

# FORMACIÓN I- ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE

---



# ÍNDICE

---

**1. ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE**

**2. SITUACIONES DEL ENVEJECER**

**3. HACIA LA AUTONOMÍA E INDEPENDENCIA COMO VALORES SOCIALES**

**4. SOCIALIZACIÓN EN LA PERSONA MAYOR**

**5. ACTIVIDADES FUNCIONALES**

**6. EJERCICIO Y PROPUESTAS**

# 1. ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE

La OMS, lo define como el proceso de optimización de oportunidades de salud, participación y seguridad con el objetivo de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen.

**INCREMENTO DE LA  
ESPERANZA DE VIDA**

**HAY MÁS PERSONAS DE  
65 AÑOS EN ADELANTE  
QUE NIÑOS DE 0-14  
AÑOS**

**DESEQUILIBRIOS  
TERRITORIALES (ZONAS  
URBANAS QUE  
CONCENTRAN A LA  
POBLACIÓN MAYOR)**

**AUMENTO DE  
ENFERMEDADES  
DEGENERATIVAS**

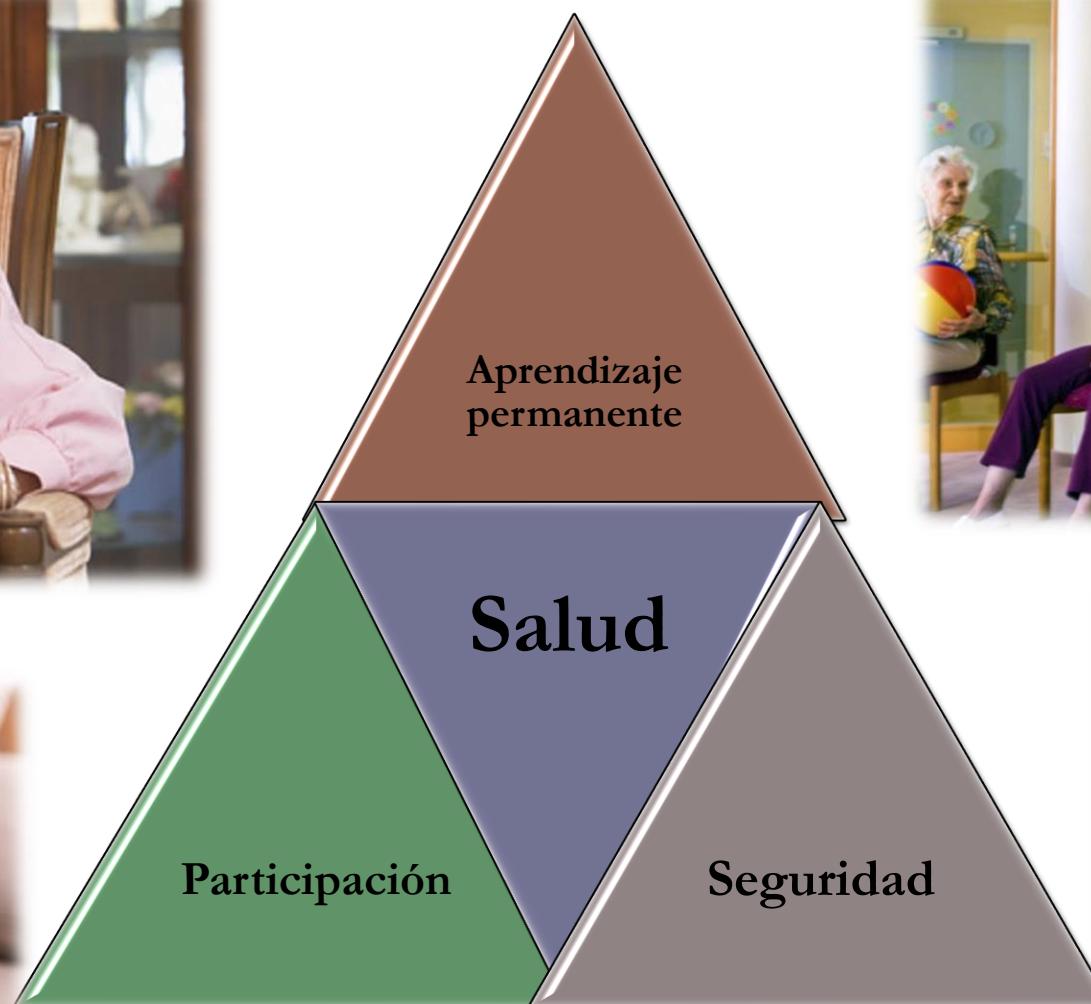
**MODIFICACION  
ESTRUCTURA FAMILIAR**

**FOCALIZACIÓN EN LA VIDA  
AUTONOMA**

# 1. ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE

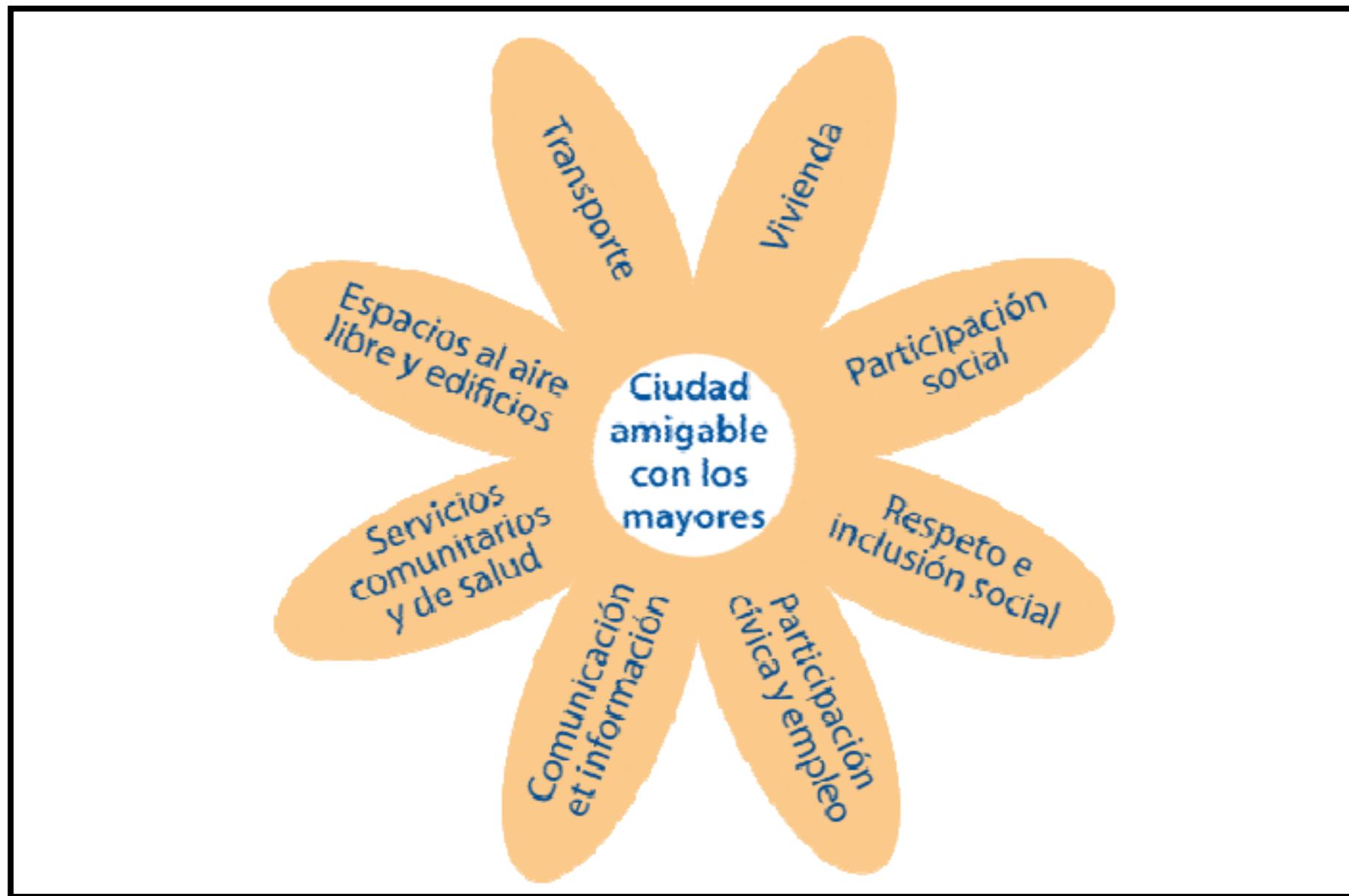
## CUATRO EJES DEL PARADIGMA DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO

### ENVEJECIMIENTO DE ÉXITO



# 1. ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE

Ocho aspectos de la vida en la ciudad que interactúan entre sí y son detonantes



## 2. SITUACIONES EN EL ENVEJECER

**CRISIS DE  
IDENTIDAD**



**CRISIS DE  
AUTONOMÍA**



