

# Fichas didácticas

## Vivir bien



# Aprender

## Primer paso • ¿De qué vamos a tratar en esta reunión?

Guión para la sesión	Claves para el monitor
<p><b>1. Presentar el contenido.</b> Aprender es abrirse al mundo, ilusionarse con cosas nuevas, entretenerse. Siempre surgen oportunidades que se pueden aprovechar. Además, en esta etapa de la vida muchas personas aprenden a vivir de otra manera, adaptándose a nuevas situaciones como dejar el trabajo o vivir sin su pareja de toda la vida.</p> <p><b>2. Recoger opiniones y conocimientos de los participantes.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué les sugiere la palabra APRENDER?</li> <li>• ¿Qué se les ha "quedado en el tintero" por saber o por saber hacer?</li> <li>• ¿Qué creen que saben o saben hacer y que podrían compartir con otros?</li> <li>• ¿Qué podrías ayudar a otros a aprender?</li> </ul>	<p><b>1. Presentar ideas clave.</b> Aprender siempre ofrece oportunidades para enriquecerse y para disfrutar. En esta etapa de la vida, hay que adaptarse a nuevas situaciones, algunas de ellas difíciles. Eso también es aprender.</p> <p><i>Metodología: Introducción en grupo</i></p> <p><b>2. Identificar las ideas de los participantes acerca del tema.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• "Se aprende cuando se es joven."</li> <li>• "Me gustaría saber más de historia de España."</li> <li>• "Tuve que aprender muchas cosas cuando me quede viuda."</li> </ul> <p><i>Metodología: Debate en grupo</i></p>



## La Historia de Magdalena

Magdalena tiene 70 años. Se jubiló hace 5 de su oficina en la que se sentía muy satisfecha. Gracias a su trabajo pudo sacar adelante a sus 3 hijos, pues se quedó viuda muy joven. Desde entonces no ha parado de hacer cosas, casi todas de ayudar a su familia: cuidar a nietos, a su madre y a su suegra. Ahora sus nietos han crecido y ya no tiene tantas ocupaciones y, además, le apetece hacer cosas diferentes.

Es una mujer inquieta, le gusta estar al día, estar informada, "ser una mujer moderna".

Hace cosas, pero todo en casa, sola (paseos, leer prensa, ver la tele, crucigramas, etc.). Querría ir a conferencias, aprender, probar ir a clases o a talleres, y conocer gente nueva. Pero no sabe por donde empezar...

# Aprender

## Segundo paso • Un caso real

Guión para la sesión	Claves para el monitor
<p>1. Lectura del caso práctico.</p>	<p>1. Ilustrar motivaciones y dificultades para nuevos aprendizajes en una historia personal.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Interés hacia nuevas actividades.</li> <li>. Necesidad de información y de apoyo.</li> </ul> <p><i>Metodología: Lectura en Grupo</i></p>
<p>2. Indagar propuestas para iniciar nuevas actividades.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué podría hacer Magdalena?</li> </ul>	<p>2. Identificar alternativas a la situación que se plantea en el caso.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Llamar a una amiga para que la acompañe.</li> <li>• Informarse de las actividades en su barrio.</li> <li>• Ponerse una fecha para empezar.</li> </ul> <p><i>Metodología: Expresión de opiniones en Grupo</i></p>

## Tercer paso • Pensando en nosotros

Guión para la sesión	Claves para el monitor
<p>1. Reflexionar acerca de las estrategias utilizadas para aprender.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué les ha venido bien a Vds. para aprender cosas nuevas?</li> <li>• ¿Cómo les fue?</li> <li>• ¿Se lo recomendarían a los demás?</li> </ul>	<p>1. Identificar recursos para nuevos aprendizajes.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Buscar cosas que me gustan.</li> <li>• Si hay que aprender algo, espabilas.</li> <li>• Es más fácil aprender lo que interesa.</li> </ul> <p><i>Metodología: Expresión de opiniones en Grupo o grupos pequeños</i></p>
<p>2. Indagar opiniones sobre pautas de actuación útiles para aprender.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Según su experiencia ¿qué es lo mejor que pueden hacer para aprender?</li> </ul>	<p>2. Reforzar comportamientos y actitudes adecuados.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pensar que se es capaz.</li> <li>• Insistir, a pesar de los errores al principio es normal. Hace falta tiempo.</li> <li>• Pensar en cómo he aprendido lo largo de la vida.</li> </ul> <p><i>Metodología: Debate en Grupo o grupos pequeños</i></p>

# Aprender

## Cuarto paso • Pasemos a la acción

Guión para la sesión	Claves para el monitor
<p>1. Obtener iniciativas de los participantes en relación con nuevos aprendizajes.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué cosas nuevas les gustaría empezar a aprender?</li> </ul>	<p>1. Identificar nuevos aprendizajes en la vida cotidiana.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprender a sacar dinero de los cajeros.</li> <li>• Aprender Internet.</li> <li>• Pintar.</li> </ul> <p><i>Metodología: Expresión de opiniones en grupo o grupos pequeños</i></p>
<p>2. Obtener opiniones acerca de cómo empezar a aprender nuevas cosas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué es lo que les ha venido bien para aprender cosas nuevas?</li> </ul>	<p>2. Identificar pautas de actuación en el inicio de nuevas actividades.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Empezar por lo mas sencillo.</li> <li>• Darme cuenta y valorar lo que voy aprendiendo.</li> <li>• Ir con alguien al centro el primer día.</li> </ul> <p><i>Metodología: Debate en grupo o grupos pequeños</i></p>

