo nos vamos a organizar, ¿cómo lo vamos a hacer?, bien, vino X, bueno nos planteó este proyecto, y dijimos, “¡jo, ¡pues qué maravilla!”, bueno vamos a ver, cómo nos organizamos, cómo lo hacemos y demás y bueno pues empezamos [...].

GF Profesionales Sanitarios

Bueno, hemos dicho que normalmente el grupo promotor solemos ser el Ayuntamiento, el Centro de Salud y Salud Pública. Hasta ahora cómo hemos funcionado en Tolosa, nos hemos acercado al Centro de Salud y decir que tenemos intención de poner el Ttipi- Ttapa en el Centro vuestro, ¿qué os parece, va a ver alianzas? y una vez que se ha consolidado esto, normalmente yo me pongo en contacto con el Ayuntamiento.

Coordinador comarca Salud Pública

Con X (Salud Pública) y todo el equipo del ambulatorio que nos vienen, que ha sido un papel impulsor.

Concejal

Ahora, no sé, aquí uno de los primeros que vino fue X (Salud Pública), el que estuvo dando todas charlas y todo desde el principio en la organización, y todo fue una labor muy intensa la de él, y todo el mundo la cogió muy a gusto.

GF Participantes Hernani

El cargo político decide qué departamentos se van a implicar a nivel técnico, encargándose de convocar a aquellos agentes del municipio (recursos técnicos, asociaciones, personas no asociadas) que, a priori, pueden participar construyendo el programa y, a partir de ahí se desarrolla el proceso participativo a través de reuniones de trabajo, hasta la puesta en marcha y mantenimiento del programa.

Normalmente yo me pongo en contacto con el ayuntamiento, [...], normalmente son ayuntamientos no muy grandes, yo me persono con el alcalde, le explico de que va el proceso y entonces él, si le parece bien, pues pasamos a hablar con servicios sociales que más o menos pueden liderar o cualquier otro departamento que le parezca a él. Y entonces una vez que ha dicho el OK, con las personas que él ha delegado les explico [...] no exhaustivamente de qué va el Programa, [...], y normalmente se suelen involucrar bien. Entonces ellos hacen ya la 1ª reunión, lo que queremos hacer es que sea el ayuntamiento y servicios sociales, de una parte, el departamento y el ayuntamiento, el que organice las convocatorias y haga las reuniones, convocar las reuniones y hacer el acta correspondiente, y entonces ellos ya contactan con jubilados o personas, entidades que les parece que pueden incluirse en este programa. Una vez que se haga la 1ª reunión, ya estamos todos, estamos el grupo promotor, [...] pues se hace la 1ª explicación [...] los asistentes normalmente suelen decir que les parece bien [...] pues vamos a echar adelante y también salen allá, pues falta tal o falta el otro, y entonces, una vez que en la 2ª o en la 3ª reunión ya completamos todo el grupo que va a intervenir en el proceso, pues empezamos el proceso participativo hasta que nos pueda llegar al final.

Coordinador comarca Salud Pública

[...] y después de convencer a los políticos, los políticos de aquí nos encargaron poner en marcha eso. (T)

Técnico Municipal Deportes

El conocimiento por parte de los municipios de la existencia de Ttipi-Ttapa en otros municipios de la comarca, ha facilitado el éxito de la primera etapa del proceso (construcción del grupo promotor) en los nuevos municipios en los que se propone. Sin embargo, cada municipio y sus prioridades son distintos, lo que se traduce en ritmos y resultados distintos.

Lo que nos está facilitando mucho es que no es una experiencia de inicio, empezamos en el 2012, 2013 y entonces normalmente ya conoce la gente o los Ayuntamientos, de que hay una dinámica, les han hablado normalmente muy bien el alcalde de al lado, o de su partido, y entonces pues bueno son bastante más receptivos que cuando empezamos. Y no estamos creando, no estamos buscando muchos contras diríamos de parte del ayuntamiento..., a veces pues los ritmos también de ellos y las preferencias no suelen ser las que nosotros quisiéramos, pero bueno cada pueblo es distinto, cada talde también es distinto, tienen sus problemas.

Coordinador comarca Salud Pública

**Entrevistador:** ¿Y se os ha dado el caso que haya ayuntamientos que se hayan puesto en contacto con vosotros, Salud Pública?

De una manera directa o indirecta sí, ¡eh!, es el caso de un municipio, entonces estábamos en proceso en el pueblo de al lado, entonces nos han dicho a ver si veníamos, y bueno, tomaron ellos la iniciativa, porque estábamos ahí los dos y todavía no estaba hecho y bueno pues a su manera se han organizado y siguen.

Coordinador comarca Salud Pública

## Organización y funciones de los participantes

La manera de organizarse para participar, la función que desarrollan y la implicación de los distintos participantes en el proyecto, varía en cada municipio. En cuanto a Salud Pública, en relación a su papel ya mencionado en el impulso y puesta en marcha del proyecto, destaca una labor de recordatorio e insistencia hacia los municipios, siempre asociada a la observación, adaptación y respeto hacia cada municipio. Ya en relación al mantenimiento de los Ttipi-Ttapas, destaca su función como figura presente en todos los municipios, de manera que ejerce de transmisor de obstáculos, maneras de superarlos y buenas prácticas de un lugar a otro, posibilitando el enriquecimiento de los procesos.

Y a veces pues por tonterías no suele salir; y aunque tengas muchas veces en contra que Servicios Sociales no quiere participar, o lo otro, pues buscar algún otro comodín que te pueda echar una mano. Pero hay que ser muy insistente, no se piense que llamar por teléfono o estar en contacto con él, le haces una entrevista, y que ya todo marcha, marcha sobre ruedas, [...] porque al Ayuntamiento le va a parecer bien, el Alcalde va a decir que sí, va a apuntar en su agenda, y seguramente pasarán 2 meses o 3 meses y ni se ha puesto en contacto contigo, entonces le tienes que volver a llamar y te dirá seguramente, ¡ah sí!, estaba olvidado, y entonces pues hay que ser bastante recurrente e insistente.

Coordinador comarca Salud Pública

El papel nuestro es lo de siempre, sería pues el que va con aguijón, viendo las cosas, incitar a la gente a hacer programas viables. Pero nosotros tenemos que hacer con una visión un poco de fuera, [...], tenemos que ser [...] facilitadores para hacer esas cosas, hacer las preguntas, oye no os parece que aparte de esto, de caminar, por qué no hacemos, que en tal sitio hacen tal, al final es un poco de transmisión, y tener una visión un poco más elevada [...] pueden aportar ellos y podemos aportar nosotros, pero nosotros un poquitín guiar, facilitar un poco las ideas esas, o coger las ideas [...] hacerlas desarrollar y trasladar a otros lugares de la comarca, no sólo de

la comarca, yo creo de toda la comunidad. El trabajo este no es para nosotros, es para toda la comarca y para todo el estado, diríamos, en este caso.

Coordinador comarca Salud Pública

En cuanto a Osakidetza, el perfil del profesional participante es variado.

El centro de salud superintegrados todos, ayer salieron todos, pues entre el JUAP y enfermeras a ver qué dificultades había en los caminos, a hacer esto.

Coordinador comarca Salud Pública

**H1:** En Ordizia por ejemplo, hemos tenido una evolución en cuanto a la participación de sanitarios, empezamos todos, médicos, matrona, administrativas, enfermeras, y cómo no, pues organizándonos de manera que, si íbamos por parejas, a cada uno nos tocaba acudir pues cada 6 semanas, o así, bueno era muy llevadero. Porque no es lo mismo que tengas que ir todas las semanas, que tengas que cortar la agenda (que eso luego te revierte en el resto de las agendas) que el poder ir cada 6 semanas. Bueno, y empezamos así la andadura, incluso desde la Dirección, bueno, pues puso algunos recursos puntuales.

**M2:** Yo como soy Trabajadora Social, y la que está conmigo de alumna vemos fundamental ese trabajo, siempre vamos, lo apuntamos, sacamos tiempo de dónde sea para estar, y nos sirve mucho porque ese contacto con la gente, acerca mucho a la gente, nos preguntan dudas "ay, pues vente al Centro", [...] esa cercanía fuera del contexto del Centro de Salud, creo que beneficia.

GF Profesionales Sanitarios

Existen diferencias por municipios en relación a las funciones desempeñadas: participar en las salidas organizando y desarrollar labores asistenciales, recomendar Ttipi-Ttapa en consulta, llegar a colectivos a los que resulta difícil acercarse, participar en las reuniones de evaluación, avalar el proyecto como profesionales de referencia.

**H4:** [...] porque aquí hacían como cualquiera, como Nagusilan o como cualquier otro, venían, sellaban, preparaban el caldo, distribuían, hacían el mismo papel que cualquier otro, entonces era muy importante [...] yo creo que la aportación de Osakidetza es muy importante.

GF Voluntarios Ordizia

**H3:** Somos todas personas mayores, todos tenemos algún achaque

**H2:** No ha surgido nada, pero puede surgir. Nunca mejor que una enfermera o una persona que conozca un poco el tema.

GF Participantes Tolosa

**H3:** Si, porque, en todas las reuniones que se hacen en el ambulatorio, siempre participan una médica y una enfermera. Siempre, han participado, ósea que están dentro de la organización, también.

GF Participantes Hernani

**M1:** Porque nosotras, siempre la enfermera va con el otro grupo, con las sillas de ruedas.

**H1:** Yo creo que tenemos una oportunidad excelente, que cada cual tenemos nuestro cupo y conocemos a esas personas con limitaciones o que no salen de casa y demás para desde la consulta poder, bueno, informar y poder...

**M2:** Eso que en el centro de salud no te lo van a preguntar y lo están haciendo, y entonces allí, es un marco..., de repente con otra espontaneidad, la gente está mucho más tranquila, más relajada, - sí, hablan de todo.

**M3:** Yo creo que se puede aportar mucho más y no sólo la presencia física, ¿no?, yo creo que ahí hay campo para poder trabajar más cosas, no sé, tengo así, esa intuición.

**M5:** Bueno sí, estoy en las evaluaciones, sí bueno, ya conozco, ¡eh!

**H2:** Cuando nosotros salimos, la verdad es que a la gente le llama mucho la atención, verle a su médico o a su enfermera que están ahí paseando junto a ellos, predicando con el ejemplo, es el mejor activo que podemos conseguir, pero claro nos tienen que ver.

GF Profesionales Sanitarios

A nivel municipal, son distintos los departamentos y los representantes de los ayuntamientos que pueden participar en el proyecto. Existe la implicación política de concejales, incluso participando en el día a día en algunos casos, así como la implicación de técnicos municipales. Habitualmente son los departamentos asociados a deportes y servicios sociales los primeros implicados.

En este son 2 la que llevo yo que es de servicios sociales, salud, cooperación e inmigración; y la que lleva X, el compañero de PNV que es de deporte. X que es el técnico de deporte, aparte de hacer junto con Osakidetza los ejercicios que pueden practicarse cuando hay días desapacibles en el frontón o en el hogar del jubilado, también participó en los acuerdos que tenemos con Eroski para los caldos y zumos. [...] Nosotros cuando nos toca al Ayto., participamos nosotros, los del departamento de Servicios Sociales [...]. Hombre totalmente implicado no, hay jueves que puedes, otros no porque haya coincidido alguna reunión o... Pero normalmente si nos toca al Ayto. estamos X y yo. Están las administrativas y luego, cuando vamos al hogar a preparar los caldos, vamos nosotros y también algunos voluntarios de Ordizia-Kolore igualmente. Entonces lo hacemos como algo natural, como si formara parte de nuestro trabajo. Si toca al Ayto., toca al Dpto. de Servicios Sociales. Allí aparecemos a poner cruces, nombres, sellar tarjetas [...]. Yo no conozco otro Ayto, pero creo que tendría que participar todo hijo de pichichi. La participación de los políticos estará un poco al albor y en función del tiempo que disponga.

Concejal

**M4:** Yo tengo la sensación de que, de alguna manera, el Ayuntamiento de Hernani ha hecho una apuesta en ese asunto, quiero decir que la movilización de la gente, el llamarles, tal, el Centro de Salud, o sea, cada vez que llevaban las txartelas que en el Centro de Salud les daban... Eran dos, y con las cartas y todo... es decir que la implicación del Ayuntamiento a mí me pareció superponte.

**M5:** Es que las realidades son súper diferentes de los municipios, no tienen nada que ver.

**M6:** En Lazcano también se implicó mucho el Ayuntamiento.

**M4:** En Legazpi también.

**M2:** Y en Tolosa.

GF Profesionales Sanitarios

Bueno, lo que está dando un buen resultado y cada vez más es, los ayuntamientos ya están viendo que el proceso o este programa funciona y lo que se está haciendo es contratando, o contratando o trayendo del polideportivo a ese monitor, a ese monitor de actividad física, incorporarle a las salidas.

Coordinador comarca Salud Pública

El perfil del voluntariado participante es variado. Participan de forma activa, como pieza clave en la organización de las salidas de Tipi-Tapa, haciéndose cargo de distintas tareas.

Es un programa que entran a colaborar muchas organizaciones: desde organizaciones de la administración como pueden ser Osakidetza o el Ayto, a asociaciones sin ánimo de lucro como puede ser Nagusilan, Kimetz; incluso personas que no están organizadas como una organización, pero que participan de manera individual como los de Ordizia-kolore. Bueno, yo creo que nos hemos juntado ahí una serie de elementos el proyecto al 100%.

Concejala

**H3:** Yo daré más valor a los voluntarios que son los que verdaderamente se merecen un respeto muy grande por el trabajo tan enorme que desarrollan. Porque, hay que darse cuenta que somos personas ya mayores, que todas tenemos..., nuestros, nuestras rarezas y tienen que aguantarnos.

GF Participantes Ordizia

**Entrevistadora 2:** En las reuniones participan diferentes asociaciones, como el de los de jubilados.

**Entrevistadora 1:** La parroquia.

**Entrevistadora 2:** Los de Donante de sangre.

**H3:** También están los de donantes de sangre.

**Entrevistadora 2:** En esas reuniones se han decidido los recorridos, el nombre, se han hecho las fichas.

**Entrevistadora 1:** El día, la hora.

**Entrevistadora 2:** Es la gente del pueblo la que ha puesto en marcha.

**M4:** Porque hay 5, que se apuntan a todo, ese X que has dicho, es donante de sangre, es no sé qué, viene aquí... no sé dónde más va. Se mueve mucho ese chico.