**CRISIS DE  
PERTENENCIA**

**Síndrome del  
nido vacío**

**Relaciones  
familiares pobres**

**Muerte del  
cónyuge**

**Salida del  
mercado laboral**

**Falta de  
actividades  
placenteras y  
prejuicios**

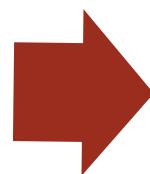


“La jubilación es uno de los procesos sociales que mas pesan en el sentir del VARÓN”

### Ejemplo

“Me contó Rosa, que desde que su marido se ha jubilado todo va a peor. Ella tenía su vida “apaña” y ahora se encuentra con un marido “reguñón”, que la persigue y pide explicaciones de cada cosa que hace, hasta cuando hace la comida. Dice que si sigue así, es para separarse”

**IDENTIDAD DEL  
VARÓN LIGADA  
AL TRABAJO**



**JUBILACIÓN  
SUPONE LA  
PÉRDIDA DE  
IDENTIDAD**



**ROL HOMBRE  
TRABADOR  
FRENTE A  
NUEVAS  
MASCULINIDADES**

### PROMOVER LA IMPLICACIÓN DEL HOMBRE MAYOR EN EL CUIDADO



**¿Cómo lo podríamos hacer?**

### 3. HACIA LA AUTONOMÍA Y LA INDEPENDENCIA COMO VALORES SOCIALES

#### VEJEZ ASOCIADA A LA PERDIDA DE INICIATIVA

- **Desvinculación social y personal**
- **Mitos tales como la poca actividad, la dependencia.**

#### EVOLUCIÓN HACIA LA VEJEZ AUTONOMA E INDEPENDIENTE

- **Desarrollar proyectos**
- **Cuidar la salud física, mental, partir de las preferencias.**
- **Respetar la intimidad**

**¿CONOCE ALGÚN  
MITO ASOCIADO A LA  
VEJEZ?**

### 3. HACIA LA AUTONOMÍA Y LA INDEPENDENCIA COMO VALORES SOCIALES

¿CONOCE ALGÚN MITO ASOCIADO A LA VEJEZ?