## Quinto paso • Resumen/Valoración

Guión para la sesión	Claves para el monitor
<p>1. Resumir el contenido de la sesión.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué ideas destacarían de esta reunión?</li> </ul>	<p>1. Sintetizar el contenido relevante para los participantes.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprender nos enriquece, nos ayuda a sentirnos mejor, a ser más felices. Hemos comentado algunas nuevas iniciativas para aprender que podemos poner en marcha.</li> <li>• En muchas ocasiones tenemos que aprender a vivir de otra manera para adaptarnos a nuevas situaciones que nos suceden en la vida.</li> </ul> <p><i>Metodología: Debate en grupo</i></p>
<p>2. Conocer la opinión de los participantes acerca de la sesión.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué les ha parecido la sesión?</li> </ul>	<p>2. Obtener información acerca del desarrollo de la sesión.</p> <p><i>Metodología: Debate en Grupo</i></p>

# Aprender

## Para saber más sobre este tema

**Educación en la vejez: hacia la definición de un nuevo ámbito para la Psicología de la Educación.** Villar, F. Revista Infancia y Aprendizaje (28, 63-79), 2005.

En este texto teórico se revisa la educación y el aprendizaje desde la perspectiva gerontológica, exponiéndose posibilidades de actuación desde una perspectiva del ciclo vital.

**Cuide su Mente.** Fernández-Ballesteros, R. Madrid: Pirámide, 2002.

En este volumen se analizan las particularidades del funcionamiento cognitivo de las personas mayores, incluyendo recomendaciones para optimizar su funcionamiento.



## Actividades relacionadas con el tema

### VISITA GRUPAL

a otras asociaciones, agrupaciones, centros culturales, para conocer sus actividades, su funcionamiento.

### CURSO PRÁCTICO

¿De cuantos recursos disponemos?

Elaborar un mapa de recursos de la zona para participar, para aprender, detallando:

1. Aspectos relevantes: transportes, horario, costes, fecha inscripción, duración, etc.
2. Personas de contacto del centro que acuden a ellas y pueden colaborar en su promoción (informando, acompañando, etc.). Elaborar un listado de actividades que podrían ponerse en marcha si unos mayores enseñan a los otros.

### MESA REDONDA

Aprender de mayor, ¿merece la pena?

Ponentes: mayores que participan en diferentes tipos de actividades (Universidad para mayores, idiomas, informática, taller literario, etc.) Compartir vivencias, anécdotas, etc.

## Cuidar mi casa

### Primer paso • ¿De qué vamos a tratar en esta reunión?

Guión para la sesión	Claves para el monitor
<p><b>1. Presentar el contenido.</b> Vivir en nuestra casa, en nuestro barrio, con nuestras cosas, cerca de nuestros vecinos y amigos, nos ayuda a ser más felices, a tener una buena calidad de vida. En esta reunión, se tratará de cómo lograr que nuestra casa se vaya adaptando a nuestras necesidades.</p> <p><b>2. Recoger las opiniones y conocimientos de los participantes.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué condiciones consideran que tienen que reunir su casa para ser segura y cómoda?</li> <li>• Qué opinan de vivir en su casa: ¿les gusta? ¿Por qué?</li> </ul>	<p><b>1. Presentar ideas clave.</b> La vivienda es un lugar importante. En ella disfrutamos, nos sentimos bien, pero hay que cuidarla y mantenerla a punto para que sea cómoda y segura en cualquier etapa de la vida.</p> <p><i>Metodología: Introducción en grupo</i></p> <p><b>2. Identificar las ideas de los participantes acerca del tema.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adaptar el cuarto de baño.</li> <li>• Tener una buena instalación eléctrica.</li> <li>• Cuidar el aislamiento de la casa.</li> </ul> <p><i>Metodología: Debate en grupo</i></p>



### La Historia Fina y Pedro

Pedro tiene 80 años y una contextura fuerte, tiene buena salud y le gusta salir con los amigos y hacer actividades. Su mujer, Fina, de 78 años, es pequeña y delgada. Tiene un problema de cadera desde joven aunque camina con bastante soltura, sin ayuda.

Fina siempre ha sido muy casera. Se ocupa del cuidado y limpieza de la casa como lo ha hecho toda su vida. Tiene alfombras en toda la casa y conserva los muebles que la familia ha ido reuniendo. Cuando hay que limpiar ventanas y cristales, se sube en un taburete para llegar a lugares difíciles.

Pedro ya se ha dado algún traspies en la alfombra del salón, y le parece peligroso que Fina limpie encaramada en un taburete. Pedro piensa que hay que cambiar algunas cosas en casa para evitar cualquier percance.