GF Participantes Hernani

**H2:** La verdad es que lo que estamos haciendo, lo estamos haciendo nosotros, los voluntarios, incitando a la gente, diciéndole que es bueno, que es bueno andar, que es bueno hacer grupos, y socializarse entre todos, pues eso lo estamos haciendo nosotros prácticamente.

GF Voluntarios Urnieta

Los participantes "caminantes" ven la propia participación en la actividad como un compromiso que se ponen a sí mismos. Esta participación la refieren no solo como beneficio que reciben, sino también como compromiso y colaboración activa en el propio proyecto.

**H1:** [...] Ya te obliga prácticamente casi a salir de casa, también un poco, para salir y moverte, no sé, yo lo veo, muy... lo veo bien, lo veo lógico e incluso que nos hace un bien a todos nosotros, vamos, que nos hace un bien a todos nosotros. Luego Los recorridos son muy amenos andas, pues, no sé, yo creo que para nosotros es un beneficio bueno.

**M2:** Para nosotros creo que es un compromiso, si es un compromiso.

**M4:** Yo empecé, yo empecé de refilón me... me invito ella a venir, me pilló en un momento no muy bueno de mi vida y cuando empecé y ¡a ayudar! y ¡a colaborar! y ¡a estar! y ¡a relacionarme!

para mí también fue empezar a subir, empezar a subir y aquí estamos ¡que no lo dejamos por nada! que -¡no puedo que tengo Mugi, que no puedo que voy a Mugi y que primero es Mugi!

GF Participantes Tolosa

H2: Tienes una preocupación, que sabes que tienes que venir a esto.

M1: Que tienes que venir el miércoles.

H2: Que tengo que ir, yo primero esto que es un día, lo otro lo puedo hacer, igual en varios días, o si no voy el jueves o puedo ir el sábado.

M3: Poder es querer, te organizas de una forma, si tienes que salir te organizas lo mejor que puedes.

GF Participantes Hernani

M2: Hay mucha gente que venimos por nuestra cuenta.

M4: El que necesite, le ayudo. Que no hace falta ayuda, me voy a andar. Lo que sea

H1: Estos pues un día sellan, el otro... tal.

GF Participantes Tolosa

El haber entrado también en la organización, en el sellado o luego propiamente en la colocación igual de, pues de las mesas para el caldo, pues también ha favorecido el que las personas se sienten que van más allá del participar, que ellos también pueden aportar a la organización.

Responsable Garagune

## Información y difusión

Ttipi-Ttapa necesita de un trabajo de información y difusión tanto para su puesta en marcha como para su mantenimiento en participación. En la mayoría de los municipios, el ayuntamiento envía una carta a todas aquellas personas mayores de 65 años en la que se les invita a participar en Ttipi-Ttapa.

M2: Ah y también nos mandaron una carta.

H1: Sí, sí, nos mandaron una carta.

GF Participantes Hernani

Además, como en toda la esencia de Ttipi-Ttapa, también aquí es clave la participación de los distintos agentes. Se nombra a las Instituciones o personas referentes de esas instituciones como agentes que realizaron los primeros contactos con otros agentes, presentándoles el programa e invitándoles a participar.

**Entrevistador:** ¿Mediante quién os informasteis de este Mugi? (t)

Yo creo que fueron los del Ayuntamiento los que se pusieron en contacto con nosotros: diría que X, pero sería X en aquella época, pienso que con él vino la proposición de allí, del ayuntamiento, y bueno, para probar un poco, y sí estábamos dispuestos, y bajamos y así empezamos. (t)

Trabajadora Social de Iurramendi

**Entrevistadora 1:** ¿En vuestro caso como os enterasteis que existía la actividad?

**H1:** Aquí hicimos una reunión antes de organizar esto, vinieron uno que lleva ya toda provincia.

**M3:** Los de Diputación, por lo menos uno. (t)

**Entrevistadoras 1-2:** Vendría X. X es nuestro jefe (Salud Pública)

Si, Si (todos). (t)

GF Participantes Usurbil

Los participantes caminantes aluden como fuente de información a organizaciones de voluntarios como Nagusilan y a los hogares de jubilados.

**M5:** Yo empecé con esto de la forma más simple, resulta que yo estoy en la asociación, ahora esta X también, de jubilados de Iturritza entonces ¡claro! el día que tocaba a Iturritza pues me dijeron: -mira X, el miércoles puedes hacer esto-y-hombre si hay que ir claro que puedo hacerlo, no estoy y así empecé, o sea empecé de la forma más tonta, yo lo demás si no me dice X de la junta de jubilados y... pues igual todavía sigo sin ir.

GF Participantes Tolosa

**M5:** Y luego hay personas en el hogar que están diciendo.

**H1:** A mí me dijeron en el hogar que se iba a formar este grupo y [...].

**H1:** Yo me entere por mi mujer. Mi mujer se enteró por el hogar -oye X, que hay...tienes que ir, -y si tú me dices que voy pues voy- y encantado lo único que yo no puedo ir, perdón eh, en el grupo primero, porque los bronquios, los tengo pues eso.

GF Participantes Ordizia

También refieren la recomendación a participar en Ttipi-Ttapa realizada por personal médico y/o de enfermería del centro de salud. Incluso se nombra a un profesional de la psicología como prescriptor de la actividad.

**M2:** X, hace unos días me comento de esto, ya me gustaría que fueses, bueno, pues ya iré. Si, si por mediación de X enfermero del C.S.

**M2:** Si, si me dijo. Ya me gustaría que fueses a esto.

GF No Participantes

**H2:** Y yo lo comenté también una vez con una enfermera de la Asunción también, me ha comentado.

GF Participantes Tolosa

**Entrevistadora 2:** ¿O sea que os ha recomendado la psicóloga?

**M4:** Tenía el mismo horario, los miércoles, y ahora nos puso el jueves, para que vengamos aquí. Y bien.

GF Participantes Hernani



La familia y conocidos, aparecen también como elementos clave en la recomendación y difusión del programa, animando a participar a sus padres/madres o personas mayores más cercanas.

**H2:** Que viniese aquí también mis hijas... "¡oye tienes que ir eh!" "Nos vamos a la compra, pero tienes que ir". O sea, te quiero decir que ellas me hacen mover un poco.

GF Participantes Ordizia

**M3:** Bueno a mí me llamo mi sobrina que es la que está aquí, que ha venido con vosotros.

**M3:** Me dijo tía va a empezar Ttipi-Ttapa, ¿porque no vas? Bueno, pues ya me voy a animar. Pero esto ya, ya llevamos ya, dos años, ¿verdad?

**M2:** A mí me llaman mis hijos, siempre, cuando llego a casa, a ver qué tal, que tal el paseo y dónde he estado y esto. Bueno, bueno, ya os explico, les tengo que contar a los tres lo que hemos hecho.

**M1:** Si te animan los hijos.

GF Participantes Hernani

El boca a boca y la prensa aparecen repetidamente tanto en las entrevistas como en los diversos grupos focales como vía de información y difusión del programa.

[...] Yo creo que el boca a boca también hace mucho. (t)

Trabajadora Social de Iurramendi

**M1:** El boca a boca también hace mucho.

**M5:** Por el boca a boca.

GF Participantes Ordizia

**M4:** A ver de vez en cuando, un articulito en el periódico hemos hecho [...] también vienen bien, recuerdas un poco.

**H3:** Yo leí en el periódico y...

GF Participantes Tolosa

**M2:** Yo por el periódico.

**H3:** Porque el periódico en nuestra crónica trae todas las semanas, el miércoles Ttapa-Ttapa tal y tal.

GF Participantes Hernani

Finalmente, la propia presencia en las calles, el que semanalmente se vea a un grupo tan numeroso de personas, sobre todo mayores, que pasean en el pueblo, ello mismo se destaca como elemento de difusión de Ttipi-Ttapa.

Ver que pedazo de grupo vamos, la gente también lo ve y dice: ¿qué es esto? ¿A qué van estos? (t)

Trabajadora Social de Iurramendi

H3: Publicidad cuando marchan, ¡ahí van, ahí van los viejos...

H3: Había expectación.

H1: Toda la compañía, un batallón ahí....

M2: Oye que son 50 personas eh.

GF Participantes Usurbil

## 2.2. Singularidades compartidas

Dentro de la autonomía y particularidad de cada localidad, hay una serie de aspectos que se reproducen en los municipios en los que se desarrolla Ttipi-Ttapa.

### 2.2.1. Nombre que identifica a cada proceso

Cada municipio identifica al proceso Ttipi-Ttapa con un nombre propio. Los participantes se identifican con esta denominación de las salidas en su municipio.

H3: El nombre se eligió en una de las reuniones.

GF Participantes Hernani

H2: Vengo de Hernani, soy particular y empecé hace un año en Ttipi-ttapa y ando a gusto... (t)

M1: Vengo de Tolosa, Mugi-Tolosa, pero bueno estoy en una Asociación de Nagusilan, voluntariado social de mayores.

M6: Soy de Ibarra y salimos en Ibarra Martxan, soy voluntario en muchas más cosas y estoy en la parroquia. (t)

GF Voluntarios Urnieta

### 2.2.2. Frecuencia

Todos los Ttipi-Ttapas tienen en común que se realizan una vez a la semana. La mayor parte de los participantes considera que esa frecuencia es suficiente para mantener la ilusión, y no interferir con otras actividades. Cuando se refiere a su función social e integradora, hay voces que apelan a la posible pertinencia de una frecuencia mayor.

M4: Está bien, está bien un día a la semana, más sería igual demasiado.

M3: Fallaría más gente, fallaría más gente.

M4: Si y un día a la semana es suficiente para mantener la ilusión. Porque cuando hay un parón por carnaval o un parón, en cuando te ve algún abuelo - ¿este miércoles si hay verdad? ¿Tenemos verdad? ¡Hasta el miércoles! - Entonces esa ilusión, mantiene.

GF Participantes Tolosa

M3: Para mí suficiente porque claro luego salgo también a otras cosas.

H2: Más sería cansado.

M3: Hay muchas actividades, además.

M2: Yo por ejemplo tengo también marcha por las tardes.

M1: Y el lunes también, el miércoles también.

M2: Entre pilates y todo parece que no, pero...

GF Participantes Ordizia

Si, para las personas que al menos están aquí, a ver si en lugar de 1 vez/semana pues fueran dos, entiendo que para algunas personas pues estupendo [...] nosotros siempre, estamos buscando este tipo de actividades comunitarias.

Responsable Garagune

### 2.2.3. Capacidades diferentes-Recorridos diferentes

Los recorridos de los paseos están pensados para adaptarse a las distintas capacidades de los participantes. En la mayoría de los municipios se realizan dos o más recorridos con distinto grado de dificultad, para adecuarse a estas necesidades de las personas.

Entrevistadora 1: Vale y los recorridos habéis dicho que se hacen el intermedio, corto y largo ¿Adecuados os parecen?

H3: Si porque a ver, con cada uno según las facultades de la persona.

H2: Exactamente.

H3: Para nosotros, por ejemplo, en el corto estamos los del centro de día, los de Aspace, los de la residencia y alguno que esta como yo y luego ya, con el medio, pues ya están las que...

M6: Nosotras.

H3: Las que andan un poquito más.

GF Participantes Ordizia

H2: Hay dos grupos, unos que están más ágiles vamos a decir, y otros que un poco más torpes. Entonces, el recorrido de los torpes ¡los llamamos torpes sin peyorativo eh!

Entrevistadora 1: Si, si, cada uno tiene su capacidad.

H2: Entonces el más cortó, hacen un poquito más corto el recorrido.

Entrevistadora 1: O sea que cada día hacéis dos recorridos.

H2: Dos recorridos.

GF Participantes Usurbil

### 2.2.4. Duración

La duración de la actividad es valorada positivamente por la mayoría de los participantes.

**M4:** Ya tenemos también una edad, tampoco somos tan jóvenes y hacía calor el miércoles pasado y al final llegas un poco cansada

**M3:** Nosotros el de la hora nos vale, porque hay gente que va con bastón, con muleta y a veces hay que ir esperándoles, y yo creo que el de la hora nos vale y nos sobra.

GF Participantes Tolosa

**M3:** Más de una hora no querrían igual ¿eh?

**H2:** Cantidad de gente que no.

**M1:** Yo creo que no, una hora. (t)

**Entrevistadora 1:** Una hora bien.

**H1:** Como esta, está bien.

GF Participantes Usurbil

### 2.2.5. El almuerzo

En la mayoría de municipios después de cada salida, los participantes se reúnen en un lugar establecido a tomar un almuerzo que puede ser un caldo, un yogurt, fruta. La intención es que la actividad propicie las relaciones entre las personas.

El tema, yo creo que también ha sido muy importante y Legazpi lo ha incorporado recientemente la idea de al acabar de andar, reunirnos y tomar ese caldo.

Responsable Garagune

**H1:** Pero controlamos bien ¿eh! A las 12 el caldo y aquí está todo el mundo para las 12.

**Entrevistadora 1:** Lo más importante ¿no? (ríen)

**M2:** ¡hombre!

**M1:** Sí, ¡eso sí que es verdad!

**H1:** Si hay que recortar el recorrido, se recorta...

**M3:** Sentados a la mesa se hace una buena tertulia, la verdad.

GF Participantes Usurbil

**M4:** El caldito entra bien eh.

**H3:** Un buen caldo con huevo. Calentito.

**M4:** El que no quiere el caldo...le dan yogurt.

M2: Yo me tomo un yogur, siempre.

M3: Como nos tratan a los jubilados ¡eh!

GF Participantes Hernani

## 2.2.6. Alternativas climáticas

El mal tiempo no impide realizar Ttipi-Ttapa. En la mayoría de los municipios se realizan actividades alternativas, como ejercicios, juegos o baile en un lugar cerrado.

H1: Nosotros como apoyo tenemos los 2 Polideportivos, de Zumárraga y de Urretxu, y hay unos aparatos para hacer ejercicios y los monitores de esos 2 Polideportivos, que vienen, se alternan cada semana, una semana Zumárraga, otra Urretxu y vienen, y nos dirigen en los aparatos, qué tipo de ejercicio nos conviene hacer por la edad que tenemos y demás, y además de eso, los monitores nos guían por las calles de Zumárraga y Urretxu.

