



Autoras: Beatriz Rodríguez Martín, María Martínez Andrés y Blanca Notario Pacheco

***Manual para la realización de talleres
de promoción de estilos de vida
saludables en mayores de 65 años***

Herramientas para envejecer sanos y felices

© de los textos e imágenes: sus autores
© de la edición: Universidad de Castilla-La Mancha

Edita: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Castilla-La Mancha
Dirigido por Rosa María Martínez García

Colección: ATENEA nº 2

Doi: <http://dx.doi.org/10.18239/atenea.02.2016>
Depósito Legal: CU 211-2016

Impreso en España – *Printed in Spain (E.U.)*

Autoras: Beatriz Rodríguez Martín, María Martínez Andrés y Blanca Notario Pacheco

***Manual para la realización de talleres
de promoción de estilos de vida
saludables en mayores de 65 años***

Herramientas para envejecer sanos y felices

El envejecimiento activo a través de internet y la comunidad

Prólogo

Este manual ha sido creado como parte de un proyecto cofundado de un Programa de Salud de la Unión Europea llamado 'Envejecimiento Activo a través de Internet y la Comunidad' ('HASIC' según sus siglas en inglés). HASIC es un programa de cooperación entre siete países europeos: Finlandia, Noruega, Estonia, Alemania, Holanda, España y Hungría. El objetivo general del proyecto es habilitar a las personas mayores de 65 años para que adopten un estilo de vida saludable que incluya una dieta sana, actividad física, consumo de alcohol moderado y participación social.

El manual es uno de los medios físicos a través del cual HASIC pretende apoyar un estilo de vida saludable entre los mayores de Europa. Puede ser utilizado por los mentores de los grupos, por los profesionales de los sectores sociales y de salud, por los estudiantes del campo o por cualquiera que pretenda ayudar a las personas mayores a vivir una vida más sana y feliz. Así mismo, espero que este manual sea de gran ayuda en los proyectos de promoción de salud preventiva con personas mayores en Europa.

Aunque el manual se ha escrito de manera cooperativa con otros siete países, quiero expresar mi especial agradecimiento a Aly Gruppen y Jeroen Knevel, de Holanda, por haber trabajado tan duro durante dos años para poder realizar esta publicación. Su esfuerzo tenaz, su paciencia y

su profesionalidad particular han asegurado la calidad del manual y el haber podido terminarlo a tiempo. No podría estar más agradecida. Además, quiero dar las gracias al resto de compañeros de la Universidad de Ciencias Aplicadas de Utrecht que han trabajado en el manual "detrás de las cámaras". Sin duda no habría quedado tan bien y atractivo si Erik Brujis (Holanda) y Laura Koskinen (Finlandia) no hubieran trabajado en su diseño. También estoy agradecida a todos los contribuidores de todas las organizaciones de HASIC en Europa. Por último, gracias a aquellas personas mayores de diversos países que nos han guiado con las versiones de este manual durante los dos últimos años. Vuestros comentarios han hecho el manual tan práctico y aplicable a los grupos como es ahora.

El proceso de crear el manual desde un borrador hasta su versión final ha sido largo y no siempre fácil. A pesar de algún percance ocasional, el resultado final es para estar orgullosos. Espero que este manual quede latente incluso cuando el proyecto HASIC haya concluido y que continúe promoviendo el estilo de vida saludable de los mayores de Europa durante muchos años.

*Katariina Felixson
Coordinadora del proyecto HASIC
Universidad de Ciencias Aplicadas de Turku (Finlandia)*

Tabla de contenidos

Bienvenida	6
Destrezas para entrenar: didáctica	10
Destrezas para entrenar: dinámicas grupales	16
Ejercicios de iniciación y calentamiento	21
Salud física	26
Ejercicio físico	27
Cómo evitar accidentes domésticos. .	30
Bebida.....	32
Comida	35
Salud social	38
Cómo impedir la soledad	39
Cómo evitar la depresión	42
Red social	44
Participación social	46
Salud mental y emocional	50
Autoestima y autonomía.....	41
Resiliencia.....	54
Creer en un futuro.....	57
Recursos adicionales	60
Bibliografía	63

Bienvenida

Esperamos que en algún momento encuentres algo dentro de este manual que te haga decir “¡qué bien que lo he encontrado, es tan útil!”. Tanto si tienes una vida activa como si no, si te sientes sano o no, si tienes 65 o 90 años, una familia grande, muchos amigos e hijos o no... sea cual sea tu caso, todos envejecemos y tenemos necesidades y deseos que cumplir.

Para muchos de nosotros, tener buena salud es nuestro valor primordial. La salud nos afecta en el día a día, para algunos puede ser un asunto menor, para otros puede suponer muchas restricciones; algunos sienten que están en forma y lo están, otros sufren un empeoramiento con el tiempo. Todo esto no solo ocurre con la salud física, sino también con nuestra salud mental y social. Lo que es crucial es cómo tratamos nuestro estado de salud personal.

¿Qué incluye este manual?

Este manual se centra por tanto en las habilidades de autonomía y autocontrol. Es decir, en encontrar y mantener métodos efectivos y positivos de tratar nuestra salud. Hemos incluido muchos temas comunes como la bebida, la dieta, el ejercicio físico, las perspectivas de futuro, la resiliencia, el evitar la soledad y la participación social. Además de una información concisa sobre estos temas, también te ofrecemos una gran diversidad de ejercicios sobre todos ellos que te pueden ayudar a reflexionar, evaluar, cambiar o reforzar tu estado de salud.

En caso de que seas el mentor o entrenador de un grupo de ancianos, este manual te puede resultar útil para enseñarles cómo llevar una vida activa y sana, además de explicar cómo liderar un grupo.

Nuestra visión de la salud

Para nosotros, la salud es la habilidad de adaptarse y ser autónomo al enfrentarse a los retos sociales, mentales y físicos que nos plantea la vida. Ver la salud de esta forma hace que aumente tu potencial para conseguir estar sano, incluso sufriendo una enfermedad. Además, potencia el crecimiento personal y el poder conseguir los objetivos que todos tenemos en la vida. (Machteld Huber 2011)

¿A quién va dirigido el manual?

Cualquier persona interesada en el envejecimiento activo puede utilizar este manual. Lo puedes utilizar para ti mismo y un grupo de amigos o para aplicar en un grupo en caso de ser su monitor. Cualquiera que esté interesado en trabajar con personas mayores puede utilizar la información y los ejercicios incluidos en el manual. Si preparas estudiantes, voluntarios y profesionales para liderar grupos y tratar temas de envejecimiento activo, te invitamos a utilizarlo también. No solo ofrece información y ejercicios sobre envejecimiento activo sino que también enseña de manera clara cómo liderar un grupo. Es lo que llamamos destrezas para entrenar.

Cómo usar el manual

Dentro del manual no tienes por qué seguir los temas y ejercicios en un orden específico, sino que se puede hacer de forma aleatoria. Depende de ti decidir qué ejercicios son los adecuados, para lo cual puede ayudarte el párrafo siguiente.

¿En qué consiste una buena sesión?

No es fácil liderar un grupo, por lo que a continuación explicamos algunos factores claves que debes tener en cuenta antes de comenzar una sesión.

Al preparar una sesión, es esencial tener en cuenta ciertos pasos: (1) las precondiciones, (2) los objetivos, (3) el contenido, (4) las actividades, (5) la planificación, (6) los materiales, (7) la evaluación.

Condiciones previas

Antes de empezar a preparar la sesión, evalúa siempre las características de las personas que participan en ella. Con esto nos referimos al número de participantes, su edad, la composición del grupo (género y diversidad cultural), conocimiento previo, el contexto y las circunstancias. Presta siempre atención a estos aspectos ya que tienen un impacto importante en todo el proceso. Puedes recoger la información sobre algunos de ellos antes de la sesión, o hacerlo en una primera observación en la primera sesión o simplemente pidiendo a los participantes que la compartan.

Al principio de la primera sesión, deja claro qué se espera de los asistentes. Explica la esencia de las sesiones: no son lecciones, sino talleres participativos, lo que también incluye aprendizaje conjunto. A veces también será necesario usar vídeos e internet en aquellos casos de seguimiento en línea. El énfasis de la sesión no debe estar en conocimientos de salud, sino en liderar grupos, estimulando la interacción grupal y la formación de equipos.

Así mismo, pregunta siempre a los participantes qué expectativas tienen del curso y qué desean cubrir en él antes de pasar a los contenidos principales. Esto es algo crucial ya que armoniza las expectativas entre el entrenador/monitor y los participantes y ayuda a que estos se comprometan.

Objetivos

Siempre hay una razón y un objetivo para hacer algo, también en las sesiones que tratan temas sobre salud. Por ello, siempre tienes que decidir cuál es tu objetivo. Para cada tema, el manual ofrece uno o dos objetivos, que son las intenciones generales que debes tener en una sesión. Esto te ayuda a centrarte y los participantes verán contenidos y actividades que son relevantes y están conectados.

Contenido

Antes de cada sesión, decide qué conocimientos quieres transmitir y qué destrezas quieres practicar durante la sesión. Ten en cuenta que esto es esencial para hacerlo simple y estructurado. Por ejemplo, no trates más de un tema por sesión, asegúrate de que los ejercicios están claramente conectados con el conocimiento que quieres transmitir. En el manual puedes encontrar información básica sobre los distintos temas de salud, así como sugerencias para hacer algunos ejercicios. Además, para encontrar información adicional de cada uno de los temas, te ofrecemos links a páginas útiles.

Actividades

Para comprender el contenido, es muy útil realizar las actividades. Estas invitan a los participantes más tímidos a contribuir activamente en la sesión, y promueven la cohesión social entre los participantes del grupo. Muchas de las actividades sugeridas en el manual promueven la creación del grupo de participantes en la sesión.

Planificación

Estructura la sesión. Para preparar cuidadosamente las sesiones, necesitas siempre tener un horario. Para ello, decide qué contenido quieres cubrir, cuánto tiempo necesitas gastar en cada actividad y en qué orden pretendes realizar el debate y las actividades. De normal, empieza con una bienvenida, una breve referencia a la sesión previa (¿cómo la vieron los participantes?) y una explicación breve de la sesión que vais a cubrir. Continúa con un ejercicio fácil como introducción, para lo que también puedes utilizar los llamados rompehielos. Después, puedes empezar con el contenido principal de la sesión. Intenta acostumbrarte a acabar cada sesión con una evaluación, es decir, pidiendo a los participantes que la evalúen.

Materiales

Al dar una sesión, necesitas material para impartir el conocimiento y hacer los ejercicios. Cuando la estés preparando, determina qué materiales necesitas, de cuáles dispones ya en el centro y cuáles tienes que llevar tú. Recuerda que a veces los materiales no están disponibles y por tanto tienes que conseguirlos, lo que te llevará un tiempo.

Evaluación

Al final de cada sesión tienes una evaluación con los participantes, una forma de recordar los puntos clave de lo que se ha tratado en la clase y una buena manera de compartir experiencias con el grupo. Además, te da información sobre qué ha gustado y qué deberías cambiar para una sesión futura.

Ejemplo práctico

Puedes encontrar un ejemplo de cómo diseñar una sesión en el anexo de la página 64.

Nuestro enfoque

El hilo que sigue el manual es narrativo, es decir funciona como una historia. Hablar del envejecimiento activo se puede complementar con experiencias personales e historias reales, y son esas experiencias y la sabiduría de los mayores lo que necesitamos para conseguir que el manual tenga éxito. Prácticamente todos los contenidos referidos a la salud siguen esa naturaleza narrativa. Durante las actividades grupales, utilizamos sus experiencias para aprender de ellas, como pueden ser historietas, capítulos largos o cortos, tristes o alegres. Son historias que tienen un significado especial. En general, los mayores tienen muchas historias que contar que son una fuente de información muy rica ya que contienen emociones, sentimientos, conocimientos, pensamientos y puntos de vista. Nos cuentan sobre estrategias buenas y malas para tratar con una adversidad y son individuales pero a su vez

están interrelacionadas. Además, trabajar con historias te permite reconstruir la historia de una manera que puedas contarla como tú desees. Con reconstruir nos referimos a volver a pensar y contar las experiencias y eventos vividos con el objetivo de dar a la persona que cuente la historia la oportunidad de darle un nuevo significado para el futuro, como puede ser un toque optimista y más positivo.

Este enfoque cuadra con la manera en la que aprenden las personas mayores, que tienen más problemas a la hora de aprender hechos y entender conocimientos abstractos aislados de un contexto. Por tanto, aprender nuevos conocimientos es algo que tiene que estar ligado con lo que ellos han aprendido a lo largo de sus vidas. Las personas mayores son buenas conectando nueva información con conocimiento que ya tienen y cimentando lo adquirido en las bases que ya tienen. Por esta razón, muchos de los ejercicios de este manual se refieren a las historias que la gente cuenta. En resumen, es aconsejable tener en cuenta los consejos que damos a continuación:

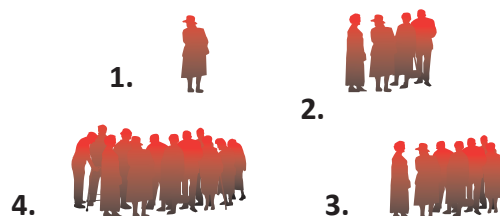
1. Es importante conectar el contenido de los debates con las propias experiencias de los participantes, ya que les ayuda a entender la información más rápido.
2. No tengas prisa, tómate tu tiempo con las explicaciones y los ejercicios.
3. Ten cuidado con el uso del lenguaje moderno, los mayores no siempre conocen palabras nuevas o tomadas de otras lenguas.
4. Hazlo específico, práctico y focalizado.
5. Da muchas valoraciones positivas.
6. Ten en cuenta que, en general, los mayores no están acostumbrados a ser los responsables de su propio proceso de aprendizaje.
7. Los mayores no siempre están acostumbrados a trabajar en grupo:
 - Esto requiere mucha atención hacia el aprendizaje colectivo.
 - También puede llevar a tensiones entre los participantes.
 - Aprender en grupos puede ser difícil, cansado y aburrido para algunas personas mayores. La mayoría de ellos viven solos y no están acostumbrados a cooperar con otros (exceptuando a la familia), escuchar y prestar atención a otras personas puede suponer un reto para ellos.

Explicación de los dibujos incluidos en el manual

Con los ejercicios incluidos en el manual solemos utilizar iconos o dibujos, que representan información sobre el tamaño del grupo, el tipo de ejercicio o el tiempo de preparación y de realización que se deben de tener en cuenta. Ten en cuenta que son solo una aproximación y que en ningún caso se deben tomar de manera estricta.

Símbolo 1: Tamaño del grupo.

1. Individualmente. La gente puede hacer el ejercicio de manera individual.
2. Pequeños grupos. Puedes hacer el ejercicio con grupos pequeños de un máximo de 4 personas.
3. Grupos medianos. Puedes hacer el ejercicio con grupos medianos, de entre 4 y 12 participantes.
4. Grupos grandes. Puedes hacer el ejercicio con grupos de más de 12 participantes.



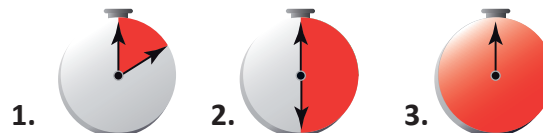
Símbolo 2: Tipo de ejercicio.

1. Escrito. Significa que necesitas lápices y papel para ese ejercicio.
2. Diálogo o debate.
3. Andar.
4. Bailar.
5. Ejercicio físico. Este tipo de ejercicio se diferencia con los de andar y bailar en que se centra en ejercicios fáciles.



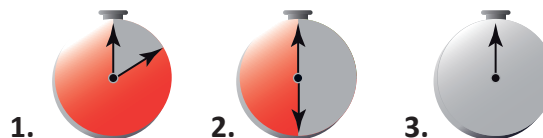
Símbolo 3: Tiempo estimado de preparación.

1. Corto, menos de 15 minutos.
2. Medio, entre 15 y 30 minutos.
3. Largo, algo más de 30 minutos.



Símbolo 4: Tiempo de realización del ejercicio.

1. Corto, menos de 15 minutos.
2. Medio, entre 15 y 30 minutos.
3. Largo, más de 30 minutos.



Por favor, visita la página
www.hasicplus.com

Esta página te ofrece temas similares a los de este manual. También puedes medir y controlar varios aspectos relacionados con tu salud.

Destrezas para entrenar: Didáctica

Este capítulo ofrece un poco de información para los monitores y tutores interesados en los procesos de aprendizaje. Está basada sobre todo en el foco y los objetivos de este manual: encontrar y mantener un comportamiento efectivo y positivo a la hora de tratar con nuestra salud. Para ello, muchos de nosotros necesitamos un proceso de aprendizaje, ¿cómo se puede conseguir?

Aprendizaje

La gente aprende de distintas maneras. Una de ellas es a través de la vivencia de experiencias y el darles un significado: en otras palabras, esto se llama aprendizaje experiencial. El aprendizaje experiencial se basa en que empiezas a aprender y a desarrollarte a través de determinadas experiencias personales, y éstas incluyen aprendizaje planificado y no planificado. El primer tipo de aprendizaje ocurre, por ejemplo, en la clase cuando los profesores enseñan a los estudiantes o cuando te lees un libro para un examen. El aprendizaje no planificado sucede al hacer cosas, obteniendo experiencia, y ocurre cuando no hay un objetivo claramente definido. Ambos aprendizajes pueden actuar simultáneamente de una manera muy positiva.

Además del aprendizaje experiencial, es común el aprendizaje convencional. Mientras que en el experimental el aprendizaje se centra en el crecimiento personal desde el interior basándose en las experiencias, en el convencional domina la transferencia de conocimientos y capacidades, y el entrenamiento. Este manual te apoya para centrarte en el proceso de aprendizaje experiencial.