## Cuidar mi casa

### Segundo paso • Un caso real

Guión para la sesión	Claves para el monitor
<p>1. Lectura del caso práctico.</p>	<p>1. Ilustrar una situación en la que se requieran cambios en el cuidado de la casa.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Mobiliario.</li> <li>. Elementos decorativos.</li> </ul> <p><i>Metodología: Lectura en grupo</i></p>
<p>2. Recoger alternativas sobre que deberían hacer para estar mejor en casa.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué cambios tendrían que tener en cuenta Pedro y Finá para estar mejor en casa?</li> </ul>	<p>2. Identificar cambios para incrementar seguridad.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quitar las alfombras, se puede tropezar.</li> <li>• Buscar a alguien que haga limpieza general de vez en cuando.</li> <li>• Buscar algún aparato para limpiar cristales en vez de subirse al taburete.</li> </ul> <p><i>Metodología: Expresión de opiniones en grupo</i></p>

### Tercer paso • Pensando en nosotros

Guión para la sesión	Claves para el monitor
<p>1. Reflexionar sobre cambios que se han puesto en práctica.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué cambios han hecho en el cuidado de la casa para hacerla más cómoda y segura para vds.?</li> <li>• ¿Qué otras adaptaciones pueden hacer?</li> </ul>	<p>1. Identificar las adaptaciones que se han realizado y que les proporcionan comodidad y seguridad.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poner la vitrocerámica.</li> <li>• Cambiar la electricidad.</li> <li>• Poner una rampa en el portal.</li> </ul> <p><i>Metodología: Expresión de opiniones en grupo o grupos pequeños</i></p>

## Cuidar mi casa

### Cuarto paso • Pasemos a la acción

Guión para la sesión	Claves para el monitor
<p>1. Reflexionar acerca de costumbres asociadas a la seguridad en casa.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué costumbres tenemos para estar en casa cómodos y seguros?</li> <li>• ¿Qué otras nuevas costumbres podemos incorporar?</li> </ul>	<p>1. Identificar hábitos que nos dan seguridad.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cerrar siempre la llave de paso del gas.</li> <li>• No encerrarse en el cuarto de baño.</li> <li>• Apagar el fuego de la cocina, cuando salimos de ella.</li> </ul> <p><i>Metodología: Técnica de creatividad en grupo</i></p>

### Quinto paso • Resumen/Valoración

Guión para la sesión	Claves para el monitor
<p>1. Resumir la sesión.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué ideas destacarían en esta reunión?</li> </ul>	<p>1. Sintetizar el contenido relevante de la sesión.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estar a gusto en casa es uno de los placeres de la vida.</li> <li>• Hemos de repasar las condiciones de nuestra casa y nuestras costumbres para que se adapte a nuestras necesidades y sea un lugar cómodo y seguro.</li> </ul> <p><i>Metodología: Debate en grupo</i></p>
<p>2. Conocer la opinión de los participantes acerca de la sesión.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué les ha parecido la sesión?</li> </ul>	<p>2. Obtener información acerca del desarrollo de la sesión.</p> <p><i>Metodología: Debate en grupo</i></p>

## Cuidar mi casa

### Para saber más sobre este tema

Hogar dulce Hogar. Bermejo, L. Madrid: Ed. Popular, 1993.

En este manual se comentan consejos para aplicar en casa, con el fin de evitar accidentes domésticos y ganar bienestar.

Los mayores y la tecnología en la vivienda.

<http://www.imsersomayores.csic.es/documentos/documentos/imserso-tecnologia-01.pdf>.

En este folleto, se describen algunos elementos tecnológicos sencillos con los que se puede mejorar la seguridad y el confort del hogar de las personas mayores.



### Actividades relacionadas con el tema

#### TALLER PRÁCTICO

Como hacer tu casa más cómoda y segura.

Aprender a mejorar las condiciones de seguridad y habitabilidad (detectar riesgos y conductas peligrosas, aprender a evitarlos, etc.).

#### MESA REDONDA

Alternativas de convivencia.

Ponentes: mayores que viven en diversas modalidades: en casa con apoyo - teleasistencia, etc.-, compartir casa con estudiante, compartir con inmigrante, juntarse dos amigas o hermanas, abuela-nieta, etc.

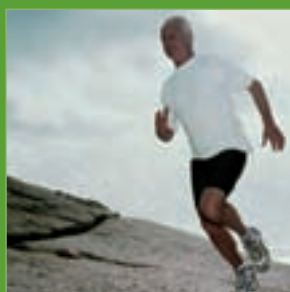
#### VISITAS GRUPALES

Conocer las alternativas de la zona (servicios municipales de asesoramiento, recursos existentes: residencias, pisos compartidos, experiencias novedosas, etc.

## Ejercicio físico

### Primer paso • ¿De qué vamos a tratar en esta reunión?

Guión para la sesión	Claves para el monitor
<p><b>1. Presentar el contenido.</b>            Caminar, nadar, practicar algún deporte... todo ello da capacidad física, agilidad, fuerza, y estabilidad. También mejora las defensas, ayuda a enfermar menos. Además, es una excelente excusa para relacionarse con otras personas. Cada persona debe buscar la forma de cuidarse y ponerse en marcha.</p> <p><b>2. Recoger opiniones y conocimientos de los participantes.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué ejercicio físico realizan?</li> <li>• ¿Cómo se sienten?</li> <li>• ¿Creen que están en forma?</li> </ul>	<p><b>1. Presentar ideas clave.</b>            El ejercicio mantiene y mejora la salud. Hay una gran variedad de actividades. Cada uno ha de elegir la que mejor se adapte a sus costumbres, gustos, posibilidades. Mantenerse en forma y disfrutar haciéndolo es una fuente de bienestar.</p> <p><i>Metodología: Introducción en grupo</i></p> <p><b>2. Identificar las ideas de los participantes acerca del tema.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• "Yo doy un paseo todos los días."</li> <li>• "He empezado el taichí."</li> <li>• "Hago yoga."</li> </ul> <p><i>Metodología: Debate en grupo</i></p>



### Caso Práctico

Miguelina tiene 68 años, es soltera, vive sola en su ciudad. Hasta su jubilación trabajó como limpiadora en una gran empresa. Cuando trabajaba, tenía mucha relación con sus compañeras. Ahora se relaciona con algunas vecinas con las que coincide en la iglesia los domingos.