GF Voluntarios Ordizia

H1: Y luego también tenemos una cosa, cuando llueve por ejemplo nos vamos aquí, a la Euskalherria, y en cuatro esquinas, en cuatro esquinas hacemos gimnasia o hacemos esto...

M2: Hacemos gimnasia.

GF Participantes Tolosa

M3: Pues alguna se quedó encantada ¡eh! Que habían hecho alguna gimnasia y que nunca habían hecho y se quedó encantada cuando hicieron ahí en el polideportivo.

M3: En una conversación, ella dijo: - ¡jolin! -que nunca no había hecho y, ya de ochenta y picos años ¡eh!

M1: Eran facilísimos, ¡eh! bueno, arriba abajo, izquierda derecha, no sé cómo era. (t)

M1: ¡Hombre claro!, pero bueno, si nunca lo has hecho... (t)

M3: Ella no había hecho y mira se quedó contenta. Se quedó a gusto. (t)

GF Participantes Usurbil

H3: Aquí se empezó el recorrido corto ahí en el frontón, pero resulta que en el frontón no había calefacción y hacía mucho frío y entonces se pidió, y ya se volvió al hogar y en el hogar pues ya te digo se hacen juegos, baile...

M2: Porque el otro día comentaban que...el grupo vuestro deseando que llueva para poder hacer juegos con balones y [...].

H3: Si porque...Si, yo no sé, ¡hacen ellos eh! X ya trae una tabla con los juegos que hay que hacer y preparar y todo...Normalmente el monitor es X...es un chico que se implica...vale para todo.

M6: Se implica todo.

GF Voluntarios Ordizia

### 2.2.7. Material complementario: tarjetas, chalecos

Cada municipio diseña materiales que ayudan en la organización e identidad de las salidas. Así, la mayoría de los municipios realiza un registro de participantes a través del sellado de tarjetas, disponen de chalecos con el logo del Ttipi-Ttapa del municipio.

**H2:** De hecho, nosotros pusimos 2 tipos de tarjeta, una la que daban los médicos y otra la que damos nosotros, los voluntarios y damos su asistencia y tal, y allá comprobamos que funcionaba lo que mandaba el Ambulatorio.

GF Voluntarios Urnieta

**Profesor/a 2:** Luego, además, veo que en la vejez la soledad es el mayor problema y entonces organizar algo para juntarse y... veo que es bueno, porque así se hace junto con otros, y luego la tarjeta, e inscribirse... crea vínculo. (t)

GF Centro escolar Ibarra

**H1:** Pues tenemos un único grupo, todos vamos juntos, lo que pasa es que nosotros llevamos un chaleco de esos reflectantes, de esos, y en el pueblo somos archiconocidos, ¿eh?, yo creo que no hay nadie, al principio preguntan ¿y qué es esto, y qué es esto del Ttipi-Ttapa?, llevamos el Ttipi-Ttapa en el chaleco también, hoy día ya nadie pregunta porque todo el mundo sabe ya.

GF Voluntarios Ordizia

**M5:** Y el sello vale... oro molido!

GF Voluntarios Urnieta

### 2.2.8. Otras actividades dentro de Ttipi-Ttapa

Aunque la actividad central del Ttipi-Ttapa es la de realizar un paseo semanal a la vez que se fomentan las relaciones sociales entre los participantes, la diversidad e implicación de las personas permite realizar, ocasionalmente, diversas actividades en el mismo horario, adaptándose a las particularidades de cada localidad: canto, sorteos, regalos, teatro, celebraciones en fiestas patronales, visitas guiadas, etc. Esto fomenta aún más la participación y las relaciones. Así en algunos municipios, antes de despedirse, cantan todos juntos para finalizar la actividad.

**Profesor/a 2:** [...] y luego entre ellos pues empezaron a cantar, bueno empezaron en Navidad, y les gusto, y entonces cantan 2 o 3 canciones y... o sea se ve que tienen ganas de hacer algo y que no es por cumplir, sino que... (t)

GF Centro escolar Ibarra

**M3:** [...] De Lasarte, y luego cuando acabamos el recorrido para que la gente no se disperse sin decirse adiós, nos ha parecido que era un truquillo el cantar una canción y entonces ahí sí que se pide también un poco que la gente colabore, y ¿cuál os gusta?, pues si hay alguna que te gusta, pues la cantamos, ¿no?, o si hay uno que sabe una poesía, pues bueno, pues si te apetece contar la poesía, pues escuchamos la poesía, y yo creo que hay mucha ilusión con eso del canto también.

GF Voluntarios Urnieta

En Ordizia por ejemplo, pues se no sé, se canta, digamos que emocionalmente redundante en un bienestar, en un sentirse a gusto y toda la parte relacional que es muy potente.

Responsable Garagune

En algunos municipios se premia la fidelidad de los participantes con sorteos y pequeños regalos. Además, en uno de los municipios, todos los meses, se realiza un recorrido por los comercios y se sortea algún producto donado por los propios comerciantes.

**Profesor/a 1:** Lo del sorteo, creo que eso lo organizaron los comerciantes. (t)

**Alumno/a 1:** Organizado por distintos comerciantes de Ibarra, el sorteo y... (t)

**Alumno/a 1:** Dieron paraguas un día que llovió. (t)

GF Centro escolar Ibarra

**M7:** Durante tres meses, en vacaciones, un pincho para cada uno, también en los Jubilados; y también un regalo, un regalo pequeño: una mochilita o una riñonera, o algo así... La gente estaba contenta! (t)

GF Voluntarios Urnieta

**M3:** Nosotras también hacemos cuando hay 10 sellados, una camiseta, cuando hay otros 10 la mochilita, y después ahora nos han dado la cantimplora para llevar agua también.

GF Voluntarios Urnieta

En los distintos municipios se organizan actividades que enriquecen la actividad y que son valoradas muy positivamente por los participantes.

### 2.2.9. Visitas guiadas...

**H2:** A mí me pareció muy bonito que después de llevar 60 años en Tolosa, la vez pasada, nos hicieron una visita guiada y nos enteramos. Por lo menos para mí fue muy bonito, porque nos enteramos de cosas que hay en Tolosa que yo en mi vida, en mi vida...

**H2:** Fuimos a visitar las [...]. Donde embotan las alubias.

**M4:** Las alubias, en la cofradía de las alubias.

**H2:** No en la cofradía sino en la cooperativa, la cooperativa, fuimos a la cooperativa, nos explicaron cómo hacen. Las sacaban, como las seleccionaban, estuvimos viendo todo aquello.

GF Participantes Tolosa

**H2:** Y ahora otro detalle, que es, este miércoles no, el siguiente, como vienen las vacaciones de Semana Santa, hemos preparado una visita a una sidrería, entonces están encantados, no tienen que pagar (risas) nada, van a ser 2 pinchos y unos vasos de sidra, pero el detalle está que la gente que está imposibilitada va a ir en tren txu-txu.

GF Voluntarios Urnieta

### 2.2.10. Fiestas, celebraciones, etc.

**M5:** La víspera de carnaval también fue muy bonito, porque preparamos txistorras, y bueno, llevamos gorros, pelucas, y cosas, y bueno la gente ...

GF Voluntarios Urnieta

M3: Nos han dicho algún día al terminar estos paseos nos han hecho un festival.

M1: Un teatro nos hicieron.

M6: El enfermero este que ha venido.

M3: Es un saludo.

M1: Lo que me pude reír.

M3: Lo que pude y más, bueno.

Entrevistadora 1: Escenas de matrimonio.

Si, si, si.

GF Participantes Ordizia

Entrevistadora 1: En sanfermines también hicisteis algo.

M2: A si en la plaza, con el pañuelo.

Entrevistadora 1: El encierro hicisteis.

Todos: Si el encierro, baile.

M4: Y por navidades pasadas, castañada, también o sea que...

Entrevistadora 1: ¿Eso os gusta, os gusta eso?

Si, si, si

M2: Todo lo que sea cachondeo si.

GF Participantes Ordizia

A Si, por ejemplo, concretamente cuando hicimos el día de San Fermín. Un baile en la plaza para estas personas yo ya te digo, [...] en la plaza, sacar a bailar a una persona, levantarla de la silla y ponerte de pie con ellos, eso es suficiente para animarles. El día que fuimos por el comercio, pues también fue muy bonito porque simplemente que estén ahí con la incertidumbre de que les puede tocar un pañuelito bueno...

Responsable Nagusilan

## 2.3. La importancia de las personas

### 2.3.1. Valores

Valores como la reciprocidad y la ayuda solidaria y, sentirse parte de un proyecto vivido como de utilidad social están presentes en el ámbito de lo organizativo.

H1: Aunque hemos dicho por ejemplo que cada día nos toca a un grupo, lo bonito es que todos nos ayudamos, o sea, yo por ejemplo me encargo de traer las cosas del supermercado y no sé qué, pero si yo he llegado un poco más tarde, están los otros grupos ahí, apuntando, sellando,



que falta esto, o sea todas nos ayudamos, o sea, nadie sabe exactamente a qué grupo le está tocando, ¿por qué?, porque todos hacemos todo lo que podemos, no estamos pensando, no, no, le tocará a ese y... no, no, no.

**M3:** Esa ayuda al final revierte sobre nosotros porque el que ayudes a los demás, luego te gratifica para ti porque sientes, bueno, pues puedo ayudar a los demás, soy útil..., positivo.

GF Voluntarios Urnieta

### 2.3.2. Protagonistas, Facilitadores, Personas: Aptitudes, actitudes

Una de las características principales de Ttipi-Ttapa, y clave de su éxito, es la implicación de las personas que lo hacen posible, a través de actitudes de dedicación, y más allá de la institución u organización a la que representan.

Intento derivar a la gente a otros días; entonces, en principio, ese día no estoy, a menos que suceda algo urgente... y luego, pues, realizas ese trabajo otros días. Eso es, quizá, el compromiso de cada uno, pero también decimos que al ser un tema que te aporta tanto, ese ámbito abandonado... de algún modo te has acercado y en aquello a lo que te has acercado haces ese mínimo y cumples... así pues yo lo hago a gusto, y me daría pena... (t)

Técnico Municipal Deportes

**M2:** Vemos fundamental ese trabajo, siempre vamos, lo apuntamos, sacamos tiempo de dónde sea para estar, y nos sirve mucho porque ese contacto con la gente, acerca mucho a la gente.

GF Profesionales Sanitarios

**H3:** Teóricamente, cada semana es un grupo (responsable de la organización) pero todas las semanas vienen todas.

**Entrevistadora 2:** O sea, cada semana es un grupo, pero todas las semanas...

**H3:** En teoría, viendo las notas del año pasado, está el grupo de los jubilados, están las de Cáritas, cada semana se encarga un grupo, pero teóricamente es eso, pero en la práctica todas las semanas viene todo el mundo.

GF Participantes Hernani

**M4:** Hombre, en Urnieta, en lo que se mueve, hay dos jubilados, dos jubiladas de Benta Berri, de la asociación y son las que han estado desde el principio en todo, entonces yo creo que sin ellas no se hubiera movido, vaya..., si hay alguien al que..., desde luego, hay que darles todo su mérito, son, sí dos mujeres que están..., bueno es verdad que se mueven en todas partes.

GF Profesionales Sanitarios

Así lo muestran las alusiones recurrentes a personas concretas (con nombre propio), que representan la importancia asignada al liderazgo cercano y a la responsabilidad y compromiso individual de las personas.

Los itinerarios pueden variar algo, las actividades que se hagan en días desapacibles también pueden cambiar algo, las risas y la gente como X, vamos esto es... Esto muchas veces depende de la gente. Esto no es la institución, Osakidetza, de Osakidetza sí, pero es éste.

Concejal

Tenemos ejemplos, pues no sé ...de un chico senegalés que un día un chico de aquí pues le saluda y ahora pues se ha convertido en voluntario y ha permitido por ejemplo que en Ordizia hay 2 personas que se desplazan en el exterior en silla de ruedas y antes pues teníamos que hacer un poco turnos ¿no? si salía una persona porque había otras personas que necesitaban otros apoyos.

Responsable Garagune

H1: Tiene que haber unas personas que se encarguen que lleven, que estén

M4: Lo que pasa es que hemos hecho como una piña. "Nombre propio" es fenomenal, vale un montón, de parte del Ayuntamiento y luego los distintos grupos, es que ya, si algún día "Nombre propio" por alguna causa no viene, esto funciona hay un engranaje. Hemos cogido un "feeling" no sé cómo decirlo.

H2: Una responsabilidad, una responsabilidad.

Todos: Si, si, si, si, si.

GF Participantes Tolosa

## 2.4. Ttipi-ttapa y salud pública

Ttipi-Ttapa ha sido la estrategia que ha servido a la Subdirección de Salud Pública de Gipuzkoa, especialmente a través de la comarca de Salud Pública de Tolosa Goierri para trabajar la Promoción de la Salud y la Salud Comunitaria en los diferentes municipios de su comarca.

Entrevistador: ¿Piensas que son importantes este tipo de iniciativas para la Subdirección?

Importantísimas, además esta es como una de las primeras que se puso en marcha a nivel comunitario, y en la Subdirección, sobre todo, teniendo en cuenta que una de las unidades más importantes y la que más se está impulsando es la de Promoción de la Salud, ¿no?, este tipo de iniciativas son muy, muy, muy importantes, ¿no? A la hora de promocionar la salud a nivel de los distintos municipios que integran la Subdirección, sí.

Subdirectora Salud Pública

Así mismo, ha sido el elemento que ha permitido que los TSP sean reconocidos en los municipios no solo como agentes de protección de la salud, sino también como agentes de promoción de la salud.

"¡Pero tú no eres el que venías a los bares!" Sí, pero también tenemos otros quehaceres y entonces ya, yo creo que va cambiándose, nos están, hemos creado una cierta fidelidad con los municipios, ¡eh!, cambie un Alcalde o cambie el Técnico que esté en la Comarca o el Coordinador.

Coordinador comarca Salud Pública

Así, la experiencia adquirida en estos procesos, se ha aplicado no solo a Ttipi-Ttapa, sino también al resto de actividades de promoción de la salud que desarrollan los Técnicos de Salud Pública.

Igual que el Ttipi-Ttapa, pueden salir otros programas, o mejores o peores, u otras cosas, pero bueno, yo creo que una dinámica de conocimiento de lo que estamos haciendo en los distintos municipios van a tener y eso me parece que se ha hecho, eh!, tienen confianza para hacer otra [...].