Siguiendo a David Kolb, el aprendizaje experiencial consta de



hay cuatro combinaciones de percepción y procesamiento que determinan los cuatro estilos que conforman el ciclo de aprendizaje. Para que haya aprendizaje, durante el ciclo deben ocurrir cuatro procesos:

- Proceso 1: experiencias concretas (compartir tus propias experiencias).
- Proceso 2: observación reflexiva (reflexión y diálogo).
- Proceso 3: conceptualización abstracta (conocimiento).
- Proceso 4: experimentación activa (puesta en práctica).

Durante las sesiones que diriges, los participantes comparten sus experiencias. Compartiendo y debatiendo sobre ellas nos movemos hacia las observaciones y las reflexiones (procesos 1 y 2). Estas observaciones y reflexiones se asimilan y condensan en conceptos abstractos utilizando la teoría que se ha debatido (proceso 3). Esto implica una interiorización de la teoría que supondrá una acción a llevar a cabo a continuación (proceso 4). Por último, probando de manera activa una idea es como adquirirás nuevas experiencias (volviendo de nuevo al proceso 1).

Utilizar el ciclo de Kolb requiere que los participantes contribuyan activamente compartiendo sus experiencias. Para hacerles pensar en esas experiencias necesitas preguntas que les hagan reflexionar. Algunas de estas preguntas que se usan frecuentemente son: ¿cuál fue la situación? ¿Quién estaba? ¿Qué hice en esta situación? ¿Funcionó lo que hice? ¿Qué funcionó y qué no? ¿Por qué y por qué no? ¿Cómo contribuí a esta situación? ¿Cuáles eran mis pensamientos y emociones y cómo influyeron en mi comportamiento?

Trabajar con este modelo no solo significa que siempre necesites empezar con una experiencia. Puedes empezar en cualquier parte del proceso y no tienes por qué seguir siempre el orden, sino que puedes ir hacia delante y hacia atrás en el ciclo. Por ejemplo, si empiezas con teoría, las experiencias de los participantes irían a continuación y podrían ir seguidas de la reflexión.



Como usar este modelo

Como tutor/monitor, intenta completar el círculo, prestando atención a todos los procesos. Sin embargo, no siempre es necesario haber cubierto todos para continuar. No pasa nada si no se hace, ya que habrá más oportunidades más adelante para hacerlo.

Interacción Centrada en un Tema (ICT)

Liderar un grupo no es fácil, requiere prestar atención por igual al contenido, a la interacción grupal y a las necesidades del participante. La Interacción Centrada en un Tema es un modelo que nos ayuda a prestar atención a estos aspectos, los procesos entre ellos y cómo manejarlos. Por lo general, trabajar con grupos conlleva cuatro elementos básicos: en primer lugar la motivación del individuo y la movilización de sus recursos (es a lo que llamamos el “yo”). En segundo lugar, la interacción en un grupo (el “nosotros”). En tercer

Ejemplo

Proceso 1: experiencia concreta. Imagina que lideras un grupo de personas mayores. En la sesión, una de los participantes introduce una situación que haya experimentado. Habla sobre una conversación que tuvo con el Sr. Martínez la semana pasada, que tiene 68 años y ha sido recientemente tratado por cáncer de garganta, el cual le ha dejado con discapacidad en el habla y no puede hablar alto. Hace siete años se divorció y desde entonces vive solo, y recibe cuidados en casa una vez a la semana. En el pasado, el Sr. Martínez solía ser un ciudadano activo y socialmente involucrado, pero ahora siente que a las personas a su alrededor les cuesta comunicarse con él y aceptar su discapacidad, por lo que se ha aislado socialmente. La voluntaria/usuario del centro de mayores dice que ha intentado animarle y continúa invitándole a unirse a su grupo de amigos, pero el Sr. Martínez le dice que las otras personas no apreciarían que estuviera con ellos por su discapacidad. Al menos eso es lo que él cree.

Proceso 2: observación reflexiva. En este paso, los participantes hacen preguntas sobre las experiencias de la voluntaria/usuario del centro de mayores que ha hablado. Algunos ejemplos de preguntas son: ¿Qué pensaste durante la conversación con el Sr. Martínez? ¿Cómo te sentías? ¿Qué hiciste durante la conversación? ¿Qué le dijiste? ¿Qué querías conseguir al hacer o decir las cosas que hiciste y dijiste? ¿Estás satisfecha? ¿Qué harías diferente en otra ocasión?

Proceso 3: conceptualización abstracta. Parece que el Sr. Martínez corre el riesgo de estar solo o quizás ya se siente solo. ¿De qué conocimiento disponemos ya para entender mejor la soledad, para combatirla y para prevenirla? ¿Qué sabemos sobre cómo establecer contactos y reconstruir una red social? En este paso, puedes utilizar la información y los ejercicios disponibles en este manual.

Proceso 4: experimentación activa. Empieza a preguntar: ¿Qué hemos aprendido de esta experiencia? ¿Qué harán los participantes en el futuro en una situación similar? En esta parte del proceso, es importante llevar esa experiencia personal concreta a la práctica y al uso.

lugar, el asunto en concreto al que se refieren las personas involucradas (el “tema”). En cuarto lugar, los factores que influyen en la organización en cuanto al tiempo, los materiales y el marco institucional y social (el “globo”).

Ninguno de estos cuatro elementos básicos debe ignorarse ya que están interrelacionados. Si se ignora la motivación personal, será difícil motivar a los miembros del grupo a tratar el contenido que vayáis a dar. Si no hay materiales y te quedas sin tiempo, los participantes se sentirán incómodos y faltos de tiempo, lo que perjudica a la motivación personal y a la interacción grupal. Es importante tomar estos cuatro elementos como un sistema integrado y dinámico. Afortunadamente, como tutor, monitor o mentor del grupo puedes manejarlos y controlarlos.

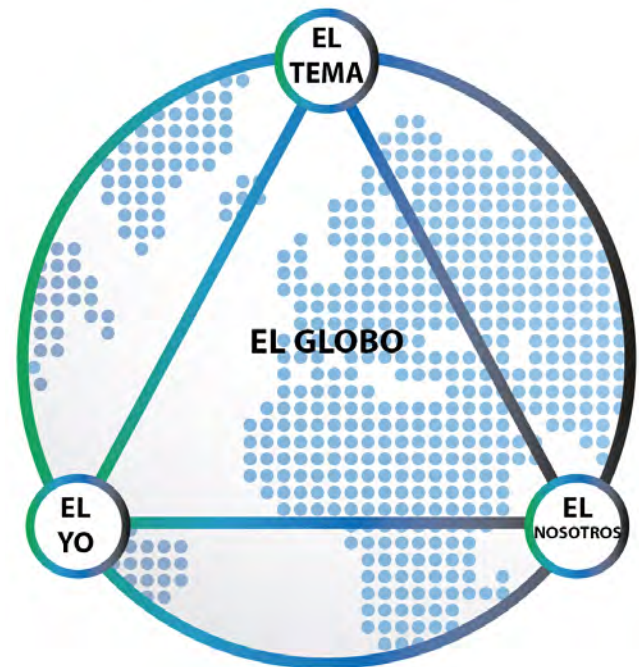
Balance dinámico entre el “Yo”, el “Nosotros” y el “Tema”

En los procesos grupales debe haber un balance dinámico entre los intereses de los sujetos (el “yo”), el grupo (“nosotros”) y el asunto a tratar (“tema”). Si uno de ellos domina sobre los otros, tendrá un impacto negativo sobre la dinámica de grupo. Si, por ejemplo, domina el tema, puede ser una señal de que los participantes están ocultando problemas o de que se aburren ya que el “tema” no tiene una relevancia personal. También puede significar que el grupo está absorto en el contenido, lo que puede llevar a una falta de cohesión y de establecimiento de relaciones personales entre los participantes.

En los grupos centrados en el “nosotros”, se desarrolla el pensamiento grupal, se suprimen las opiniones y necesidades personales y las dinámicas de grupo pueden ser tan abrumadoras que ningún participante hace bien el trabajo. El tema hace que la comunicación sea productiva, pero tiene que estar en equilibrio con las otras necesidades. El “nosotros” del grupo se desarrolla alrededor de un tema, es por eso que este enfoque se llama así “Interacción Centrada en un Tema”.

Guía o mentor

Si estás trabajando con personas mayores o lideras sesiones grupales con voluntarios/usuarios de los centros de mayores o estudiantes para prepararles para trabajar con personas mayores, el papel del mentor es algo que debe ser discutido. Ser mentor consiste en crear relaciones personales que permitan que una conversación significativa refleje experiencias; es un acuerdo sin poderes. El papel del mentor tiene que ser inspirador y motivador, y no consiste en enseñar sino en aprender. Los mayores son así habilitados para tomar responsabilidades sobre sus acciones, por lo que el contacto entre el mentor



Realizar dinámicas de grupo con la ICT

El “yo” representa la activación y el refuerzo del individuo. Como líder del grupo, ayuda a los participantes a hacer que sus recursos sean reales y préstales siempre atención individual. Por ejemplo, puedes hacer ejercicios simples donde cada individuo tenga la oportunidad de decir algo sin ser interrumpido.

El “nosotros” significa que se promueve la interacción y asegura un ambiente productivo y cómodo. Si hay tensiones en el grupo, como líder tienes que aliviar o terminar con esas tensiones. El “nosotros” se maneja dejando hablar y hacer tareas a los participantes en pequeños grupos.

El “tema” representa el contenido de la sesión. Asegúrate de que todos los participantes entienden cuál es el tema principal de la sesión, de que están de acuerdo con él y de que todos entienden y están de acuerdo con los objetivos de la misma.

El “globo” se refiere al contexto, lo que significa que tú manejas el contexto en el que la sesión tiene lugar. Por ejemplo, asegúrate de que la temperatura de la sala es agradable, que la luz es adecuada y que todos los dispositivos funcionan. También incluye las circunstancias fuera, como el tiempo, un retraso en el transporte público o acontecimiento importantes. Como líder del grupo, ten en cuenta todos esos posibles factores.

y el alumno (en este caso las personas mayores) tiene que ser agradable y amistoso, y en esa relación el conocimiento experiencial es muy importante.

El mentor es:

1. Un modelo a seguir.
2. Un oyente.
3. Alguien que presta atención.
4. Alguien que estimula y da halagos.
5. Alguien que sigue al alumno.
6. Alguien que sabe sobre la vida.
7. Alguien que ayuda a través de preguntas y destrezas.
8. Un apoyo moral.

Basándonos en el ciclo de aprendizaje de Kolb, en cada etapa vemos una cara diferente del mentor.

El mentor como oyente

El mentor debe estar receptivo y mostrar confianza, ya que es quien tiene que animar a las personas a que cuenten algo. Debe ser capaz de hacer que hablen sobre sus experiencias.

El mentor como espejo

El mentor debe ser capaz de invitar a las personas mayores a reflexionar sobre una situación, a ver algo desde un punto de vista diferente y a preguntarse si pueden relacionar una situación con otras experiencias pasadas.

El mentor como instructor.

El mentor es capaz de explicar conocimientos, dar información e instrucciones sobre cómo hacer algo a un determinado nivel.

El mentor como apoyo

El mentor promueve un nuevo comportamiento y reconoce y felicita cuando un nuevo comportamiento tiene éxito.

Ejercicios

Si estás impartiendo un curso para tutores/monitores que luego impartirán sesiones con voluntarios/usuarios de centros de mayores, puedes hacer ejercicios simples para practicar destrezas como escuchar, hacer preguntas y halagar a los alumnos. Empieza con grupos pequeños y asigna a cada participante un papel: el tutor o mentor, el participante anciano y el observador, que es el que luego les va a valorar y comentar; cambia los roles varias veces. Estos ejercicios no requieren mucho tiempo ni preparación.

OYENTE

Escucha, sintetiza, pregunta. Aquel que hace el papel de participante cuenta una historia, y el que hace de tutor solo puede escuchar, sintetizar y hacer preguntas para incitar al otro a contar más. La historia puede ser sobre cualquier

Etapa	Mentor	Destrezas del mentor
Experiencias concretas	Oyente	Reconoce, confirma, escucha y hace preguntas.
Observación y reflexión	Espejo	Evalúa y hace preguntas para que reflexionen.
Definición	Instructor	Da información, instrucciones, explica conocimientos.
Intentar nuevos comportamientos	Apoyo	Estimula, motiva, alaga, ayuda a formular intenciones.

cosa y no debería durar más de 3 minutos. Todos dan la opinión sobre el papel del oyente, el cual comparte sus observaciones.

ESPEJO

Un miembro hace el papel de participante que siempre se está quejando sobre la vida (hijos, vecinos, salud, etc.) El otro intenta hacer preguntas para que reflexione y da opinión sin juzgar. Ambos se dan la opinión sobre su papel y el observador comparte sus valoraciones.

INSTRUCTOR

Cada miembro hace una pequeña presentación sobre un asunto de salud en 5 minutos y los otros valoran su exposición. Se puede valorar la forma de expresarse, el lenguaje corporal, las formas, el apoyo visual, el contacto con los oyentes, etc.

Fuentes

Gandhi, R. (2011). Mentoring. www.slideshare.net/rohitfun1/mentoring-ppt?related=6

Zentis, N. (2008). Keys to Successful Mentoring Programs. www.slideshare.net/nancyreh/developing-high-potentialpresentation-presentation?related=7

APOYO

Un miembro tiene el papel del participante que quiere cambiar algo (por ejemplo, caminar cada día 20 minutos, llamar a sus hijos más a menudo, entablar relación con los vecinos, empezar un trabajo de voluntario, etc.). El mentor intenta apoyarle mediante halagos y motivándole. Ambos comparten valoraciones sobre sus papeles. ¿Qué tipos de halagos se han dado? ¿Eran adecuados? ¿Qué ha hecho o dicho el mentor para impulsar la motivación?

CHARLA EN GRUPO SOBRE EL PAPEL DEL MENTOR

Mantén una conversación con el grupo sobre el rol del tutor. ¿Qué es lo fácil de ese papel? ¿Y lo difícil? ¿Qué puedes hacer para superar las dificultades?

Destrezas para entrenar:

Dinámicas de grupo

Trabajar con grupos implica tratar con ciertos procesos sociales dentro de un grupo de gente. Ese proceso va sobre quién habla, cuánto, a qué, quién está callado, quién participa y quién no, quién está en contacto con otros y quién no, etc. Tener en cuenta estos aspectos significa centrarse en:

1. La participación de los miembros.
2. La interacción en el grupo.
3. La comunicación en el grupo.
4. La toma de decisiones en el grupo.
5. Los diferentes roles en el grupo.

Como líder del grupo, debes entender las bases de las dinámicas grupales, cómo dirigir y motivar al grupo, cómo promover la interacción entre los participantes y cómo llevar el diálogo en el grupo.

Objetivo

Entender las bases de las dinámicas grupales y ser capaz de planear y dirigir actividades con grupos.

Fases en el desarrollo del grupo

El grupo funciona de maneras diferentes y la cooperación entre los miembros del grupo puede darse de muchas formas. En general, podemos identificar 5 fases en el desarrollo de un grupo que nos dicen algo sobre cómo van a funcionar y cooperar:

1. Antes de agruparse (ten cuidado con las personas que pones juntas)
2. Agrupación.
3. Puesta en común de ideas.
4. Establecimiento de normas.
5. Puesta en marcha.

Antes de formar un grupo, ya puedes empezar con las dinámicas grupales. Como líder de grupo, pon personas que vayan a funcionar bien juntas; esa selección es parte de la fase “antes de agruparse”. No es lo mismo cuando los miembros de un grupo, por ejemplo, se conocen de antes o no se conocen de nada. Las fases clave de las dinámicas grupales son las de agrupación, puesta en común de ideas y establecimiento de normas.

Fase de agrupación		
¿Cuál es el principal objetivo de esta fase? Todos los miembros se tienen que sentir seguros y aceptados	¿Cómo responden los miembros del grupo al resto en esta fase?	¿Qué hacer como líder o mentor en esta fase?
<p>Identidad y membresía</p> <p>Contacto y comunicación</p> <p>Objetivos individuales y grupales</p>	<p>¿Quién son las otras personas del grupo? ¿Es este mi lugar? ¿Soy parte del grupo?</p> <p>¿Qué puedo decir aquí? ¿Qué es y qué no es normal decir?</p> <p>Buscan a otros con los que conectar y seguridad por parte del líder. Algunos están en silencio, otros hablan.</p> <p>¿Qué quiero de este grupo? ¿Qué están haciendo los otros? Quiero que el líder diga cuál es el objetivo y cómo va a ir el grupo.</p>	<p>Tomar tiempo para conocer al resto.</p> <p>Prestar atención a cada persona.</p> <p>Intentar que todos se involucren.</p> <p>Procurar que todos se sientan seguros ofreciendo una estructura, organizando actividades, tomando la iniciativa y escuchando a los miembros del grupo y resumiendo lo que dicen.</p> <p>Ser claro con los objetivos y sobre cómo va a funcionar el grupo.</p> <p>Acordar las normas y anotar lo que se decida.</p> <p>Comprobar que todos los miembros del grupo entienden y están de acuerdo con las normas.</p>
<p>Resultados</p> <p>Todos los miembros se sienten cómodos en el grupo.</p> <p>Todos los miembros tienen su “propio” lugar.</p> <p>Las actitudes expectantes y dubitativas se convierten en activas y motivadas.</p>		

Fase de puesta en común de ideas

¿Cuál es el principal objetivo de esta fase? Los miembros del grupo buscarán la influencia	¿Cómo responden los miembros del grupo al resto en esta fase?	¿Qué hacer como líder o mentor en esta fase?
<p>Preguntas en esta fase:</p> <p>¿Quién tiene influencia y poder informal?</p> <p>¿Está el líder haciendo bien su función?</p> <p>¿Somos realmente un grupo?</p>	<p>Los participantes se sienten seguros y se muestran a otros miembros.</p> <p>Los miembros pueden compartir fácilmente su opinión.</p> <p>Esto también significa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atacar verbalmente las opiniones de otros. • Juzgar los sentimientos y el comportamiento de otros. • No participar. • Los miembros del grupo criticarán al líder. • Que les gusten o no los otros. Lo que puede suceder es que se creen sub-grupos. 	<p>Darle nombre a los comportamientos que ven en los participantes.</p> <p>Dar y recibir opinión.</p> <p>Prestar atención a posibles molestias, problemas...</p> <p>Hablar sobre los diferentes papeles que tiene cada miembro.</p> <p>No pagar las frustraciones con los miembros del grupo.</p> <p>Tomar una posición de superioridad en el grupo y mostrarse como un rol modelo.</p> <p>Estimular el contacto y la confrontación.</p> <p>Hablar sobre las diferentes normas y valores en el grupo.</p>

Resultados

Resultados positivos: todos se sienten miembros del grupo. Las diferencias entre los miembros están bien y hay más tolerancia.