**1. Todas las personas mayores son iguales**



Es el grupo de población con mayor variabilidad interindividual, con diferencias biológicas, en las características psicológicas, sociales, culturales...

**2. Las personas mayores tienen problemas de memoria**



Tres de cada cuatro personas dicen tener buen estado de salud a pesar de tener alguna patología, pueden realizar actividades de la vida diaria, vivir solos y tener una vida totalmente autónoma.

### 3. HACIA LA AUTONOMÍA Y LA INDEPENDENCIA COMO VALORES SOCIALES

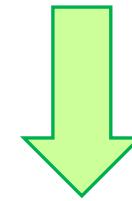
**¿CONOCE ALGÚN MITO ASOCIADO A LA VEJEZ?**

**3. Los mayores están  
solos y aislados**



Si que mantienen buenas relaciones y apoyos sociales aunque con una red social menos extensa que en la juventud, más gratificante con sus familias y sus hijos.

**4. Las personas mayores no  
pueden aprender cosas nuevas**



Los mayores han aprendido a usar las nuevas tecnologías, entre muchas otras cosas.

### 3. HACIA LA AUTONOMÍA Y LA INDEPENDENCIA COMO VALORES SOCIALES

**¿CONOCE ALGÚN MITO ASOCIADO A LA VEJEZ?**

**5. Las personas mayores  
no saben adaptarse a los  
cambios**



Son capaces de adaptarse a los cambios del mismo modo que pueden hacerlo los más jóvenes, y contando, además, con su experiencia personal previa.

**6. Las personas mayores no  
tienen relaciones sexuales**



Las relaciones sexuales se mantienen a lo largo de la vida, no se pierde en ningún momento el interés sexual

### 3. HACIA LA AUTONOMÍA Y LA INDEPENDENCIA COMO VALORES SOCIALES

## CONSECUENCIAS DE LOS MITOS

### IMPACTO EN LA CALIDAD DE VIDA DE LA PERSONA MAYOR

Los estereotipos asociados al envejecimiento generan una imagen inexacta y en ocasiones errónea, además de homogeneizadora, de todos los miembros de este grupo de población, con un componente cognitivo, otro conductual y otro emocional.



### 3. HACIA LA AUTONOMÍA Y LA INDEPENDENCIA COMO VALORES SOCIALES

Vida cotidiana y  
usos del tiempo

Evolución de los  
modelos de  
convivencia

Preferencias de  
dónde le  
gustaría vivir

*“LAS PERSONAS MAYORES QUIEREN SEGUIR SIENDO Y SINTIENDOSE UTILES Y AUTONOMAS.  
ESTO NO SOLO DEPENDE DE LAS CONDICIONES DE SALUD, FÍSICAS SINO DEL SENTIMIENTO DE  
UTILIDAD A NIVEL SOCIAL”*

Igualdad y  
condiciones  
de vida

Valor de la  
Diversidad

Compromiso  
social

### 3. HACIA LA AUTONOMÍA Y LA INDEPENDENCIA COMO VALORES SOCIALES



# **ALGUNOS RECURSOS**

## 3.1. RECURSO TIPS SOBRE LA COMUNICACIÓN.

- TENGA EN CUENTA LOS PROBLEMAS DE SALUD DE LA PERSONA
- CUIDE EL AMBIENTE EN EL QUE ESTABLECE LA COMUNICACIÓN
- USE UN MENSAJE CLARO Y ARTICULADO APOYÁNDOSE DEL CONTACTO VISUAL
- AJUSTE SU VOLUMEN
- REDUZCA EL RUIDO QUE PUEDA CAUSAR DISTRACCIONES Y SIN METER FRASES O PALABRAS DE RELLENO
- USE PREGUNTAS Y ORACIONES PRECISAS Y DIRECTAS
- FACILITE LA TOMA DE DECISIONES, DANDO ALTERNATIVAS EN SUS PREGUNTAS
- EMPLEE AYUDAS VISUALES, SI ES POSIBLE
- EMPLEE TIEMPO ADICIONAL A LA PERSONA PARA QUE CONTESTE

## 3.1. RECURSO TIPS SOBRE LA COMUNICACIÓN.

¿SE HA COMIDO LA SOPA?

(MIENTRAS ME PONGO A LIMPIAR)

COMO USTED SABE, POR COMERSE LA SOPA, AHORA IBA A PREPARAR UNA TARTA, PERO BIEN, NO SE SI QUIERE... PORQUE LA SOPA QUIZÁS LE HA LLENADO ¿QUIERE?

¡HOY VAMOS A PASEAR!

¿LE APETECE PONERSE VESTIDO, O PANTALÓN?

¿LE APETECE IR AL PARQUE O LA AVENIDA PRINCIPAL?

¿SE HA COMIDO TODA LA SOPA! ¡QUÉ BIEN!