Coordinador comarca Salud Pública

Lo que nos está facilitando mucho es que no es una experiencia de inicio, hemos tenido, empezamos en el 2012, 2013...

Coordinador comarca Salud Pública

La manera de conseguir este reconocimiento en la comunidad y adquirir esta experiencia solo ha sido posible con el aprendizaje que ha supuesto compartir con la comunidad, y que solo se van adquiriendo con el paso del tiempo.

Y el camino si vas a empezarse, si requiere empezar en otros municipios, en otros sitios yo creo que estarán suficiente preparados los de la Comarca como para hacer eso [...] entonces de ahí están saliendo, pues bueno, si están viniendo los chavales de la escuela, también tienen una confianza en los centros con nosotros, entonces podemos hacer también algunos trabajos [...].

[...] Cuando en la derivación de Hernani, les prescribieron que en vez de ir al psicólogo porque no venían al Ttipi-Ttapa [...] para mí es un detalle que me ha marcado para la trayectoria de los distintos pueblos que hemos ido relacionando, hemos ido poniendo en marcha.

Coordinador comarca Salud Pública

Es por esto que, el tiempo transcurrido desde que se planteó el proyecto por primera vez constituye una de las claves que ha hecho que Ttipi-Ttapa se haya convertido en la comarca de Tolosa-Goierri en el fenómeno actual.

Yo creo también que hay que diferenciar lo que es el inicio cuando no sabíamos en Zumárraga-Urretxu cómo iban a salir las cosas, lo planteábamos de una manera, con Tolosa hay un cambio de tercio de esa Cohesión Social [...]

Y empezamos a probar y bueno lo que vimos que en el papel las cosas son muy bonitas pero después en el contexto, hay que ir adaptando, porque es muy bonito eso de trabajos científicos como estáis haciendo vosotros pero después en la realidad que hay que buscar [...]. Lo que vemos positivo, pues ir poniendo en más sitios; entonces están creándose nuevas actividades, que es una cosa muy dinámica, que no es salir ni voy a caminar y siempre hay una ruta sino que hay muchas variantes, esas variantes lo que están dando es la cohesión social, no es la Actividad Física.

Coordinador comarca Salud Pública

Ttipi-ttapa está amparado por las líneas estratégicas del Departamento de salud del Gobierno Vasco, y específicamente por el Plan de Salud 2013-2020, en las áreas de actuación estratégicas de envejecimiento activo, donde se habla de promover la actividad física y la socialización. La Subdirección de Salud Pública y Adicciones de Gipuzkoa, a través de la comarca Tolosa Goierri intenta trasladar este contexto a la práctica, en lo que acaba convirtiéndose en los inicios de Ttipi-Ttapa.

Hombre pues el Departamento directrices sí tiene, ¿no?, teniendo en cuenta que dentro de las líneas estratégicas del Departamento y las de la Legislatura, se incluye expresamente, ¿no?, el promover la actividad física de las personas, ahí ya estaría incluido, luego tenemos también el Plan de Salud en vigor, ¿no?, 2013-2020, donde una de sus áreas de actuación estratégica es la del envejecimiento activo y ahí también se habla expresamente de promover la actividad física y la socialización, entonces desde ese punto de vista, yo creo que las directrices están marcadas.

Subdirectora Salud Pública

¡Bueno, pues fue una, estábamos salseando un poquitín X y yo en ver qué se podía hacer en Lazkao y bueno, allá no conseguimos muchas cosas, bueno aprendimos mucho, pero X tenía un proyecto que era el Ttipi-Ttapa y entonces pues lo empezamos a mirar, y bueno pues vamos a probar!

Coordinador comarca Salud Pública

La Dirección de Salud Pública y Adicciones apoya el desarrollo de proyectos Ttipi- Ttapa a nivel local a través de la participación del personal técnico de Salud Pública y a través de las órdenes de ayuda económica que entrega, dirigidas a financiar proyectos de promoción de la actividad física.

En cuanto a apoyos y ayudas, bueno pues, apoyo técnico, los técnicos de la Subdirección y los técnicos de Comarcas, ¿no? que están haciendo una labor importantísima, a la hora de promover iniciativas de ese tipo y luego por otra parte también las ordenes de Ayudas, ¿no?, que de esta forma pues se les permite en función del proyecto que presentan, el que se impulse una actividad en el municipio, de estas de promoción.

Subdirectora Salud Pública

Los participantes reconocen y valoran el papel impulsor de Salud Pública en el proyecto, haciendo especial mención al cometido fundamental desempeñado por Tomás Plazaola, coordinador de la Comarca de Salud Pública Tolosa-Goierri hasta el 2018.

Normalmente son Ayuntamientos no muy grandes, yo me persono con el Alcalde, le explico de que va el proceso y entonces él, si le parece bien, pues pasamos a hablar con Servicios Sociales que más o menos pueden liderar o cualquier otro Departamento que le parezca a él.

Coordinador comarca Salud Pública

El que nos vino y nos dio un empujón fue Tomas Plazaola,... que desde el Departamento de Salud había que hacer esto... (t)

Técnico Municipal Deportes

**M3:** ¡No, no, no, quería decir que en el nuestro fue el que lo impulsó, no era una cosa ni que habíamos pensado, ni que habíamos imaginado nunca, vino Tomás, nos lo planteó, nos pareció bien y dijimos, venga, adelante!

**M2:** Y se encargó de todas las gestiones y toda la coordinación, no, ¿eh?

**M3:** Afortunadamente es el que hizo todas las gestiones.

Yo sí creo que ha sido un éxito de coordinación desde Salud Pública.

Afortunadamente es el que hizo todas las gestiones. Yo sí creo que ha sido un éxito de coordinación desde Salud Pública

GF Profesionales Sanitarios

**H2:** A nosotros nos empezó a reunir Tomás, en Hernani, ¡y empezamos casi todas las Asociaciones a crear esto y la verdad es una gozada!, porque aparte de venir bastante gente, unos 120, 130 alguna vez, a veces 80 ó 90, depende del tiempo.

GF Voluntarios Urnieta

## 3. Claves colaborativas y retos de futuro

### 3.1. La importancia de las redes

#### 3.1.1. Conocer mejor la comunidad

Ttipi-Ttapa se construye de forma colaborativa y comunitaria en el seno de una red en la que está representada una parte importante de la comunidad, este hecho se identifica como clave del buen funcionamiento del proyecto.

A ver, yo creo que las asociaciones o instituciones que nos hemos implicado en lo que es la organización, ¿no?, o sea yo creo todos estamos intentando bueno pues apostar e implicarnos en esto y de hecho una de las, uno de los aspectos igual fuertes pues de eso, hemos conseguido crear una red y que en esa red nos comprometamos todos con esto [...]

Pues lo que más ha enriquecido o para lo que más ha servido un poco es, bueno, pues para que se asiente una red de coordinación entre los diferentes agentes que estamos formando parte: ambulatorio, asociaciones, ayuntamiento... creo que eso en sí ya es bueno, lo que enriquece un poco a nuestra experiencia.

Técnica Municipal Servicios Sociales

Todos los participantes valoran como un logro de Ttipi-Ttapa la red que se genera en cada municipio, y las posibilidades de trabajo más allá de Ttipi-Ttapa, que a través de esta red pueden desarrollarse a nivel local.

Qué bueno al final de aquí pueden surgir otras colaboraciones ya tienes la red un poco entonces en ese sentido creo que ha sido como una especie de inversión no sé cómo decirte, ¿no?... o sea, la creación de esa red es muy positiva para otro tipo de trabajos. Entonces, yo creo que es positiva en general, bai.

Técnica Municipal Servicios Sociales

**Profesor/a 1:** Y eso mismo ya te da ganas de hacer otras actividades [...] y ese trabajo voluntario, prestar servicios a la sociedad, al municipio, a Ibarra, a los ciudadanos, y... lo hemos incorporado al plan estratégico. (t)

GF Centro escolar Ibarra

Ttipi-Ttapa ha contribuido a que instituciones, voluntarios (asociaciones y personas a título individual) y participantes "caminantes" se sientan parte un proyecto municipal común.

El logo y todo esto, da entidad, pero es nada más que una excusa para que haya una cohesión, o que haya voluntariado que se involucre en eso, es decir, esto es nuestro y los tenemos que gestionar nosotros, yo creo que la filosofía es esa.

Coordinador comarca Salud Pública

Ahora conociéndolos y teniendo en cuenta la relación que hemos tenido con ellos, yo si puedo no fallo. A veces me pasa que tenemos tantas reuniones que no tengo otro remedio que dejarlo... y sé que estarán ahí, y creo que a los demás les pasa lo mismo. (t)

Técnico Municipal Deportes

Las relaciones mencionadas entre diferentes instituciones y organizaciones convierten a Ttipi-Ttapa en una dinámica comunitaria que permite conocer mejor la comunidad en la que se desarrolla y se adapta a las necesidades existentes y realidad de cada municipio.

**H5:** Yo creo que la aportación de Osakidetza es muy importante y la del Ayuntamiento y la relación con el Ayuntamiento también es, yo creo que sí ha mejorado porque ha abierto al final, estamos todos en las mesas, estamos todos en todos los lados y nos vamos conociendo, vamos conociendo la realidad.

GF Voluntarios Ordizia

**Profesor/a 1:** Pues para mí ha sido nuevo, igual... que algunas asociaciones igual no conocíamos. (t)

**Alumno/a 1:** Garagune, por ejemplo. (t)

GF Centro escolar Ibarra

Yo creo que también el valor que tiene esta actividad es que se va adaptando según la cultura y las necesidades de cada pueblo, va adaptándose y no tiene por qué ser una copia de la otra, y sí hay unos guiones, pero cada pueblo tiene su cultura y se va adaptando a la cultura que está ahí.

Coordinador comarca Salud Pública

En algunos casos Ttipi-Ttapa también ha servido para detectar necesidades urbanísticas. El hecho de que en las salidas haya personas con movilidad reducida y gente que se desplaza en silla de ruedas, ha provocado que se detecten deficiencias que se están subsanando paulatinamente y así se están creando entornos más accesibles y seguros.

**M2:** Nosotros en Tolosa cuando empezamos a salir con las sillas de ruedas, bueno, antes era un caos porque había agujeros por aquí, sitios por allá, íbamos diciéndole al Técnico, a X, ¿esto, qué?, pues en este sitio hay un agujero que a poco me he metido con la silla y a poco más me caigo de narices, ¡vale!, ya hemos apuntado y bueno, luego al año o así hay 2 o 3 cosas que lo arreglaron.

GF Voluntarios Urnieta

**H2:** Nosotros ahora estamos haciendo todo esto, [...] pues eso las faltas que hay en el pueblo o que un banco está más bajo que lo que debiera y por eso no se pueden sentar porque es muy incómodo, o donde hay muchas escaleras y no hay otra alternativa, en fin, todas las cosas que podamos ver en el pueblo, lo bueno es que podemos proponer al Ayuntamiento y hasta ahora digo, lo que se ha hecho, hacen caso, quiero decir que ellos están por la labor de cumplir con las necesidades.

GF Voluntarios Ordizia

## 3.2. Algunas claves de la participación

### 3.2.1. Accesibilidad y Soportes Voluntarios: El sentido de ayudar

Complementando la organización y funciones de las instituciones, es unánime el reconocimiento al papel protagonista y autónomo de los voluntarios para el éxito y mantenimiento de los procesos.

Que hay un voluntariado sólido y bueno y con muy buenas aportaciones, buenas ideas y ganas de respuesta.

Coordinador Comarca Salud Pública

Las asociaciones, si no fuera por ellas, pues tendríamos que estar Osakidetza y nosotros como locos o contactar con gente ya especializada o específicamente para este papel. Siempre hace falta gente que tome los nombres, selle las tarjetas, que prepare los caldos, que sirva... Sin el voluntariado esto no podría funcionar.

Concejal

La riqueza de tantos grupos trabajando a nivel voluntariado es una gozada, lo que no se acuerda uno se acuerda el otro, lo que uno no ve, igual está viendo el otro.

GF Voluntarios Urnieta

La labor que desarrollan los voluntarios de ayuda a las personas dependientes es muy positiva. Se percibe su trabajo como fundamental para facilitar la participación de los colectivos más dependientes, personas mayores que se encuentran en residencias y en los centros de día, queda patente el agradecimiento de estos colectivos a su labor.

Si, si a nosotros, desde luego nos facilita, nos facilita el poder, gracias a ellos... si no hubiera voluntariado pues menos personas igual podrían participar, pero el que haya voluntariado nos facilita [...].

Tenemos, pues formalmente digamos que 2 personas voluntarias, que apoyan y permiten que haya personas que de otra manera igual no podrían.

Responsable Garagune

A Pues a nosotros inicialmente lo que más nos animó es que estábamos para ayudar a las personas mayores y las más necesitadas entonces como veíamos que todo el grupo de personas de residencia, de hogar de centro de día y otras personas del pueblo que iban a participar, a nosotros bueno nos volcamos totalmente en ellos.

Responsable Nagusilan

Se destaca a los alumnos de los centros educativos como voluntarios que también hacen posible la participación de muchas personas. Una de sus funciones en las salidas es la de ayudar a los que van en silla de ruedas.

**M5:** Luego toda la gente voluntaria que se apuntó también, de todos los colegios y todo, ¡jode menuda diferencia! ¡Buff! ¡Puff! Antes no los podías sacar, pero ahora les dijeron: "¡Oye! ¿Queréis hacer esto, por favor y tal?" "¡Cómo! ¿Cuántos necesitáis?" Pues dijo uno "Pues igual necesitamos 60." "Nada, 100 también y llevamos todos."

GF Participantes Tolosa

Además, se identifica la dedicación de aquellas personas que acuden al Ttipi- Ttapa como participantes pero que ejercen como voluntarias sin pertenecer formalmente a ninguna asociación prestando su ayuda en los paseos a las personas que más lo necesitan de forma espontánea.

**M2:** Hay mucha gente que venimos por nuestra cuenta.

**M4:** El que necesite, le ayudo. Que no hace falta ayuda, me voy a andar, lo que sea.

**H1:** Estos pues un día sellan, el otro...tal.

GF Participantes Tolosa

**M2:** Que os he dicho, yo antes, yo voy por mi cuenta, pero si hay alguien que necesita le ayudo a esa persona, pero voluntaria no soy.