Desde que se jubiló, se mueve menos. No ha hecho nunca deporte, solo caminaba a diario para ir a la oficina. Ahora ya no pasea.

Se encuentra bastante bien aunque en ocasiones siente el cuerpo, le pesan las piernas. Últimamente, ha notado que ha aumentando bastante de peso. Se ha hecho el firme propósito de hacer ejercicio pero no sabe como empezar...

## Ejercicio físico

### Segundo paso • Un caso real

Guión para la sesión	Claves para el monitor
<p>1. Lectura del caso práctico.</p>	<p>1. Ejemplificar como una persona mayor decide que debe hacer ejercicio.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Impacto de la inactividad en la salud.</li> <li>• Ausencia de hábitos de ejercicio.</li> <li>• Escasos apoyos sociales.</li> </ul> <p><i>Metodología: Lectura en grupo</i></p>
<p>2. Proponer alternativas para hacer ejercicio.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Por dónde podría empezar?</li> <li>• ¿Qué otras cosas podría hacer?</li> </ul>	<p>2. Identificar pautas de actuación en relación con las ideas clave.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hacerse un reconocimiento médico.</li> <li>• Quedar con las vecinas para dar un paseo.</li> <li>• Empezar poco a poco, y ser constante.</li> </ul> <p><i>Metodología: Técnica de creatividad en grupo</i></p>

### Tercer paso • Pensando en nosotros

Guión para la sesión	Claves para el monitor
<p>1. Reflexionar sobre las ventajas de hacer ejercicio de forma regular.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué beneficios encuentran en hacer ejercicio quienes lo practican? (gimnasia, taichi, etc.)</li> <li>• ¿Cómo convencerían a aquellos mayores que todavía no lo hacen?</li> </ul>	<p>1. Identificar las consecuencias derivadas del ejercicio.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• "Me siento más ágil."</li> <li>• "Así, tengo que salir de casa."</li> <li>• "Duermo mejor."</li> </ul> <p><i>Metodología: Expresión de opiniones en grupo o grupos pequeños</i></p>

## Ejercicio físico

### Cuarto paso • Pasemos a la acción

Guión para la sesión	Claves para el monitor
<p>1. Indagar hábitos para favorecer la práctica del ejercicio.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué puede mejorar cada uno?</li> </ul>	<p>1. Identificar comportamientos que favorezcan la práctica habitual de ejercicio.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hacerlo siempre, no un día sí y tres no.</li> <li>• Hacer algo para lo que no haya que desplazarse lejos.</li> <li>• Buscar a alguien para andar, así se hará más fácil.</li> </ul> <p><i>Metodología: Expresión de opiniones en grupo o grupos pequeños</i></p>

### Quinto paso • Resumen/Valoración

Guión para la sesión	Claves para el monitor
<p>1. Resumir el contenido de la sesión.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué ideas destacarían de esta reunión?</li> </ul>	<p>1. Sintetizar el contenido relevante para los participantes.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantener el cuerpo en forma ayuda a conservar también bien la mente, el buen humor, el deseo de hacer cosas, de vivir, etc.</li> <li>• Hay que elegir algo que nos resulte atractivo y sencillo.</li> <li>• No hay que olvidar que la constancia en la práctica es importante para conseguir resultados.</li> </ul> <p><i>Metodología: Debate en grupo</i></p>
<p>2. Obtener información acerca del desarrollo de la sesión.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué les ha parecido esta sesión?</li> </ul>	<p>2. Conocer la opinión de los participantes acerca de la sesión.</p> <p><i>Metodología: Debate en grupo</i></p>

## Ejercicio físico

### Para saber más sobre este tema

**Guía para personas mayores activas. Hacemos ejercicio a cada edad.**  
 Madrid: Consejería de Cultura y Deporte de la Comunidad de Madrid, 2006.  
[http://www.publicaciones-isp.org/productos/f189\(1\).pdf](http://www.publicaciones-isp.org/productos/f189(1).pdf)

Esta guía contiene ejercicios físicos para personas mayores, ilustrados y descritos en lenguaje sencillo y accesible.

**Actividad física y ejercicio en los mayores. Hacia un envejecimiento activo.**  
 Varios Autores. Madrid: Instituto de la Salud Pública de la Comunidad de Madrid, 2005.  
<http://www.publicaciones-isp.org/productos/t052.pdf>

Este documento, elaborado por diversos especialistas, analiza las condiciones para el ejercicio más adecuado a la edad y propone sugerencias y recomendaciones para su práctica.



### Actividades relacionadas con el tema

#### MESA REDONDA

##### CICLO; Deporte y Salud.

- . Deporte para veteranos ¿puedo hacerlo yo también?: **La visión de los mayores.**  
 Ponentes: veteranos de diversas federaciones deportivas (de montaña, ciclistas, etc...): Para compartir vivencias, anécdotas.
- . Deporte para veteranos ¿puedo hacerlo yo también?: **La visión de los profesionales.**  
 Ponentes: profesionales de la salud (médicos, enfermeros, fisioterapeutas...). Para aclarar dudas, hablar de miedos y saber mas sobre la prevención en la practica deportiva en la madurez.

#### SENDERISMO

##### Organizar un Grupo de senderismo (de rutas urbanas y/o de montaña).

Realizar visitas y reuniones con miembros de otros grupos, para programar salidas conjuntas.

