



Guía Didáctica

Saber envejecer.

Prevenir la dependencia.



Sociedad Española
de Geriatria y Gerontología



CAJA MADRID
OBRA SOCIAL

A Mayte Sancho por su compromiso en transformar lo que sabemos en una buena vida para las personas que envejecen.

Guía didáctica **Saber envejecer. Prevenir la dependencia.**

Pura Díaz Veiga
Lourdes Bermejo García
Javier Yanguas Lezaún

Asesora
Mayte Sancho Castiello

Colaboradoras
Gema Pérez Rojo
Mercè Pérez Salanova

Agradecimientos

A Cristina Buiza, Javier Gómez, Begoña Gutierrez, María Izal, Pilar Mesa, Gema Pérez, Mercè Pérez, Pilar Rodríguez, Isidoro Ruiperez y, Pilar Serrano, compañeros del Grupo "Saber envejecer. Prevenir la Dependencia" de la Sociedad Española de Geriátrica y Gerontología, que aportaron sugerencias y opiniones en distintas fases del desarrollo de la Guía y, redactaron muchos de los casos prácticos que se presentan en las fichas didácticas.

A Pilar Serrano que nos ayudó en la selección de mucha de la documentación que se aporta en las fichas didácticas.

A José Luís González, María Izal, Nina Mielgo, Teresa Martínez y Dolores Ortiz que leyeron propuestas iniciales de las fichas didácticas, y nos hicieron llegar valiosas sugerencias que han contribuido a elaborar la versión definitiva.

A María Fernanda Ayán y Gloria Beloso de la Obra Social de Caja Madrid por su confianza y apoyo en el desarrollo de esta Guía Didáctica y el resto de materiales "Saber envejecer. Prevenir la dependencia".

A Alex Kalache por su entusiasmo y estímulo incondicional a lo largo del desarrollo del Proyecto "Saber Envejecer. Prevenir la Dependencia".

A Fernando y Clara, Miguel Angel, Guillermo, Pablo y Diego, Cristina, Xabi y Martín por el tiempo cotidiano para el desarrollo de este Proyecto.

Los autores
Marzo, 2007

Presentación

La Guía Didáctica "Saber Envejecer. Prevenir la Dependencia" constituye una nueva aportación a los materiales del proyecto del mismo nombre, desarrollados gracias a la colaboración entre la **Sociedad Española de Geriatria y Gerontología** y la **Obra Social de Caja Madrid**. El objetivo último de esta Guía, como todos los materiales publicados hasta este momento, consiste en contribuir a dar a conocer las posibilidades que se adquieren a lo largo de la vida y que permiten vivir el envejecimiento como otra etapa más de la trayectoria vital, en la que existen pérdidas y limitaciones pero también recursos que ayudan a prevenirlas, controlarlas o a saber vivir con ellas.

La Guía Didáctica que comienza con estos párrafos pretende ofrecer una senda para el desarrollo de actividades dirigidas a promocionar la autonomía de las personas mayores. Las Entidades y los profesionales que trabajamos por y para las personas mayores conocemos bien que la edad no homogeneiza, más bien al contrario, genera una notable diversidad. Esta Guía es ambiciosa, entre otros aspectos, porque quiere servir a profesionales que se ocupan y trabajan con personas mayores de la ciudad, del ámbito rural, hombres y mujeres. En su elaboración, se ha tenido especialmente presentes a las personas cuya escuela fundamental ha sido "la vida", más que el mundo profesional o académico.

Paralelamente, sus contenidos giran alrededor de conocimientos y pautas de la vida cotidiana. Esta Guía pretende ayudar a que los monitores que la utilicen ofrezcan a sus destinatarios no sólo conocimientos, sino también propuestas, motivos para mejorar y disfrutar de su vida. Desde la filosofía que enmarca "Saber envejecer. Prevenir la dependencia", la participación resulta especialmente relevante. Por eso, las 22 fichas didácticas de la Guía están diseñadas para ser desarrolladas más que "para", "con" los destinatarios. Asimismo, somos conscientes de que las personas mayores que se interesen por los cursos "Saber envejecer. Prevenir la dependencia" poseen conocimientos y experiencias en relación con los contenidos que se les proponen, en las sesiones de los cursos se les ofrecerán oportunidad de compartirlos, valorarlos y también para adquirir otros nuevos.

En el contexto profesional de la geriatría y gerontología, se disponen ya de documentos y aportaciones del ámbito académico y profesional de indudable valor. Los materiales del Proyecto "Saber envejecer. Prevenir la dependencia" pretenden trasladar estos conocimientos a materiales que resulten rigurosos, comprensibles y sensibles a la cultura, preocupaciones e intereses de las personas mayores de nuestro país.

La Guía Didáctica se ha elaborado también con ese empeño, y su redacción ha ayudado nuevamente a corroborar la necesidad de continuar creando productos que continúen los ambiciosos y necesarios objetivos del Proyecto "Saber envejecer. Prevenir la dependencia". A esta edición de la Guía le acompañan el resto de materiales del Proyecto, y los documentos que han dirigido su desarrollo.

A pesar de todo ello, somos conscientes de que la tarea no ha terminado, pero ahora ya sabemos algo más acerca de cómo ayudar a las personas que envejecen a sentirse capaces y a pensar que aprender, cambiar, merece la pena.

Índice

Capítulo 1	¿Qué significa saber envejecer?	
	1.1 ¿Qué es el envejecimiento?	15
	1.1.1 Cambios en el organismo	15
	1.1.2 Cambios Psicológicos	15
	1.1.3 Cambios en las relaciones con el entorno social	15
	1.2 ¿Todo el mundo envejece igual?	15
	1.2.1 Diferencias entre individuos	15
	1.2.2 Diferencias en el mismo individuo	16
	1.3 Las distintas formas de envejecer	16
	1.3.1 Envejecimiento Patológico	16
	1.3.2 Envejecimiento Normal	16
	1.4 ¿Qué quiere decir envejecer bien?	16
	1.5 ¿Qué es saber envejecer, prevenir la dependencia?	16
	1.5.1 Cuidar la salud	16
	1.5.2 Vivir bien	17
	1.5.3 Sentirse bien	17
 Capítulo 2	 ¿Para qué sirve esta Guía?	
	2.1 Para ayudar a los organizadores de cursos de "Saber envejecer. Prevenir la dependencia"	19
	2.1.1 Disponer de información práctica	19
	2.1.2 Contar con fichas didácticas	19
	2.1.3 Decidir el contenido del curso	19
	2.2 Para ayudar a que las personas mayores se reconozcan como protagonistas de su proceso de envejecimiento	20
	2.2.1 Reconocer la importancia de uno mismo	20
	2.2.2 Favorecer la percepción de capacidad	20
	2.2.3 Promover estilos de vida saludables	21
	2.3 Para facilitar el inicio de nuevos hábitos saludables	21
	2.3.1 Mejorar la vida cotidiana	21
	2.3.2 Cambiar en compañía	21
	2.4 Para fomentar una imagen social de las personas mayores que corresponda a su diversidad	22
	2.4.1 Reconocer la diversidad	22
	2.4.2 Beneficiarse de las diferencias	22

Índice

Capítulo 3

¿Qué se necesita saber para desarrollar los cursos "Saber envejecer. Prevenir la dependencia"?