GF Participantes Ordizia

### 3.2.2. La continuidad como referencia

La continuidad mantenida se constata como factor clave en la satisfacción y motivación de los participantes, cuando se pregunta en los grupos focales y entrevistas por las claves de la participación, son varias las razones que se exponen: la diversidad de agentes y personas que colaboran, la presencia de los profesionales de Osakidetza en las salidas, la distribución de tareas, el seguimiento por parte de los organizadores, el horario son todas ellas piezas esenciales que avalan la continuidad de Ttipi-Ttapa como referencia.

**Entrevistadora1:** Y ¿Si hubiera organizado esto en vez de vosotros el Ayuntamiento? [...] ¿Tendría el mismo éxito?

**H1:** Pues igual no.

**M1:** Te voy a decir a mí lo que me paso a mí. A mí cuando me dijeron esto, la persona que me dijo, me dijo que había organizado el ayuntamiento que el ayuntamiento quería que esto se pusiera en marcha y tal y... pues voluntarios para...eso, para ir con gente y espera, espera esto y dije yo- ¿a qué ha organizado el Ayuntamiento? -Si para sacar a la gente que está en casa y para ayudar a los que esto y tal- y mi reacción fue: pues si ha organizado el Ayuntamiento que convoque una gente que les pague y que saquen [...] Pero después al esto me dijeron, pero si no es así, -cómo y... Vine y la próxima vez vine y tal y dije- esto no, no es como me dijeron a mi...es totalmente distinto y ya posterior pues me apunté enseguida.

GF Participantes Usurbil

Me imagino que sólo institucional sería: "ala, venga, tenemos aquí un funcionario responsable que todos los días tal y cual". Sería demasiado rígido y costoso. Y no sería tan enriquecedor.

Concejala

El que intervengan pues desde el ayuntamiento a Osakidetza, a la parte de... no sé, de polideportivos o de técnicos, de lo que puede ser también este ámbito deportivo...yo creo que la riqueza está ahí y que la gente del pueblo realmente ahí se pueda animar, a mí parece que realmente también es clave.

Responsable Garagune



### 3.2.3. Compatibilidades e Incompatibilidades con Ttipi-Ttapa

Hay otras actividades que se ven como incompatibles con el programa y un motivo de no participación. Por ejemplo, la gimnasia que es una actividad con mucha participación.

**H3:** Los miércoles y viernes van ciento cuarenta y tantas personas a hacer gimnasia al polideportivo, en tres turnos 8:30, 9:30 y 10:30, entonces, si esos no tuvieran la gimnasia seguro que vendrían.

**M4:** Van a la gimnasia y no pueden venir.

**H3:** Son 145 personas de los jubilados que van ahí. Yo hasta hace dos años iba, pero una lumbalgia no me deja.

**H3:** Pero ten en cuenta que la gente que va a la hora de la gimnasia ya no viene. Tú vienes y X también viene, pero son 3 ó 4, de 142.

GF Participantes Hernani

Como barreras o motivos que influyen en que las personas no participen en el Ttipi-Ttapa, encontramos en primer lugar a aquellas personas a las que no les gusta salir en grupo. Otro motivo es el que desde fuera se piense que pueda ser un grupo cerrado o el no tener paciencia para ayudar a los que lo necesitan.

**Entrevistadora:** Los que no participan ¿a qué se debe?

Bueno, pues por ejemplo puede haber alguna persona que le puede agobiar el grupo de gente, así como amplio, personas que igual prefieren más en el uno a uno y de forma más tranquila, pero digamos que [...] y quienes no participan, lo mismo, igual pueden ser personas, que igual el estar, así como estar en grupo y algo marcado, pues lo que nos podría pasar a nosotros, que igual puede haber cosas en las que ¡va! el grupo de gente así no te atrae digamos.

Responsable Garagune

**H3:** La verdad es que vas paseando y en el recorrido largo te encuentras con cantidad de jubilados que están paseando solos.

**Todos:** Si.

**Entrevistadora 1:** ¿Y esos porque creéis que no quieren ir?

**H2:** Pues quizás sean un poquito cerrados.

**H3:** Si has hecho el mismo recorrido que estamos haciendo nosotros, porque no ir en grupo.

GF Participantes Hernani

**H2:** Otros que no se quieren relacionar con gente.

**Todos:** También.

GF Participantes Usurbil

Muchos igual piensan que es un grupo cerrado y que hay que apuntarse. Pero cuando poco a poco le explicas que puede ir cuando quiera y que no tiene ninguna obligación y que tiene esa recompensa... sellar la tarjeta y que puede ir en cualquier momento... Bueno, está yendo un montón de gente, y además, creo que cada vez más. (t)

Trabajadora Social de Iurramendi

H1: Mi mujer esta...pero a ver, ¿yo por qué no?... primero porque tengo muy poca paciencia últimamente [...] porque no tengo paciencia. La base es esa. [...]. Sí, se me hace muy difícil. O sea, con gente mayor así que este... claro, la que va no es que este bien.

GF No Participantes

También están aquellos que ya caminan por su cuenta a otras horas y no ven la necesidad de unirse al grupo o que ven que el Ttipi-Ttapa tiene un ritmo lento para ellos.

H3: En paseos particulares andamos. Nosotros salimos nuestra cuadrillita todos los días.

M2: Estos van siempre, les veo de casa pasar. Yo, también, a la tarde también voy con mis hijas.

H3: Antes de empezar todo esto, nosotros ya estábamos organizados en plan de amigos todos los días, llevamos ya 25 años.

GF No Participantes

H1: No tiene ganas, ohh... prefiere andar otras horas.

M1: Yo tengo amigas que andan por su cuenta, también.

H1: No se quieren ajustar al horario.

H1: Yo, ya ando a mi aire.

M2: Es que yo cojo mi ritmo y a mi ritmo solo te dicen.

GF Participantes Usurbil

H4: Un paseo no puedo hacer. Tengo que darle más caña que lo que es el paseíto.

GF No Participantes

Se ha detectado a personas que expresan simplemente el desconocimiento de la existencia del programa.

M1: Yo he tenido a mi madre y a mi suegra y no sabía que había esto. Sí que he visto a gente que estaba con gente mayor pero no sabía esto y he atendido a mi madre hasta hace 4 años y a mi suegra hasta hace 5 años. O sea, he tenido a las dos en mi casa, pero no sabía que había esto.

Entrevistadora 1: Esto ha empezado hace dos años eh.

M1: Que sí que he visto que gente esto, pero, he pensado que eran voluntarias, que había este tipo de asociaciones, que estaban involucradas pues para darnos, por ejemplo, esta charla y dar la opinión nuestra. Y esto es lo que yo no sabía.

GF No Participantes

En el análisis de los discursos del grupo focal de los no participantes, se percibe cierta confusión que relaciona la participación únicamente a labores de voluntariado y que relaciona la actividad de forma exclusiva con el sentido de ayudar.

H1: Es que, a ver, una cosa es el querer andar y yo ando todos los días y otra cosa es poder ayudar a la gente que no puede andar.

H1: Bueno (Hablan todos a la vez).

H3: Yo por mi parte, como ya estamos organizados de esa manera, ya somos ya, no dependemos de otros, sino de nosotros mismos. Yo particularmente para ir a ayudar a una cuadrilla no soy capaz, la verdad. En cambio, para andar cómo andamos todos los días como andamos, el paseílo, pues sí.

GF No Participantes

Se identifica la vergüenza o el rechazo a ir con personas pertenecientes a colectivos vulnerados como otro de los impedimentos a la hora de participar para algunas personas.

M1: Igual por vergüenza.

H4: Es de vergüenza.

M5: A ver a mi me ha tocado con un señor y - ¿yo con esos voy a ir?

M5: ¡Si mañana vas a estar tú!

M5: Les da como, una como si fuera vergüenza, ir con gente de sillas de ruedas.

GF Participantes Tolosa

H2: Hombre, pues te puedes figurar con lo que yo acabo de decir, yo como voy a ir con ese grupo de subnormales, de deficientes, ¡no!, es algo que no tiene ni pies ni cabeza, dice mucho de la persona que lo dice, hay algunos...

GF Voluntarios Ordizia

Algunas personas manifiestan que no participan en la actividad porque consideran que no encajan, que es una actividad para mayores o que se sienten más jóvenes que la mayoría de los participantes de Ttipi-Ttapa.

M4: También hay quien mira con mala cara.

M5: Ellos se creen que son demasiado jóvenes para nosotros y ¡están super equivocados!

H2: Ya les llegara, si ya les llegara, eso les va a venir.

M4: Eso les va a venir mañana o pasado.

H2: Pues muchos (de los que no vienen) son es eso, lo que hemos dicho antes, que están un poco...

M4: Con viejos no quieren saber nada. Aquí viejos, menos viejos y los demás que somos camino de viejos.

H2: Eso es, eso es o nos ven muy mayores a lado nuestros

M4: ¡Yo no digo viejos en el sentido malo eh!

GF Participantes Tolosa

H2: Y yo como voy a ir con los viejos y tienen 70 años, macho pues...

GF Participantes Usurbil

### 3.3. Retos de futuro

#### 3.3.1. Público Objetivo

En los relatos se han detectado varios aspectos mejorables de Ttipi-Ttapa, por una parte, se ha recogido que existe un segmento de población al que no se ha conseguido llegar suficientemente, que son las personas más aisladas en sus domicilios, se identifica esto como un reto a conseguir.

**H2:** Pretendemos llegar a todas las personas que no vienen todavía por muchos motivos, gente que no tiene con quién hablar para socializarles.

**H4:** A nosotros lo primero que nos dijeron fue que teníamos que aprender a sacar a los que estaban en casa, y eso no ha pasado todavía, no sé cómo tendrían que hacer, pero esos que están en casa están parados, ¡y hay muchos eh! Los que antes salían se han quedado en casa, algunos, quizá, por no tener ascensor, se han quedado en casa como pájaros enjaulados. (t)

GF Voluntarios Urnieta

Según algunos testimonios una forma de conseguir que personas aisladas en sus domicilios acudan a Ttipi-Ttapa, podría ser que Osakidetza a través de sus profesionales capten a estas personas y les prescriban la actividad.

**M6:** Cuando van a consulta o con la enfermera, pues animarles y..., todavía hay mucha gente en casa; ahí el médico tiene mucho que decir: puedes salir un poco, hay un grupo, sal, y .... (t)

GF Voluntarios Urnieta

**H2:** Estamos un poquito decepcionados con el Centro de Salud, del Centro de Salud no nos ha aparecido nadie, que nos haya dicho me ha recomendado el médico que tengo que andar, que es bueno andar y no nos ha aparecido nadie en este sentido.

GF Voluntarios Ordizia

#### 3.3.2. Profesionales de Osakidetza en Ttipi –Ttapa

Se ha recogido que la aportación de Osakidetza es importante pero desigual, se describe la participación de algunos profesionales comprometidos de manera personal. Se han detectado también, las dificultades que en algunos casos tienen los profesionales de Osakidetza para participar y la falta de recursos que la institución ofrece para llevar adelante programas como Ttipi-Ttapa.

**H4:** Cuando hacemos las reuniones de control, [...], cuando empezamos venían de Osakidetza, venían el médico y la practicante, vinieron la enfermera, pero posteriormente aquellos no aparecen normalmente porque claro también, se hace a una hora que ellos tienen su trabajo, aunque a mí el médico ya me dijo, tengo que ir otro día, pero al final pues no.

GF Voluntarios Ordizia

Sin embargo, de Osakidetza, empezó muy fuerte aportando cuando les tocaba a ellos 3 y 4 personas. Sin embargo, ahora, pues no sé por las restricciones, por los recortes o por qué puede ser, al final se han quedado en que venga X y poco más.

Responsable Nagusilan

H4: Sí que es verdad que desde que comenzó hace año y medio ahora, la aportación de los profesionales de Osakidetza, ha disminuido pero posiblemente porque tienen muchas dificultades a la hora de presentarse aquí, porque aquí hacían como cualquiera, como Nagusilan o como cualquier otro, venían, sellaban, preparaban el caldo, distribuían, hacían el mismo papel que cualquier otro, entonces era muy importante, eso les han reducido las horas disponibles para ir, no pueden venir porque están trabajando, pero yo creo que la aportación de Osakidetza es muy importante.

GF Voluntarios Ordizia

H1: Lo uno lleva a lo otro, normalmente cuando tú no tienes problemas de agendas, o cuando no estás hasta arriba, bueno pues hay recursos y hay sustituciones, tú andas más holgado, con lo cual lo uno te lleva a lo otro, y hay disposiciones que mejoran a la hora de formar parte en la actividad y por eso me parece que lo uno va con lo otro.

M3: Cuestión de liderazgo también, ¿no?, quiero decir que, si Osakidetza como institución lidera unas actividades, pues tiene que poner, quiero decir, claro, impulsa y tiene que poner unos medios para que todo eso salga adelante si entra dentro de su proyecto.

H2: Bueno como en tantas cosas, Osakidetza ha integrado esto en su discurso.

M5: Yo no estoy hablando de discurso, no estoy hablando de discurso.

GF Profesionales Sanitarios

### 3.3.3. Áreas de mejora

En algunos casos se ha detectado como área de mejora la necesidad de abrirse a otros colectivos para que toda la población se pueda beneficiar del proyecto no solo los mayores.

Tiene recorrido, no sólo el mantenimiento tal y como es, sino captar más participantes, captar más colectivos de voluntarios; diversificar un poco los objetivos. Si antes era ejercicio, ahora la relación social también y luego puede ser la relación intergeneracional.

Concejales

H5: Estamos hablando de las personas más mayores, y creo que no es el perfil, que el perfil tiene que ser toda la gente del pueblo que se beneficien de eso, porque hablar es bueno para todos, compartir es bueno para todos, entonces desde ahí... es a un colectivo como muy concreto, el resto yo creo de la gente que podría ser susceptible de venir aquí, no se ve porque cree, que no es su espacio, ¿no?

GF Voluntarios Ordizia

También se ha recogido como área de mejora la escasa difusión de la iniciativa.

M3: Veo que no se hace suficiente propaganda, porque cuando hay películas en la Casa de Cultura, por ejemplo, yo hago la comparación, y entonces, aparece el boletín, aparece en la puerta de la Casa de Cultura hay un gran espacio para colocar el aviso y luego por todas las calles hay una pegatina que dice, lo nuestro no..., no, no, no, hay tanta.