#### TALLER PRÁCTICO

##### El placer de caminar: Guía de rutas.

Elaborar con los mayores una Guía de itinerarios: rutas urbanas y paseos campestres. Probarlos, ordenarlos por grados de dificultad, etc.

## Mente en forma

### Primer paso • ¿De qué vamos a tratar en esta reunión?

Guión para la sesión	Claves para el monitor
<p><b>1. Presentar el contenido.</b> Es normal que con el paso de los años se vayan notando cambios en el funcionamiento de la mente, especialmente de la memoria. Estos cambios y olvidos (¿dónde están las llaves?, ¿he cerrado el gas?) se pueden controlar mediante el desarrollo de determinadas estrategias y ejercicios.</p> <p><b>2. Recoger opiniones y conocimientos de los participantes.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo encuentran ustedes su mente, su memoria?</li> </ul>	<p><b>1. Presentar ideas clave.</b> Las capacidades mentales cambian con los años. Se necesita más tiempo para adquirir aprendizajes y la memoria se hace más frágil. Es necesario poner en práctica estrategias para mantener la mente en forma.</p> <p><i>Metodología: Introducción en grupo</i></p> <p><b>2. Identificar las ideas de los participantes acerca del tema.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• "Cada vez me olvido de más cosas."</li> <li>• "No está igual que antes, pero pongo en práctica trucos que me funcionan muy bien."</li> <li>• "Con el tiempo, mi memoria empeora."</li> </ul> <p><i>Metodología: Debate en grupo</i></p>



### Los problemas de Luís

Luís tiene 70 años y vive sólo desde que Maruja, su mujer, falleció hace unos años. Se apaña bastante bien con todo lo de la casa. Su fuerte es la cocina. Y eso que Maruja era la que se ocupaba de todas las cosas de casa. Últimamente anda un poco contrariado porque se ha dado cuenta de que se le olvida donde pone cosas como las gafas o las llaves. Le fastidia por el tiempo que pierde luego buscando.

A veces también cuando sale de casa, no se acuerda si ha apagado las luces o el gas.

Sus amigos le dicen que no se preocupe que eso es cosa de los años. A Luís, eso no le tranquiliza mucho, cree que tiene que hacer algo, sobre todo para que esto de los olvidos no vaya a más.

# Mente en forma

## Segundo paso • Un caso real

Guión para la sesión	Claves para el monitor
<p>1. Lectura del caso práctico.</p>	<p>1. Ilustrar las ideas clave en una historia personal.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Olvidos de objetos cotidianos.</li> <li>. Olvidos de acciones automáticas.</li> <li>. Implicaciones de los problemas de memoria en el bienestar.</li> </ul> <p><i>Metodología: Lectura en grupo</i></p>
<p>2. Indagar alternativas a las situaciones que se presentan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué recomendaciones le darían a Luís?</li> </ul>	<p>2. Identificar estilos de vida saludables.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dejar siempre las cosas en el mismo sitio, o hacerlas en el mismo orden.</li> <li>• No preocuparse demasiado, eso le pasa a mucha gente.</li> <li>• Ejercitar la memoria.</li> </ul> <p><i>Metodología: Técnica de creatividad en grupo</i></p>

## Tercer paso • Pensando en nosotros

Guión para la sesión	Claves para el monitor
<p>1. Reflexionar acerca de las implicaciones en la vida personal.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Les pasa algo parecido a lo que le ocurre a Luís?</li> </ul>	<p>1. Identificar síntomas que se hayan experimentado.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• "Me acuerdo de lo de hace 20 años, pero luego no recuerdo lo que comí ayer."</li> <li>• "Cada año se me olvidan más cosas."</li> <li>• "Se me olvida la compra en el super."</li> </ul> <p><i>Metodología: Expresión de opiniones en grupo o grupos pequeños</i></p>
<p>2. Indagar estilos de vida saludables para mantener la mente en forma.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué hacen o han hecho para mantener la mente en forma?</li> </ul>	<p>2. Identificar estrategias desarrolladas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• "He hecho un curso de memoria. Me ha venido muy bien."</li> <li>• "Me he apuntado a un curso de Internet."</li> <li>• "Me aprendo de memoria los números de teléfono."</li> </ul> <p><i>Metodología: Expresión de opiniones en grupo o grupos pequeños</i></p>

## Mente en forma

### Cuarto paso • Pasemos a la acción

Guión para la sesión	Claves para el monitor
<p>1. Indagar actuaciones para mantener la mente ágil.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué actividades pueden hacer para mejorar el funcionamiento de su mente?</li> </ul>	<p>1. Identificar medidas para mejorar el funcionamiento cognitivo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ponerme todos los días a repasar cantidades en Euros.</li> <li>• Apuntarse a un curso de memoria.</li> <li>• Hacer punto o actividades que exigen concentración.</li> </ul> <p><i>Metodología: Debate en grupo</i></p>
<p>2. Indagar nuevos hábitos para incorporar a la vida cotidiana.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué y cómo podrían a empezar algo nuevo?</li> </ul>	<p>2. Identificar cambios en la vida diaria.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprobar las facturas que me llegan del banco.</li> <li>• Proponerle el sábado a mi nieto echar una partida al ajedrez.</li> <li>• Animarse con el sudoku.</li> </ul> <p><i>Metodología: Expresión de opiniones en grupo</i></p>