Resultados negativos: no hay tolerancia o la que hay no es honesta. Ninguno de los miembros del grupo está dispuesto a ceder.

Establecimiento de las normas		
¿Cuál es el principal objetivo de esta fase? Los miembros del grupo buscan armonía y afecto	¿Cómo responden los miembros del grupo al resto en esta fase?	¿Qué hacer como líder o mentor en esta fase?
<p>Buen ambiente.</p> <p>Los miembros del grupo muestran atención sincera al resto y a la tarea.</p> <p>Hay armonía dentro del grupo.</p> <p>Se aceptan las posibles diferencias dentro del grupo.</p>	<p>Los miembros del grupo muestran aprecio abiertamente.</p> <p>Hablan abiertamente sobre sus sentimientos y pensamientos.</p> <p>Se escuchan unos a otros.</p> <p>Se preguntan sobre diferentes asuntos. La conversación es fructífera.</p>	<p>Animar a los miembros a que sean responsables de sus propias tareas.</p> <p>Mostrar una actitud abierta a los participantes.</p> <p>Apreciar las diferencias entre los miembros.</p> <p>Preguntarles sobre qué les irrita.</p> <p>Hablar sobre posibles conflictos.</p> <p>Llevar a cabo nuevas actividades.</p>
<p>Resultados</p> <p>Un equipo en armonía</p>		

Niveles de comunicación

Liderar grupos y controlar procesos grupales implica considerar siempre tres niveles de comunicación.

1. El primer nivel va sobre el contenido de lo que una persona está diciendo literalmente. El nivel de contenido abarca los objetivos, los resultados y los hechos. Lo que puedes hacer es preguntar sobre qué, quién, cuándo y cómo. Utiliza resúmenes para verificar si han entendido el contenido.

2. El segundo nivel va sobre el procedimiento de lo que alguien está diciendo. El procedimiento incluye la organización de las actividades, los horarios y los acuerdos.

Lo que puedes hacer para intervenir es establecer las normas (junto con el grupo), los acuerdos de comunicación, turnos, tiempo de intervención, etc. Si los miembros del grupo no están de acuerdo con las normas, dialogad sobre ellas.

3. El tercer nivel va sobre los procesos de las relaciones entre el hablante y los oyentes. Este proceso incluye las emociones que surgen durante la conversación. Va sobre señales no verbales y la manera en la que se dicen las cosas. Lo que ocurre en el proceso afecta al ambiente de grupo y a los sentimientos de los participantes. Esta parte es la más difícil, es una condición previa crucial para que el grupo funcione bien. Sin un proceso claro la calidad del contenido será peor.

Puesta en marcha		
¿Cuál es el principal objetivo de esta fase? Los miembros del grupo encuentran armonía y afecto	¿Cómo responden los miembros del grupo al resto en esta fase?	¿Qué hacer como líder o mentor en esta fase?
<p>El foco se centra en:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tomar decisiones. • Solucionar problemas. • Colaborar con los miembros del grupo. • Resultados. • Un equipo auto-controlado. 	<p>Los participantes se halagan unos a otros.</p> <p>Comparten los mismos objetivos y colaboran en armonía.</p> <p>Los miembros del grupo se centran en la tarea.</p> <p>El equipo es competente y autónomo.</p> <p>El equipo es capaz de seguir los procedimientos para tomar una decisión sin ninguna intervención del líder o mentor.</p>	<p>Las intervenciones no son necesarias.</p> <p>Es deseable ofrecer un poco de guía (por ejemplo en la toma de decisiones).</p> <p>Presentarse como un medio de ayuda. Un buen líder es aquel que une a la gente y les hace trabajar mejor.</p> <p>Mostrar un enfoque no autoritario.</p> <p>Intervenir solo en un nivel existencial, lo que significa prestar atención a la autenticidad de cada miembro.</p> <p>Animar a los participantes a ser responsables de sus acciones.</p> <p>Animar a los participantes a centrarse en el grupo, lo cual realza la solidaridad y la satisfacción.</p>
<p>Resultados</p> <p>El equipo trabaja como una unidad coordinada.</p> <p>El líder delega tareas.</p> <p>El líder se puede centrar en mejorar el ambiente de actuación del equipo.</p>		

Ejercicios de iniciación y calentamiento

Hay muchos ejercicios cortos y fáciles que se pueden hacer para promover la interacción y generar buenos procesos grupales. Con la excepción de la fase previa a la formación de grupos, los ejercicios de iniciación y calentamiento que tienes a continuación están divididos según las fases ya mencionadas.

Fase de formación de grupos

Todos los ejercicios incluidos a continuación necesitan poco tiempo tanto de preparación como de realización. El principal objetivo en esta fase es que los miembros del grupo se sientan seguros y aceptados, por lo que es importante que primero se conozcan unos a otros.

EL NOMBRE

Todo el mundo sentado en un círculo, van diciendo uno a uno su nombre y apellidos. También dicen de dónde viene el nombre, quién se lo puso, por qué y qué significa para ellos. Este ejercicio les ayuda a conectar y a iniciar una conversación compartiendo un poco de historia personal.

LA FILA

De pie, todos se colocan en línea por orden alfabético de sus nombres. Se puede repetir este ejercicio de muchas formas, como por ejemplo hacerlo en orden cronológico según su fecha de nacimiento, según su edad, altura, peso, número de hijos o nietos, número que calzan, etc. Este ejercicio les ayuda a entrar en contacto y les anima a moverse por la sala. Además, crea un ambiente agradable.

VERDADERO O FALSO

Todo el mundo escribe en silencio tres cosas sobre ellos que los otros pueden conocer o no. Por ejemplo, algo sobre su familia, sus vacaciones, deportes o animales. Unos ejemplo

serían: “No suelo coger el coche para ir a trabajar”, “cada semana como pescado fresco una vez”, “hago deporte tres veces por semana”. Una de esas tres afirmaciones no es cierta y las otras dos sí lo son. Después, se crean grupos de tres personas y cada persona lee sus tres afirmaciones. Las otras dos personas tienen que adivinar cuáles son las ciertas y cuál no lo es. Este ejercicio es útil para hacer que los miembros del grupo se conozcan mejor. Ten en cuenta que cuanto más serio sea el ejemplo que des tú, más serias serán las afirmaciones que ellos hagan.

LA PELOTA DE LANA

De pie y en círculo, tira la pelota de lana a una persona diciendo su nombre en alto. Esa persona dice su nombre, el nombre de la persona que le ha tirado la pelota y el de la persona a la que se la tire él. Mientras se van pasando la pelota, van sujetando la cuerda y así se va creando una especie de tela de araña con lana que conecta a todos los miembros. Puedes extender el ejercicio diciendo a los participantes que digan algo sobre ellos. Este ejercicio les ayuda a conocer los nombres y a establecer contacto y es un ejercicio físico y mental muy suave.

POSTALES

Lleva algunas postales a clase y colócalas en medio de la mesa. Deja a los participantes que elijan una que represente algún rasgo de su personalidad o alguna ambición que tengan, algo sobre quién son, lo que les gusta, lo que es importante para ellos, etc. Todo el mundo muestra su postal y explica por qué ha elegido esa. Los otros pueden hacer preguntas.

EL LLAVERO

Todo el mundo saca su llavero, se lo muestra a los otros y dice algo sobre una o dos llaves. Pueden elegir cuáles,

algunas pueden representar historias interesantes. Los otros hacen preguntas. El objetivo de este ejercicio es conocerse un poco mejor y aprender algo sobre la manera de vivir de otras personas.

MAPA DEL PAÍS

Se trata de un ejercicio imaginario. Diseña un mapa del país en la habitación, simplemente diciendo lo que es el norte, el sur, el este y el oeste, y las paredes representan las fronteras. Pide a los participantes que se muevan por la clase y se paren en el punto en el que estaría más o menos su lugar de nacimiento, y que cada uno diga dónde está parado y cuál es ese lugar. Invítalos a contar un poco más. Una variedad de este ejercicio puede ser decir la ciudad en la que vive alguno de sus hijos, su destino favorito de vacaciones o un lugar al que les gustaría ir.

Fase de lluvia de ideas

El objetivo de esta fase es hacer que los miembros del grupo se sientan seguros y se muestren al resto, que expresen su opinión y que dialoguen sobre las normas y los valores grupales. Para apoyar este proceso, puedes utilizar los ejercicios que vienen a continuación, los cuales llevan poco tiempo de preparación y de realización.

UNA CHARLA SIMPLE

Se trata de una conversación fácil e informal para las ocasiones sociales. Forma parejas o pequeños grupos de tres o cuatro personas, elige el tema sobre el que los participantes van a hacerse preguntas unos a otros. Por ejemplo, comida, bebida, alcohol, ejercicio físico, familia, salidas al cine o a cenar, el teatro, museos, etc. Tras cinco minutos, cambia el tema.

UNA CHARLA MÁS PROFUNDA

Tras un diálogo informal, podéis profundizar un poco más pidiéndole a los participantes que hagan las siguientes preguntas: ¿Cuál crees que es tu mejor cualidad? ¿Qué destrezas te gustaría mejorar? ¿Qué es para ti un buen

día? ¿Y uno malo? Este ejercicio anima a los miembros del grupo a mostrar interés en los otros y les entrena para que aprendan a escucharse.

CONECTANDO UNOS CON OTROS

Muéstrales una lista de, al menos, 10 sentimientos o emociones diferentes, como sentimientos placenteros: abierto (confidente, fiable, comprensible, satisfecho), vivo (alegre, optimista, libre, lleno de espíritu), feliz (dichoso, encantado, agradecido), animado, fuerte, cuidadoso, tranquilo, interesado (fascinado, curioso). Muestra también sentimientos no placenteros, como enfadado (irritado, furioso, insultante), deprimido (decepcionado, desanimado, débil, culpable), confundido (incierto, dubitativo, inseguro), indefenso (solo, inferior, vulnerable, frustrado), indiferente, atemorizado, herido o triste.

Pide a cada miembro del grupo que elija 5 sentimientos con los que se identifiquen a veces e indícales que los compartan con una pareja o en un grupo de 3 o 4 personas. Mientras los contrastan, que tengan una conversación sobre los momentos en los que se sienten así o qué hicieron para terminar con un sentimiento. El objetivo de este ejercicio es que los participantes sientan que conectan con el resto de los miembros.

ESTABLECIMIENTO DE NORMAS

Piensa sobre las normas de comunicación que queráis seguir juntos. Todos los miembros del grupo escriben las normas que consideren importantes en un trozo de papel y que expliquen por qué lo creen. Pon las normas en la pared y discute con el grupo cuáles vais a seguir.

OBJETO DE CONVERSACIÓN

Pide a los participantes que traigan un objeto de casa que sea importante para ellos, que lo muestren a los compañeros y hablen sobre él durante 3 minutos. ¿Qué es? ¿Por qué es importante? ¿Qué significado tiene? Los compañeros pueden hacer preguntas.

NORMAS Y VALORES

Piensa sobre algunas afirmaciones como *“es posible vivir sin internet durante un año”* o *“todo el mundo puede hacer un trabajo de voluntario sin importar la edad”*. Primero, divide el grupo en dos: un equipo tiene que defender la afirmación y el otro tiene que ir en contra. Ambos grupos tienen 5 minutos para pensar en argumentos que defiendan su posición y después comienzan el debate. Tras él, que los participantes expresen su propia opinión. Este ejercicio les ayuda a aprender a comprender las opiniones de otros o al menos a respetarlas.

QUÉ TENEMOS EN COMÚN

Crea pequeños grupos de 3 o 4 personas y dales 5 minutos para que escriban lo que tienen en común con sus compañeros de grupo. Tienen que escribir todas las similitudes y diferencias posibles, como por ejemplo que todos llevan gafas, que todos tienen hermanas, que todos viven en esa ciudad, que odian nadar, que son muy ambiciosos, etc. Cuando hayan terminado la lista, cada grupo tiene 10 minutos para presentarla de una manera creativa, como en un corto, una canción, un poema o un rap. Este ejercicio es bueno para fomentar que se involucren y para impulsar el compañerismo.

Establecimiento de las normas

El objetivo de esta fase es hacer que los miembros se sientan seguros por ser quien son. Siguen siendo ellos mismos, pero al trabajar en grupo no siempre es fácil actuar igual. A continuación hay varios ejercicios que pueden ayudarles a sentirse seguros y que llevan poco tiempo de preparación y realización.

LÍNEA DE VIDA

Todo el mundo traza una línea horizontal o vertical en un folio o trozo de papel, comenzando por el día de nacimiento y terminando en la fecha actual. Escribe en la línea o dibuja los momentos más importantes de tu vida, por ejemplo una época feliz en el colegio, la primera pareja, la

boda, el divorcio, el nacimiento de los hijos, un ascenso, la jubilación, una enfermedad... Una vez hayáis terminado, los participantes comentan sus líneas de vida en pequeños grupos.

ASIGNANDO CUALIDADES

Haz pequeños grupos de 3 o 4 personas que se conozcan entre ellas. Cada persona tiene un trozo de papel que va pegado en su espalda. Pide a cada miembro del grupo que escriba una cualidad buena sobre esa persona en el papel. Cuando todos tengan 3 cualidades escritas en su espalda, se las leen al resto. Comenta con ellos si se sienten identificados con esas cualidades o no. El objetivo de este ejercicio es fomentar el crecimiento personal y que los participantes tengan más seguridad en sí mismos.

RECUERDOS BUENOS DE LA SEMANA PASADA

Sentaos o poneos de pie en círculo. Cada persona comparte su mejor recuerdo de la semana pasada, algo que sea corto y fácil. Es un ejercicio de calentamiento, por lo que no necesitas que las historias sean muy extensas.

DIBUJO DEL MEJOR RECUERDO

Un ejercicio más activo y creativo es pintar el mejor recuerdo. Si decides hacer este ejercicio, asegúrate que estáis preparados ya que necesitarás diversos materiales como papel, brochas, pintura, etc. Pide a todo el mundo que pinte o dibuje su recuerdo más bonito. Cuando todos hayan terminado, que enseñen lo que han hecho al resto del grupo y lo expliquen, diciendo por qué es un recuerdo tan bueno.

MI POEMA MÁS BONITO

Un enfoque más narrativo es pedir a los participantes que elijan un poema o una cita que les guste mucho y que lo lean al resto en alto y expliquen por qué les gusta tanto. ¿Hay alguna historia personal tras el poema o la cita en concreto?

LISTA DE LAS MEJORES PELÍCULAS

Que el grupo haga una lista con las 10 películas más bonitas y que sean ellos los que decidan el criterio que diga qué es lo que ellos entienden por “más bonita”. Vigila que la sesión no acabe desembocando en una discusión eterna. Cuando tengan la lista preparada, que elijan la película de la lista que les gustaría ver juntos en la siguiente sesión. Tras haber visto la película, comentadla (prepara varias preguntas para ello).

MI CANCIÓN MÁS BONITA

Di a los participantes que elijan su canción favorita o la que les recuerda a un momento concreto de su vida. Después, escucha las canciones una a una y que los participantes expliquen por qué les gusta tanto y qué recuerdo conectan con ella. ¿Hay alguna historia personal tras esa historia?

FOTO DE GRUPO

Haz fotos del grupo y que ellos se hagan fotos unos a otros y se las envíen por email.

POSTAL GRATIS

En algún momento, los grupos dejan de trabajar juntos y terminan las tareas. En esta última fase puedes terminar con el ejercicio de la Postal Gratis. Recoge muchas postales y repártelas por las mesa. Todos los miembros del grupo cogen una postal que tenga algo que ver con ellos y escriben su nombre en ella. Vuelve a colocar las postales en un montón. Los participantes cogen una al azar (que no sea la suya) y escriben un consejo (de manera amable) y algo positivo (un halago). Por ejemplo: “eres muy amable y paciente”, “creo que eres muy perfeccionista en lo que haces y dices” o “te recomendaría que sigas moviéndote y llames a alguien cuando empieces a sentirte solo/a”.

Salud física



Ejercicio físico

INTRODUCTION

Hay muchas actividades como limpiar la casa, cuidar el jardín, ir de compras, pasear al perro, visitar a la familia y los amigos, ir al cine, al teatro o al museo. Algunas personas hacen deporte, otros dan un paseo por el parque o el barrio. Todos nos movemos tanto dentro como fuera de casa, algunos más, y la intensidad del ejercicio puede variar. En general, la actividad física promueve la salud y solemos disfrutar de ella, sintiéndonos mejor y más en forma. Además, no es solo la intensidad de los ejercicios lo que te mantiene en forma sino que también los pequeños ejercicios pueden significar tener mejor salud.