**(MIRANDOLE A LOS OJOS)**

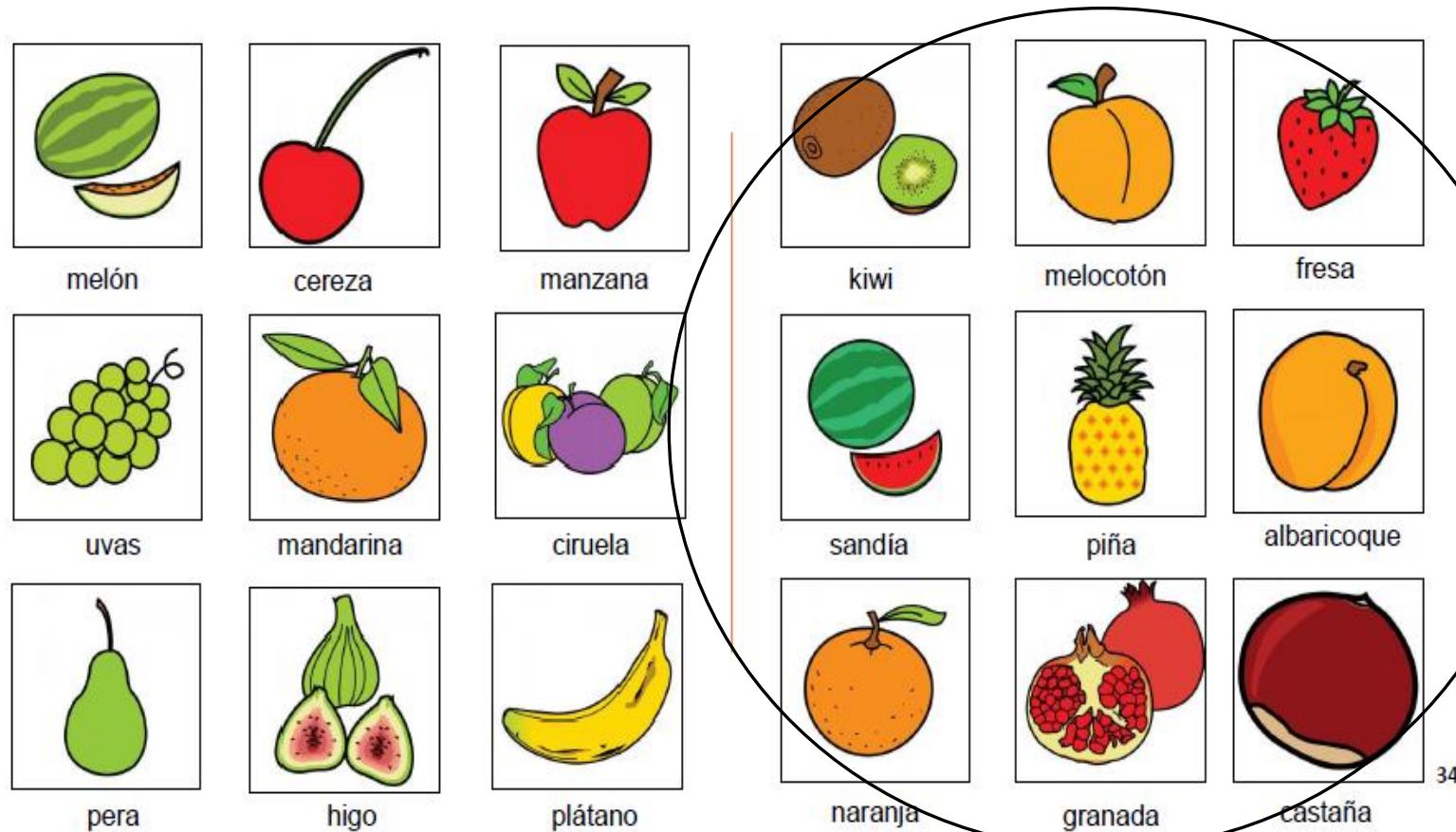
AHORA ¿LE APETECE FRUTA O YOGURT?

## 3.1. RECURSO TIPS SOBRE LA COMUNICACIÓN.

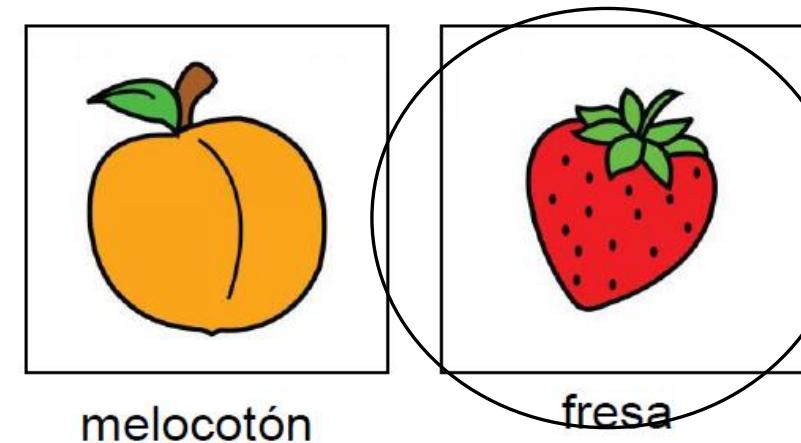
EN CASOS DONDE LA COMUNICACIÓN SE VUELVE MÁS COMPLEJA

### ¿QUÉ LE APETECE COMER MÁS HOY?

**PASO 1.** ¿A QUE ZONA MIRA LA PERSONA?



**PASO 3.** SE SEÑALAN LOS PICTOGRAMAS MÁS CONCRETOS Y SE CONFIRMA EL MENSAJE. ¿QUIERES FRESAS?



**PASO 2.** SEÑALAMOS LA FILA QUE OBSERVA Y NOS ASEGURAMOS DE SU RESPUESTA

## 4. SOCIALIZACIÓN Y OCUPACIÓN

*En tiempos de COVID-19*

### RELACIONES

- GRUPO DE IGUALES
  - FAMILIA
  - SOCIEDAD
- VOLUNTARIADO
- CENTRO SOCIAL
- CENTRO DE DÍA...