### Quinto paso • Resumen/Valoración

Guión para la sesión	Claves para el monitor
<p>1. Resumir el contenido de la sesión.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué ideas destacarían de esta reunión?</li> </ul>	<p>1. Sintetizar el contenido relevante para los participantes.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Con los años se notan cambios en el funcionamiento de nuestra mente.</li> <li>• Se puede mantener un buen funcionamiento de la mente si se ejercitan las capacidades en nuevas actividades o en las tareas que se hacen todos los días.</li> </ul> <p><i>Metodología: Debate en grupo</i></p>
<p>2. Conocer la opinión de los participantes acerca de la sesión.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué les ha parecido?</li> </ul>	<p>2. Obtener información acerca del desarrollo de la sesión.</p> <p><i>Metodología: Debate en grupo</i></p>

# Mente en forma

## Para saber más sobre este tema

**La Memoria. Programa de estimulación y mantenimiento cognitivo.**  
Maroto Serrano, M.A. Madrid: Instituto de la Salud Pública de la Comunidad, 2003.  
<http://www.publicaciones-isp.org/productos/t020.pdf>.

Este documento propone un programa para prevenir o tratar los problemas de memoria más frecuentes entre las personas mayores.

**La Memoria.**  
<http://familydoctor.org/e124.xml>

Este enlace de Internet contiene información básica acerca de los cambios de memoria asociados a la edad, recomendaciones para mejorar su funcionamiento y claves para diferenciar las pérdidas de memoria de otros trastornos.



## Actividades relacionadas con el tema

### TALLER PRÁCTICO

#### Juegos de mesa.

Algunos mayores pueden enseñar a otros a jugar o técnicas para lograr un mayor perfeccionamiento, hacer equipos por preferencias, buscar nuevos juegos en tiendas especializadas (sudoku, cruzadas, ajedrez, backgammon, intelet, etc.)

### ENCUENTROS PERIÓDICOS DE MAYORES

#### Tertulias "Mente en forma".

Intercambio de estrategias que se utilizan para mantener y entrenar las capacidades cognitivas.

Crear y mantener un tablón de noticias, una hoja informativa o una revista.  
Buscar noticias del barrio, convocatorias de interés, novedades, reflexiones, etc.

## Participar es vivir

### Primer paso • ¿De qué vamos a tratar en esta reunión?

Guión para la sesión	Claves para el monitor
<p><b>1. Presentar el contenido.</b> Con la jubilación llega el retiro del trabajo pero no de la vida ni del mundo. Lo que sucede alrededor afecta siempre. Sin embargo, a menudo, no se tiene en cuenta todo lo que se puede aportar. En esta reunión se tratará sobre la participación, los obstáculos que hay que vencer y los resultados que puede proporcionar.</p> <p><b>2. Recoger opiniones y conocimientos de los participantes.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué es participar?</li> <li>• ¿Cualquier persona puede participar?</li> <li>• Si tengo ganas de participar, ¿qué puedo hacer?</li> </ul>	<p><b>1. Presentar ideas clave.</b> Mantenerse implicado con el mundo es una forma de comprometerse y disfrutar de la vida. Participar proporciona oportunidades para hacer relaciones sociales y mantenerse en forma.</p> <p><i>Metodología: Introducción en grupo</i></p> <p><b>2. Identificar las ideas de los participantes acerca del tema.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apuntarse a una asociación.</li> <li>• Votar en las elecciones.</li> <li>• Hacer actividades con otros.</li> </ul> <p><i>Metodología: Debate en grupo</i></p>



### La Historia de Juan y Luisa.

Al tiempo de jubilarse Luisa y Juan nació su segundo nieto. Desde entonces Luisa se ha dedicado a ayudar a su hija, y Juan también, aunque con menor entusiasmo. Sus relaciones siempre han girado en torno a la familia, hijos, hermanos. empezaron a ir a la piscina, pero Luisa lo dejó. Juan allí ha conocido a un grupo de personas que lo han invitado a participar en una asociación que promueve el senderismo y el cuidado de la naturaleza.

Él, aunque se siente atraído por esa propuesta, se dice a sí mismo "¿qué voy a hacer yo si nunca he hecho nada de eso?" Además le inquieta qué le parecerá a Luisa. Ella se queja de que esta agobiada; la semana pasada discutieron porque Luisa, aunque estaba muy resfriada, quiso ir a casa de su hija a ayudarla.

# Participar es vivir

## Segundo paso • Un caso real

Guión para la sesión	Claves para el monitor
<p>1. Lectura del caso práctico.</p>	<p>1. Ilustrar cambios derivados de la jubilación en una historia personal.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Situación de pareja.</li> <li>. Vida cotidiana.</li> </ul> <p><i>Metodología: Lectura en grupo</i></p>
<p>2. Indagar propuestas a las respuestas que se presentan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué otras cosas podrían hacer?</li> </ul>	<p>2. Identificar alternativas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hacer actividades, además de cuidar la familia.</li> <li>• Atreverse con nuevas posibilidades.</li> <li>• Buscar cosas para hacer juntos.</li> </ul> <p><i>Metodología: Expresión de opiniones en grupo</i></p>