GF Voluntarios Urnieta

Entrevistadora: ¿Antes de participar lo conocíais? (t)

Profesor/a 1: Yo por ejemplo no.(t)

Alumnos/as 1,2,3,4: No, no no. (t)

Alumno/a 2: Yo creo que si ponen unos posters o algo en la calle, vendrá más gente. (t)

Alumno/a 1: Sí, un poco más. (t)

Alumno/a 3: Le falta publicidad (risas) (t)

GF Centro escolar Ibarra

### 3.3.4. Evaluar para readecuarse a las necesidades

Más allá de que Ttipi-Ttapa sea valorado de forma positiva por parte de todos los agentes participantes, queda clara la relevancia que todos atribuyen a la evaluación en el proyecto.

Hoy en día este es un programa que no lo cuestiona nadie. Es que no pueden cuestionar. Es bueno en sí mismo, está demostrándose en que cumple su papel.

Nosotros hacemos la valoración anual, cuando hacemos la memoria anual del Dpto., que ya estará para finalizar, veremos el programa, veremos cómo ha ido evolucionando, valoraremos, porque somos los que más datos tenemos, participamos en todas las valoraciones. De momento está bien.

Concejal

Yo creo que el programa necesita evolucionar como todo [...] yo siempre acabo haciendo un análisis que me lleva a lo elemental, ¿no?, ¿por qué hemos creado esto?, ¿cuáles eran los objetivos principales? ¿no?, y hablábamos de la promoción del ejercicio en sí pero también una promoción de las relaciones sociales dirigida sobre todo a la población que más lo necesita, ¡eh!, [...] pero si no renovamos un poco el análisis para volver a empezar, yo creo que nos equivocaremos.

GF Profesionales Sanitarios

Las reuniones de evaluación constituyen una de las etapas de Ttipi-Ttapa y dan constancia de la continuidad del proceso. Estas reuniones mantienen vivo el programa, actuando como herramienta para reforzar lo positivo, introducir nuevos elementos y/o mejorar aquellos aspectos que lo necesitan.

Llevamos casi 2 años y pico, y ya se ve que ya se ha asentado; aunque siempre hay que ir limando errores, limando aspectos que hay que ser mejorados. Eso lo hacemos en las reuniones mensuales donde vamos trabajándolos [...].

El día que hacemos un Goazen especial con un itinerario cultural por el pueblo a D'elikatz a la oficina de turismo para que nos oriente y nos explique. O el día que hicimos el tema de los comercios estuvo implicado Co-ordizian. Depende de lo que se nos ocurra en las reuniones mensuales que tenemos, vamos abriendo. Probablemente si ahora pretendemos acercarnos a los centros escolares, para pedir colaboración, ahí ya entran otros estamentos del Ayto. como es la de educación. O sea que vamos echando mano de las diferentes áreas.

Concejal

Ahí quizá cuando hacemos las reuniones de evaluación, suele salir que el grupo medio y sobre todo largo, bueno pues que igual inicialmente había más gente y ahora bueno pues se ha encajado un poco en un número de participantes que hay ¿no? normalmente se suele decir, ¿no? hay que intentar o buscar que venga más gente, pero bueno.

Técnica Municipal Servicios Sociales

A través de la evaluación se materializa la participación de la comunidad en el proyecto, más allá de la participación en la organización y desarrollo de las salidas. Estas reuniones constituyen el punto de encuentro de la red local generada por Ttipi-Ttapa.

Bueno, eso es básico, son evaluaciones de seguimiento, de reconducción si la cosa se ha desviado de los objetivos. Estas puestas en común son enriquecedoras. A la vez surgen aspectos que sirven para mejorar y se aplican. Es una forma también que esa participación ciudadana sea efectiva y real. Porque si estamos nosotros desde el Ayto o desde Osakidetza diciendo qué hay que hacer y cómo hay que hacerlo para mejorar, pues eso pierde. Sin embargo, esto es muy enriquecedor, porque están todos los que participan, desde Nagusilan, Kimetz, todos los que de algún modo estamos involucrados, Ordizia-Kolore y tal; yo creo que es enriquecedor.

Concejal

Si mejorarlo... Bueno, a ver ahí andamos un poco, cuando tenemos las reuniones de valoración todos los meses precisamente para ir recogiendo un poco pues a ver propuestas, ¿no? de mejora, de tal... eeeh a ver como hay gente tan dinámica que te plantean, ¿no? O sea, pues bueno, porque no probamos a hacer esto o porque no incorporamos una ruta especial pues para meter un poco algo nuevo y tal y no sé qué... O sea, a ver creo que van surgiendo cosas, o sea no nos hemos estancado, ¿entiendes? Si no que van surgiendo propuestas.

Técnica Municipal Servicios Sociales

**Entrevistadora:** Los voluntarios os reunís para hacer reuniones de evaluación del Ttipi-Ttapa, ¿todos participáis en estas reuniones de evaluación?

**Varios:** Sí, los voluntarios muchos, sí.

**H2:** En nuestro caso, digamos el representante de cada grupo, incluido Ayuntamiento, incluido Salud... el Ambulatorio, incluidos todos los demás grupos, Donantes, esto, lo otro, todos, todos, incluso el Hogar del jubilado.

GF Voluntarios Urnieta

Los distintos agentes coinciden en dar valor a este estudio de investigación, refieren que ofrece la posibilidad de confirmar el trabajo bien hecho realizando una evaluación general del proyecto en su conjunto. Y supone una oportunidad también para compartir experiencias con otros municipios.

Hombre pues yo estoy muy esperanzada por ver los resultados de este estudio de investigación, porque siempre he oído que es muy importante poder hacer una evaluación de este tipo de programas y siempre se hablaba de las deficiencias que existían de evaluación, entonces el tener la posibilidad de hacer un estudio serio de evaluación cualitativa, ¿no? y que nos confirme, espero que nos confirme, ¿no?, que los resultados son altamente positivos, ¿no?, y que merece la pena, no solamente este estudio concreto que es sobre Ttipi-Ttapa, sino que podamos después extrapolarlo, ¿no?, a otros estudios, a otras intervenciones, mejor dicho y ver efectivamente su validez, entonces me parece, estoy ilusionadísima por ver los resultados.

Subdirectora Salud Pública

H2: Entonces nosotros nos reunimos periódicamente y vamos comentando todas estas cosas como aquí, cosas que estoy oyendo, voy a llevarlo allá.

M3: Perdón, los de Hernani, ¿qué día salís vosotros?

H2: Salimos siempre el miércoles.

M3: Quiero ver un poco, que quiero ver un poco cómo hacéis, para recoger ideas.

GF Voluntarios Urnieta

Entrevistadora: ¿Que os parece el proyecto este de evaluación que estamos llevando a cabo, os parece necesario?

M3: Sí, yo creo que en todos los proyectos hay que evaluarse, ¿no? Si no, no sabemos qué es lo que estamos haciendo.

GF Profesionales Sanitarios

Entrevistador: Vale...y ¿qué te parece el pues el estudio de evaluación que estamos realizando?

Si, o sea me parece necesario porque que es verdad que a veces nos metemos en dinámicas que luego igual si no las analizamos, pues no sabemos hacia donde tenemos que seguir orientándonos, ¿no? o que cosas hay que rectificar, introducir cosas nuevas, cuales. Entonces como en cualquier proceso me parece súper interesante que se haga la evaluación, sí.

Técnica Municipal Servicios Sociales





## DISCUSIÓN

Los resultados de la presente investigación corroboran la complejidad de las intervenciones comunitarias de promoción de la salud y la importancia y dificultades de adaptar los enfoques y metodologías de evaluación a dicha realidad (17, 18, 31). La complementariedad de los métodos y procedimientos cuantitativos y cualitativos y su adecuación a las exigencias de los contextos y poblaciones a estudio han favorecido la identificación de hallazgos de interés en respuesta a los objetivos de la investigación. La participación de agentes de Salud Pública y Atención Primaria en el equipo investigador y la dinámica de investigación-aprendizaje en su desarrollo han contribuido asimismo al acercamiento del “mapa” de la evaluación al “territorio” a evaluar con una permanente atención reflexiva a la calidad del proceso de investigación. No obstante, junto a las limitaciones derivadas de la no realización de una de las entrevistas y un segundo grupo de “no participantes” inicialmente previstos, y la reconversión de otro de los grupos en entrevista individual no deberían olvidarse las particularidades de dicho contexto en la transferibilidad de los resultados.

### 1. Constatación de una experiencia exitosa

La primera constatación derivada del estudio es la valoración exitosa de Ttipi-Ttapa por los diferentes agentes y participantes. Valoración altamente positiva que tanto en los cuestionarios como en la profundización cualitativa comprende el campo concreto de la actividad física y a su vez lo desborda. La dimensión comunitaria de la intervención y la concurrencia de determinadas dinámicas organizativas en su desarrollo parecen favorecer la presencia de otros efectos vividos por los participantes como tanto o más beneficiosos y saludables.

### 2. Algunas enseñanzas a compartir

#### 2.1. Pluridimensionalidad de la salud comunitaria

La práctica compartida del caminar posibilita a las personas mayores el verse a sí mismas y ser vistas por los demás con capacidad de salir de casa o de su institución habitual, de relacionarse, y de “disfrutar de la vida”. Se describen vivencias como reencontrarse con viejos compañeros y amigos y recuperar relaciones; ampliar el número de conocidos y reconocerse, saludarse y pararse a hablar por la calle. Ttipi- Ttapa ha facilitado que personas de diferentes barrios se conozcan y se relacionen. De ahí que las puntuaciones más altas en las encuestas procedan de las personas de más edad o las que pueden estar más solas. Sin embargo, las satisfacciones no proceden solo de lo que se recibe, sino también de lo que se da.

Así, se reconocen como positivos los efectos sobre la promoción de la actividad física, pero los beneficios van mucho más allá. La compañía, salir y relacionarse, la satisfacción de conocer, ser reconocido y disfrutar en ambientes propios, son aspectos vividos asimismo como saludables en todos los grupos focales; aspectos que los técnicos, profesionales y representantes institucionales interpretan también positivamente en términos de salud mental, socialización y cohesión social.

Todo esto confirma/reafirma el componente pluridimensional de la acción comunitaria en salud. Destacando su papel como herramienta fundamental en el abordaje de las desigualdades sociales y su impacto concreto en el bienestar de las comunidades (32).

## 2.2. Participación comunitaria e inclusión social de personas con diversidad funcional y migrantes

En el programa Ttipi-Ttapa participan personas con diversidad funcional intelectual y física, tanto en el diseño y la organización del programa, como en las propias salidas, fomentando su participación comunitaria e inclusión social. Les ofrece la oportunidad de hablar y establecer el contacto con personas que antes no conocían (además la mayoría sin ningún tipo de diversidad ni física, ni intelectual) e incluso de hacer nuevas amistades (33). La inclusión de estas personas suscita felicidad, autoestima, confianza, salud mental (34), bienestar (35) y la capacidad de tomar decisiones (36). Además, tal y como se observa en los resultados, su inclusión social puede disminuir las actitudes negativas, los estereotipos, el estigma y la discriminación contra las personas con diversidad funcional (36-38). Básicamente, la inclusión social mejora la salud todas las personas (37, 39).

Además de las personas con diversidad funcional, las personas migrantes también, participan muy activamente tanto en la organización del programa como en las propias salidas, en varios municipios. La inmigración a un nuevo lugar requiere adaptación tanto por parte de las personas inmigrantes como por parte de las comunidades de acogida. La integración se ve comúnmente como el patrón de respuesta más favorable para el contacto intercultural (40, 41), y se refiere a un proceso bidireccional dinámico, porque las personas recién llegadas se convierten en parte del tejido social de las comunidades, y por las adaptaciones inherentes que ocurren en ellas entre las personas residentes establecidas. Las comunidades pueden jugar un papel fundamental para ayudar a personas recién llegadas. Muchos estudios han encontrado que la participación de la comunidad es esencial para construir capital social (42-45). Así, las personas participantes identificaron que ser parte de la comunidad es más que compartir un espacio geográfico, abarca un sentimiento de pertenencia, unidad y aceptación, así como la voluntad de ayudar a otras personas y participar.

## 2.3. Participación de jóvenes y vínculos intergeneracionales con mayores

Ttipi-Ttapa ofrece la oportunidad de compartir experiencias, habilidades y conocimientos entre jóvenes y mayores. La participación repercute tanto en el bienestar de los y las adolescentes, como en el de las personas mayores que participan en el programa (2, 46).

Las relaciones entre generaciones se asocian a una mejora de la salud y a una reducción de enfermedades (47), así las personas mayores aumentan su capacidad para hacer frente a la enfermedad mental y física. También, incrementan sus redes y esto les ayuda a prevenir las situaciones de soledad y aislamiento; desarrollan sentimiento de valía personal; sufren cambios en el estado de ánimo y aumentan su vitalidad (48). Por su parte, los resultados demuestran que se sienten mejor física y psíquicamente tras su participación en un programa de esta índole y que aumenta el disfrute del tiempo de ocio y el deseo de realizar actividades con jóvenes (2).

En relación a los y las jóvenes, se identifican dos cuestiones fundamentales. En primer lugar, los programas como Ttipi-Ttapa son eficaces para forjar otra imagen de la vejez y disminuir así los estereotipos que comúnmente se les atribuyen a las personas mayores (2, 49-58).

En segundo lugar, participar en proyectos intergeneracionales les aporta nuevos conocimientos sobre el patrimonio cultural del municipio (59); les ayuda a llevar el aprendizaje escolar más cerca de la realidad de la vida y enriquece los procesos de aprendizaje dentro y fuera de la escuela (33) y también a promover la solidaridad intergeneracional (59-62).

## 2.4. Importancia de las personas y de las actitudes de colaboración y ayuda voluntaria

En el ámbito de lo organizativo están presentes valores como la reciprocidad, la ayuda solidaria y la integración (por ejemplo, en el caso de migrantes y personas con diversidad funcional), y en muchas de las voces, al sentirse parte de un proyecto vivido como de utilidad social.

Dichas actitudes de dedicación al trabajo organizativo se vinculan con frecuencia a “nombres propios”, bien de un determinado técnico de salud pública, de un ayuntamiento o asociación, o voluntario, o de un profesional de atención primaria. Estos nombres propios anonimizados en los verbatim, representan la importancia asignada al liderazgo cercano y a la responsabilidad y el compromiso individual de las personas, más allá de la institución u organización a la que representan.