Cuando envejecemos, nuestra actividad física disminuye y tendemos a sentarnos y tumbarnos más. El ejercicio insuficiente es un importante factor de riesgo si se sufren enfermedades como la diabetes tipo 2, una enfermedad cardiovascular y un síndrome en el metabolismo. La falta de ejercicio físico también puede tener efectos negativos en nuestro bienestar mental. En lugar de esperar a que eso ocurra, tenemos que movernos.

Las preferencias en cuanto a dónde ejercitar pueden variar. Los programas individuales y caseros suelen ser la opción más comúnmente elegida. A pesar de esto, las intervenciones que eliminan las barreras a la actividad física dentro de la comunidad tienen un mayor impacto en la salud pública. A continuación puedes ver varios ejercicios para promover la actividad física a un nivel individual y comunitario.

Si concienciamos a las personas sobre la importancia de la actividad física, podemos promover su salud física y permitirles mejorar su calidad de vida y tener un estilo de vida saludable durante más tiempo. El objetivo es que los participantes puedan iniciar actividades físicas sugiriendo ejercicios accesibles.

British Heart Foundation National Centre (2012). Factsheet What is sedentary behaviour? www.bhfactive.org.uk

American College of Sports Medicine (2015). www.acsm.org.



Ejercicios

EL CUADRADO DE LOS OJOS VENDADOS



Cuatro personas se ponen de pie en el medio de la sala y se les tapan los ojos. Se tienen que colocar formando un cuadrado y cada uno de los cuatro se pone en una esquina. Esto suena fácil pero no lo es ya que no tienen ninguna visión espacial ni coordinación, y el movimiento corporal se ve limitado al estar vendados. Los que no están vendados pueden dar instrucciones para ayudarles. Termina el ejercicio tras unos minutos o tras varias indicaciones, y puedes cambiar y tapar los ojos a otros cuatro participantes para que hagan lo mismo. Además de un cuadrado, pueden hacer otras figuras como rombos o triángulos.

SIÉNTATE-LEVÁNTATE



Enseña a los participantes una serie de afirmaciones o preguntas y pídeles que se levanten si están de acuerdo con ellas o se sienten si no lo están. Hazlo de manera breve y simple. Tras las preguntas, podéis conversar sobre ellas. Algunos ejemplos son:

- Las personas mayores no hacen suficiente actividad física.
- Tener contactos sociales es crucial para mantenerse sano.
- La amistad y la salud son dos cosas completamente independientes.
- Un paseo de 30 minutos al día es suficiente para mantenernos en forma.
- Hacer ejercicio físico mantiene la mente en forma.

PASEOS INDIVIDUALES



Anima a los participantes a dar un paseo dentro o fuera del edificio. Antes de que se vayan, pídeles que se pongan un objetivo de cuántos pasos quieren dar desde principio a fin (si hay contadores de pasos, pueden ayudar; si no los hay, pide al participante que los cuente). Al terminar, pídeles que escriban el número de pasos. La siguiente vez pueden incrementar la cifra y, de nuevo, al terminar, tendrán que anotar los pasos dados. Repite esta actividad varias veces (a lo largo de la semana o de los meses). Este procedimiento mide cuánto rinden y llama la atención a las personas que necesitan ponerse metas y superarse.

PASEO SOCIAL



Un ejercicio simple y obvio es andar: andar con un propósito. Por ejemplo, invita a los participantes a dar un paseo alrededor del barrio. Antes de salir, pregúntales quién está familiarizado con el barrio y cuál es su lugar favorito o el lugar que les gustaría enseñar a sus compañeros (por cualquier razón). Deja que hablen sobre ese lugar. Por ejemplo: un bar local, una escultura, un río o estanque, un bello árbol antiguo, un edificio con una arquitectura interesante, un café, etc. Este ejercicio anima a las personas a hacer ejercicio físico.

PASEO NARRATIVO



Una alternativa al paseo grupal es el paseo narrativo. Pide a los participantes que se traigan una cámara o teléfono para hacer fotos y asegúrate que todos saben hacerlas. Diles que hagan una foto a algo o alguien dentro o alrededor del edificio que simbolice algo significativo en su vida.

Por ejemplo: un participante fotografía una flor en el jardín de fuera del edificio, que simboliza su antiguo trabajo – porque era jardinero, por ejemplo. Pídeles que vuelvan en 15 minutos y que compartan las fotos que han tomado. Si tienes muchos participantes, puedes dividir el grupo en dos. No se trata de calidad o creatividad, la esencia es la historia detrás de la foto. Este ejercicio también tiene un efecto indirecto para animar a la gente a hacer ejercicio físico.

BAILE FÁCIL



Bailar es una muy buena manera de hacer ejercicio cardiovascular y no tiene por qué tratarse de baile profesional. Simplemente quédate en tu habitación, pon música y puedes pasarlo muy bien moviendo las caderas o bailando a tu estilo libre. Lo bueno de esto es que puedes esforzarte lo que quieras al bailar para hacer más o menos ejercicio. En internet puedes encontrar muchos ejercicios motivadores de personas mayores bailando.

Pincha en los links y mira dos ejemplos de personas mayores bailando:

www.youtube.com/watch?v=5TNkVpJpicU
www.youtube.com/watch?v=DSrJ2nJDhqq

FLEXIBILIDAD



La flexibilidad se refiere a la capacidad de movilización de una articulación. Puedes encontrar ejercicios de flexibilidad en la página www.hasicplus.com, pinchando en las pestañas de ‘salud física’ y ‘actividad física’.

Túmbate sobre tu espalda con las dos piernas juntas, las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo. Intenta mantener ambos brazos y hombros estirados y tendidos en el suelo durante el estiramiento. Con las rodillas flexionadas y juntas, baja las piernas lentamente hacia la derecha o la izquierda y mantén la posición entre unos 10 y unos 30 segundos. Vuelve a subir las piernas lentamente y repite al otro lado. Continúa alternando ambos lados durante al menos 3 o 5 veces a cada lado.

FUERZA



Este ejercicio estimula la fuerza muscular. Una persona que está en forma puede, por ejemplo, levantarse sola y controlar su propio cuerpo y peso. Puedes ver el ejercicio sobre flexibilidad en la página www.hasicplus.com pinchando en la pestaña de ‘salud física’ y ‘actividad física’.

Siéntate en el borde de una silla y pon tus manos a la altura de tus caderas, con los dedos mirando hacia delante. Ahora, inclínate hacia fuera de la silla y dobla tus rodillas en un ángulo de 45 grados, de manera que ambos brazos y piernas te sujeten (extiende las piernas completamente para hacerlo más intenso). Dobla tus codos para que el tronco se quede formando unos 90 grados y después vuelve a colocarte con la espalda en la silla e impúlsate hasta tocar la silla con la espalda de nuevo. Haz tres series de 10.

Cómo prevenir los accidentes caseros

INTRODUCTION

La gente hace un montón de actividades fuera o alrededor de su casa: preparan el desayuno, la comida y la cena, limpian, friegan, se duchan y bañan, suben las escaleras, reparan cosas en la casa y fuera, cuidan el jardín o el huerto, tienen aficiones y hacen muchas otras actividades. Sabemos que los accidentes domésticos acaban ocurriendo. Es muy común resbalarse, tropezarse y caerse, hay obstáculos por todas partes como cajones abiertos, desorden, superficies mojadas o resbaladizas, zapatos, etc. Normalmente, estos obstáculos pueden causar pequeños accidentes con pequeñas consecuencias, pero cuando las personas se hacen mayores los pequeños accidentes tienen consecuencias más graves. Cuando envejecemos, disminuir nuestra habilidad física nos hace ser más propicios a sufrir accidentes.

Afortunadamente, hay muchas cosas que podemos hacer para prevenir los resbalones, los tropiezos y las caídas. Hacer ejercicio a diario, por ejemplo, puede prevenir las caídas. Los ejercicios de refuerzo muscular y de equilibrio son especialmente útiles para ello. Además, deberías asegurarte de que los muebles de la casa no suponen un impedimento para moverte a salvo por ella. Para seguir disfrutando de una vida independiente y a salvo en casa, puedes tomar medidas preventivas. Nosotros te ayudaremos con varios ejercicios.



Identificar y conocer los riesgos de los accidentes domésticos en casa.

Valorar y conocer qué puedes hacer para prevenir esos accidentes.



Comprueba que estás a salvo: una lista de prevención de caídas para las personas mayores:

www.cdc.gov/homeandrecrreationalafety/pubs/English/booklet_Eng_desktop-a.pdf

Ejercicios

MAPA DE CASA



Dibuja un mapa de tu casa en una hoja de papel, incluyendo los muebles y usando un boli o un lápiz negro. Intenta visualizar tu casa lo mejor que puedas. Una vez la hayas dibujado, señala las zonas seguras con verde y las peligrosas que tienen algún riesgo con color rojo. Puedes dibujar el mapa fuera de casa y comprobar que está bien cuando regreses.

ECHA UN VISTAZO ALREDEDOR



Cuando estés en casa, da un paseo dentro y echa un vistazo al suelo. Haz una lista con las cosas que pueden hacerte resbalar o tropezar y después piensa sobre qué puedes hacer para minimizar el riesgo.

DISPOSITIVOS DE AYUDA



Hay muchos dispositivos disponibles para prevenir los accidentes domésticos. Haz una lista de los dispositivos que pueden ayudarte a prevenirlos, como por ejemplo: agarraderas en la ducha, andadores, bastones, salva-escaleras, etc.

“Afortunadamente, hay muchas cosas que podemos hacer para prevenir los resbalones, los tropiezos y las caídas.”

EJERCICIO DIARIO



Es bueno saber los obstáculos dentro y fuera de la casa. Puedes mover algunos muebles o comprar dispositivos de ayuda, pero el bienestar físico es una condición importante para prevenir los accidentes domésticos. Por favor, consulta los ejercicios incluidos en el capítulo sobre la actividad física.

Bebida

INTRODUCTION

A muchos nos gusta beber un vaso de vino o de cerveza o una bebida alcohólica de vez en cuando. En ocasiones como bodas, vacaciones, celebraciones o una cena con amigos, disfrutamos de una copa. Otras veces simplemente nos apetece darnos un capricho con un vaso de vino. ¿Por qué no? Tomar una bebida alcohólica forma parte de nuestra vida e incluso tiene rituales como el brindis de Año Nuevo, los brindis en los cumpleaños, jubilaciones y bodas, o los brindis por un nuevo comienzo.

Consumir bebidas alcohólicas no supone un problema siempre y cuando no seamos dependientes de ellas. No obstante, el consumo de alcohol entre ancianos está incrementando; algunas razones pueden ser que tienen más tiempo libre y, en general, más dinero para gastar.

Consumir alcohol tiene algunos efectos positivos. Disminuye los riesgos cardiovasculares y tiene efectos positivos en el rendimiento mental como por ejemplo la atención y el procesamiento de información. Sin embargo, se conocen más efectos negativos. El punto crucial del consumo de alcohol es que no debe suponer un problema siempre que se tome con moderación. Para prestar atención a un buen nivel de consumo de alcohol debemos tratar este tema sin prejuicios y sin criticarlo de ninguna manera. El consumo de alcohol puede ser un tema muy delicado por los prejuicios que la gente tiene hacia él. El tema puede convertirse rápidamente en algo moral: los prejuicios pueden distorsionar la conversación ya que el consumo de alcohol a veces es malinterpretado por los temas de abuso o adicción.

Ser más consciente de tu actitud hacia el alcohol y de los riesgos que corren las personas mayores al consumirlo. Promover una buena voluntad para cambiar el consumo de alcohol.



Ejercicios

Ten cuidado al tratar el tema del alcohol, ya que pueden ser reticentes a hablar del tema o puede dar pie a respuestas inapropiadas.

HERRAMIENTAS DE AUTO-EVALUACIÓN



En la página web www.hasicplus.com puedes encontrar herramientas de auto-evaluación para evaluar y monitorizar tu actitud hacia el consumo de alcohol. Te recomendamos que uses estas herramientas de manera individual.

MIS BEBIDAS FAVORITAS



Pide a los participantes que escriban sus bebidas alcohólicas y no alcohólicas favoritas, ya sea zumo, una taza de té, un café, un vino tinto o blanco, una cerveza especial o el vodka. Dependiendo de lo que beba cada persona, unas listas serán más largas que otras. Un máximo de 3 a 5 es suficiente. Mantén una conversación sobre cada lista: ¿qué les gusta sobre esa bebida? ¿Cuándo la beben? ¿En ocasiones especiales o cuando les apetece? Asegúrate de que no se juzgan unos a otros por lo que beben, debería ser una conversación amistosa.

EJERCICIO DE ASOCIACIÓN



Pide a los participantes que escriban individualmente en una nota cuál es la primera idea que les viene cuando piensan en alcohol. Pueden escribir una o varias notas, mientras el mentor cuelga tres posters en la pared: uno con el título “negativo”, otro “positivo” y otro “neutral”. Pide a los participantes que peguen sus notas en uno de los posters y que cada uno vea los resultados de todos y así los comenten. Este ejercicio les invita a conversar sobre las similitudes, las diferencias, los puntos de vista diferentes, sus actitudes y sus normas.

NOTICIAS E HISTORIAS



Que los participantes busquen historias y noticias relacionadas con las diferentes maneras de usar el alcohol y los riesgos relacionados con su consumo. Después, conversad sobre las noticias y las historias que habéis recogido. Primero, preguntales qué significan para ellos esos textos y qué les llama la atención de ellos. Después, comenta con el resto de grupos cómo interpretan ellos cada tema tratado.

EL INVENTARIO Y SU SIGNIFICADO



Haz un inventario de las situaciones en las que la gente toma alcohol. Después, habla sobre el significado personal (y subjetivo) que cada persona asocia con su consumo en esas situaciones. Por ejemplo, algunos consumen alcohol para relajarse, con una comida, una copa de champán o vino para celebrar algo, una cerveza después de hacer ejercicio como recompensa o incluso sin ninguna razón concreta. Se pueden tratar temas como el consumo del alcohol, el abuso y la adicción al mismo. Termina la conversación hablando

sobre la línea entre el consumo problemático y el no problemático.

ACUERDO Y DESACUERDO



Tened una conversación grupal sobre unas afirmaciones que les des y los participantes tienen que decir si están de acuerdo o no y por qué. Para promover la actividad física puedes pedirles que se pongan de pie y se muevan al centro de la sala. En un lado de la sala pones un cartel que diga “estoy de acuerdo” y en el otro, otro que diga “no estoy de acuerdo”. Tras haberles dicho o enseñado una afirmación, diles que se muevan a uno de los dos carteles o lados de la sala. Algunas afirmaciones que puedes utilizar son:

- Creo que es sano beber dos vasos de vino al día.
- Creo que es bueno no beber nada de alcohol.
- Encuentro fácil controlar lo que bebo normalmente.
- Encuentro difícil decir que no a alguien que me ofrece una bebida con alcohol.
- Creo que no se pueden enseñar nuevos hábitos a una persona ya mayor.
- Según mi experiencia, el alcohol es una droga estimulante.
- Si quiero dejar de beber alcohol, puedo hacerlo sin problemas.

EL EVENTO



Organiza un evento con vino sin alcohol y zumos. Puedes celebrar el evento por cualquier motivo, así invitarás a la gente a ver que las celebraciones y los eventos también se pueden disfrutar sin beber alcohol.

CATA DE AGUAS CON SABORES



Organiza una pequeña cata con diferentes aguas y deja que los participantes descubran y se sorprendan con las sutiles diferencias entre ellas. Por ejemplo, puedes preparar 6 botellas de agua y a cada una añadir una hierba fresca o una pieza de fruta en pequeños trozos. Deja la hierba o la fruta durante varias horas para que el agua coja el aroma o el sabor y después pide a los participantes que beban un vaso de cada una de ellas. Comenta cuáles les han gustado y cuál es su favorita. Incluso puedes hacerlo algo competitivo pidiéndoles que les den una nota de 0 a 10 (donde 0 significa “sin sabor” y 10, “muy rica”). Algunas hierbas o frutas que puedes utilizar son, por ejemplo: perejil, romero, pétalos de rosa, pepino, naranja, uvas y melocotón.

Comida

INTRODUCTION

La comida es una de las necesidades básicas del ser humano y comer es uno de los mayores placeres de la vida. La comida es el centro de prácticamente todas las vacaciones y eventos, ya sean religiosos, comerciales o un aniversario. Preparamos comida para nosotros mismos y para los demás y nos damos caprichos con ciertas comidas y con los dulces. Cocinamos para impresionar, mostrar cariño y amor a alguien. Está claro que una gran parte de nuestra vida se centra en la comida y en las horas de comer. En cierto modo, podemos decir que la comida y la identidad de una persona están relacionadas.

Cada uno de nosotros desarrolla ciertas preferencias culinarias. Desafortunadamente, estas preferencias no son siempre las más sanas, lo cual no debería ser una limitación para disfrutar de una buena vida. Ser consciente de nuestros hábitos alimenticios y saber qué lleva lo que comemos son cosas clave para tomar decisiones más sanas y disfrutar la vida. Aunque es imposible dar una recomendación única para todo el mundo cuando se trata de nutrición, la pirámide alimenticia nos ofrece una guía para que comer sano sea más fácil. Nos ayuda a tener en cuenta la cantidad correcta de los nutrientes que necesitamos para mantener una buena salud, como las proteínas, la grasa, los carbohidratos, las vitaminas y los minerales.

Ser consciente de tus propios hábitos alimenticios. Saber qué cambiar de tus costumbres alimenticias y qué patrones seguir para tener una dieta sana.