## Tercer paso • Pensando en nosotros

Guión para la sesión	Claves para el monitor
<p>1. Reflexionar sobre la participación.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Alguna de las cosas que le han pasado Luisa o a Juan, les han pasado a ustedes?</li> <li>• ¿Qué piensan, qué han hecho?</li> </ul>	<p>1. Identificar actuaciones para participar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• "A mí me fue bien, hacer cosas fuera de casa."</li> <li>• "A mí me costó algo organizarme de otra manera."</li> <li>• "Me encontré con muchas cosas que se pueden hacer."</li> </ul> <p><i>Metodología: Expresión de opiniones en grupo o grupos pequeños</i></p>
<p>2. Recoger opiniones acerca de la participación.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué ventajas se derivan de participar?</li> <li>• ¿Qué iniciativas y organizaciones conocen?</li> </ul>	<p>2. Resaltar resultados que se hayan mencionado.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Probar nuevas actividades.</li> <li>• Sentirse mejor.</li> <li>• Descubrir capacidades.</li> </ul> <p><i>Metodología: Debate en grupo o grupos pequeños</i></p>

## Participar es vivir

### Cuarto paso • Pasemos a la acción

Guión para la sesión	Claves para el monitor
<p>1. Reflexionar sobre posibilidades a desarrollar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué pueden Vds. hacer para mejorar en lo que hacen en su vida diaria?</li> </ul>	<p>1. Identificar cambios para la vida cotidiana.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hablar con mi pareja tranquilamente sobre lo que nos apetece.</li> <li>• Abandonar la idea de que cuantos menos compromisos, mejor.</li> <li>• Dedicarme un poco a buscar información.</li> </ul> <p><i>Metodología: Debate en grupo</i></p>

### Quinto paso • Resumen/Valoración

Guión para la sesión	Claves para el monitor
<p>1. Resumir el contenido de la sesión.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué ideas destacarían de esta reunión?</li> </ul>	<p>1. Sintetizar el contenido relevante para los participantes.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participar es parte de la vida a cualquier edad.</li> <li>• Cada uno puede poner en práctica formas de participación que le ayuden a sentirse mejor.</li> </ul> <p><i>Metodología: Debate en grupo</i></p>
<p>2. Conocer la opinión de los participantes acerca de la sesión.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Les ha parecido interesante la sesión?</li> </ul>	<p>2. Obtener información acerca del desarrollo de la sesión.</p> <p><i>Metodología: Debate en grupo</i></p>

# Participar es vivir

## Para saber más sobre este tema

El fomento y la dinamización de la participación social de las personas mayores.

Consejo de Mayores del Principado de Asturias.

Oviedo: Consejería de Vivienda y Bienestar Social del Principado de Asturias, 2006.

<http://www.imsersomayores.csic.es/documentos/documentos/asturias-participacionsocial-01.pdf>.

En este documento se contienen doce recomendaciones para contribuir al fomento y la dinamización social de las personas mayores.

Los centros sociales de personas mayores como espacios para la promoción del envejecimiento activo y la participación social. Varios autores.

Oviedo: Consejería de Vivienda y Bienestar Social del Principado de Asturias, 2006.

<http://www.imsersomayores.csic.es/documentos/documentos/asturias-centros-03.pdf>

Este documento incluye aportaciones de diversos especialistas en relación con propuestas de intervención gerontológica que pretenden la implicación plena y activa de las personas mayores en la sociedad.



## Actividades relacionadas con el tema

### MESA REDONDA

Participar es vivir. Ponentes: mayores que participan en diversos tipos de asociaciones.

Compartir experiencias de participación.

### MESA REDONDA

¿De cuantos recursos disponemos para participar? Asociaciones y actividades en nuestro entorno.

Ponentes: los mayores que han realizado el Taller Práctico Mapa de recursos de la zona (indicado en la sesión APRENDER).

### ENCUENTROS PERIÓDICOS DE MAYORES

Disfrutar participando: Intercambio de experiencias de participación.

Encuentro periódico de mayores para compartir vivencias, expectativas, proyectos participativos.

### TALLER PRÁCTICO

Navegando por Internet.

Buscar y seleccionar proyectos y actividades de interés.

## Tomar decisiones

### Primer paso • ¿De qué vamos a tratar en esta reunión?

Guión para la sesión	Claves para el monitor
<p><b>1. Presentar el contenido.</b> Tomar decisiones se hace a lo largo de toda la vida. Se utiliza lo que ya se sabe: se puede aprender tanto de los aciertos como de los errores. El sentido común y la amplitud de miras son las mejores armas.</p>	<p><b>1. Presentar ideas clave.</b> Decidir forma parte de la vida. En ocasiones, las decisiones afectan a cosas poco importantes, pero, en otras, pueden cambiar la vida. Con la experiencia se van aprendiendo las claves que se han de tener en cuenta para tomar decisiones.</p>
<p><b>2. Recoger opiniones de los participantes sobre la influencia de los años en tomar decisiones.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Creen que con la edad las decisiones se toman mejor, de modo más responsable?</li> <li>• ¿Qué decisiones están tomando en este momento de su vida? ¿Cómo lo hacen ahora?</li> </ul>	<p><b>2. Identificar las ideas de los participantes acerca del tema.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• "Ahora puedo elegir, cada día decido que quiero hacer."</li> <li>• "Ahora pienso mas las cosas."</li> <li>• "Es posible, no lo había pensado."</li> </ul>



### Las reflexiones de Paula

"Echo la vista atrás y me doy cuenta de situaciones en las que he tenido que decidir, sin ser muy consciente de la importancia de lo que decidía.

La vida es ir eligiendo unos caminos e ir dejando otros.

¿Qué decisiones me han cambiado la vida?

- Elegir que hacer: estudiar, trabajar...
- Elegir pareja: tener hijos, hacer una familia.
- Elegir el trabajo.
- Elegir donde vivir: cambiar de ciudad, de barrio...