### ACTIVIDADES

- Actividades básicas de la vida diaria
  - Actividades instrumentales
- **Actividades avanzadas**

**NOS HACEN SENTIR  
ÚTILES Y REALIZADOS**

### NUEVAS TECNOLOGÍAS

- NECESARIAS PARA ROMPER LAS BARRERAS Y LIMITACIONES QUE HA TRAIIDO EL COVID-19
- NUEVA FORMA DE SOCIALIZAR

# BENEFICIOS

---

**Autoconfianza,  
interacción social**

**Expresión  
emocional y  
capacidades y  
habilidades**

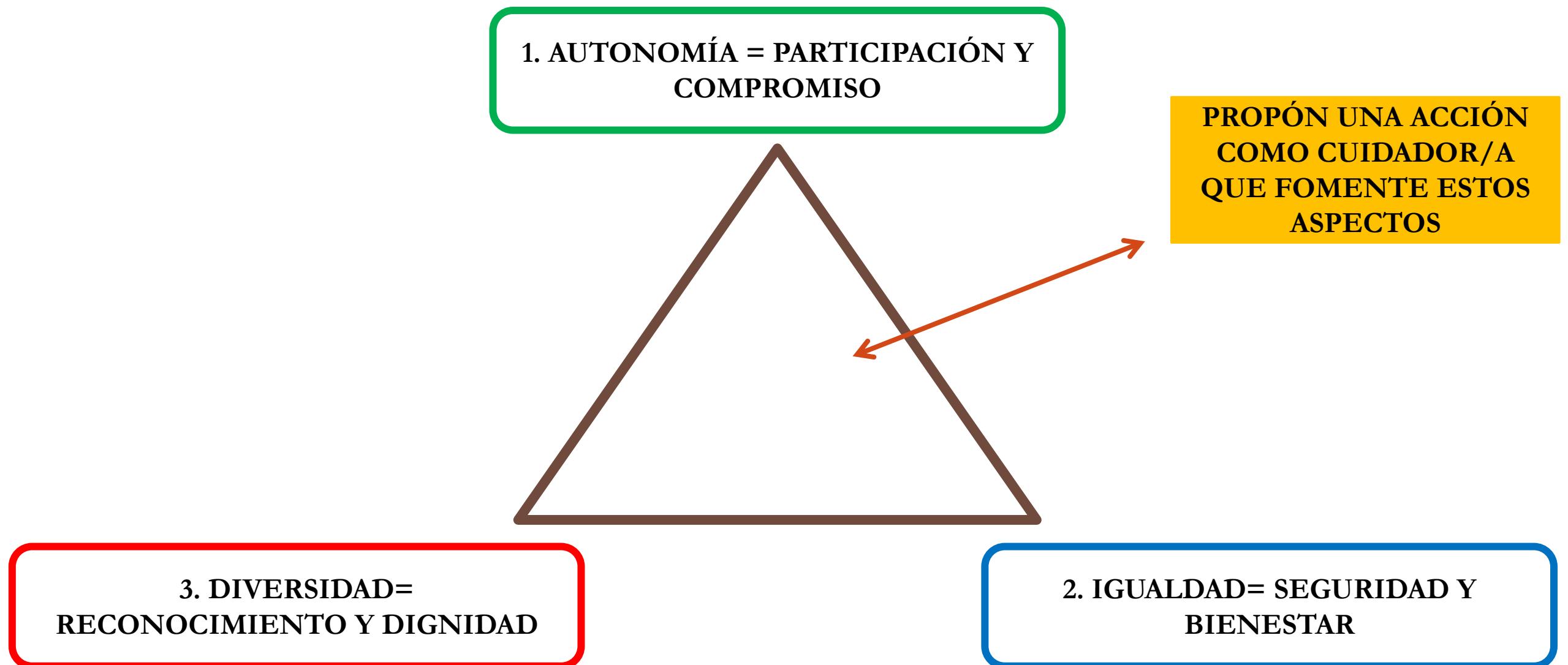
**Afrontar  
situaciones  
nuevas, desarrollo  
personal**