Ejercicios

MIS CINCO ALIMENTOS FAVORITOS



Pide a los participantes que escriban sus cinco alimentos favoritos, sean sanos o no. Una lista puede incluir por ejemplo hamburguesas, pescado, pizza, chocolate y salchichas. Comenta cada lista con ellos: ¿Qué les gusta de esas comidas? ¿Cuándo las comen? ¿En ocasiones especiales o cuando les apetece? Asegúrate de que no se juzgan unos a otros por sus preferencias alimenticias.

MIS CINCO ALIMENTOS MÁS SANOS



Pide a los participantes que escriban una lista con los 5 alimentos más sanos que comieron la semana anterior, lo cual incluye alimentos que no son sanos si ellos no saben que no lo son. Comenta cada lista: ¿Qué les gusta de esas cinco comidas? ¿Cuándo las comen? ¿En ocasiones especiales o cuando les apetece? ¿Es verdad que las cinco son comidas sanas? Asegúrate de que no se juzgan unos a otros por sus preferencias alimenticias.

UNA HISTORIA DE MIS EXPERIENCIAS CON LA COMIDA



Comer es una experiencia que algunas veces puede causar un impacto inolvidable para ti. Puede ser un recuerdo bueno o, por el contrario, un momento que te gustaría olvidar. Una experiencia positiva con la comida puede ser una cena de

Navidad o una de esas cenas románticas con tu pareja, o incluso una cena que simplemente hiciste para ti mismo/a y de la que estuviste muy orgulloso/a. Una experiencia con la comida que preferirías olvidar puede ser ponerte enfermo/a tras haber comido un determinado alimento. Las experiencias con la comida nos dicen que hay historias, y debemos compartir esas historias. Pide a cada participante que comparta una experiencia, dejándole que piensen primero sobre ella. Ayúdales dándoles algún ejemplo.

ANOTA LAS COMIDAS



Durante una semana, ve anotando todo lo que comas. Puedes utilizar una simple página con categorías como (1) Pan, cereales, arroz, pasta, (2) Verduras, (3) Frutas, (4) Carne, pescado, huevos, nueces y , (5) Leche, yogurt y quesos, (6) Alimentos grasos, aceite y dulces. Anota la cantidad en gramos o litros. Después de una semana, calcula la cantidad que has tomado de cada categoría y compáralo con la pirámide de alimentos. ¿Qué puedes deducir? ¿Hay diferencias entre lo que recomienda la pirámide y los alimentos que tomaste la semana pasada?

ANOTA LAS KILOCALORÍAS



Mantén una conversación con el grupo sobre estos temas:

- ¿Qué hace difícil cambiar los hábitos alimenticios que no son sanos?
- ¿Qué te ayuda a ti a cambiarlos?
- ¿Cuáles son las situaciones conflictivas? (Aquellas en las

que no puedes controlarte y comes demasiada comida que no es sana).

- ¿Qué te puede ayudar a responder de una manera adecuada a los momentos en los que no puedes controlarte y empiezas a comer?

CATAS DE COMIDA



Organiza una cata con una variedad de aperitivos que no contengan azúcar ni gluten y tengan poca grasa. En internet puedes encontrar varias páginas con recetas para hacer aperitivos y entrantes. También puedes preguntar a los participantes que preparen ellos algo y lo traigan al evento o al siguiente que se celebre, te sorprenderán sus buenos gustos. Además de un evento como este, puedes organizar muchos otros, como uno con dulces sin azúcar u otro con solo verduras.

Puedes añadir un poco de competición al evento pidiendo a todos que puntúen de 0 a 10 cada plato (donde 0 significa “soso” y 10 “muy sabroso”). Este evento les ayuda a descubrir nuevos aperitivos sanos.

Salud y Bienestar social



Cómo prevenir la soledad

INTRODUCTION

Somos seres sociales, la mayoría de nosotros disfrutamos con la compañía de amigos y familiares y, normalmente, es más divertido hacer cosas juntos como visitar museos o ir al teatro, ir a comer o cenar o simplemente hacer una excursión al campo o a la playa. Sin embargo, a veces ocurre que no podemos encontrar compañía y nos empezamos a sentir solos.

Podemos diferenciar dos tipos de soledad: una de ellas es positiva, es un acto voluntario y relajante. Sin embargo, hay otro tipo de soledad dolorosa y negativa en la cual nos sentimos solos, apartados del resto de personas. Nos asusta, confunde y causa sufrimiento y culpa porque es un tema tabú. Este último sentimiento puede llevar a problemas de salud e incluso discapacidades. Para superarlo, una persona puede necesitar ayuda y apoyo de otras personas.

Hay varios tipos de soledad, como la soledad emocional y la soledad social. La primera significa que una persona se siente falta de relaciones íntimas y cercanas con la gente que le rodea. Es típica cuando alguien ha perdido a un familiar o a un amigo cercano. La soledad social ocurre cuando una persona se siente extraña en una situación social o cuando no tiene amigos dentro de su grupo con los que compartir experiencias. Aunque la soledad puede ocurrir a todas las edades, es más frecuente entre las personas mayores. Los estudios demuestran que un 5-10% de personas se sienten solos con frecuencia. Es importante reconocer las situaciones en las que se corre riesgo de sufrir esa soledad porque así se puede prevenir. Afortunadamente, no es un estado permanente y hay muchas maneras de combatirla o prevenirla.

Prevenir en lugar de curar es nuestro objetivo. Por tanto, los ejercicios a continuación te ayudarán a entender la soledad y el significado que tiene en la calidad de vida de una persona, compartiendo ideas sobre cómo aliviar o incluso eliminar la soledad entre las personas mayores.

“The lethality of loneliness” (en inglés): www.youtube.com/watch?v=_0hxI03JoA0

Como tratar con la soledad (en inglés): www.youtube.com/watch?v=493IAJo3xx4

Cosas que puedes hacer cuando te sientes solo (en inglés): www.keepinspiring.me/25creativeand-surprising-things-to-do-when-you-feel-lonely/



Ejercicios

La soledad causa un sentimiento de culpa y ese sentimiento a menudo se niega o esconde. Es por eso por lo que hablar de la soledad no es fácil. Puesto que es un tema sensible, se debe tratar con cuidado. Para la mayoría de las personas, es más fácil hablar sobre la soledad en general o sobre la de otras personas. Simplemente saber que esa persona no está solo en esto puede aliviar su soledad y animarle a hablar de ella. Hay libros, canciones, películas y cuadros que tratan sobre la soledad, y se pueden usar en los debates y conversaciones para examinar el tema de la soledad sin hacer que las personas tengan que hablar específicamente de su propia situación o su sufrimiento. No se recomienda pasar demasiado tiempo hablando sobre sentimientos negativos, sino que se debe prestar atención a encontrar visiones positivas y formas útiles de superar sentimientos de soledad.

CONVERSACIÓN GRUPAL 1



Pide a todos los participantes que traigan un libro, un poema o una canción que hable sobre la soledad. Deja que lean el poema o la letra en alto o que hablen brevemente sobre el libro. Después, conversa con ellos sobre lo que ese libro, poema o canción significan para ellos.

CONVERSACIÓN GRUPAL 2



Los profesionales, voluntarios y estudiantes buscan fotos, imágenes y postales que de alguna manera traten de la soledad y las llevan a la clase. Después, cada participante selecciona una de ellas que les llame la atención y explica

sus sentimientos hacia la soledad en relación con la imagen que ha elegido.

CONVERSACIÓN GRUPAL 3



Todos los participantes tienen que hacer una foto de una persona en su entorno social que piensan que se siente sola y les hablan a sus compañeros de él/ella, diciendo por qué creen que se siente así. Después, los participantes inician una conversación en la que tienen que intentar encontrar soluciones para ayudar a esa persona a aliviar su soledad. La última parte del ejercicio consiste en hacer que ellos mismos reflexionen sobre cómo aplicarse esas soluciones.

CONVERSACIÓN GRUPAL 4



Habla con el grupo sobre su primer o último recuerdo de la soledad. Las preguntas claves de esa conversación deberían ser: ¿Qué te ha servido de ayuda para tratar la soledad en el pasado? ¿Qué alternativas posibles podemos encontrar para tratarla en el futuro?

Anota las ideas o pensamientos útiles y reconfortantes compartidos durante la conversación. Anótalos en un papel de manera que todos los participantes puedan leerlos. Una alternativa a este ejercicio es pedirles que escriban todas esas ideas en notas de papel pequeñas y que al final de la clase elijan dos ideas que consideren que puedan servirles de ayuda.

DIBUJA TU FUTURO



Este ejercicio invita a los participantes a dar forma a sus ideas sobre la salud y sobre un estilo de vida saludable, haciendo un dibujo que refleje su imagen de futuro en términos de salud.

Primero encárgate de los materiales para dibujar. Después, que cada participante elija un tema de salud que le parezca relevante. Pueden conversar sobre sus experiencias pasadas o compartir historias primero. Asegúrate que empiezan desde una situación concreta y específica y que después empiecen a dibujar. Son libres para expresarse como quieran, así que no interfieras en el proceso. La principal tarea del mentor es apoyarles y estimularles, principalmente haciéndoles preguntas. En cuanto hayan terminado el proceso, comienza una conversación en pequeños grupos y que ellos expliquen lo que el dibujo expresa con respecto a sus expectativas futuras en cuanto a su salud.

INTERVENCIÓN PARADÓJICA



Hablad en grupo sobre las primeras o últimas experiencias de los participantes con la soledad. La pregunta clave en esa conversación es una pregunta paradójica, cuyo objetivo es acabar con los pensamientos y creencias negativos y encontrar nuevas maneras de tratar un problema. La pregunta central es: “¿qué debería hacer para fomentar mi soledad?”. Escribe las sugerencias en un papel que todos los asistentes puedan leer.



Presta atención para encontrar puntos de vista positivos y maneras útiles de superar los sentimientos de soledad.

CO-CREACIÓN



Cread una pequeña obra de arte en grupo como una actividad para prevenir la soledad. No importa si es una escultura, un dibujo o un cuadro, pero ten en cuenta que la preparación de esta actividad requiere bastante tiempo y necesitarás preparar el material.

APRETÓN DE MANOS



Antes de hacer este ejercicio, se debe establecer una dinámica de grupo segura ya que los participantes pueden sentirse incómodos al hacerlo. Por ello, la actividad se debe hacer en una fase final de las dinámicas de grupo. El ejercicio comienza dando un apretón de manos, una palmada en la espalda o los hombros, o abrazándose, lo que puede durar un par de minutos. Después, habla con ellos sobre lo que el contacto físico significa para la gente, en particular a aquellos que se sienten solos y cómo lo experimentan.

Cómo evitar la depresión

INTRODUCTION

La vida no es un camino de rosas, hay momentos y períodos de vida en los que nos enfrentamos a una adversidad y eso nos causa tristeza. Mientras que algunos nos sentimos tristes, de mal humor o bajos de ánimos de vez en cuando, otras personas se sienten así intensamente y durante periodos largos de tiempo. La depresión es más que estar bajo de ánimos, es una condición seria que impacta tanto a nuestra salud mental como física.

La depresión entre los mayores está creciendo cada vez más. Entre un 2-3% de personas mayores son diagnosticadas con casos severos de depresión, y muchos más sufren depresiones más moderadas (un 15-20%). La depresión a esas edades a menudo no se reconoce fácilmente porque sus síntomas se explican a una edad más avanzada. Además, sus síntomas y la manera de tratarlos son distintos entre jóvenes y ancianos. Como consecuencia, muchos ancianos no reciben el suficiente apoyo de amigos, familia y profesionales.

Lo que podemos hacer con este manual es ayudarte a empezar con una conversación sobre cómo reconocer las primeras fases de la depresión, diseñando un inventario de los riesgos de sufrirla, abriendo así una conversación sobre qué maneras hay de prevenir o evitarla.



Conversar sobre la depresión. Comprender las razones de la depresión siendo capaz de detectar los principales síntomas. Ser capaz de compartir experiencias relacionadas con ella y recoger ideas sobre cómo prevenirla o evitarla.



“Black dog institute” (en inglés): <http://www.blackdoginstitute.org.au/public/depression/inover65s.cfm>

Tenía un perro negro (en inglés): <https://www.youtube.com/watch?v=rXMIBbfsAJ8>

Ejercicios

ENCONTRANDO RECURSOS



Conversa sobre qué recursos os han ayudado a superar los sentimientos de pérdida personal en el pasado y escríbelos en un trozo de papel. Después de eso, todos los miembros del grupo comparten distintas maneras de superar sus sentimientos y deciden cuál funciona mejor y por qué. De esta manera, puedes encontrar y compartir recursos que los otros pueden utilizar en sus situaciones.

PELÍCULAS Y PERSONAJES



Habla con el grupo sobre la depresión después de ver películas como:

- “Yo tenía un perro rojo”. Es un corto de animación de 4 minutos que explica muy bien la depresión y está subtulado en varios idiomas.
- “No es país para viejos”, dirigida, escrita y editada por los hermanos Coen.
- “Persona”, una película suiza en blanco y negro de 1966, escrita y dirigida por Ingmar Bergman.

UNA LISTA DE ACTIVIDADES QUE DISFRUTAMOS



Hacer ejercicio físico regularmente es una buena manera de prevenir o controlar una depresión moderada. Te

ayuda a bloquear los pensamientos negativos, te distrae de tus preocupaciones del día a día y te ayuda a sentirte menos solo si haces ejercicio con otros. La actividad física incrementa tu bienestar. Haz una lista de al menos cinco actividades exteriores que te gusta o te gustaría hacer, o incluso actividades que solías disfrutar o te parecían interesantes, relajantes o satisfactorias.

Por ejemplo, pasear al perro por el barrio, andar hasta el lago, encontrar un lugar tranquilo para nadar, ir en bici por el barrio o ir a la biblioteca. Estas actividades tienen que contener algún tipo de actividad física. Elige una y prométete a ti mismo cumplirla durante una semana. Después de haber hecho el ejercicio, evalúa cómo te ha hecho sentir: renovado, cansado, distraído, relajado...

También puedes echar un vistazo a algunos ejercicios de este manual que contienen actividades físicas que puedes hacer individualmente o en grupos.

QUEDA CON ALGUIEN PARA PASEAR



Sociabilizar puede ser agotador incluso sin estar deprimido, pero el contacto con un amigo, un familiar o un voluntario puede ser una gran fuente de apoyo y compasión. Quedar con alguien para pasear puede ser una manera genial de combinar la interacción social casual con una actividad física moderada. No solo un amigo, sino que también puedes irte con un voluntario o un familiar y prevenir la depresión y liberar la carga que supone sufrirla.

Red Social

INTRODUCTION

Todo el mundo se beneficia de una buena red social, que es una estructura social formada por relaciones y conexiones en los que hay una interacción social entre miembros de la sociedad que tienen diferentes roles dentro de la misma (por ejemplo, un intercambio de información o una transmisión de emociones o de bienes). El objetivo es activar, apoyar y reforzar las redes sociales en las que ocurre una interacción social, en este caso entre personas mayores. El siguiente objetivo es contribuir a crear y expandir una red social duradera desarrollando su conocimiento teórico y práctico.

Familia

En el análisis de la red familiar, debemos examinar primordialmente las características interaccionales de las redes. El estado de la red familiar se caracteriza por el contenido, la frecuencia, la intensidad y la mutualidad de relaciones. Después de los padres y los hijos, la siguiente red pasa a un círculo más amplio de abuelos, tíos, tías y primos. Estas relaciones también pueden ser intensivas y regulares, pero no necesariamente frecuentes. Sus funciones naturales de apoyo son importantes cuando un miembro de la familia sufre un problema. En esas situaciones, debido a la intensidad de las relaciones emocionales, otro familiar puede ayudar sin esperar nada a cambio.

Amigos y vecinos

Las redes en el barrio también nos ofrecen muchas relaciones cercanas. La presencia de amigos y vecinos previene a las familias de convertirse en “guetos sociales”. Además, aportan nuevos valores, modelos de comportamiento y soluciones a problemas. Las relaciones de amistad que varían en edad, sexo y profesión pueden ser consideradas una gran fuente de nuevos tipos de oportunidades.

Instituciones y estructuras sociales

En las sociedades modernas, las personas y sus familias dependen también de la economía nacional y de la estructura social del país. Cada país tiene sus propias condiciones medioambientales, permitiendo la participación en asuntos como la cultura, la educación, los servicios y la vida pública. También son diferentes las infraestructuras (cuidado de personas mayores o catering social), y los círculos de instituciones y organizaciones que administran la vida social pública.

El objetivo es desarrollar nuevas relaciones sociales. También puede ser importante analizar la extensión y la intensidad de las relaciones, para descubrir objetivamente la diferencia entre la realidad y las necesidades. Uno de los objetivos también es crear un equilibrio entre las diferentes redes como la familia, los amigos y los vecinos y las estructuras sociales institucionales existentes.



Ejercicios

Después de hacer los ejercicios, pues escribir tu experiencia y tus ideas, que te pueden ayudar a implementar los conocimientos adquiridos.

DIEZ PERSONAS QUE CONOZCO



Parte 1: Búsqueda de conocidos. Trabajo individual. Los participantes deben escribir individualmente en una nota el nombre de 10 personas que conocen muy bien, que sean relaciones cercanas. Después, escriben 5 preguntas que les gustaría preguntarles. ¿Con qué temas o preguntas les gustaría iniciar una conversación?

Parte 2: Presentación de las preguntas. Trabajo grupal. Cada participante debe presentar su lista y sus preguntas. Mientras lee las preguntas, se pueden generar nuevos temas de conversación y los participantes pueden extender sus listas con las nuevas ideas.