3.1 Saber que se puede aprender a envejecer	23
3.1.1 Aprender a adaptarse a los cambios	23
3.1.2 Aprovechar las oportunidades	23
3.2 Favorecer que las personas mayores aprendan	24
3.2.1 Respetar las diferencias	24
3.2.2 Enseñar a partir de lo cotidiano	24
3.2.3 Favorecer la participación	24
3.2.4 Resaltar los aprendizajes	24
3.3 Conocimientos y habilidades para tratar a personas mayores	26
3.3.1 Las personas mayores no son iguales	26
3.3.2 Las personas mayores pueden cambiar	27
3.3.3 Las personas mayores son capaces	27
3.3.4 Las personas mayores aprenderán mejor gracias a las habilidades del monitor:	27
a) Escuchar activamente	
b) Estimular para aprender más	
c) Mostrar los avances	
d) Analizar, profundizar, matizar las diferencias, concretar	
e) Generar acuerdos	
3.3.5 Las personas mayores se sentirán mejor en el grupo si el monitor:	28
a) Les llama por su nombre	
b) Se interesa por ellos	
c) Utiliza el sentido del humor	
d) Reconoce las dificultades y tiene iniciativas para resolverlas	
e) Expresa y valora lo que se está aprendiendo	

Capítulo 4

Cómo organizar un curso "Saber envejecer. Prevenir la dependencia"

4.1 ¿Cómo tienen que ser las sesiones?	31
4.1.1 ¿Por qué los cursos se desarrollan en grupo?	31
4.1.2 ¿Por qué los grupos son diversos?	31
4.1.3 ¿Quién puede participar en los cursos?	32
4.1.4 ¿Cómo favorecer la participación de los asistentes?	32
4.1.5 ¿Cuántas personas pueden estar en el grupo?	34
4.1.6 ¿Cuánto tiempo tiene que durar una sesión?	34
4.1.7 ¿Cuál es el mejor horario?	34
4.1.8 ¿Con qué frecuencia se deben desarrollar las sesiones?	35
4.1.9 ¿Qué características tiene que tener el lugar de la reunión?	35

Índice

4.2 Encontrar lugares para desarrollar los cursos	35
4.2.1 Los centros	35
4.2.2 Los profesionales	35
4.3 Ofrecer los cursos a sus destinatarios	36
4.3.1 Elaborar carteles	36
4.3.2 Enviar cartas	36
4.3.3 Llamadas telefónicas	36
4.3.4 Programar actividades	36

Capítulo 5

Las fichas didácticas

5.1 ¿Qué son las fichas didácticas?	37
5.1.1 ¿Cómo son las fichas didácticas?	38
5.2 Los Pasos de la Sesión	38
5.2.1 Primer Paso. ¿De qué vamos a tratar en esta reunión?	38
a) Presentación de asistentes	
b) Presentación del curso	
c) Introducción de los contenidos	
5.2.2 Segundo Paso. Ilustrar el contenido en un caso real	38
5.2.3 Tercer Paso. Pensando en nosotros	39
5.2.4 Cuarto Paso. Pasemos a la acción	39
5.2.5 Quinto Paso. ¿Qué hemos aprendido?	39
a) Resumen	
b) Valoración	
5.3 Los apartados de la sesión	40
5.3.1 Claves	40
5.3.2 Guión	40
5.4 Técnicas para el trabajo en grupo	40
5.4.1 Presentación: ¿Cómo se hace?	41
5.4.2 Debate: ¿Cómo se hace?	41
5.4.3 Expresión de opiniones: ¿Cómo se hace?	42
5.4.4 Técnica de creatividad: ¿Cómo se hace?	43
5.5 Para saber más sobre el tema	43
5.6 Actividades relacionadas con el tema	44

Índice

Fichas didácticas

Cuidar la salud

Alimentarse bien	49
¡Cómo nos cambian los años!	53
Controla tu salud	57
Cuidar nuestro cuerpo	61
Cuidar vista y oído	65
Depresión, no gracias	69
Dormir es salud	73
Prevenir caídas	77

Vivir bien

Aprender	83
Cuidar mi casa	87
Ejercicio físico	91
Mente en forma	95
Participar es vivir	99
Tomar decisiones	103

Sentirse bien

Buenas relaciones	109
Cuando falta tu pareja	113
Familia	117
Hombres	121
Mujeres	125
Por favor, trátame bien	129
Relaciones sexuales	133

Ficha resumen

Ficha resumen	139
---------------	-----

Capítulo 1

¿Qué significa saber envejecer?

1.1 ¿Qué es el envejecimiento?

El envejecimiento es una más de las etapas de la vida. En esta etapa, al igual que en otras se producen una serie de **cambios físicos, psicológicos y sociales**. Aunque durante mucho tiempo se ha equiparado el envejecimiento a un periodo de pérdidas, se ha comprobado que hay funciones o capacidades que mantienen su actividad o incluso pueden llegar a mejorar gracias a la puesta en práctica de determinados estilos de vida.

1.1.1 Cambios en el organismo

A medida que se envejece pueden observarse cambios en la apariencia física (pelo, cara), como en el funcionamiento orgánico por ejemplo en el sistema cardiovascular (cambios estructurales, pérdida de elasticidad) y sensorial (vista, oído). Algunos de estos cambios pueden afectar de formas diferentes a cómo se actúa ante determinadas situaciones. Además, estos cambios pueden originar repercusiones en la calidad de vida de las personas mayores, así como sobre su autoestima.

1.1.2 Cambios Psicológicos

Con el paso de los años se producen cambios en el funcionamiento cognitivo y afectivo. Aunque tradicionalmente se consideraba este periodo de la vida como deficitario, existen evidencias que muestran que el desarrollo de determinadas estrategias contribuyen a compensar las pérdidas.

1.1.3 Cambios en las relaciones con el entorno social

El envejecimiento está ligado a cambios en los roles sociales y, frecuentemente a la pérdida de algunos de ellos, como es el caso de la jubilación. Asimismo, se suelen producir cambios en las relaciones familiares, y la adquisición de nuevos roles como es el caso de las personas mayores que tienen nietos. La viudedad constituye otro suceso que modifica la vida de las personas afectadas y que afecta a su actividad social.

1.2 ¿Todo el mundo envejece igual?

Cada persona envejece de un modo y a un ritmo diferente, de modo que la característica principal de las personas mayores es precisamente su heterogeneidad.

1.2.1 Diferencias entre individuos

A medida que las personas envejecen se van **diferenciando cada vez más** en sus capacidades o habilidades funcionales o sociales debido a sus factores genéticos y los estilos de vida que se han puesto en práctica a lo largo de su trayectoria vital.

Capítulo 1

¿Qué significa saber envejecer?

1.2.2 Diferencias en el mismo individuo

Las capacidades y habilidades de una persona también **envejecen con un ritmo diferente**, de modo que por ejemplo, cambios en una determinada capacidad no tiene porque asociarse con cambios en otras distintas.

1.3 Las distintas formas de envejecer

1.3.1 Envejecimiento Patológico

Esta forma de envejecer afecta a un porcentaje significativo, pero pequeño de la población. Está relacionado con envejecer con enfermedades y con dependencia. Los científicos tienen pruebas sobre la posibilidad de incidir en él, para reducir el número de personas que tienen este tipo de envejecimiento.