**Ejercitar la  
concentración,  
precisión y  
paciencia**

**Aliviar un dolor  
terapéutico**

## 6. EJERCICIO PARA EL FOMENTO DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO

HACIA LA AUTONOMÍA Y LA INDEPENDENCIA COMO VALORES SOCIALES

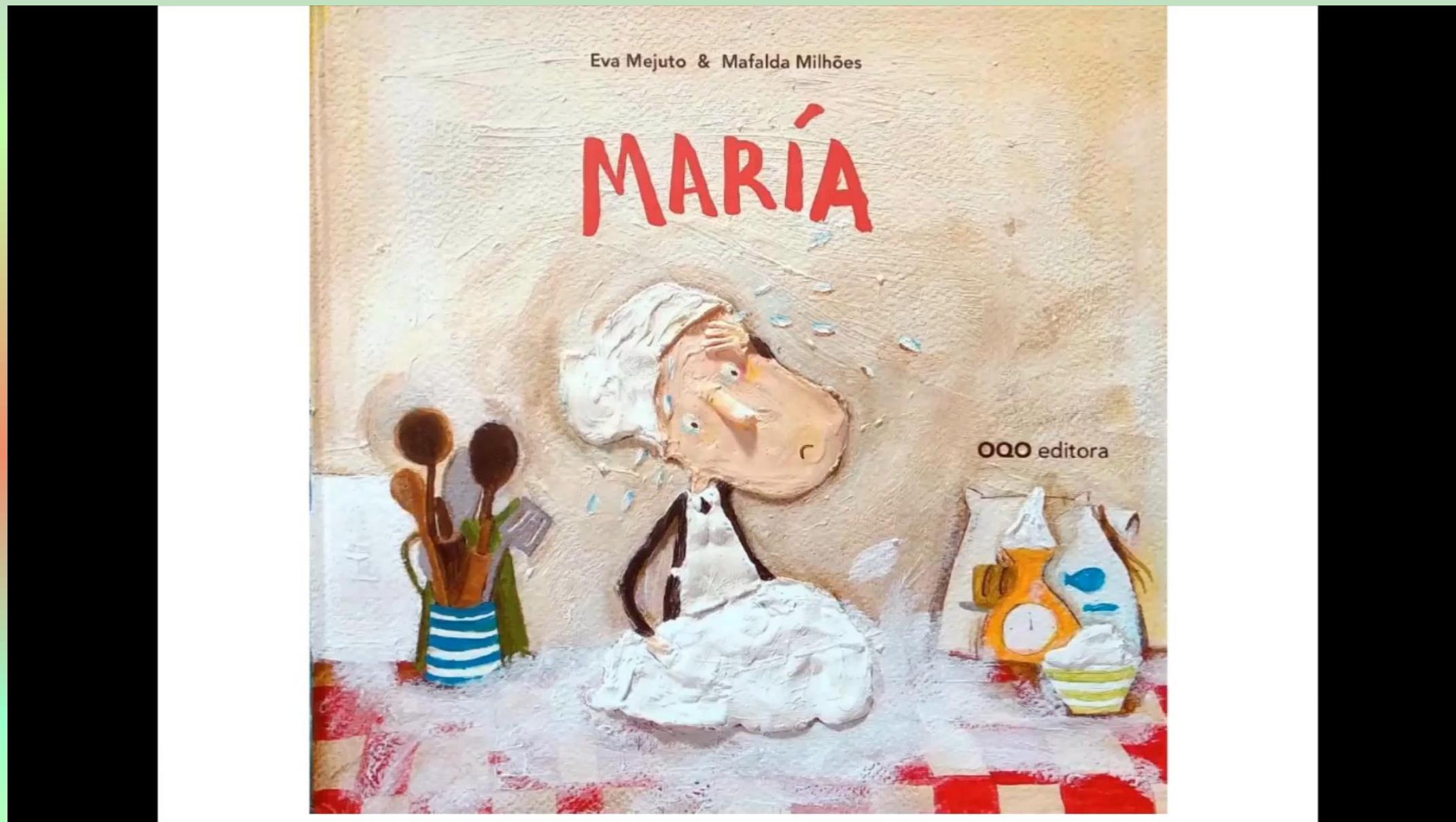


<https://jamboard.google.com/d/14iqVzfsvHpW47GxwRunQ7YdJsiIoL9Z9yHBktnRfIA/edit?usp=sharing>

# DIFERENTES PROPUESTAS

# PROPUESTA 1- CUENTOS

Mejuto,E. y Milhões,A. Obtenido de Clemente en “*EDUCAR, CREAR Y SANAR A TRAVÉS DE LOS CUENTOS*” Universidad del Mar (2020)



*“Es el arte de sanar a través de los cuentos” L. H. Pallarés.*

# PROPUESTA 2- PINTAR LA MÚSICA

La música evoca sentimientos y ayuda a expresar lo que uno/a siente, estimular la memoria, produciendo entretenimiento y bienestar.

## **MATERIALES:**

- Pinceles
- Radio y música
- Rotuladores
- Témperas
- Lienzo /Teja/ Cartulina



Ejemplo 1. Resultado de 1 semana. Elaboración Propia.

# PROPUESTA 2- PINTAR LA MÚSICA



Ejemplo 2. Expresando un recuerdo. Elaboración Propia.

Ejemplo 3. Collage de recursos personales. Elaboración Propia.