Parte 3: Opinión. Conversación grupal. Los miembros del grupo comparten el tipo de experiencias que han adquirido durante el ejercicio y las preguntas y temas con los que han extendido sus listas.

CONOCE A MI VECINO



Parte 1: Escribir una introducción de 30 palabras. Trabajo individual. Que cada participante escriba 30 palabras sobre sí mismo/a desde el punto de vista de un vecino, siendo lo más objetivos posible. Después, que describan a su “yo” óptimo también en 30 palabras, es decir, cómo les gustaría ser vistos por su vecino.

“ *Todo el mundo se beneficia de una buena red social* ”

Parte 2: Análisis de la introducción. Trabajo grupal. Después de escribir las introducciones, que los participantes conversen sobre las diferencias entre ambas descripciones en pequeños grupos y las razones por las que difieren. ¿Cómo se puede solucionar la diferencia entre ambas? Después, da tu opinión individual a cada miembro del grupo. Resalta las cosas positivas y diles lo que deberían cambiar y lo que no.

Parte 3: Conclusiones, opinión. Conversación grupal. Al final del ejercicio, ten una conversación general sobre:

- ¿Cómo se han sentido durante el ejercicio?
- ¿Por qué es importante vernos a nosotros mismos desde otro punto de vista?
- ¿Qué es lo siguiente que vamos a cambiar en nuestro comportamiento para tener mejores relaciones?

Participación Social

INTRODUCTION

La participación social es muy importante porque contribuye a una buena salud. Se puede conseguir a distintos niveles. Según nos hacemos mayores, los problemas que aparecieron en épocas pasadas y no fueron propiamente solucionados pueden volver a aparecer, provocando un desequilibrio, que puede causar un cambio en nuestro estado social o en nuestras relaciones. Esto puede acabar en un aislamiento, un estilo de vida pasivo y, ocasionalmente, en depresión a una avanzada edad. En ese caso, necesitas desarrollar nuevas estrategias de adaptación a las situaciones cambiantes, así como establecerte objetivos que se adapten a ellas.

La clave para prevenir o manejar estas crisis es el cambio que afecta a la parte social y a la mental. Puedes desarrollar nuevas situaciones en tu vida, papeles y relaciones, y tienes que prestar más atención a la participación social. Sin embargo, para una buena adaptación, los factores internos y mentales también tienen que cambiar. En primer lugar, necesitas cambiar tus actitudes hacia ti mismo y hacia el mundo.



El primer objetivo es reconocer los obstáculos a los que nos tenemos que enfrentar. Además, también es importante comprender que la participación social contribuye enormemente a un mayor sentimiento de ser miembro de la sociedad y a tener una mejor auto-estima, así como a sentir que hay una conexión entre la actividad social y la salud mental. El objetivo es extender el círculo de posibles compañeros y establecer nuevos contactos para desarrollar una responsabilidad personal hacia una vida en comunidad activa.

Ejercicios

Cuando termines estos ejercicios puedes anotar las nuevas experiencias e ideas, que te pueden ayudar a implementar lo que has aprendido.

IDENTIFICAR CREENCIAS



“¿Por qué no voy o hago... si en realidad me gustaría ir o hacerlo?”

Parte 1: Preparar una lista de creencias y situaciones cotidianas. Trabajo individual. Los participantes deben completar de manera individual la tabla de abajo siguiendo estas indicaciones:

¿Qué tipo de creencias o presuposiciones tienes que hacen que no participes en la vida comunitaria? ¿Por qué te bloquean? ¿Cómo podrías superarlas?

Parte 2: Compartir ideas. Trabajo en pequeños grupos (2-3 personas). Los participantes comparten en pequeños grupos sus ideas y las estrategias que han inventado para superar esas barreras.

Parte 3: Compartir ideas y conclusiones. Trabajo en grupo. Los participantes comparten las sugerencias e ideas que han recibido de los compañeros.

- ¿Qué ideas eran las más comunes en el grupo?
- ¿Qué tipo de posibilidades se han mencionado para superar las barreras?
- ¿Qué tipo de experiencias positivas se han compartido sobre cómo esquivar estas ideas?
- ¿Hay alguna estrategia nueva que me gustaría probar? Si es así, ¿cuál?

“ Hay una conexión entre la actividad social y la salud mental.

AREAS DE INTERES



Parte 1: Completar la tabla de “las 5 actividades que me gusta hacer”. Los participantes completan individualmente la tabla que viene a continuación siguiendo estas instrucciones:

- Escribe tus 5 actividades favoritas en la primera columna.
- En la segundo, escribe con quién te gusta hacerlas (o si prefieres hacerlas solo/a).
- Pon una X en la tercera columna si la hiciste con frecuencia el mes pasado.

5 actividades que me gusta hacer

	Nombre de la actividad (cocinar, ir al cine, hacer gimnasia, etc.)	Con otro/solo	Frecuencia
1.
2.
3.
4.
5.

Parte 2: Presentación de las actividades favoritas. Trabajo en pequeños grupos (2-3 personas). Los participantes forman pequeños grupos de 2-3 personas y se muestran las tablas unos a otros, e intentan pensar en otras actividades que creen que les pueden gustar a sus compañeros según lo que han puesto en la tabla.

Parte 3: Conclusiones. Trabajo en grupo. Los participantes comparten qué otras actividades les han sugerido sus compañeros y si les han gustado. Invítalos a que comenten por qué es importante pensar en áreas de interés para planear actividades sociales. Tras la conversación, deben presentar su lista de “cosas que hacer” para la semana siguiente, en la cual debe haber al menos una nueva actividad.

OBJETOS DE CONVERSACIÓN: LA HISTORIA TRÁS TUS OBJETOS PERSONALES



Trae un objeto que tenga un significado personal para ti, preferiblemente un significado emocional. Es lo que se llama un objeto de conversación, porque puede simbolizar momentos significantes de tu vida como el nacimiento, matrimonio, muerte, el primer amor, una religión o creencia, encuentros con ciertas personas, recuerdos inolvidables, etc. Que cada participante muestre su objeto y divida el grupo en parejas, que deben mantener una conversación

sobre el objeto haciéndose preguntas como: ¿Qué es? ¿De dónde viene? ¿Quién te lo dio? ¿Aprecias a la persona que te lo dio? ¿Cuánto tiempo lo has tenido? ¿Qué lo hace importante para ti? ¿En qué te hace pensar o qué recuerdos te trae? ¿Qué simboliza para ti? Ambos participantes tienen unos 5 minutos para hablar de su objeto.

Después de esos 5 minutos, todos los participantes comparten la experiencia con el grupo. El objetivo es que se abran al grupo y se involucren socialmente para promover las dinámicas de grupo, así como crear conciencia de ciertos valores que todos compartimos. Esa conciencia hace que tanto el mentor como los participantes puedan conectar todo con temas de salud, tanto social como mental e incluso, indirectamente, salud física.

“El objetivo es que se abran al grupo y se involucren socialmente para promover las dinámicas de grupo.”

Salud Emocional y Mental



Auto-estima y autonomía

INTRODUCTION

El auto-control significa que una persona es responsable de su comportamiento y de su bienestar. Sin embargo, a veces no tenemos ese sentimiento de controlar el mundo en el que vivimos y nos sentimos incapaces de hacer lo que necesitamos hacer, hasta el punto de cuestionarnos si merece la pena.

Las personas mayores se enfrentan con frecuencia a situaciones en las que pierden aspectos de su identidad que constituían su auto-estima, como ser un buen empleado o cuidador. Por tanto, es bueno evocar nuevas historias que puedan dar un significado positivo a situaciones actuales y mostrar nuevas oportunidades.

Cuando hablamos sobre sentirnos capaces de encargarnos de nuestra propia vida, hablamos de autoeficacia y de autonomía. La autoeficacia se refiere a cómo percibimos nuestra habilidad de conseguir objetivos. Una alta autoeficacia es útil para conseguir metas y para tener esperanza. La autonomía es crucial para controlar nuestra propia vida; tomar tus propias decisiones en los momentos importantes y en las elecciones vitales. Las creencias, pensamientos y emociones que tienes en tu día a día son cruciales para ese sentimiento de realización y autonomía. Por tanto, sugerimos prestar más atención a esas ideas que tenemos sobre nosotros mismos y sobre lo que nos rodea, pero principalmente queremos invitaros a experimentar emociones positivas al pensar y hablar sobre vuestra historia y sobre vuestra situación actual.



Ver posibilidades para mejorar tu calidad de vida. Ser capaz de mencionar cosas positivas sobre el pasado, la vida cotidiana y uno mismo.

Ejercicios

VENTAJAS Y DESVENTAJAS



Tenemos que encontrar las cosas buenas de la tercera edad, así que pide a los participantes que piensen en un par de ventajas y desventajas de la edad en la que se encuentran. Recógelas y muéstralas al resto en una pizarra o una pared, asegurándote de que todos las ven. Pídeles que elijan 5 ventajas y que expliquen cómo las viven en su vida.

Una alternativa a este ejercicio es pedirles que elaboren en pequeños grupos (3 o 4 personas) un mapa mental con las ventajas y las desventajas.

AUTO-ESTIMA



El auto-estima es una parte esencial en la vida de una persona, independientemente de su edad. Podemos definirla como un conjunto individual de pensamientos y sentimientos sobre la importancia que uno mismo se da.

Pide a los participantes que conversen en parejas sobre las siguientes preguntas: ¿Cómo te ves a ti mismo? ¿Cómo te ven los demás? Para algunos puede ser un poco difícil porque pueden ser tímidos o sentirse inseguros al pensar en ellos mismo. Puedes ayudarles ofreciéndoles ejemplos.

PUEDO DECIR “NO”...



Ser seguro/a significa ser capaz de defender los derechos de uno mismo o de otra persona de una manera calmada y positiva, sin ser agresivo y sin aceptar pasivamente un “no”. La seguridad va unida al auto-control, porque ayuda a decir “no” a elementos negativos en nuestra vida.

Escribe en un papel “Puedo decir que no cuando...” y en otro “Puedo decir que sí cuando...”. Pide a los participantes que completen las frases según su experiencia, por ejemplo: “puedo decir que no cuando mi hija me pide que cuide a su hijo aunque no me apetece hacerlo porque tengo otros planes” o “puedo decir que no cuando alguien me pide que haga algo que no quiero hacer”. Puedes pedirles que escriban las frases en un papel y luego hablar sobre ellas, o directamente hacer este ejercicio de forma oral.

IMPULSANDO LA CONFIANZA EN UNO MISMO Y LA AUTOEFICACIA



Algunos participantes tienen poca confianza en la manera en la que se comportan. Puede ser una buena idea prestar atención a los puntos fuertes de esas personas, ya sea todo el grupo o solo el mentor. Hacer esto hace que el participante sea consciente de su nivel de confianza personal y autoeficacia, ya que mejora ambas cualidades.

Separa a los participantes en grupos de 3 y pídeles que se hagan las preguntas que vienen a continuación. Una conversación entre 3 promoverá la seguridad y la interacción social dentro del grupo. Durante la conversación, que escriban sus respuestas en un papel.

1. ¿Qué te gusta o te parece atractivo de ti?
2. ¿Qué es lo que hace que sea agradable pasar tiempo contigo?
3. ¿Cuándo te sientes bien contigo mismo/a?
4. ¿Qué aprecian otros de ti? ¿Qué halagos sueles recibir?
5. ¿Qué es lo que mejor se te da? ¿En qué otras cosas eres bueno/a?
6. ¿Cómo te vienen las buenas ideas? ¿Qué haces para inspirarte?
7. ¿Hay algo que te parezca fácil y a otras personas les parezca difícil?
8. ¿Qué áreas te interesan particularmente? ¿En qué áreas tienes una habilidad o un talento especial?
9. Cuando eras joven, ¿qué se te daba bien?
10. ¿Qué es lo que no te gustaría cambiar bajo ningún concepto de ti porque estás contento/a con ello?

El ejercicio se puede extender preguntando sobre las metas personales de cada uno en cuanto a su salud social, mental y física.

EVENTO POSITIVO



Al compartir eventos positivos de nuestra vida aumenta nuestra confianza y promueve una actitud más positiva hacia la vida.

Pide a los participantes que piensen en algo reciente que haya sido positivo y placentero de alguna manera y lo compartan con otra persona en el grupo. Una vez hayan terminado, diles que vuelvan a compartir ese momento 2 veces más durante la sesión o 4 veces durante el día. Después podéis reflexionar sobre ello: ¿cómo te has sentido? ¿Podrías relacionarlo con algún aspecto de la salud?

MUESTRA DE FOTOS



Antes de la sesión, pide a los participantes que traigan una foto que muestre y represente un momento importante de su vida, como por ejemplo su adolescencia. Así, invitamos a la persona que trae la foto a hablar de ella y de la historia que esconde. La foto funciona como un iniciador de conversación y como una ayuda para continuar y profundizar a lo largo de la conversación en temas de salud en las distintas épocas de la vida. Además, da pie a hablar sobre las tres dimensiones de la salud en el presente. Podéis continuar pensando y diseñando qué y cómo quiere cambiar esa persona en cuanto al tema de salud.

Algunas preguntas sobre salud mental y emocional son:

- ¿Puedes describir lo que hay en la foto? ¿Qué situación muestra?
- ¿Por qué nos estás enseñando esta foto?
- ¿Cómo valoras ese momento de tu vida?
- ¿Qué dice la foto sobre la salud y sobre tu salud en ese momento de tu vida?
- ¿Qué hiciste para mantenerte física, emocional y mentalmente sano/a?
- ¿Te gustaría retomar alguna de esas actividades?

Fuentes

Teoría de la autoeficacia: www.youtube.com/watch?v=pWV7qXxlYwk

Cuestionarios sobre la Auténtica Felicidad, medida de puntos Fuertes y diversos aspectos de felicidad y bienestar: www.authentic happiness.sas.upenn.edu

Martin Seligman. La nueva era de la psicología positive: www.ted.com/talks/martin_seligman_on_the_state_of_psychology?language=en

Mihaly Csikszentmihalyi. El secreto de la felicidad: www.ted.com/talks/mihaly_csikszentmihalyi_on_flow

Resiliencia

A lo largo de la vida, todos tenemos que enfrentarnos a momentos difíciles. Las personas resilientes usan las emociones positivas para recuperarse de las experiencias emocionales negativas. Eso es lo que “resiliencia” viene a significar: “recuperarse” de las experiencias difíciles, como problemas de salud o financieros. La resiliencia no es algo que uno tiene o no tiene, sino que implica comportamientos, pensamientos y acciones que todos podemos aprender y desarrollar. Por ejemplo, podemos aprender estrategias para el futuro gracias a la experiencia de eventos pasados.



Ser capaz de transformar pensamientos y creencias negativas en útiles. Aprender maneras de adquirir destrezas para auto-educarnos y la habilidad de sentir emociones positivas todos los días. Descubrir tus propias destrezas para resolver problemas.

Ejercicios

PREGUNTAS



Plantea las siguientes preguntas y ten un diálogo con los participantes a partir de ellas:

1. ¿Qué factores promueven una buena adaptación al estrés?
2. ¿Qué hiciste para salir de momentos estresantes de tu vida? Por ejemplo, de una ruptura con un amigo o con tu pareja, pérdida de un trabajo, un problema de salud, etc.
3. ¿Qué puedes hacer para construir la resiliencia?

Al final, evalúa el diálogo con los participantes: ¿Qué reconocen de su propia experiencia? ¿Han aprendido alguna idea, consejo o experiencia que puedan aplicarse a sí mismos?

PARA REEMPLAZAR PENSAMIENTOS NEGATIVOS



La resiliencia significa ser capaz de identificar los pensamientos negativos y reemplazarlos por otros más productivos, que no necesitan ser extremadamente positivos pero sí realistas. Un pensamiento más equilibrado puede ser “me he dado cuenta de que le he ofendido, pero sé que soy una persona que sabe escuchar y puedo responder correctamente. Simplemente esta vez lo he hecho mal”.

Pide a los participantes que escriban un pensamiento negativo que les venga de vez en cuando. Después, diles que cambien ese pensamiento negativo por uno más productivo. Si les parece difícil, pueden ayudarse trabajando en parejas. Cambiar los pensamientos requiere un control constante,

lo que significa que deben repetir este ejercicio ellos solos también en casa varias veces a la semana.

TRES COSAS POSITIVAS



Pide a los participantes que hagan una lista de tres cosas positivas que les han ocurrido durante el día o en el día anterior. Puede que les tengas que dar algún ejemplo. Si alguien no puede escribir tres cosas positivas, no le fuerces, una o dos serán suficientes en ese caso. Diles que compartan sus tres cosas leyéndolas en alto. Después, aquellos que solo hayan escrito una o dos cosas buenas pueden ser ayudados por sus compañeros.

Para construir la resiliencia debemos continuar este ejercicio cada día. Puedes pedirles que escriban una lista similar cada día a lo largo de una o dos semanas y la lean en voz alta ya que así se amplifica el impacto.

DESTREZAS DE AUTO-EDUCACIÓN



El principal inconveniente en los momentos duros de la vida es que a veces dejamos de hacer actividades que nos gustan, nos distraen y nos relajan. Puedes darle un empujón a tu salud y a tu resiliencia si cuidas tus propias necesidades, y además estarás preparado/a para enfrentarte a los retos de la vida. El mensaje de este ejercicio es continuar haciendo esas actividades que disfrutas incluso en tiempos de adversidad, pues te mantienen fuerte e incrementan tu resiliencia.

Pide a los participantes que escriban tres actividades que les gusten y que sean fáciles de hacer (que no cuesten mucho

dinero ni estén lejos de casa, por ejemplo) y las compartan con el grupo. Pregúntales si las hacen en este momento y si también las hacen en momentos de adversidad.