Así, los resultados trascienden la esfera de la persona como mera receptora pasiva de los beneficios en salud y subrayan la dimensión interactiva y social de dichas intervenciones (17, 63). El desarrollo y vivencia como fuente de satisfacción de actitudes y comportamientos solidarios, de ayuda e integración de diferencias de edad o procedencia, corrobora su importancia como capital social (64) y sus impactos potenciales en la equidad y cohesión (65).

## 2.5. Flexibilidad, adecuación y apertura a las singularidades locales y a las capacidades y disponibilidades de las personas

Ttipi-Ttapa se valora como el resultado de un trabajo organizativo abierto y respetuoso con la autonomía y las particularidades de cada localidad, así como con las distintas disponibilidades y capacidades de los y las participantes. Así mismo, se reconoce con cierto orgullo el trabajo fruto de la implicación organizada y voluntaria de los diferentes agentes y asociaciones ciudadanas.

En cada localidad, el respeto a dinámicas municipales previas, compromisos políticos, etc. en lo institucional, y determinados aspectos organizativos como la adaptabilidad de los recorridos, su formalización, el atractivo de los pequeños almuerzos, o la previsión de actividades alternativas, contribuyen a la no discriminación y autoestima de las personas participantes y a la incorporación rutinaria de Ttipi-Ttapa en sus agendas. Dichos hallazgos confirman la interacción y solapamiento de los efectos de las actuaciones comunitarias en la salud y bienestar de las personas mayores (17, 66) así como la importancia de aspectos organizativos como la autonomía, flexibilidad y continuidad.

## 2.6. El círculo favorable de lo que funciona y se mantiene

Los resultados relacionados con las dinámicas organizativas delimitan otro ámbito importante de discusión atendiendo al funcionamiento real de los procesos de intervención (18, 63). Además de "cómo", el "quién" y "para quién" de las iniciativas y de la labor sobre el terreno representan dimensiones fundamentales del éxito y continuidad de Ttipi-Ttapa. Esto corrobora la necesidad y factibilidad de la participación pluridisciplinaria, multisectorial y respetuosa para con las singularidades de cada lugar (12), los diferentes agentes (67), así como la importancia de promover liderazgos cercanos y comprometidos con el trabajo sobre el terreno. La colaboración y el apoyo interinstitucional deberían, por tanto, ser coherentes con dichas exigencias, más allá de formalismos (62).

## 2.7. Coordinación inter-institucional y respeto a la autonomía ciudadana

En el ámbito local, el desarrollo de actuaciones en salud comunitaria exige la participación de toda la comunidad, representada por administraciones (local u otras administraciones públicas), recursos profesionales y técnicos y ciudadanía (tanto sus organizaciones sociales como otras personas) (13). En este contexto, el personal sanitario podrá impulsar actuaciones o apoyar las que impulsen otros agentes de la comunidad. Su contribución en ello es, aportar conocimiento y metodología. Y sensibilizar sobre los beneficios para la salud de la comunidad de estas actuaciones. Todo ello contribuyendo al diseño y a la evaluación de las actividades comunitarias, y procurando no incrementar las desigualdades en salud de la comunidad sino disminuirlas (68).

Se ha mencionado la importancia de la implicación y colaboración de agentes institucionales clave (Salud Pública y Osakidetza) en el impulso y organización, pero se constata la importancia del liderazgo de la administración local para el éxito y mantenimiento del programa.

Los programas de intervención que se desarrollan institucionalmente en el ámbito de la salud, son generalmente dirigidos, diseñados y preparados por profesionales. Sin embargo, este estudio corrobora lo que anteriormente se ha deducido de programas similares concretamente la importancia de dotar de autonomía a los participantes en la organización y diseño de los programas comunitarios ya que ello les hace sentir parte del programa (69) y garantiza su sostenibilidad (70). Los elementos que son vistos como significativos son un entorno que empodera, ser tratados con humanidad y respecto al individuo, liderazgo del programa y su diseño (70, 71). Así, Incorporar la participación de la comunidad en el diseño de programas puede proporcionar orientación en intervenciones innovadoras consiguiendo una amplia adhesión y la sostenibilidad (71).

Además, es importante que los profesionales de la salud y las instituciones locales, sean conscientes de las nuevas dimensiones de salud que se derivan de estas iniciativas comunitarias y de la importancia de una coordinación efectiva, entre todos los agentes implicados, definir el papel de cada uno de ellos, para conseguir su sostenibilidad. La organización de este tipo de programas debe situar a la comunidad en el centro del entramado y así mismo, necesita definir el trabajo compartido para lograr los objetivos que se desean conseguir.

### 3. Algunos retos a mejorar

#### 3.1. Necesidad de reflexionar sobre las nuevas “dimensiones saludables” generadas más allá del ejercicio y su proyección pública

Como se ha podido comprobar a lo largo de este estudio la identificación de nuevas dimensiones saludables que se promueven más allá del ejercicio son el eje angular que sostienen este tipo de iniciativas: la compañía y el compartir los momentos de alegría con los demás, el poder salir de casa o de la residencia habitual, la satisfacción recíproca de ayuda y de contribuir a la integración social, representan dimensiones de la salud colectiva que no pueden ser ignoradas en el diseño, sostenibilidad y evaluación de programas de promoción de la salud comunitaria como Ttipi-Ttapa.

En estos últimos años, las agendas de la Salud Pública van cambiando hacia una visión más amplia incluyendo los determinantes sociales y estructurales y hacia un reconocimiento creciente de que el contexto de las condiciones de vida de las personas, necesita tenerse en consideración (72). Si no se comprenden bien las necesidades individuales y las condiciones de vida de las personas, pueden potencialmente incrementarse las desigualdades en salud (73).

Desde el punto de vista teórico y metodológico, la evidencia de las interacciones y solapamientos entre los niveles físico, mental y social, requiere ampliar el ángulo de mira de las evaluaciones en promoción de la salud (74). Solapamientos que con frecuencia corren el riesgo de ser ignorados en el diseño de las investigaciones pero que desempeñan un papel clave en la comprensión de los efectos de las actuaciones en promoción de la salud.

Los resultados analizados resumen vivencias expresadas por personas de distinto género, procedencia o capacidad, lo cual justificaría la pertinencia de posibles análisis complementarios, así como el diseño de investigaciones futuras orientadas a dichos grupos poblacionales.

#### 3.2. Refuerzo de la salud comunitaria como estrategia dinámica y a largo plazo en los niveles institucional e inter-institucional

Estos resultados nos indican que la participación activa en programas de salud comunitaria no solo es muy bien valorada por los participantes, sino que, además, en general, resulta en una mejora de su capital social y cohesión. Esto a su vez redundaría en una mejora sustancial de las percepciones de salud de las personas implicadas, especialmente de las que más lo necesitan (75). Por lo tanto, es necesario replantear las múltiples intervenciones preventivas que han saturado la práctica cotidiana de las consultas de atención primaria y del sistema sanitario en general, sin haber sido objeto de una rigurosa evaluación de su eficiencia, equidad y oportunidad (76). Se debe promover el desarrollo de la salud comunitaria como estrategia dinámica y a largo plazo en los niveles institucional e inter-institucional.

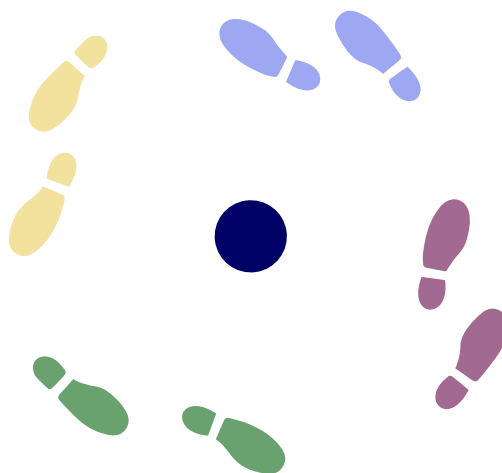
En este sentido, es necesario que las instituciones reconozcan que estos programas realmente tienen un efecto positivo en la salud de las comunidades, de manera que garanticen su sostenibilidad. Esto debe traducirse en una verdadera apuesta que implique compromiso político real y que ponga sobre la mesa recursos, tanto humanos como financieros, para así, garantizar la calidad de las actuaciones y poder evitar frustraciones y abandonos, por la imposibilidad de mantenerse.

Además, estas intervenciones deben ser reconocidas y evaluadas. Esto debe realizarse en base a la "calidad" de la intervención y no de la "cantidad", ya que, si no, existe el riesgo de incrementar las desigualdades en salud de los y las participantes (73).

### 3.3. Mayor "reconocimiento" y "representación" del trabajo comunitario del voluntariado, de los profesionales y de los distintos agentes participantes

De los resultados de este estudio se desprende que el trabajo del voluntariado está valorado muy positivamente tanto por instituciones como por el resto de agentes considerándose este trabajo como imprescindible para la consecución de la actividad. El voluntariado es muy diverso, desde activos voluntarios de asociaciones hasta migrantes y estudiantes. También se les reconoce como personas clave en el diseño y la organización de la actividad.

Destaca sin embargo el poco reconocimiento que los profesionales de la salud perciben desde sus instituciones, lo que puede resultar en frustración y abandono del programa. Es importante que las instituciones dediquen suficientes recursos que apoyen a estos profesionales y así mismo, forme parte como actividad regular de sus agendas de trabajo, que sea reconocida, y que no se trate de acciones erráticas y voluntaristas (68).



## CONCLUSIONES

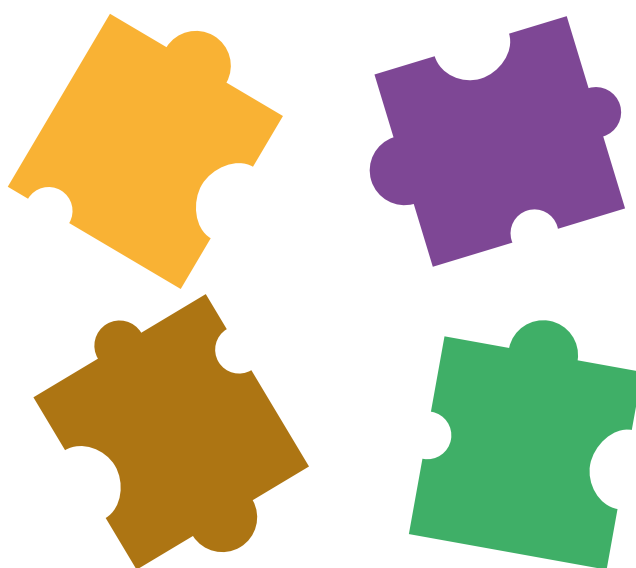
La colaboración interinstitucional en la mejora de la salud debería por tanto asumir en su evaluación la complejidad de los procesos vinculados a contextos y agentes concretos más allá de las declaraciones de intenciones (67, 77), lo cual cobra especial importancia en el caso de la promoción de salud comunitaria donde, como corrobora la presente investigación, la alianza entre SP, AP, ayuntamientos y asociaciones ciudadanas constituye una condición y un reto indudable en su desarrollo presente y futuro (68). Tras el trabajo de evaluación desarrollado concluimos que Ttipi-Ttapa es valorado muy positivamente en sus diferentes dimensiones por parte de los participantes, asociaciones e instituciones involucradas, los beneficios en salud percibidos por los agentes participantes desbordan los aportados por la promoción de la actividad física y tienen implicaciones importantes en la interacción y la cohesión social.

La complejidad de los procesos evaluados conlleva exigencias metodológicas, organizativas y colaborativas.

La importancia de Ttipi-Ttapa en las dimensiones sociales de la Salud Comunitaria requiere readecuar objetivos y actividades a los cambios en el proceso comunitario para favorecer su continuidad y ampliación.

La Salud Pública puede y debe desempeñar un papel importante en la necesaria implicación y colaboración entre asociaciones e instituciones sanitarias y no sanitarias en Promoción de la Salud.

La labor evaluadora y de investigación-aprendizaje ha permitido identificar áreas de reforzamiento y mejora de Ttipi-Ttapa, confirmando la pertinencia de la participación y la pluralidad metodológica para la evaluación de intervenciones en Promoción de la Salud.



## BIBLIOGRAFIA

1. Gobierno Vasco. Osasuna, Pertsonen Eskubidea, Guztion Ardura. Políticas de Salud para Euskadi 2013- 2020. Vitoria-Gasteiz: Gobierno Vasco Departamento de Salud; 2013. Disponible en <http://goo.gl/8sDxR0>.
2. Sánchez, M., Díaz, P., López, J., Pinazo, S. y Sáez, J. (2008). INTERGEN. Descripción, análisis y evaluación de los programas intergeneracionales en España. Modelos y buenas prácticas. Resumen ejecutivo. Recuperado de: <http://www.redintergeneracional.es/documentos.php>.
3. Daskalopoulou C, Stubbs B, Kralj C, et al. "Physical activity and healthy ageing: a systematic review and meta-analysis of longitudinal cohort studies". Ageing Res Rev. 2017;38:6–17.
4. 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee. Older adults. Physical activity guidelines Advisory Committee Scientific Report. Washington, DC: Department of Health and Human Services; 2018. F9-1-F9-51.
5. Resolución WHA62.14 Reducir las inequidades sanitarias actuando sobre los determinantes sociales de la salud ,62ª Asamblea Mundial de la Salud [http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf\\_files/A62/A62\\_R14-sp.pdf](http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/A62/A62_R14-sp.pdf).
6. Zubala A, MacGillivray S, Frost H, et al. Promotion of physical activity interventions for community dwelling older adults: a systematic review of reviews. PLoS One. 2017;12:e0180902.
7. Baker PR, Francis DP, Soares J, et al. Community wide interventions for increasing physical activity. Cochrane Database Syst Rev. 2015:CD008366.
8. Sánchez A, Bully P, Martínez C, et al. Effectiveness of physical activity promotion interventions in primary care: a review of reviews. Prev Med. 2015;76 Suppl:56–67. World Health Organization. Physical activity strategy for the WHO European
9. Region 2016-2025. Copenhagen: World Health Organization, Regional Office for Europe; 2016.
10. Hacia rutas saludables. Guía para el diseño de un Plan de Rutas Saludables. Versión 1. Madrid: Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social – Federación Española de Municipios y Provincias; 2018.
11. Euskadi.eus. MUGIMENT, una iniciativa para crear una sociedad más activa. Disponible en: <http://www.euskadi.eus/gobierno-vasco/-/noticia/2016/mugiment-una-iniciativa-para-crear-una-sociedad-mas-activa/>.
12. Haggis C, Sims-Gould J, Winters M, et al. Sustained impact of community-based physical activity interventions: key elements for success. BMC Public Health. 2013;13:892.
13. Benito A, Nuin B, Sorarrain Y, et al. Guía metodológica para el abordaje de la salud desde una perspectiva comunitaria. Vitoria-Gasteiz: Departamento de Salud, Gobierno Vasco; 2016.