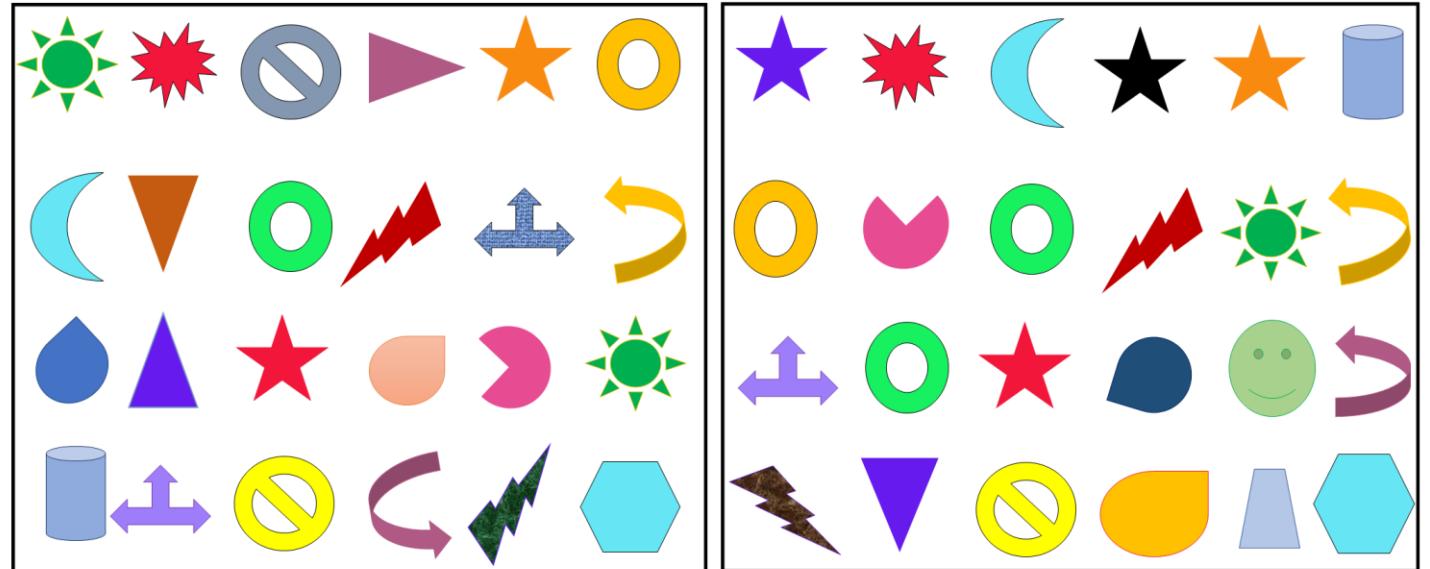


# PROPUESTA 3

## Fomentamos:

- ❖ Participación de la persona
- ❖ Bienestar
- ❖ Trabajo cerebral

## ENCUENTRA LAS SEMEJANZAS EN EL MENOR TIEMPO



## UNE CADA FRASE PARA ENCONTRAR LOS REFRANES POPULARES

- |                           |                         |
|---------------------------|-------------------------|
| • A quien madruga         | • agua lleva            |
| • Dime con quien andas    | • no es traidor         |
| • Más vale pájaro en mano | • y te diré quien eres  |
| • Mal de muchos           | • recoge tempestades    |
| • El que avisa            | • pocas palabras bastan |
| • En boca cerrada         | • que ciento volando    |
| • A buen entendedor       | • consuelo de tontos    |
| • Cuando el rio suena     | • no entran moscas      |
| • El que siembra vientos  | • Dios le ayuda         |

Ejemplo 4. Semejanzas. Elaboración Propia.

Ejemplo 5. Refranes. Elaboración Propia.

# PROPUESTA 4- ENCUENTRO INTERGENERACIONAL



MEJORA DE LA  
AUTOESTIMA

MEJORA DEL  
ESTADO DE  
ÁNIMO

MAYOR VITALIDAD

DISMINUCIÓN DE  
LA SOLEDAD

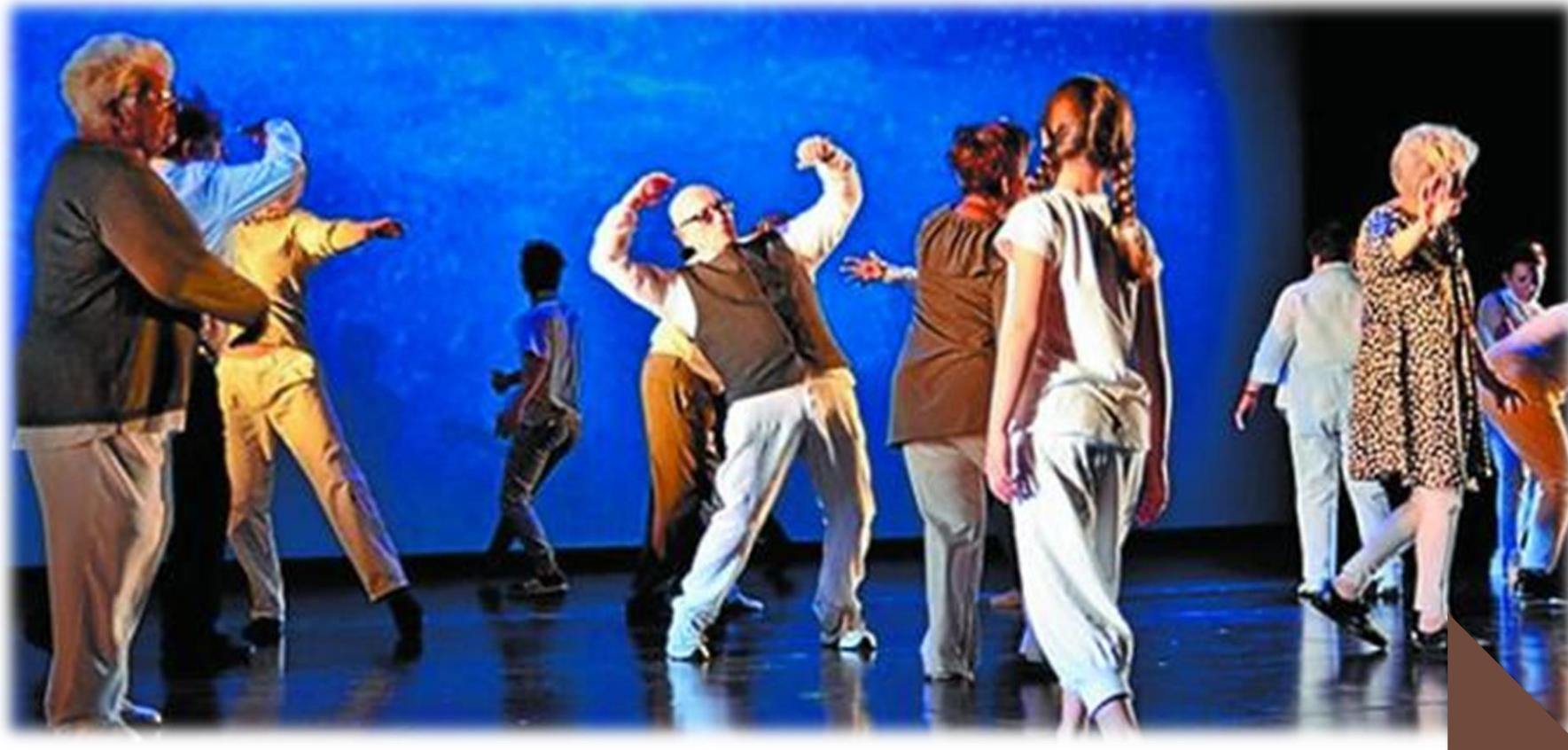
MANTENIMIENTO  
DEL APRENDIZAJE  
E INTEGRACIÓN