HAZ UN FAVOR



Hacer un favor a alguien da significado a muchas cosas y lleva a sentir emociones positivas como la gratitud. Experimentar emociones positivas como esta refuerza nuestra resiliencia.

Ponte a ti mismo o a los participantes la siguiente tarea: piensa en algo que puedes hacer por alguien; ¿cómo puedes hacer un favor a alguien? Puede ser algo tan simple como hacerle la compra o ayudarle con una pequeña tarea en el jardín, en el huerto o en casa. Escríbelo y compártelo con el resto. Cumple el objetivo de hacer un favor a alguien durante esta semana o antes de la siguiente sesión.

Cuando hayas hecho ese favor, escríbelo, guárdalo hasta que vayas a la cama y léelo antes de dormir: lo que has hecho por alguien. Así se alimentan las emociones positivas.

LA EXCEPCIÓN: PRESTA ATENCIÓN A UN PROBLEMA LEVE



A lo largo de nuestras vidas nos encontramos con innumerables problemas, más o menos complejos y serios. A pesar de esos problemas, sabemos que no son eternos y que un problema con el que podemos lidiar puede ser más leve a veces. Siempre hay excepciones, que son la clave para pensar de una manera más positiva y encontrar soluciones a los problemas.

Pide a los participantes que piensen sobre un problema no muy serio que hayan tenido recientemente durante un largo periodo de tiempo. Después, diles que pienses si hubo algún momento en el que este problema no estuviera presente (1), o fuera menos serio (2) y lo solucionaran sin problema (3).

Mientras, puede ser de ayuda contestar a las siguientes preguntas: ¿Qué hubo diferente en esos momentos? ¿Qué influencia tuviste en esos problemas en ese momento? ¿Qué podrías hacer para tener más momentos así? Una alternativa a este ejercicio es compartir esos problemas en parejas y el oyente hace preguntas durante 5 minutos, cambiando luego los papeles.

Después, pide a los participantes que compartan sus experiencias con el resto: estrategias buenas para lidiar con un problema, elementos clave y puntos fuertes. ¿Cómo has resuelto con éxito ese problema no tan grave? ¿Qué hiciste en concreto para que ese problema fuera menos dominante o serio?

Fuentes

El camino hacia la resiliencia: www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx

Centro de Psicología Positiva: www.positivepsychology.org

Las 4 Fases de la Resiliencia: www.youtube.com/watch?v=vLQUwyQl4fc

Resiliencia, una explicación animada: www.youtube.com/watch?v=yyX6UULJEic

Crear en el Futuro

INTRODUCTION

Ser mayor puede cambiar la manera en la que vives y te ves a ti mismo. La pérdida de seres queridos y de relaciones, junto con un estilo de vida más pasivo, puede llevar a sentimientos de insignificancia o menosprecio de uno mismo. El objetivo fundamental de mirar al futuro es encontrar el significado y mantenerse activo a una avanzada edad. Creer en el futuro es crucial para evitar cerrarnos de mente y para ver que hay muchas oportunidades. La esperanza ayuda a pensar en términos futuros.

La esperanza es una emoción positiva que se produce como respuesta a un resultado incierto pero posible. Para pensar con esperanza necesitamos tener un objetivo por el que luchar, además de las herramientas necesarias para lograrlo. Lo primero es tener la capacidad de descubrir o crear rutas para conseguir un objetivo, lo que significa tener la energía mental para empezar a trabajar hacia un objetivo y ser perseverante hasta el final a pesar de los obstáculos. Los ejercicios que vienen a continuación están diseñados para trabajar esos pensamientos.

Pensar en objetivos (inciertos) que quieras conseguir siendo mayor. Descubrir rutas para conseguir esos objetivos (inciertos). Hacer planes que contribuyan a tener una buena calidad de vida.



Ejercicios

¿QUÉ ES LA ESPERANZA? UN COMIENZO



La esperanza no es algo que poseemos, es algo que hacemos. Este ejercicio se debe hacer de manera simple, breve y sin una valoración crítica.

Pide a los participantes que mencionen uno a uno algo que desean que ocurra, sin cuestionar su respuesta. Se trata de un inventario rápido. Una vez hayan contestado dos, pregúntales qué otras cosas desean que ocurran (de nuevo, sin cuestionar su respuesta) y repítelo una vez más.

Termina la ronda de preguntas preguntándoles si tienen esperanza o si hacen algo para tenerla (la esperanza implica acción). Habla con ellos para saber si son conscientes de ello. Después, pídeles a algunos que estén de acuerdo con ello que den ejemplos de su propia experiencia.

¿QUÉ ES LA ESPERANZA? UN EJERCICIO DE IMAGINACIÓN



A veces tenemos poca o ninguna esperanza de conseguir un objetivo. En esos casos, puede servir de ayuda investigar cómo sería la vida si pudieras tener más esperanza.

Plantea las siguientes preguntas a los participantes: “Imagina que tuvieras más esperanza para conseguir tu objetivo (menciona uno en concreto) de la que tienes ahora. ¿Qué diferencia implicaría en ti mismo y en la gente que te rodea? ¿Qué diferencia habría entre tu vida ahora y una vida con un poco más de esperanza? ¿Qué harías diferente en esa

vida imaginaria con más esperanza? ¿Cómo reaccionarían las personas que te rodean?”

ESPERANZA Y LA MEJOR VERSIÓN DE UNO MISMO



La esperanza consiste en tener la voluntad y los medios de perseguir un objetivo que deseamos. Este ejercicio nos ayuda a establecer objetivos e identificar destrezas que ayudan a la gente a conseguirlos. Considera este ejercicio en dos pasos básicos:

- Visualizándote en un momento futuro en el que hayas conseguido tu objetivo.
- Considerando la fortaleza que necesitarás para que esa visión sea realidad.

Algunos pasos para guiar este ejercicio han sido copiados de www.psychologytoday.com. Toma un par de minutos para pensar en un momento de tiempo futuro (por ejemplo, 6 meses, 1 año, 5 años, etc.) e imagina que en ese momento serás la mejor versión de ti mismo/a. Visualiza esa mejor versión de una manera que te plazca y te interese. Imagina con detalle lo duro que has trabajado para conseguir tus metas. Puedes verlo como alcanzar tu máximo potencial o cumplir uno de esos sueños de toda la vida. La clave es no tener fantasías poco realistas y, en su lugar, pensar en cosas positivas pero alcanzables dentro de una lógica.

Cuando tengas una idea más o menos clara, escríbela o dibújala y comparte lo que has hecho con tus compañeros. Después, escribe más detalles sobre ella, lo cual te puede ayudar a pasar de una idea borrosa y pensamientos fragmentados a una posibilidad concreta y real. Asegúrate de escribir sobre los puntos fuertes que tienes y observas en esa imagen, y escribe sobre cuáles necesitarás para que esa mejor versión de ti mismo/a se haga realidad.

ESPERANZA Y MEDIOS



La esperanza implica tener tanto la voluntad como los medios para perseguir un objetivo. Este ejercicio se centra en esos medios. Comienza pidiendo a los participantes que sugieran algo que ellos consideran importante en su vida. Después, que contesten a las preguntas que tienen a continuación y completen los siguientes pasos:

1. ¿Qué consideras que es importante conseguir esta semana? Por ejemplo: ¿quieres limpiar la cocina? ¿Visitar a tu familia? ¿Dan un largo paseo al aire libre? ¿Leer un libro?

2. En el paso 1 has elegido una tarea, por ejemplo “quiero haber leído un libro antes del domingo”. Divide la tarea en pequeñas partes y escríbelas en un papel.

3. Piensa en una forma de llevar a cabo esa tarea. Por ejemplo: “Voy a elegir entre los tres libros que quiero leer. Las próximas 6 mañanas, entre las 10 y las 12 de mediodía me voy a sentar y centrar en simplemente leer el libro”.

4. Piensa en otra manera de llevar a cabo esa tarea. Por ejemplo: “elijo el libro más corto y lo leo el primero de todos”.

5. Piensa en una tercera manera de realizar la tarea, pero esta vez tiene que implicar a alguien que te ayude a hacerla. Por ejemplo: “he preguntado a mi hija qué libro me recomendaría que leyera”.

Haciendo esto habrás encontrado tres maneras de alcanzar un objetivo y hay muchas opciones de que lo cumplas. Elige una de las tres maneras, la que quieras intentar primero. Si no funciona, puedes probar con las otras dos.

Fuentes

Esperanza. www.youtube.com/watch?v=kS6bEm1nHz4

Otras fuentes

Hay muchas fuentes disponibles en Internet que puedes consultar. A continuación hemos seleccionado una lista de páginas webs útiles que tratan los temas que has visto a lo largo de este manual. Ten en cuenta que la mayoría de ellas están en inglés.

Destrezas para entrenar

Sobre dinámicas de grupo

<http://www.faculty.londondeanery.ac.uk/e-learning/small-group-teaching/group-dynamics-group-processes>

Sobre cómo animarles a participar:

<http://www.learninggeneralist.com/2009/09/five-ways-to-encourage-participation-in.html>

Sobre pasos en la formación de grupo: http://www.mindtools.com/pages/article/newLDR_86.htm

Sobre ejercicios para romper el hielo:

https://www.youtube.com/results?search_query=Hall+of+Icebreakers

Sobre lenguaje corporal: Amy Cuddy: Eres lo que dice tu lenguaje corporal.

http://www.ted.com/playlists/171/the_most_popular_talks_of_all

Salud física

Un ejemplo de lista para prevenir caídas:

<http://www.fallpreventiontaskforce.org/documents/PersonalRiskFactorsChecklist.pdf>

Herramienta para evaluar una caída:

<http://www.networkofcare.org/library/Morse%20Fall%20Scale.pdf>

Salud emocional y mental

Sobre psicología positiva:

www.authenticappines.com

Sobre psicología positiva: Martin Seligman. La nueva era de la psicología positiva: http://www.ted.com/talks/martin_seligman_on_the_state_of_psychology?language=en

Sobre psicología positiva: Mihaly Csikszentmihalyi. El secreto para la felicidad:

http://www.ted.com/talks/mihaly_csikszentmihalyi_on_flow

Sobre la autoeficacia:

<https://www.youtube.com/watch?v=pWV7qXlYwk>

Sobre la autoeficacia: Caglar Yildirim. Autoeficacia: su papel sus fuentes

<https://www.youtube.com/watch?v=wrzzbaomLmc>

Sobre la autoeficacia: <http://www.excelatlife.com/questionnaires/self-efficacy2.php>

Sobre la teoría de la autoeficacia: <http://www.education.com/reference/article/self-efficacy-theory/>

Sobre el optimismo, el perdón, la gratitud, la felicidad y la perseverancia: <https://www.authenticappiness.sas.upenn.edu/testcenter>

Sobre varios aspectos de la teoría narrativa: <http://www.slideshare.net/aelialicinia/approaches-to-narrative-theory>

Sobre escritura narrativa, parte 1: Estructura de la escritura narrativa. <http://www.youtube.com/watch?v=oFhMYcpm3CM>

Sobre escritura narrativa, parte 1: Muestra, no digas, y trucos. <http://www.youtube.com/watch?v=PGEGvk5mVkm>.

Sobre el poder de la narración: <http://blog.ted.com/2013/06/07/framing-the-story-ted-radiohour-takes-a-look-at-the-power-of-narrative/>

Sobre la narración: [http://www.levensverhalenlab.nl/site/Publicaties/Wetenschappelijke%20publicaties%20\(2005-heden\)/](http://www.levensverhalenlab.nl/site/Publicaties/Wetenschappelijke%20publicaties%20(2005-heden)/)

Salud social

Sobre la soledad y cómo prevenirla: La letalidad de la soledad: John Cacioppo at TEDx Des Moines. http://www.youtube.com/watch?v=_0hxI03JoA0

Sobre cómo tratar la soledad: Noah Elkrief on How To Deal With Loneliness... Right Now: <http://www.youtube.com/watch?v=493IAJo3xx4>

Sobre la depresión y cómo evitarla: Tenía un perro negro. <https://www.youtube.com/watch?v=XiCrniLQGYc>

Sobre la depresión y cómo evitarla: Instituto Blackdog. <http://www.blackdoginstitute.org.au/public/depression/inover65s.cfm>

FUENTES EN CASTELLANO

Alimentación

Guía de Nutrición y alimentación en la Tercera edad. UNED

http://www.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-l/guia/etapas/tercera_edad/index.htm?ca=n0

Alimentarse bien. Guía Sociedad Española de Geriátría y Gerontología

<https://www.segg.es/descarga.asp?tipo=1&pag=1>

Fichas prácticas: alimentación saludable para personas mayores. Sociedad Española de Geriátría y Gerontología

<https://www.segg.es/descarga.asp?tipo=1&pag=1>

Bienestar

Fichas didácticas vivir bien. Sociedad Española de Geriátría y Gerontología

<https://www.segg.es/descarga.asp?tipo=1&pag=1>

Fichas didácticas sentirse bien. Sociedad Española de Geriátría y Gerontología

<https://www.segg.es/descarga.asp?tipo=1&pag=1>

Abrazoterapia

http://malagaeuropa.eu/Content/source/pdf/20120328132405_379_226.pdf

Envejecimiento activo

Vive el envejecimiento activo: Memoria y otros retos cotidianos. Obra Social “La Caixa”

https://obrasocial.lacaixa.es/deployedfiles/obrasocial/Estaticos/pdf/Gente_30/Vive_el_enveje_cimiento.pdf

Ejercicio físico

Manual de ejercicio Físico para personas de Edad Avanzada

<http://www.bizkaia.net/home2/archivos/DPTO4/>

Temas/manual-cast-ultima.pdf?idioma=CA

Urraca, J.M y San Juan, O. (2004). Ejercicio físico y Tercera Edad. Biblioteca de Investigación: Universidad de la Rioja, 143-156 <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=979132>

Ejercicio físico. Guía Sociedad Española de Geriatría y Gerontología

<https://www.segg.es/descarga.asp?tipo=1&pag=1>

Ejercicio físico para todos los mayores. Moverse es cuidarse. Ayuntamiento de Madrid.

<http://www.madrid.es/UnidadesDescentralizadas/Mayores/Publicaciones/Ficheros/Ejercicio%20F%C3%ADsico/Ejercicio%20f%C3%ADsico%20para%20todos%20los%20mayores.pdf>

Inteligencia emocional

10 películas sobre inteligencia emocional y social

<http://habilidadesocial.com/peliculas-inteligencia-emocional-y-social/>

Amistad

<https://www.youtube.com/watch?v=OczEHXRU9WU>

Prevenir caídas y accidentes

Prevenir caídas. Guía Sociedad Española de Geriatría y Gerontología

<https://www.segg.es/descarga.asp?tipo=1&pag=1>

Guía de prevención de accidentes en personas mayores. Fundación Mapfre

https://www.fundacionmapfre.org/documentacion/publico/i18n/catalogo_

<imagenes/grupo.cmd?path=1077155>

Videos de la Fundación Mapfre para la prevención de accidentes en personas mayores

https://www.fundacionmapfre.org/fundacion/es_es/campana/con-mayor-cuidado-campana-divulgativa/prevencion-riesgos-videos/

Risoterapia

Taller de risoterapia: cómo utilizar el humor para hacer grupo

http://www.magrama.gob.es/es/ceneam/programas-de-educacion-ambiental/hogares-verdes/tallerrisoterapia2015_tcm7-387629.pdf

Video risoterapia:

<https://www.youtube.com/watch?v=eaHyNxvyki0>

Sueño

Dormir es salud. Guía Sociedad Española de Geriatría y Gerontología

<https://www.segg.es/descarga.asp?tipo=1&pag=1>

Bibliografía

Introducción

Bohlmeijer, E., Mies, L., & Westerhof, G. (2013). De betekenis van levensverhalen. Theoretische beschouwingen en toepassingen in onderzoek en praktijk. Bohn Stafleu van Loghum

Huber, M. (2011). How should we define health? British Medical Journal 2011;343:d4163. Available on September 24, 2015. <http://www.bmj.com/content/343/bmj.d4163>

Huber, M. (2014). Towards a new, dynamic concept of Health. Its operationalization and use in public health and healthcare, and in evaluating health effects of food. Available on March 30, 2016. <http://www.nvag.nl/afbeeldingen/2014/Thesis%20Machteld%20Huber.pdf>

Destrezas para entrenar: didáctica y dinámicas de grupo

Cohn, R. (1979). Themagecentreerde interactie. Bloemendaal: Nelissen

Gandhi, R. (2011). Mentoring ppt. Available on September 24, 2015. <http://www.slideshare.net/rohitfun1/mentoring-ppt?related=6>

Kolb, D. (1984). Experiential learning. Experience as the source of learning and development. Prentice-Hall, Englewood Cliffs, New Jersey.

Zentis, N. (2008). Keys to Successful Mentoring Programs. Available on September 24, 2015. <http://www.slideshare.net/nancyreh/developing-highpotentialspresentation-presentation?related=7>

Salud física

British Heart Foundation National Centre (2012). Factsheet What is sedentary behaviour? www.bhfactive.org.uk

Ceceli E., Gökoğlu F., Köybaşı M., Çiçek Ö., Yorgancıoğlu Z.R. (2009). The Comparison of Balance, Functional Activity, and Flexibility Between Active and Sedentary Elderly. Topics in Geriatric Rehabilitation, 25(3), 198–202

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.(2016). <http://www.dhs.de/dhs-international/english/alcoholand-health-forum.html>. Available 30 March 2016.

DiPietro L. (2001). Physical activity in aging: changes in patterns and their relationship to health and function. Journals of Gerontology:2001, Vol. 56A (Special Issue II):13–22

Dophijn, R. (2004). Foodscapes: Towards a Deleuzian ethics of consumption. Eburon Publishers: Delft.