Veo que mis decisiones han construido mi vida. También creo que cada vez voy decidiendo con más criterio y ya no cometo los errores de antes: ponerme nerviosa hacer lo primero que se me venía a la cabeza.

# Tomar decisiones

## Segundo paso • Un caso real

Guión para la sesión	Claves para el monitor
<p>1. Lectura del caso práctico.</p>	<p>1. Ilustrar las ideas clave en una historia personal.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Decisiones que se toman a lo largo de la vida.</li> <li>. La importancia de la experiencia.</li> </ul> <p><i>Metodología: Lectura en grupo</i></p>
<p>2. Recoger opiniones sobre la importancia de las decisiones en nuestra vida.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿La experiencia ayuda a tomar decisiones?</li> <li>• ¿Es cierto que las decisiones te marcan la vida?</li> </ul>	<p>2. Reflexionar sobre la relevancia de las ideas clave.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• "Yo creo que con el tiempo, se sabe mejor como actuar."</li> <li>• "Cada vez se piensa más lo que se hace."</li> <li>• "A veces no se da uno cuenta como decide las cosas."</li> </ul> <p><i>Metodología: Debate en grupo</i></p>

## Tercer paso • Pensando en nosotros

Guión para la sesión	Claves para el monitor
<p>1. Reflexionar sobre decisiones propias.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué decisiones importantes han tomado en la vida?</li> </ul>	<p>1. Identificar decisiones relevantes en la vida.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• "No tengo claro haber decidido nada, a mi me pasaban cosas y hacia lo que podía."</li> <li>• "Me arriesgué, compré mi primera máquina de coser y de costurera me he ganado la vida y me gusta mucho."</li> <li>• "Yo no decidía, lo hacía mi marido por mí."</li> </ul> <p><i>Metodología: Debate en grupo</i></p>

## Tomar decisiones

### Cuarto paso • Pasemos a la acción

Guión para la sesión	Claves para el monitor
<p>1. Reflexionar acerca de las estrategias utilizadas para decidir.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué les ha ayudado o ayuda a decidir bien?</li> </ul>	<p>1. Identificar pautas de actuación eficaces.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pensarlo bien.</li> <li>• Consultar, pero no dejar que decidan por uno.</li> <li>• Pensar que seguimos siendo capaces de decidir.</li> </ul> <p><i>Metodología: Expresión de opiniones en grupo o grupos pequeños.</i></p>
<p>2. Reflexionar acerca de lo que se ha de mejorar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Que podrían hacer para decidir mejor la próxima vez?</li> <li>• ¿Nos ayudaría el seguir los pasos de los que hemos hablado?</li> </ul>	<p>2. Identificar pautas para decidir mejor.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hacer una lista de pros y contras.</li> <li>• Darme tiempo.</li> <li>• Pedir ayuda a alguien de confianza.</li> </ul> <p><i>Metodología: Expresión de opiniones en grupo o grupos pequeños y lectura de Pág. 3 del folleto "Tomar decisiones".</i></p>

### Quinto paso • Resumen/Valoración

Guión para la sesión	Claves para el monitor
<p>1. Resumir el contenido de la sesión.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué ideas destacarían de esta reunión?</li> </ul>	<p>1. Sintetizar el contenido relevante para los participantes.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tomar decisiones hace sentirse bien. Con los años se aprende a valorar la importancia de algunas decisiones en la vida. También, se ha aprendido lo que es importante a la hora de decidir.</li> <li>• Es hora de ponerlo en práctica. Ahora se sabe mejor como gobernar la propia vida.</li> </ul> <p><i>Metodología: Debate en grupo y lectura en grupo Pág. 6 del folleto "Tomar decisiones".</i></p>
<p>2. Conocer la opinión de los participantes acerca de la sesión.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Les ha parecido interesante la sesión?</li> </ul>	<p>2. Obtener información acerca del desarrollo de la sesión.</p> <p><i>Metodología: Debate en grupo</i></p>

## Tomar decisiones

### Para saber más sobre este tema

Disfrutar la vejez. Skinner, B.F.; Vaughan, M.E. Barcelona: Martínez Roca, 1986.

En este libro, su autor relata con precisión y sentido del humor los cambios que experimenta como consecuencia del paso de los años. En este texto, el autor relata diversas estrategias con el fin de seguir ejerciendo control sobre su vida.

La pasión de vivir un montón de años. Ginzo, J. Madrid: Temas de Hoy, 2000.

En esta biografía, la autora pone de manifiesto la importancia de elegir, de tomar decisiones para vivir de modo pleno y satisfactorio.



### Actividades relacionadas con el tema

#### CURSO PRÁCTICO

Saber decir lo que quieres y rechazar lo que no quieres.

Profundizar en la importancia de la asertividad en las relaciones familiares y sociales y proporcionar un espacio para entrenarse y mejorarla.

#### MESA REDONDA

Ser libre de mayor, ¿misión imposible?

Ponentes: mayores que han tomado decisiones importantes y arriesgadas en esta etapa vital (respecto a su lugar de vida, a parejas, iniciar proyectos, hacer actividades...).

#### MESA REDONDA

Podemos mejorar el centro.

Partiendo de los problemas o dificultades que se detecten, hacer propuestas que mejoren el funcionamiento del Centro en el que se desarrolle el programa (de mayores, Cívico, etc.) y, entregarlas a los representantes de los usuarios o a los responsables del mismo.