1.3.2 Envejecimiento Normal

El envejecimiento normal se asocia la ocurrencia progresiva de cambios orgánicos, psicológicos y sociales asociados al paso del tiempo.

1.4 ¿Qué quiere decir envejecer bien?

Envejecer bien significa vivir esta etapa de la vida en las mejores condiciones físicas, psicológicas y sociales. Conseguir envejecer bien depende, en buena medida, de la puesta en práctica de estilos de vida saludables a lo largo de la vida.

1.5 ¿Qué es saber envejecer, prevenir la dependencia?

Se trata de una iniciativa que tiene como objetivo ofrecer a las personas que envejecen, información acerca de estilos de vida asociados a un envejecimiento satisfactorio. En otras palabras, se pretende mostrar lo que las personas pueden hacer en su vida cotidiana para vivir esta etapa de la vida con el mayor grado de bienestar y salud posibles.

Los folletos, y las fichas didácticas que se contienen en la presente guía se distribuyen en los componentes principales para conseguir envejecer bien.

1.5.1 Cuidar la salud

En ésta sección se incluyen contenidos dedicados al cuidado de **la alimentación, el cuerpo y la vista y el oído**. También se dedica atención al **control de la salud** y de los problemas de **sueño**. Por último, se presta atención a la **prevención de caídas** y de la **depresión**.

Capítulo 1

¿Qué significa saber envejecer?

1.5.2 Vivir bien

En esta área se han seleccionado temas relativos al ejercicio de diversas capacidades y habilidades: **aprender, mente en forma, tomar decisiones, cuidar la casa hacer ejercicio físico y participar.**

1.5.3 Sentirse bien

En esta sección se incluyen contenidos relativos a las relaciones familiares (**familia, cuando falta la pareja**) sociales (**buenas relaciones, hombres y mujeres**), y al trato que reciben las personas mayores en la sociedad (**por favor, trátame bien**).

Capítulo 2 ¿Para qué sirve esta Guía?

2.1 Para ayudar a los organizadores de cursos de "Saber envejecer. Prevenir la dependencia"

Esta guía la hemos pensado y elaborado para **ayudar a personas y profesionales** que quieren desarrollar cursos para "enseñar a envejecer". En ella hemos incluido actividades, propuestas y materiales para desarrollar los distintos contenidos que se ofrecen en los folletos de este Proyecto.

2.1.1 Disponer de información práctica

En los capítulos 1, 3, 4 y 5 se incluye la información necesaria (contenidos, forma de desarrollarlos, habilidades para el monitor, etc.) para **desarrollar cursos** a partir de los folletos de "Saber envejecer. Prevenir la dependencia".

2.1.2 Contar con fichas didácticas

En la segunda parte de la guía se encontrarán **veintidós fichas didácticas**. Cada una de las fichas está elaborada con el fin de que sea utilizada en una sesión de grupo.

Las fichas están diseñadas independientemente, de modo que pueden ser utilizadas todas ellas en un curso completo de "Saber envejecer. Prevenir la dependencia" o el monitor puede agruparlas o seleccionarlas en módulos que se pueden desarrollar de modo independiente.

2.1.3 Decidir el contenido del curso

Para seleccionar los contenidos del curso, se puede consultar el capítulo 1 de esta guía, en el que se describen los contenidos del Proyecto "Saber envejecer. Prevenir la dependencia" agrupados en las diferentes áreas que integran el proyecto.

En el cuadro 1 ofrecemos el contenido de diferentes cursos, agrupando contenidos de las distintas áreas del Proyecto "Saber envejecer. Prevenir la dependencia".

Algunos cursos de "Saber envejecer. Prevenir la dependencia"

Curso: Cuidar la salud	Curso: Vivir bien	Curso: Sentirse bien
<ul style="list-style-type: none"> • Alimentarse bien • ¡Cómo nos cambian los años! • Controla tu salud • Cuidar la vista y el oído • Depresión. No, gracias • Dormir es salud • Prevenir caídas • Cuidar nuestro cuerpo 	<ul style="list-style-type: none"> • Aprender • Cuidar mi casa • Ejercicio físico • Mente en forma • Participar es vivir • Tomar decisiones 	<ul style="list-style-type: none"> • Buenas relaciones • Cuando falta tu pareja • Familia • Hombres • Mujeres • Relaciones sexuales • Por favor, trátame bien

Capítulo 2**¿Para qué sirve esta Guía?**

En cualquier caso, la selección de las sesiones debe estar orientada teniendo en cuenta especialmente factores relativos a los destinatarios y a los recursos disponibles por parte de los responsables del curso.

En el cuadro 2 se indican algunas pistas para seleccionar el número y contenido de las sesiones de su curso "Saber envejecer. Prevenir la dependencia".

Pistas para seleccionar los contenidos de un curso

¿Qué necesidades tienen los destinatarios?

¿Qué contenidos despertarán más interés entre los destinatarios?

¿De cuánto tiempo dispongo para desarrollar el curso?

¿En qué tipo de centro se va a ofrecer el curso?

Cuadro 2

2.2 Para ayudar a que las personas mayores se reconozcan como protagonistas de su proceso de envejecimiento

La forma en la que cada uno envejece depende, en buena medida de cómo se vive. Para saber envejecer lo mejor posible, no sólo es necesario tener conocimientos sobre lo que hay que hacer, hay que ponerlos en práctica.

2.2.1 Reconocer la importancia de uno mismo

La Guía no sólo pretende que las personas mayores sepan más sobre lo que significa envejecer, sino que se den cuenta de que cada una de ellas, en su vida diaria, está influyendo para envejecer de uno u otro modo.

2.2.2 Favorecer la percepción de capacidad

Se trata de que las personas que participen en los cursos de saber envejecer se sientan capaces para cambiar algunas de sus rutinas diarias e iniciar nuevas actividades que contribuyan a vivir mejor y a disfrutar más de la vida.

Capítulo 2

¿Para qué sirve esta Guía?

2.2.3 Promover estilos de vida saludables

Muchas personas desarrollan a lo largo de su vida **estilos de vida saludables** (asistir a actividades, hacer ejercicio, etc.) que les ayudan para mantener la salud y el bienestar. Otras, sin embargo, se empiezan a dar cuenta de los beneficios de estos hábitos a consecuencia de los cambios asociados al envejecimiento.

Esta guía pretende ayudar, en primer lugar, a que los participantes en el curso reconozcan la importancia que para su salud y bienestar tienen muchos de sus comportamientos habituales.

Los materiales y contenidos de la Guía pretenden favorecer, además, mediante el desarrollo de las sesiones "Saber envejecer. Prevenir la dependencia" que los asistentes descubran los cambios que pueden hacer para vivir de un modo más saludable y feliz.

2.3 Para facilitar el inicio de nuevos hábitos saludables

El paso de los años significa que las personas han de hacer frente a cambios a los que tienen que adaptarse. Muchas personas de edad se adaptan bien, saben reconocer lo que les ayuda a sentirse mejor: empiezan nuevas actividades, se interesan por conocimientos que no habían tenido la oportunidad de adquirir en otras etapas de la vida etc.