14. Terol Claramonte M, Azpeitia Seron ME, Cabeza Irigoyen E, et al. Diálogo sobre la implementación local de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud. Informe SESPAS 2018. *Gac Sanit.* 2018;32 Supl 1:59–62.
15. Moran M, Van CJ, Hercky-Linnewiel R, et al. Understanding the relationships between the physical environment and physical activity in older adults: a systematic review of qualitative studies. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2014;11:79.
16. Franco M, Díez J, Gullón P, et al. Towards a policy relevant neighborhoods and health agenda: engaging citizens, researchers, policy makers and public health professionals. SESPAS Report 2018. *Gac Sanit.* 2018;32 Supl 1:69–73.
17. Jolley G. Evaluating complex community-based health promotion: addressing the challenges. *Eval Program Plann.* 2014;45:71–81.
18. Moore GF, Audrey S, Barker M, et al. Process evaluation of complex interventions: Medical Research Council guidance. *BMJ.* 2015;350:h1258.
19. Wallerstein N, Duran B. Community-based participatory research contributions to intervention research: the intersection of science and practice to improve health equity. *Am J Public Health.* 2010;100 Suppl 1:40–6.
20. Heron J, Reason P. The practice of co-operative inquiry: research 'with' rather than 'on' people. En: Reason P, Bradbury H, editores. *Handbook of action research. Participative inquiry and practice.* London: Sage; 2001. p. 179–88.
21. Morse JM, Niehaus L. Mixed methods design. En: *Principles and procedures.* Walnut Creek, CA: Left Coast Press; 2009. p. 194.
22. Gendron S. Transformative alliance between qualitative and quantitative approaches in health promotion research. En: Rootman I, Goodstadt M, Hvndman B, et al, editores. *Evaluation in health promotion. Principles and perspectives.* Copenhagen: World Health Organization, Regional Office for Europe; 2001. p. 107–21.
23. Healey M. Linking research and teaching: exploring disciplinary spaces and the role of inquiry-based learning. En: Barnett R, editor. *Reshaping the university: new relationships between research, scholarship and teaching.* Maidenhead: McGraw Hill /Open University Press; 2005. p. 67–78.
24. Ulin PR, Robinson ET, Tolley EE. *Qualitative methods in public health. A field guide for applied research.* San Francisco: Jossey-Bass; 2005. p. 318.
25. Savin-Baden M, Howell C. *Qualitative research. The essential guide to theory and practice.* New York: Routledge; 2013. p. 569.

26. Monistrol O. Técnicas de generación de información en investigación cualitativa(I). En: Calderón C, Conde F, Fernández de Sanmamed MJ, et al., editores. Curso de introducción a la investigación cualitativa. Máster de Investigación en Atención Primaria. Barcelona: semFYC, Universitat Autònoma de Barcelona, Fundació Doctor Robert; 2016. Disponible en: <https://www.semfyce.es/biblioteca/ud4-curso-de-introduccion-la-investigacion-cualitativa-en-atencion-primaria/>
27. Braun V, Clarke V. What can “thematic analysis” offer health and wellbeing researchers? *Int J Qual Stud Health Well-being*. 2014;9:26152.
28. Flick U. *Managing quality in qualitative research*. London: Sage; 2007. p. 156.
29. Calderón C. Assessing the quality of qualitative health research: criteria, process and writing. *Forum Qualitative Sozialforschung/Forum: Qualitative Social Research*. 2009;10. Art 17. Disponible en: <http://nbn-resolving.de/urn:nbn:de:0114-fqs0902178>
30. Calderón C. El papel de la reflexividad en la investigación cualitativa en salud. *Revista Clínica Electrónica en Atención Primaria*. 2011;19. Art. 2. Disponible en: <http://www.fbjoseplaporte.org/rceap/articulo2.php?idnum=19&art=02>.
31. Cofiño R, Lopez-Villar S, Suarez O. How to work with local communities to improve population health: big data and small data. *J Epidemiol Community Health* 2017 Jul;71(7):657-9.
32. Sobrino C, Hernán M, Cofiño R. ¿De qué hablamos cuando hablamos de «salud comunitaria»? Informe SESPAS 2018, *Gaceta Sanitaria*, Volume 32, Supplement 1, 2018, Pages 5-12, ISSN 0213-9111, <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2018.07.005>. (<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0213911118301547>).
33. Stancliffe, R. J., Bigby, C., Balandin, S., Wilson, N. J., & Craig, D. (2012). Transition to retirement and participation in inclusive community groups using active mentoring: An outcomes evaluation with a matched comparison group. Manuscript submitted for publication.
34. Forrester-Jones,R., Carpenter,J., Coolen-Schrijner,P., Cambridge,P., Tate,A., Beecham,J.,et al.(2006). The social networks of people with intellectual disability living in the community 12 years after resettlement from long-stay hospitals. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*,19: 285–295.
35. Johnson, H., Douglas,J., Bigby,C. & Iacono,T. (2012). Social interaction with adults with severe intellectual disability: Having fun and hanging out. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*,25: 329–341.
36. Johnson, H., Douglas,J., Bigby,C. & Iacono,T. (2009). Maximizing community inclusion through main stream communication services for adults with severe disabilities. *International Journal of Speech-Language Pathology*,11(3): 180–190.
37. Mahar, A.L., Cobigo,V. ,& Stuart,H.(2013). Conceptualizing belonging. *Disability & Rehabilitation*,35:1026–1032.
38. Power, A.(2013). Making space for belonging: Critical reflections on the implementation of personalized adult social care under the veil of meaningful inclusion. *Social Science & Medicine*, 88: 68–75.

39. Mansell, J., Elliott, T., Beadle-Brown, J., Ashman, B. & Macdonald, S. (2002). Engagement in meaningful activity and active support of people with intellectual disabilities in residential care. *Research in Developmental Disabilities*, 23: 342–352.
40. Berry, J.W. (1997). Immigration, acculturation, and adaptation. *Applied Psychology: An International Review*, 46:5–34 11.
41. Birman, D. & Simon, C.D. (2014). Acculturation research: Challenges, complexities, and possibilities. In: Leong FTL. (Eds.). *APA Handbook of Multicultural Psychology: Vol. 1. Theory and Research*. Washington, DC: American Psychological Association; pp. 207–30 12.
42. Christens, B.D., Speer, P.W. & Peterson, N.A. (2016). Assessing community participation: Comparing self-reported participation data with organizational attendance records. *American Journal of Community Psychology*; 57(3–4):415–25. 33.
43. Hindhede, A.L. & Aagaard-Hansen J. (2017). Using social network analysis as a method to assess and strengthen participation in health promotion programs in vulnerable areas. *Health Promotion Practice*; 18(2):175–83. 34.
44. Poortinga W. (2012). Community resilience and health: The role of bonding, bridging, and linking aspects of social capital. *Health & Place*; 18(2):286–95. 35.
45. Talo, C., Mannarini, T. & Rochira A. (2014). Sense of community and community participation: A meta-analytic review. *Social Indicators Research*; 117:1–28 36.
46. Dupont, C. & Letesson, M. (2010). *Comment développer une action intergénérationnelle?* Bruselas: De Boeck.
47. Ostir, G.V., Ottenbacher, K.J. & Markides, K.S. (2004). Onset of frailty in older adults and the protective role of positive affect. *Journal of Psychology and Aging*, 19 (3), 402-408.
48. MacCallum, J., Palmer, D., Wright, P., Cumming-Potvin, W., Northcote, J., Booker, M. & Tero, C. (2006). *Community building through intergenerational exchange programs*. Australia: National Youth affairs Research Scheme.
49. Abrams, D., Eller, A. & Bryant, J. (2006). An age apart: The effects of intergenerational contact and stereotype threat on performance and intergroup bias. *Psychology and Aging*, 21(4), 691-702.
50. Allred, G.B. & Dobson, J.E. (1987). Remotivation Group Interaction: increasing children's contact with elderly. *Elementary school Guidance and Counselling*, 21 (3), 216- 220.
51. Carstensen, L., Mason, S. & Caldwell, E. (1982). Children's attitudes toward the elderly: An intergenerational technique for change. *Educational Gerontology*, 8, 291-301.
52. Caspi, A. (1984). Contact hypothesis and inter-age attitudes: A field study of cross-age contact. *Social Psychology Quarterly*, 47, 74-80

53. Knapp, J.L. & Stubblefield, P. (2000). Changing students' perceptions of aging: The impact of an intergenerational service learning course. *Educational Gerontology*, 26, 611-621.
54. Kocarnik, R. A. & Ponzett, J.J. (1986). The influence of Intergenerational contact on child care participants' attitudes toward the elderly. *Child and youth Care forum. Journal of Research and Practice in Children`s Services*, 15(4), 244-250.
55. Parnell, K. (1980). Young and old together: A literature review. *Childhood Education*, 56, 184-188.
56. Peacock, E.W. & Talley, W.M. (1984). Intergenerational contact: a way to counter ageism. *Educational Gerontology*, 10(1), 13-24.
57. Rebok, G.W.; Carlson, M. C.; Glass, A.; McGill, S.; Hill, J.; Wasik, B.; Ialongo, N.; Frick, K. D.; Fried, L.P. & Rasmussen, M.D. (2004). Short-Term Impact of Experience Corps Participation on Children and Schools: Results a Pilot Randomized Trial. *Journal of Urban Health*, 81(1), 79-93.
58. Rosebrook, V. (2006). Research indicates: Intergenerational interactions Enhance Young Children's Personal/Social Skills. *The Generations United Magazine*, 11(2), 5.1
59. Bostrum, A.K., Hatton-Yeo, A., Ohsako, T. y Sawano, Y. (2001). Una valoración general de iniciativas de programas intergeneracionales en los países involucrados. En A. Hatton-Yeo y T. Ohsako (Ed.), *Programas Intergeneracionales: política pública e implicaciones de la investigación*. (pp. 3-7). Hamburgo: Instituto de la UNESCO para la Educación.
60. Hatton-Yeo, A. Klerq, J. Ohsako, T. y Newman, S. (2001). Política pública y recomendaciones para la investigación: una perspectiva internacional. En A. Hatton- Yeo y T. Ohsako. (Ed.) *Programas Intergeneracionales: política pública e implicaciones de la investigación. Una perspectiva internacional* (pp. 9-17). Hamburgo: Instituto de la UNESCO para la Educación.
61. Lambert, D., Dellmann-Jenkins, M. & Fruit, D. (1990). Planning for contact etween the generations: An effective approach. *The Gerontologist*, 30, 553-556.
62. MacCallum, J., Palmer, D., Wright, P., Cumming-Potvin, W., Northcote, J., Booker, M. & Tero, C. (2006). Community building through intergenerational exchange programs. Australia: National Youth affairs Research Scheme.
63. Bodstein R. The complexity of the discussion on effectiveness and evidence in health promotion practices. *Promotion & Education* 2007;14 (suppl. 1):16-20.
64. Cramm JM, van Dijk HM, Nieboer AP. The importance of neighborhood social cohesion and social capital for the well being of older adults in the community. *Gerontologist* 2013 Feb;53(1):142-52.
65. Coen SE. Connecting qualitative research on exercise and environment to public health agendas requires an equity lens. *Health Place* 2017 Nov 14.
66. Greenhalgh T, Papoutsi C. Studying complexity in health services research: desperately seeking an overdue paradigm shift. *BMC Medicine* 2018;16:95 <https://doi.org/10.1186/s12916-018-1089-4>.

67. Hayes SL, Mann MK, Morgan FM, Kitcher H, Kelly MJ, Weightman AL. Collaboration between local health and local government agencies for health improvement. *Cochrane Database Syst Rev* 2011 Jun 15;(6):CD007825.
68. Cofiño R, Pasarin MI, Segura A. ¿Cómo abordar la dimensión colectiva de la salud de las personas? Informe SESPAS 2012. *Gac Sanit* 2012 Mar;26 Suppl 1:88-93.
69. Hwang J1, Wang L1, Siever J1, Medico TD2, Jones CA1. Loneliness and social isolation among older adults in a community exercise program: a qualitative study. *Aging Ment Health*. 2018 Mar 15:1-7.
70. Farrance, C, Tsofliou, F, Clark, CJ. Evaluating the views of participants and adherence rates of community based group exercise interventions: A mixed methods systematic review. *Physiotherapy*. 2015;101 (Suppl 1):e374–e375.
71. Farrance C1, Tsofliou F2, Clark C3. Adherence to community based group exercise interventions for older people: A mixed-methods systematic review. *Prev Med*. 2016 Jun;87:155-166.
72. Cohn S. From health behaviours to health practices: an introduction. *Sociol. Health Illn*. 2014;36:157–162.
73. Matthews A., Brennan G., Kelly P., Mcadam C., Mutrie N., Foster C. Don't wait for them to come to you, you go to them. A qualitative study of recruitment approaches in community based walking programmes in the UK. *BMC Public Health*. 2012;12:635.
74. Cattan M, White M, Bond J, Learmouth A. Preventing social isolation and loneliness among older people: a systematic review of health promotion interventions. *Ageing and Society* 2005;25:41-67.
75. Williams K.T.-M., Esther, Shaw K. 2011. Becoming a Healthy Borough: Tackling the Social and Environment Casus of Obesity in Tower Hamlets. <http://www.instituteofhealthequity.org/projects/tackling-the-social-and-environmental-causes-of-obesity-in-tower-hamlets>.
76. Vos T, Barendregt J, Mihalopoulos C, et al. Assessing cost-effectiveness in prevention. 2010.
77. Greenhalgh T, Papoutsi C. Studying complexity in health services research: desperately seeking an overdue paradigm shift. *BMC Medicine* 2018;16:95 <https://doi.org/10.1186/s12916-018-1089-4>.