Heinrich, A. (2007). How to Try This: Predicting Patient falls. American Journal of Nursing. 107, 11:50-58.

<http://www.nursingcenter.com/Inc/cearticle?tid=751712>

German Federal Centre for Health Education. (2016). <http://www.bzga.de/home/key-topicsand-fields-of-work/drug-prevention/>

Hallgren M, Högberg P, Andreasson S. 2009. Alcohol consumption among elderly European Union citizens Health effects, consumption trends and related issues. Expert Conference on Alcohol and Health 21–22 September 2009. Stockholm, Sweden.

Heckman G.A., McKelvie R.S. (2008). Cardiovascular aging and exercise in healthy older adults. Clinical Journal Sport Medicine., 18(6):479-85.

Hughes S.L., Leith K.H., Marquez D.X., Moni G., Nguyen H.Q., Desai P., Jones D.L. (2011). Physical activity and older adults: expert consensus for a new research agenda. *Gerontologist*, 51(6), 822-32.

King A.C., Kiernan M., Oman R.F., Kraemer H.C., Hull M., Ahn D. (1997). Can we identify who will adhere to long-term physical activity? Signal detection methodology as a potential aid to clinical decision making. *Health Psychology*, 16(4), 380-9.

Life skills, ICAP Blue Book. International Center for Alcohol Politics. <http://icap.org/PolicyTools/ICAPBlueBook/BlueBookModules/2LifeSkills/tabid/163/Default.aspx>

Rasheed S, Woods RT. (2013) Malnutrition and quality of life in older people: a systematic review and meta-analysis. *Ageing Res Rev*. 2013 Mar;12(2):5616. doi:10.1016/j.arr.2012.11.003. Epub 2012 Dec 8. Review. PubMed PMID: 23228882. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23228882>

Rejeski W.J., Mihalko S.L. (2001). Physical Activity and Quality of Life in Older Adults. *The Journals of Gerontology: Series A*, 56(2), 23-35.

Sirpa Immonen 2012. Perspectives on alcohol consumption in older adults. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/37625/immonen_dissertation.pdf?sequence=1

Vogel T., Brechat P.H., Leprêtre P.M., Kaltenbach G., Berthel M., Lonsdorfer J. (2009). Health benefits of physical activity in older patients: a review. *International Journal Clinical Practice*, 63(2), 303-20.

Volkert D. (2013). Malnutrition in older adults - urgent need for action: a plea for improving the nutritional situation of older adults. *Gerontology*. 2013;59(4):328-33. doi: 10.1159/000346142. Epub 2013 Feb 8. Review. PubMed PMID: 23406648. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23406648>

Wilson G, Kaner E, Crosland A, Ling J, McCabe K, Haighton C. 2013. A Qualitative Study of Alcohol,

Health and Identities among UK Adults in Later Life. *Edinburgh Research Explorer*, Vol.8, Issue 8.

http://www.research.ed.ac.uk/portal/files/16495190/Wilson_et_al_2013_PLOS_One.pdf

Salud mental y emocional

Alvermann, D.E. (2014). Narrative Approaches. <http://www.readingonline.org/articles/handbook/alvermann>

Denborough, D., Koolmatrie, C., Mununggirritj, D., Marika, D., Dhurrkay, W. & Yunupingu, M. (2006). Linking Stories and Initiatives: A narrative approach to working with the skills and knowledge of communities. *The International Journal of Narrative Therapy and Community Work* 2006 No. 2 <http://www.dulwichcentre.com.au/linking-stories-and-initiatives.pdf>

Fredrickson BL. (2001): The role of positive emotions in positive psychology: The broaden and build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56:218-226.

Ganzevoort, R. (2011). Narrative Approaches. In: B. Miller-McLemore (ed.) *The Wiley-Blackwell Companion to Practical Theology*. Chichester: WileyBlackwell, 214-223. http://www.ruardganzevoort.nl/pdf/2011_Narrative_approaches.pdf

Ganzevoort, R. & J. Bouwer (2007). Life story methods and care for the elderly. In: Ziebertz, H.-G. &

Schweitzer, F. (eds.), *Dreaming the land. Theologies of Resistance and Hope*. Münster: LIT 2007, 140-151. http://www.ruardganzevoort.nl/pdf/2007_Life_story_methods.pdf

Gardner, P.J. & Poole, J.M. (2009). One Story at a Time: Narrative Therapy, Older Adults, and Addictions. *Journal of Applied Gerontology* 2009 28: 600. <http://jag.sagepub.com/content/28/5/600.full.pdf+html>

Knight E, Stuckey MI, Petrella RJ. 2014. Health promotion through primary care: enhancing selfmanagement with activity prescription and Health. *The Physician and Sport Medicine* 42 (3), 90-99.

Lorig KR, Holman H. 2003. Self-management education: history, definition, outcomes, and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine* 26 (1), 1-7.

Miller W R, Rollnick S. 1991. *Motivational interviewing: Preparing people for change*. New York: Guilford
Morgan, A. (2014). What is narrative therapy? An easy-to-read introduction. <http://www.dulwichcentre.com.au/what-is-narrative-therapy-contents.html>

Norris FH, Stvens SP, Pfefferbaum B, Wyche KF, Pfefferbaum RL. (2008): Community resilience as a metaphor, theory, set of capacities, and strategy for disaster readiness. *American Journal on Community Psychology*, 41:127-150

Press. AND http://en.wikipedia.org/wiki/Motivational_interviewing

Prochaska JO, DiClemente CC. 1984. *The transtheoretical approach: Crossing the traditional boundaries of therapy*. Melbourne, Florida: Krieger Publishing Company. AND http://en.wikipedia.org/wiki/Transtheoretical_model

Rutter M. (1985): Resilience in the face of adversity: protective factors and resistance to psychiatric disorders. *British Journal of Psychiatry*, 147:598-611.

Schlossberg, N. K. (1984). *Counselling adults in transition: Linking Practice with Theory*. New York: Springer Publishing.

Sheafor, Bradford W. & Horejsi, Charles R. (2011). *Techniques and Guidelines for Social Work Practice*. Pearson.

Tugade MM, Fredrickson BL (2004): Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86:320-33.

Willshire, D. - Brodsky, S.L. (2001). Toward a taxonomy of unwillingness: Initial steps in engaging the unwilling client. *Psychiatry, Psychology and Law*, 8 (2), 154 - 160.

Salud social

Bullinger, H. & Nowak, J (1998). *Soziale Netzwerkarbeit*, Lambertus.

Dahlberg L, Andersson L, McKee KJ, Lennartsson C. 2014. Predictors of loneliness among older women and men in Sweden: A national longitudinal study. *Aging and Mental Health* Aug 15, 1-9.

Djukanović I, Sorjonen K, Peterson U. 2014. Association between depressive symptoms and age, sex, loneliness and treatment among older people in Sweden. *Aging and Mental Health* Sep 30, 1-9.

Domino, George; Affonso, Dyanne D. (1990). A personality measure of Erikson's life stages: The Inventory of Psychosocial Balance. *Journal of Personality Assessment*, Vol 54(3-4), 576-588.

Doug Jackson (2010). *How Personal Trainers Can Use Self-Efficacy Theory to Enhance Exercise Behavior in Beginning Exercisers*. *Strength and Conditioning Journal*. www.nscs-lift.org and <http://www.nscs.com>

Erikson, Erik H.& Erikson, Joan M. - Helen Q. Kivnick (1986). *Vital Involvement in Old Age*, New York: Norton.

Ribera Casado JM, Cruz-Jentoft AJ. *Geriatría en Atención Primaria*. Madrid: Grupo Aula Médica, 2008.

Vallerand, R. J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. In M.P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (pp. 271-360). New York: Academic Press.

Routasalo PE, Tilvis RS, Kautiainen H, Pitkala KH. 2009. Effects of psychosocial group rehabilitation on social functioning, loneliness, and well-being of lonely, older people: randomized, controlled trial. *Journal of Advanced Nursing* 65, 297-305.

Savikko N. 2008. Loneliness of Older People and Elements of an Intervention for its Alleviation. Department of Nursing Science, University of Turku. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-29-3607-6>

Savikko N, Routasalo P, Tilvis R, Pitkälä K. 2010. Psychosocial group rehabilitation for lonely older people: favourable processes and mediating factors of the intervention leading to alleviated loneliness. *International Journal of Older People Nursing* 5, 16-24.

Trotter, Chris (1999). *Working with Involuntary Clients: A Guide to Practice*, Sage Publications.

Mapa de una sesión

Duración: sobre unas 2 horas y media

Medios (mentores)

Portátil para el fragmento de video (si es posible), papel para las etiquetas del nombre, folios y rotuladores.

Antes de empezar

Coloca suficientes sillas juntas (en la mesa o en círculo). Llega a tiempo, las personas mayores suelen llegar pronto. Da la bienvenida a cada uno personalmente y presenta unos a otros. Pídeles que escriban una etiqueta con su nombre. El horario que hemos incluido aquí está diseñado para un grupo de 6-8 personas.

No tienes que hacer todas las partes. Si un ejercicio va lento y requiere más tiempo, puedes saltarte otro.

Inicio con café (15 min.)

Ofrece a los participantes café/té/agua o que ellos mismos se sirvan.

Mientras, pon el siguiente vídeo de un hombre bailando: <https://www.youtube.com/watch?v=DSrJ2nJDhQk>

Bienvenida – Introducción (10 min.)

Preséntate al grupo, presenta el programa y diles a los participantes la duración de la sesión y lo que vais a hacer. Explícales que el objetivo es involucrarse con el resto, conocerse y pasarlo bien juntos tratando el “Envejecimiento” en el sentido amplio de la palabra: salud física, mental y social.

Proyecto HASIC

Explica brevemente lo que es el proyecto HASIC y lo que quiere decir. Es un proyecto internacional de siete países

europeos. En todos los países hemos observado que los ancianos viven más años y más independientemente, y que su papel y situación están cambiando en la sociedad: pero, ¿cómo se envejece de una manera sana y feliz?

HASIC es un proyecto preventivo para animar a las personas mayores a mantenerse sanos, activos en la sociedad, mantener sus contactos y participar. En Internet podemos encontrar ejercicios de apoyo: ser activos en la red es una manera de mantener contactos, por ejemplo enviando emails a la familia, hablando por Skype con los nietos, buscando actividades que hacen en el barrio, etc.

Estar apoyado por la comunidad significa tener contacto con otras personas en el barrio, participando en las diversas actividades en el centro de mayores, barrio o ciudad. Además, estamos convencidos de que a través de la participación y el mantenimiento de la actividad, las personas mayores envejecen más feliz y saludablemente.

Ejercicio (iniciador) – nombres (20 min.)

Los participantes dicen de uno en uno de dónde viene su nombre (sobre unos 3 minutos por persona) y el resto pueden hacer preguntas. El mentor empezará hablando sobre su propio nombre como ejemplo: ¿Quién te puso el nombre? ¿Por qué? ¿Qué significa para ti? ¿Estás contento/a con él? El objetivo es conocer, conectar y escuchar la historia de todos los participantes.

Salud: ¿Qué es? (20-30 min.)

Objetivo:

Que los participantes conversen unos con otros sobre la salud y piensen qué significa ese término para ellos. Formular una definición de salud en grupos de 3-4 personas. Poner la oración “La salud para mí es...” en una pizarra. Finalmente, explicar la definición de Machteld Huber de la salud y preguntar a los participantes si están de acuerdo con ella.

Pasos:

Los participantes responden sobre sí mismos primero: “La salud para mí es...” y lo escriben. Después, en pequeños grupos, leen sus respuestas e intentan buscar una definición juntos: “podemos describir la salud como...”. Cuelga las definiciones en la pared y compáralas con todo el grupo. Los mentores deben hacer preguntas y animar a los grupos a hacerse preguntas unos a otros. Por último, explica la definición de Huber de la salud y pregúntales si están de acuerdo o no con ella y por qué.

Machteld Huber, tras mucha investigación, dio una nueva definición de la salud: la habilidad de adaptarse y tomar el control, teniendo en cuenta los retos físicos, emocionales y sociales de la vida. “La diferencia con la vieja definición es que este concepto enfatiza el potencial para estar sano, incluso con una enfermedad”, afirma Huber. “El crecimiento y desarrollo personal adicional y el alcance de objetivos personales son igualmente importantes”.

De acuerdo con la nueva definición de salud de Huber, la salud incluye seis dimensiones: funciones físicas, funciones mentales y percepción, la dimensión espiritual/existencia, la calidad de vida, la participación social y el funcionamiento diario. La investigación de Huber muestra que los decisores políticos, investigadores y físicos se suelen centrar en las funciones físicas, mientras que los pacientes encuentran todas las dimensiones igualmente importantes. “Centrándonos en la resiliencia y el auto-control, los pacientes se sienten con poder y no simplemente enfermos. Para este grupo, la participación social y el sentido de tener un propósito son tan importantes como la atención a sus síntomas físicos”. Los doctores deberían tener esto en cuenta.

Descanso para el café (15 min.)

Ejercicio: la fila (10 min.)

El mentor les pide a los participantes que se pongan en fila por orden de edad, desde el más viejo al más joven y después en orden alfabético, y les deja que lo hagan ellos

solos. Cuando todo el mundo está en su posición, les pide que digan su nombre o edad y ellos se deben hacer preguntas unos a otros.

Objetivos:

Los participantes hablan, se mueven, se conocen unos a otros y se divierten juntos.

Salud social

Da una pequeña introducción teórica sobre la importancia y la función de tener una red social y cómo se relaciona con la salud. Explica los conceptos de red primaria (familia y parientes), secundaria (vecinos, amigos y conocidos) y terciaria (servicios públicos, vida social y cultural, tiempo libre y trabajo).

El objetivo es activar, animar, apoyar y reforzar las redes sociales. Las personas mayores pueden contribuir un montón, saliendo o mostrando interés en otras áreas.

Hazles ver que las pequeñas charlas, por ejemplo, están relacionadas con hacer nuevos contactos. En concreto, prestar atención, mostrar interés en la otra persona y reconocer socialmente a alguien genera bienestar emocional positivo.

Ejercicio: encuentros (15 min)

Pide a los participantes que escriban sobre dos encuentros que tuvieron la semana pasada que les hicieron sentirse bien. Da un ejemplo, como estar haciendo la compra en el mercado y conocer a la chica del cajero que fue muy amable y te deseó un buen día. El encuentro te hizo sentir bien, por ejemplo, porque estuvo bien salir y conocer a alguien amable.

Incita al grupo a que compartan sus experiencias y se pregunten unos a otros: ¿Qué significó el encuentro para ti? ¿De quién fue la iniciativa?

Que contesten las siguientes preguntas en grupo: ¿Qué puedes hacer para tener más encuentros así? ¿Hay algo que te impida hacerlo? ¿Qué te puede ayudar a superar esa limitación?

El fin de la primera sesión (10 min.)

Comenta brevemente cómo han visto los participantes la primera sesión. Pídeles que den algún consejo (qué puede ser mejor o más divertido, por ejemplo) y que mencionen lo mejor (qué han encontrado más entretenido o interesante). No hace falta hacer un debate. Recuérdales la cita para la próxima sesión: cuándo y dónde.

Pídeles que evalúen su propia salud física para la próxima sesión. Que reflexionen sobre las siguientes preguntas: ¿Tengo una vida sana? ¿Tengo un estilo de vida saludable? ¿Qué significa saludable? ¿Qué no? ¿Cómo evalúo mi estilo de vida?



¿Quién ha producido este manual?

Los siete participantes del proyecto han contribuido en la elaboración de este manual:

- Universidad de Ciencias Aplicadas de Turku, Finlandia.
- Universidad Noruega de Ciencia y Tecnología, Noruega.
- Universidad de Ciencias Aplicadas de Hamburgo, Alemania.
- Universidad de Ciencias Aplicadas de Utrecht, Holanda.
- Universidad de Castilla-La Mancha, España.
- Universidad de Debrecen, Hungría.
- Universidad de Tartu, Estonia.

Queremos dar también las gracias a la organización holandesa Movisie por darnos su opinión y por los borradores del manual: Willen Jan van de Gast y Jan Willem van de Maat.

Ilustraciones de: Erik Brujjs en el Bold/Studio
Diseño: Laura Kiskinen

AGRADECIMIENTOS DEL EQUIPO DE INVESTIGACIÓN DE LA UNIVERSIDAD DE CASTILLA-LA MANCHA

En primer lugar, queremos agradecer a la Consejería de Bienestar Social de la Junta de Comunidades de Castilla- La Mancha el apoyo ofrecido durante la realización del proyecto. De manera especial queremos agradecer a las directoras de los centros de mayores participantes en este proyecto, Julia Campos del Centro de Mayores San José Obrero de Cuenca y Ana María Congregado del Centro de Mayores de Talavera de la Reina (Toledo), así como a los trabajadores de los mismos que nos permitieran formar parte de la agenda de actividades de estos centros. También agradecer a los voluntarios de estos centros por formar parte del pilotaje que ha hecho posible la mejora y adaptación de este manual, junto a los y las estudiantes de Enfermería, Trabajo Social y Educación Social de la Universidad de Castilla- La Mancha de los campus de Cuenca y Talavera de la Reina.


Por último, agradecer a la Universidad de Castilla- La Mancha el apoyo prestado para la consecución de los objetivos de este proyecto.





TURKU AMK 

**HU HOGESCHOOL
UTRECHT**

 **NTNU – Trondheim**
Norwegian University of
Science and Technology



 **Hochschule für Angewandte
Wissenschaften Hamburg**
Hamburg University of Applied Sciences

 **UCLM**
CAMPUS DE EXCELENCIA INTERNACIONAL



Co-funded by
the Health Pro
of the European Union