Otras necesitan identificar aquello que deben cambiar, y oportunidades para empezar a hacerlo.

2.3.1 Mejorar la vida cotidiana

A lo largo de las sesiones del curso se proporcionarán a los asistentes oportunidades, ideas, estrategias, etc. para cambiar algunas cosas o iniciar otras nuevas que puedan a mejorar su vida cotidiana.

2.3.2 Cambiar en compañía

Cambiar puede resultar algo más fácil si uno cuenta con ayuda, por eso una buena forma de hacerlo es intentarlo con otras personas. Por eso, los cursos se desarrollan en grupo.

El monitor y los compañeros del curso pueden ser una ayuda insustituible para conseguir todo lo que hemos mencionado y muchos más objetivos que pueden surgir de las aportaciones de los participantes.

Capítulo 2

¿Para qué sirve esta Guía?

2.4 Para fomentar una imagen social de las personas mayores que corresponda a su diversidad

La edad más que uniformar, hace diferentes a las personas.

Sin embargo, en ocasiones, escuchamos afirmaciones que subrayan características que definen a las personas por su edad: "Todas las personas mayores son iguales", "La gente mayor no cambia...".

En la elaboración de esta guía también hemos querido ser sensibles a esta extraordinaria diversidad que caracteriza los destinatarios de los cursos de "Saber envejecer. Prevenir la dependencia".

2.4.1 Reconocer la diversidad

En el desarrollo de las sesiones del curso las diferentes perspectivas, biografías, e intereses de los participantes de los cursos han de ser tenidas en cuenta de un modo muy especial.

Se aprende a envejecer en base a cómo uno ha vivido, por eso somos conscientes que las sesiones del curso tienen que ofrecer los contenidos, de modo que los distintos participantes lo incorporen a su particular estilo de vida.

2.4.2 Beneficiarse de las diferencias

A lo largo del curso se darán oportunidades para favorecer el intercambio de opiniones, experiencias desde las diferentes perspectivas de los participantes. La diversidad de las opiniones, de las experiencias ayudará, sin ninguna duda, a enriquecer los contenidos de los cursos.

Capítulo 3

¿Qué se necesita para desarrollar los cursos "Saber envejecer. Prevenir la dependencia"?

3.1 Saber que se puede aprender a envejecer

Muchas personas se cuidan, aprovechan cada momento, son capaces de encontrar en su vida más oportunidades que limitaciones. Han aprendido a envejecer.

Siempre se está a tiempo -independientemente de la edad, condición social u otras características-, de aprender e intentar mejorar la capacidad para prevenir o afrontar los cambios negativos derivados del paso de los años.

3.1.1 Aprender a adaptarse a los cambios

Muchas personas sencillamente se adaptan a lo que les pasa, lo interesante es identificar lo que se hace para adaptarse a los cambios que nos ocurren y aprender a tomar aquellas decisiones sobre la vida que ayuden a que ésta sea mejor, más feliz.

3.1.2 Aprovechar las oportunidades

Aprender a envejecer significa informarse, comprender mejor lo que pasa, estar abiertos al exterior para poder tomar decisiones y actuar en consecuencia de lo que cada persona sepa y quiera.

Ejemplo

La casa de Susana

Susana es una señora mayor viuda que vive sola en su casa. Susana se encuentra casi todos los días con su amiga Rosario. Hace unos días, Rosario se resbaló en la bañera y se ha fracturado la cadera. Susana la ha estado visitando en el hospital donde la han intervenido.

A partir de este incidente, Susana ha empezado a pensar en las condiciones de su casa para prevenir un accidente como el de su amiga Rosario. Poco a poco se ha ido dando cuenta de las limitaciones que tiene su casa para continuar viviendo sola y ha decidido ponerse manos a la obra.

Susana ha comenzado a informarse de los recursos y las ayudas a las que puede acceder para acondicionar su vivienda y convertirla en un lugar más seguro. Va a hablar con sus hijas y les va a pedir su opinión y ayuda para saber dónde ha de acudir y con quién tiene que hablar.

Susana está aprendiendo gracias, a lo que está viendo en su amiga, a identificar y prevenir un problema que antes no había considerado. También está empezando a tomar decisiones y a actuar en consecuencia.

Esto es también aprender a envejecer.

Capítulo 3

¿Qué se necesita para desarrollar los cursos "Saber envejecer. Prevenir la dependencia"?

3.2 Favorecer que las personas mayores aprendan

La forma en la que las personas aprenden cambia a lo largo de la vida. La disminución de las capacidades para aprender sólo se produce en edades muy avanzadas, y, esto no afecta por igual ni a todas las personas ni a todas las capacidades.

Las diferencias en las capacidades intelectuales que se observan en los mayores, respecto a otros grupos de edad, se deben más que al paso del tiempo a otros factores como su estado de salud, su biografía, el nivel educativo, la vida laboral, su rol social, sus expectativas, su motivación, las oportunidades disponibles, etc. por ejemplo.

3.2.1 Respetar las diferencias

En algunas tareas de memoria los mayores son menos eficaces, que otros adultos más jóvenes. Sin embargo, esto no sucede en la memoria que se utiliza para la vida cotidiana. Estas capacidades mentales pueden mejorarse con los años.

También el ritmo de aprendizaje cambia, necesitando mas tiempo que los jóvenes. Ninguna de estas características limitan la capacidad para aprender, sin embargo, si pueden hacer que aprender resulte algo más difícil. Por todo ello, es importante tenerlas en cuenta a la hora de organizar los grupos.

3.2.2 Enseñar a partir de lo cotidiano

Las personas mayores aprenden mejor aquello que les resulta más familiar, costándoles más esfuerzo lo que no está vinculado a su vida cotidiana. La motivación es también muy importante: **se aprende mejor lo que se quiere aprender**. Además, la opinión que cada persona tiene de sí mismo, de sus propias capacidades para aprender influye en la capacidad para hacerlo ("si te sientes competente, mejoras tu capacidad").

3.2.3 Favorecer la participación

Las personas, y las mayores también, aprenden por experiencia, es decir, gracias a lo que les sucede. Por ello es importante hablar, reflexionar, sacar conclusiones de los acontecimientos de la propia vida. Pero también se aprende de lo que les sucede a los demás o de los que otros cuentan (de lo que se lee, de los que se ve en la televisión, etc.).

3.2.4 Resaltar los aprendizajes

Es necesario ayudar a los mayores a que se den cuenta de cómo se va aprendiendo de la experiencia propia y de la de los demás. Ello se puede ir haciendo en el desarrollo de las sesiones: obteniendo conclusiones, matizando algún aspecto relevante o indicando las aplicaciones en la vida cotidiana.

Capítulo 3**¿Qué se necesita para desarrollar los cursos "Saber envejecer. Prevenir la dependencia"?**

En la siguiente tabla se ofrecen otras recomendaciones para favorecer el aprendizaje.

Aprender en el curso "Saber Envejecer. Prevenir la dependencia"

Animar la participación de los asistentes, favoreciendo la expresión de:

- Sus experiencias personales.
- Lo que piensan de lo que vieron en otros.
- Lo que conocen por lecturas, por los medios de comunicación, etc.