# PROPUESTA 4- ENCUENTRO INTERGENERACIONAL UN ANTES Y UN DESPUÉS



# INICIATIVAS SOCIALES DESDE EL ARTE Y CULTURA

## PROYECTO DANZA COMUNITARIA CREADO POR TITOYAYA DANSA



**Obra Intergeneracional entre profesionales, jóvenes extranjeros y no extranjeros y personas mayores**

**Visibilizar la soledad no elegida.**

**Riqueza de la diversidad humana desde el teatro y la danza**

<http://www.teatrocircomurcia.es/programacion/categoria/0/filtro/0/li/0/evento/1369>

IMSERSO. (2008 y 2016). Publicaciones, *Revista sesenta y más digital*. [Mensaje en un blog]. Obtenido de: <http://www.revista60ymas.es/InterPresent2/groups/revistas/documents/binario/s314informe.pdf>

IMSERSO. 2008. La participación social de personas mayores. Madrid. Recuperado de: <https://www.imserso.es/InterPresent1/groups/imserso/documents/binario/11005partsocialmay.pdf>

Cuideo. 2019. Personas mayores y la comunicación [Mensaje en un blog] Obtenido de <https://cuideo.com/blog-cuideo/buena-comunicacion-personas-tercera-edad/>

Rodríguez Martín, Marta. (2009). La soledad en el anciano. *Gerokomos*, 20(4), 159-166. Recuperado en 11 de abril de 2021, de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1134-928X2009000400003&lng=es&tlng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2009000400003&lng=es&tlng=es).

Cruz Roja (2019). Ser cuidadora, ser cuidador. Guía de apoyo para personas cuidadoras. Ministerio de sanidad, servicios sociales e igualdad. Recuperado do: <https://www.cruzroja.es/principal/documents/1962259/1971192/SerCuidadora-Guias-apoyo-personas-cuidadoras-CruzRoja.pdf/9303206c-d3aa-4c99-b401-809038e85ff6>

Hernández, L. (2016). Qué es la cuentoterapia. [Mensaje en un blog]Obtenido de <https://sites.google.com/site/cuentoterapia2016/articulos/queeslacuentoterapia>

Orpea. 2017. Arteterapia para personas mayores. [Mensaje en un blog] Obtenido de <https://orpea.es/arteterapia-personas-mayores/>

Cebrián, S y Quero, I. (2012). Mayores y Género. Hombre mayores, una oportunidad para el cambio.Gizonduz. País Vasco. Recuperado de [https://www.emakunde.euskadi.eus/contenidos/informacion/gizonduz\\_dokumentuak/es\\_def/adjuntos/mayores-genero\\_2013\\_es.pdf](https://www.emakunde.euskadi.eus/contenidos/informacion/gizonduz_dokumentuak/es_def/adjuntos/mayores-genero_2013_es.pdf)

OMS. (2017. )Ciudades Globales Amigables con los Mayores: Una Guía.Recuperado de [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43805/9789243547305\\_spa.pdf;jsessionid=394A633E96EE901F3FB117F7B30D0BF5?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43805/9789243547305_spa.pdf;jsessionid=394A633E96EE901F3FB117F7B30D0BF5?sequence=1)

Rita, D., Pili, R., Gaviano, L., Matos, C., Zuddas, C. (2015).Envejecimiento activo y de éxito o saludable. Revista Elsevier, España. Recuperado de <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-espanola-geriatria-gerontologia-124-pdf-S0211139X1500205X>