Analizar, profundizar y matizar las situaciones, comportamientos, e informaciones expresadas por los participantes.

Aprovechar la diversidad de criterios, opiniones y puntos de vista de los participantes para enriquecer los contenidos propuestos.

Relacionar, centrar, globalizar y resumir los conocimientos generados en el grupo.

Explicar y ejemplificar cómo se va aprendiendo y mejorando:

- Teniendo una visión más profunda de los temas pues ello permite conocer mejor la realidad.
- Conociendo varias posibilidades de cómo actuar ante una situación, y aprovechando el conocimiento que se posee del tema, se podrá elegir la mejor en cada momento. *"Con más cartas en la mano, tengo más oportunidades de jugar mejor."*

Capítulo 3**¿Qué se necesita para desarrollar los cursos "Saber envejecer. Prevenir la dependencia"?****3.3 Conocimientos y habilidades para tratar a personas mayores**

El monitor del curso "Saber envejecer. Prevenir la dependencia" no tiene porque ser un profesional experto en envejecimiento o en el desarrollo de actividades formativas. Sin embargo, tiene que reunir ciertas características personales en relación con lo que piensa y en cómo actúa con las personas mayores. Veamos a continuación cómo piensa y actúa.

3.3.1 Las personas mayores no son iguales

Envejecer significa cambiar y cada persona lo hace de un modo particular y singular. Por eso, frases como "Todos los mayores son iguales", "Esto son cosas de la edad", "Con la edad, la gente se vuelve rígida" u otras opiniones, que se muestran en el siguiente cuadro, no sirven para describir las características de las personas mayores.

Aprender en el curso "Saber Envejecer. Prevenir la dependencia"

Lo que se dice sobre la personas mayores	Lo que es verdad
Son todas muy parecidas.	Son un grupo de población muy diverso. Existen muchas diferencias entre los individuos.
Están socialmente aisladas.	La mayoría de las personas mayores mantienen un contacto cercano con familiares.
Están enfermas, son frágiles y dependen de otras personas.	La mayoría de los mayores viven de forma independiente.
La mayoría tienen algún grado de deterioro cognitivo.	En general, si hay algún declive en habilidades intelectuales, no es suficientemente severo como para causar problemas en el día a día.
Están deprimidas.	Las personas mayores que viven en la comunidad tienen menores porcentajes de depresión diagnosticable que otros grupos de edad.
Se vuelven difíciles de tratar y son, con el paso de los años, más rígidas.	La personalidad se mantiene relativamente consistente a lo largo de la vida.
Raramente se enfrentan a los declives inevitables asociados con el envejecimiento.	La mayoría de las personas mayores se ajustan con éxito a los desafíos vitales.

Capítulo 3

¿Qué se necesita para desarrollar los cursos "Saber envejecer. Prevenir la dependencia"?

3.3.2 Las personas mayores pueden cambiar

Conocer y confiar en las posibilidades de las personas mayores para cambiar resulta imprescindible para adquirir nuevos conocimientos e iniciar o cambiar costumbres y hábitos.

Aprender y cambiar siempre es posible, pero puede requerir tiempo y esfuerzo, cuando se tienen rutinas y costumbres (algunas poco saludables) desde hace mucho tiempo.

3.3.3 Las personas mayores son capaces

Favorecer en las personas mayores una actitud positiva hacia las propias capacidades y hacia el proceso de aprendizaje.

Al igual que han logrado durante su vida afrontar momentos difíciles o resolver problemas, ahora, las personas mayores, que tienen más experiencia y conocimiento, todavía pueden y deben gobernar su vida.

3.3.4 Las personas mayores aprenderán mejor gracias a las habilidades del monitor

El comportamiento del monitor es un gran aliado para facilitar el aprendizaje. A continuación, se indican lo que el monitor puede hacer para conseguir este objetivo.

a) Escuchar activamente

Prestar atención a las intervenciones de los participantes, respetando sus opiniones, su forma de expresión y su cultura. Esto permitirá conocer mejor al grupo y conectar los contenidos de una determinada ficha didáctica con los intereses, necesidades y costumbres de los asistentes.

Por ejemplo: "A ver si me he enterado bien, lo que ha querido decir José es qué..., ¿es así?"

b) Estimular para aprender más

Plantear preguntas atractivas para los asistentes, e introducir aspectos controvertidos.

Por ejemplo: "Me gustaría plantearos algunas preguntas sobre esto que estamos tratando ¿Qué haríais vosotros, si os ocurriera lo que le pasa al protagonista del caso?, ¿No estáis de acuerdo que podría haber actuado de otra manera? ¿Cuales se os ocurren?"

c) Mostrar los avances

Resumir, relacionar y generalizar en relación con las aportaciones de los participantes.

Por ejemplo: "Me gustaría resumir lo que hemos tratado en esta sesión. Hemos aprendido gracias a vuestras aportaciones que cada uno envejece de una manera".

Capítulo 3**¿Qué se necesita para desarrollar los cursos "Saber envejecer. Prevenir la dependencia"?****d) Analizar, profundizar, matizar las diferencias, concretar**

Aprovechar las intervenciones de los participantes para analizar y concretar los contenidos de la sesión.

Por ejemplo: "Aprovechando el comentario que ha hecho Elena, me gustaría comentar algunos aspectos relacionados, pues creo que es muy interesante profundizar un poco más, y esta idea que tiene mucha miga... ¿Han pensado alguna vez que si... es frecuente que...?" Lo cierto es que los ejemplos que han puesto todos se refieren a este tipo de situaciones, pero ¿se les ocurre que ello también pueda aplicarse en otras de otro tipo?"

e) Generar acuerdos

Buscar el conocimiento que es compartido por todos, evidencia las diferencias y ayuda a aceptarlas.

Por ejemplo: "Creo que ya hemos llegado a una idea que todos compartimos. Ésta sería: (...). Bien, ahora me gustaría que alguno me dijese en que caso cree que no sería bueno actuar así. Si alguno/a le ha pasado que en sus circunstancias habría que pensar de otro modo. (...) Como vemos, aunque compartimos una idea general luego cada cual, según nuestras circunstancias, valores, lo aplicamos de modo diferente. Y esta muy bien que sea así. No hay siempre que estar de acuerdo en todo... Me parece que estamos aprendiendo a aceptar las diferencias entre nosotros, es algo muy interesante y, verán, que a muchas personas, no les resulta tan fácil.

3.3.5 Las personas mayores se sentirán bien en el grupo si el monitor:

El modo de actuar del monitor contribuirá a crear un ambiente de confianza y respeto en el grupo. Las siguientes recomendaciones ayudarán a conseguirlo:

a) Les llama por su nombre

Se dirige a los participantes, llamándoles por su nombre. En muchos casos, es conveniente aclarar con ellos si desean ser tratados de tú o de usted, y si tienen algún diminutivo o apodo, por el que les conocen familiares y amigos.

b) Se interesa por ellos

Utiliza los momentos iniciales del grupo, cuando se está entrando en la sala, tomando asiento o en la despedida, para charlar con los participantes, interesándose por cuestiones personales que les interesen y que hayan mencionado a lo largo del curso: problemas de salud, acontecimientos familiares, viajes de los que recientemente ha regresado.

c) Utiliza el sentido del humor

Aprovecha las situaciones que se producen en la sesión para incorporar el humor a las sesiones.

Riéndose de la situación: Por ej. *"Parece que estamos en una boda, todos tan acalorados y emocionados"*

Capítulo 3**¿Qué se necesita para desarrollar los cursos "Saber envejecer. Prevenir la dependencia"?****d) Reconoce las dificultades y tiene iniciativas para resolverlas.**

Actúa de un modo directo y respetuoso.

Por ejemplo: *"Me doy cuenta de que estamos tratando un tema muy delicado y difícil. Seguro que aunque es muy interesante y vital en nuestras vidas no solemos tratarlo habitualmente -no me extraña, normalmente evitamos aquellos temas que sabemos van a generar polémica-, sin embargo, si quieren podemos hablarlo, pero para ello les pido el máximo respeto hacia las opiniones de los demás. Si no les importa voy a orientar el debate haciéndoles las siguientes preguntas..."*

e) Expresa y valora lo que se está aprendiendo

Manifiesta su punto de vista acerca del desarrollo de la sesión.

Por ejemplo: *"La verdad es que lo que hoy hemos hablado ha sido muy interesante... Lo cierto es que en este grupo tengo la oportunidad de ver otras formas de pensar, de hacer las cosas, y esto me enriquece... ¡Da gusto venir al curso!"*

Las reglas del monitor de los cursos de "Saber envejecer"

Lo que hace	Lo que no hace
Presta atención y escucha las aportaciones de todos.	Muestra preferencia por algún(os) miembro(s) del grupo.
Recuerda cumplir y hace cumplir las normas y los turnos de palabra.	No presta la atención necesaria cuando interviene algún participante.
Utiliza un lenguaje sencillo y comprensible.	No hace cumplir las normas del grupo.
Identifica y valora las diversas aportaciones.	Utiliza un lenguaje "técnico".
Proporciona tiempo para que los participantes piensen y se expresen.	Simplifica las ideas. Trata a los participantes como "niños".
Relaciona los contenidos con los intereses y necesidades de los componentes del grupo.	Concluye el tema, según su ritmo, independientemente de las necesidades e intereses de los participantes.
Resalta y valora las diferentes perspectivas.	

Capítulo 4

Cómo organizar un curso "Saber envejecer. Prevenir la dependencia"

4.1 ¿Cómo tienen que ser las sesiones?

Las sesiones deben dar oportunidades para que los asistentes reflexionen y aprendan a partir del intercambio de sus propias experiencias y conocimientos. Por ello, es importante que se desarrollen en un ambiente cómodo y estimulante. A continuación se proporcionan recomendaciones para conseguirlo.

4.1.1 ¿Por qué los cursos se desarrollan en grupo?

Aprender en grupo significa compartir con los compañeros lo que se sabe de un determinado tema o cómo se resuelve un problema, tomando conciencia de las posibilidades y dificultades de cada uno.

Aprender en grupo también ayuda a saber que existen distintos puntos de vista en relación con un tema o varias formas de resolver un problema.

Conocer gente nueva, hacer nuevas amistades es otra posibilidad que han de aprovechar los asistentes a los cursos de "Saber envejecer. Prevenir la dependencia". Establecer nuevos vínculos sociales hace que las personas se cuiden, se sientan bien consigo mismos, disfruten con otros y, ¿por qué no? descubran y se decidan a participar en nuevas actividades o incluso crear y diseñar alguna nueva.

4.1.2 ¿Por qué los grupos son diversos?

No hay dos grupos iguales. En parte, esta diversidad se deberá a algunas de las características de los participantes que se indican a continuación.

- El grado en el que se conocen los participantes
- Entorno de procedencia: rural o urbano
- La costumbre de hablar en público
- La experiencia de participación en actividades
- Nivel de instrucción

Se deberá prestar atención y ser sensible a las necesidades, intereses y ritmo de aprendizaje de los componentes del grupo. En otras palabras, se deberá ser flexible y aprender a adaptarse a lo que cada grupo demanda.

El grupo evolucionará, cambiará a lo largo del curso dependiendo de sus participantes, de sus intereses y del papel del monitor. A medida que el grupo avanza y madura, el protagonismo se irá trasladando del monitor a los integrantes del grupo.

Conocer las características de los grupos de personas que participan los cursos saber envejecer, facilitar su evolución y la de cada uno de sus miembros, ayuda a convertir los cursos "Saber envejecer. Prevenir la dependencia" en un experiencia estimulante, tanto desde el punto de vista emocional como del aprendizaje, para todos los que participan en él.

Capítulo 4**Cómo organizar un curso
"Saber envejecer. Prevenir la dependencia"****4.1.3 ¿Quién puede participar en los cursos?**

Pueden participar **todas las personas** que estén interesadas en saber como afrontar de modo saludable y satisfactorio el proceso de envejecimiento. Puede estar especialmente indicado para personas que están empezando a experimentar cambios asociados a esta etapa de la vida, como por ejemplo, la jubilación. No hace falta un determinado nivel cultural, ni de estudios, ni tampoco experiencia en la participación en otros cursos o actividades.

Para participar en los cursos hay que tener **curiosidad** por aprender y estar dispuesto a hacerlo con otros compañeros, respetando sus opiniones, y aprendiendo de sus experiencias y conocimientos. Por todo ello, no resulta recomendable la participación de persona con **déficit cognitivo** o con **alteraciones en su salud mental**.

Las personas con **deterioro sensorial** asociado al envejecimiento pueden presentar limitaciones para la comunicación con el resto de los participantes. Las medidas que se indican a continuación ayudarán a compensarlas.

Como compensar el deterioro sensorial

Deterioro auditivo	Deterioro visual
Controlar el ruido ambiental.	Asegurar una buena iluminación ambiental.
Dirigirse a la persona de frente, de modo que perciba gestos y expresiones de la cara.	Llamar a la persona por su nombre al dirigirse a ella.
Pedir a los participantes que intervengan uno a uno y con la voz fuerte.	Ofrecerle ayuda para entrar o salir del aula.
	Si es necesario, describirle el aula e indicarle donde y con quien se encuentra situada.

4.1.4 ¿Cómo favorecer la participación de los asistentes?

En los cursos se encontrarán a asistentes que dispongan de muy buenas habilidades para favorecer el desarrollo del curso.

Capítulo 4**Cómo organizar un curso
"Saber envejecer. Prevenir la dependencia"**

Algunas de ellas son:

- Reconducir la conversación.
- Relacionar unas opiniones con otras.
- Mostrar empatía, comprensión por las opiniones de los demás.
- Animar a los compañeros que no participan.
- Desdramatizar situaciones tensas.
- Mostrar sentido del humor.

En estos casos, el monitor debe **reconocer y valorar** cada una de estas habilidades, ayudando así a que se continúen practicando. Para otras personas, participar en un curso puede ser una experiencia novedosa y pueden necesitar alguna pista para adaptarse a ella.

A continuación, presentamos algunas reacciones que se pueden producir en las sesiones iniciales y proponemos algunas estrategias que puede utilizar el monitor.

Soluciones a situaciones de los grupos "Saber envejecer. Prevenir la dependencia"

Reacciones de los participantes	¿Qué puede hacer el monitor?
Que participen pocos asistentes	<ul style="list-style-type: none"> • Buscar oportunidades para motivar a los asistentes que participan menos. • Agradecer las intervenciones efectuadas. • Recordar que todos tienen opiniones y experiencias valiosas para aportar. • Valorar el comentario de un participante que interviene por primera vez.
Que alguien monopolice la reunión	<ul style="list-style-type: none"> • Preguntar, llamando por el nombre, la opinión del resto de los asistentes. • Indicar que todos tenemos algo que aportar. • Recordar al participante más activo que se han de conocer las opiniones de todos.
Que no se respeten los turnos de palabra, que se interrumpan	<ul style="list-style-type: none"> • Recordar las normas que el grupo ha establecido (respeto de los turnos, etc.). • Dar la palabra a quien sigue las normas.

Capítulo 4**Cómo organizar un curso
"Saber envejecer. Prevenir la dependencia"****Reacciones de los participantes****¿Qué puede hacer el monitor?**

Que las aportaciones no tengan demasiado que ver con el punto o tema que se está tratando.

- Identificar y resaltar, entre los comentarios expresados, alguna aportación relacionada con el tema que se está desarrollando.
- Recordar el tema que estamos tratando o la pregunta a la que queremos encontrar respuesta.

Que no se profundice lo suficiente.

- Plantear nuevas perspectivas o aspectos sobre los que profundizar.
- Hacer preguntas nuevas sobre el tema.

Que alguien manifieste desagrado o desinterés.

- Invitarle a que manifieste su opinión sobre los contenidos respetando la de los demás.
- Prestar reconocimiento por las intervenciones adecuadas.
- Aclararle, en una conversación privada, los objetivos de la actividad y lo que se espera de los participantes, recomendándole, si es necesario, actividades alternativas al curso.

4.1.5 ¿Cuántas personas pueden estar en el grupo?

Un número ideal es de **10 a 15 personas**. En ocasiones, el monitor deberá ajustar el desarrollo del curso a grupos de más o menos componentes. Nuestra recomendación es que como mínimo un curso debería incluir a 8 personas y como máximo a 15.

4.1.6 ¿Cuánto tiempo tiene que durar una sesión?

Las fichas didácticas del curso están elaboradas para que se puedan desarrollar en un periodo aproximado de **hora y media**.

4.1.7 ¿Cuál es el mejor horario?

El momento del día en el que se desarrolle el curso debe fijarse teniendo en cuenta las preferencias de los participantes y la disponibilidad del centro en el que el curso se va a desarrollar. Antes de establecerlo, es recomendable obtener información acerca de las características, hábitos y disponibilidad de los participantes en el centro. Los responsables del centro pueden orientar sobre estos aspectos. Si es posible, el horario se puede acordar con los participantes.

Capítulo 4

Cómo organizar un curso "Saber envejecer. Prevenir la dependencia"

4.1.8 ¿Con qué frecuencia se deben desarrollar las sesiones?

Una vez a la semana es una periodicidad adecuada para que los participantes se vayan implicando progresivamente en el curso, adquieran nuevos conocimientos y tengan oportunidades para aplicarlos a su vida cotidiana.

4.1.9 ¿Qué características tiene que tener el lugar de la reunión?

Las instalaciones donde se desarrollen los cursos deben ser **cómodas, seguras y accesibles**. El aula debe tener el tamaño necesario para acoger al grupo de participantes. Asimismo es importante que disponga de una iluminación adecuada. El mobiliario se debe adaptar a las necesidades de confort y de **higiene postural** de los asistentes.

Se recomienda que conste de mesas que puedan moverse con facilidad para formar distintas configuraciones. La colocación de las mesas debe favorecer que los participantes puedan verse y hablar entre ellos con facilidad. La disposición de las mesas en círculo o en forma de "U" favorece este objetivo.

Es importante eliminar o controlar posibles fuentes de distracción tales como sonidos de teléfonos, megafonía, interrupciones y ruidos ambientales.

4.2 Encontrar lugares para desarrollar los cursos

Cualquier centro o institución en el que se desarrollen **actividades para personas mayores** puede organizar un curso, siempre que cuente de los espacios y recursos mínimos necesarios.

4.2.1 Los centros

La organización de los cursos, además del espacio, requiere que se disponga de **medios de comunicación** con los posibles participantes para difundir la actividad (tablones, revistas o boletines internos, folletos divulgativos, etc.).

Algún responsable del centro debe ocuparse de que todo esté en **orden** para un correcto desarrollo de las sesiones: el local abierto, la sala disponible, etc.

Los cursos pueden desarrollarse en Centros de Servicios Sociales, Centros de Personas Mayores, Casas de Cultura, Asociaciones de Mayores, Centros de Salud, Centros de Día, Asociaciones de todo tipo (de mujeres, de vecinos, culturales, etc.), Universidades Populares etc.

4.2.2 Los profesionales

Los responsables y trabajadores del centro deben conocer sus objetivos y participar, en la medida de lo posible, en el establecimiento de los espacios y horarios más adecuados.

Capítulo 4

Cómo organizar un curso "Saber envejecer. Prevenir la dependencia"

4.3 Ofrecer los cursos a sus destinatarios

La forma en la que se va a ofrecer el curso dependerá de las peculiaridades de los centros.

Para ello es necesario interesarse, a través del responsable del centro o de sus profesionales, de las características de sus usuarios, de las actividades preferidas y de los procedimientos utilizados para difundir las actividades que se organizan. Conocerlas puede resultar de gran utilidad para ofrecer el curso, de modo que despierte el interés de los potenciales destinatarios.

En la mayoría de los centros se pueden realizar una o varias de las siguientes acciones para dar a conocer el curso.

4.3.1 Elaborar carteles

Los carteles han de incluir de modo **sencillo y atractivo** la información más relevante del curso, resaltando donde apuntarse o a quién dirigirse para poder asistir. Se ha de prestar atención al lugar donde se coloca, teniendo en cuenta si es un lugar frecuentado por los usuarios del centro, si está bien iluminado, etc.

4.3.2 Enviar cartas

Los profesionales del centro pueden ayudar a identificar a los potenciales beneficiarios del Curso y a establecer el modo más adecuado de redacción, teniendo en cuenta la respuesta a cartas precedentes.

4.3.3 Llamadas telefónicas

Este procedimiento puede ser complementario para apoyar alguno de los anteriormente indicados.

4.3.4 Programar actividades

Se puede organizar una actividad que combine la **celebración de una conferencia o charla-coloquio**, siguiendo el estilo de la institución con la presentación del curso.

El monitor puede acudir a las diferentes actividades -teatro, manualidades, informática, coros, gimnasia, costura, etc.- para informar personalmente de esta conferencia-presentación y/o del curso. También puede informar en los grupos o reuniones informales en las que las personas se reúnen para charlar, jugar a las cartas, etc.

Capítulo 5 Las fichas didácticas

5.1 ¿Qué son las fichas didácticas?

La ficha didáctica es la herramienta que contiene la información necesaria para el desarrollo de las sesiones del curso "Saber envejecer. Prevenir la Dependencia".

En cada una de las 21 fichas se ofrece la estructura de una sesión de trabajo en grupo para el desarrollo del contenido de cada una de las guías del Proyecto. Se incluye además una ficha resumen para que sea utilizada al final del curso con el fin de reconocer los contenidos adquiridos en el curso e indagar la opinión de los participantes acerca del mismo. Con las fichas se pretende desarrollar, comprender y analizar el contenido correspondiente, así como ofrecer oportunidades para que los participantes en la sesión consoliden o inicien estilos de vida saludables.

La ficha ofrece también información y propuestas para animar a los participantes (personas mayores y monitores) a que continúen desarrollando los contenidos del curso, una vez que éste ha finalizado, mediante el desarrollo de nuevas actividades e iniciativas.

Cada una de las fichas ha sido elaborada teniendo en cuenta que los monitores y los participantes en el curso son personas con formaciones e intereses diversos. La ficha esta pensada con el fin de que sea útil para todos ellos. El diseño ha sido desarrollado con el fin de facilitar que en el curso se generen nuevas ideas, propuestas, e incluso mejoras, en relación con el contenido de cada una de las sesiones.

Aunque importante, la ficha por sí misma no asegura el éxito de la sesión. Es necesario que el monitor tenga en cuenta todos los factores que se han descrito en los capítulos tres y cuatro de esta Guía. Las sesiones y el curso "Saber envejecer. Prevenir la dependencia" conseguirán su objetivo en la medida que durante su desarrollo favorezca la implicación y participación de los asistentes.

En el siguiente cuadro se indican algunas recomendaciones para conseguirlo.

Las Claves para el éxito de las sesiones

Obtener, siempre que sea posible, información de los participantes, antes de comenzar el curso.

Favorecer un ambiente de cooperación y proximidad entre los participantes.

Favorecer la participación de los asistentes.

Ilustrar el contenido, resolver dudas, etc. a partir de los intereses y características de los participantes.

Reconocer lo que los participantes hacen e identificar lo que son capaces de hacer.

Capítulo 5

Las fichas didácticas

5.1.1 ¿Cómo son las fichas didácticas?

Las fichas didácticas se componen de **tres partes**.

En la primera parte se describen los **cinco pasos** que integran la estructura de cada **sesión** y los dos **apartados** de cada uno de ellos.

En la segunda parte, "**Para saber más sobre el tema**", el monitor encontrará información adicional sobre el tema que se desarrolla en la sesión.

En la tercera parte, "**Actividades relacionadas con el tema**" se proponen actividades para continuar desarrollando el contenido de la sesión.

5.2 Los Pasos de la Sesión

El contenido de cada ficha se desarrolla través de **cinco pasos**. A lo largo de los distintos pasos se ofrecen a los participantes oportunidades para tener información acerca del contenido que se aborda, **reflexionar** sobre las implicaciones en su vida cotidiana y encontrar mejoras para **poner en práctica**.

5.2.1 Primer Paso. ¿De qué vamos a tratar en esta reunión?

a) Presentación de asistentes

Empezar a conocerse en un clima de confianza y respeto. Se trata de que los participantes, en la **primera sesión**, intercambien información sobre sí mismos, de modo que se favorezca el inicio de relaciones sociales cordiales y satisfactorias. En el apartado "Técnicas para el trabajo en grupo" se propone una estrategia para desarrollar la presentación de los participantes.

b) Presentación del Curso

Ofrecer a los participantes **información general** acerca del Curso en la **primera sesión**. *¿Cuál es el objetivo de este curso?, ¿Cuántas sesiones se van a desarrollar?, ¿Qué contenidos se van a abordar?*

c) Introducción de los contenidos

Presentar a los participantes el **contenido general** de la ficha. Proporcionar oportunidades para que manifiesten lo que **saben** y lo que les **interesa** acerca del mismo. *¿De qué vamos a hablar en esta sesión?, ¿Qué saben de ello?, ¿Les parece interesante?*

5.2.2 Segundo Paso. Ilustrar el contenido en un caso real

Presentar en un caso real el contenido del tema. Cada caso ha sido diseñado por un equipo interdisciplinar y posee unas características concretas especificadas en el apartado Claves para el monitor.

Podría usarse **otro ejemplo** -ideado por monitor o por los propios participantes-, si se considera más adecuado para ese grupo. Pero deben tenerse en cuenta las claves indicadas, así como sea significativo para los asistentes al grupo.

Capítulo 5 Las fichas didácticas

Después de su lectura los participantes **analizan y reflexionan** sobre el caso y proponen **alternativas** para este ejemplo: *¿Cómo actúa la persona del ejemplo?, ¿Por qué?, ¿Qué debería hacer?, ¿Qué podría hacer para estar mejor, ser más feliz, estar más sano?*.

5.2.3 Tercer Paso. Pensando en nosotros

Acercar los contenidos a la vida cotidiana de los participantes: *¿Esto me sucede a mí? ¿Qué haría si me sucediese? ¿Qué comportamientos o pensamientos me ayudarían? ¿Qué tengo que cambiar respecto a este tema?*.

5.2.4 Cuarto Paso. Pasemos a la acción

Buscar oportunidades en las que **aplicar lo aprendido**.

En este paso, cada participante debe identificar nuevas actividades para empezar a poner en práctica: *¿Cómo puedo/podemos hacer para ponerlo en práctica?, ¿Qué puedo hacer mañana mismo?*.

Al comienzo de la **siguiente sesión**, antes de introducir el nuevo tema, se recomienda hacer un **repaso** de las actividades desarrolladas por los participantes en relación con el tema anterior.

En el cuadro adjunto se indican recomendaciones para la puesta en práctica de cambios.

Recomendaciones para empezar a cambiar

Empezar por cambios sencillos.

Buscar aliados.

Pensar que poco a poco, se puede.

Identificar lo que se va logrando.

5.2.5 Quinto Paso. ¿Qué hemos aprendido?

a) Resumen

Identificar las ideas esenciales para los participantes: *¿Qué ideas recordamos?*.

b) Valoración

Conocer la **opinión** de los participantes acerca del contenido y desarrollo de la sesión: *¿Les ha parecido interesante? ¿Por qué?*.

Capítulo 5

Las fichas didácticas

5.3 Los apartados de la sesión

Cada uno de los Pasos tiene dos apartados. El de Claves contiene **información esencial** de cada paso. El Guión incluye el **desarrollo de su contenido** en la sesión.

Con el mismo color de letra se encontrarán los ejemplos (apartado Claves) y las preguntas (apartado Guión) más significativos para cada paso. En el guión se ofrecen además otras preguntas complementarias.

5.3.1 Claves

Para cada paso, se detallan los diversos **objetivos** a lograr, los **contenidos** específicos y la **metodología** sugerida para el desarrollar cada paso de la sesión.

5.3.2 Guión

Aporta **textos** para que el monitor los utilice en el desarrollo de cada paso: preguntas o cuestiones que generar debates, la descripción del caso, etc.

5.4 Técnicas para el trabajo en grupo

Las técnicas de trabajo en grupo son herramientas para lograr que los mayores participen en el grupo y para que puedan aplicar mejor los contenidos de las fichas a su vida. A continuación se describirán 4 técnicas para ser usadas en las sesiones. En **cada paso** de la ficha didáctica se recomienda la aplicación de la técnica más adecuada en relación con el contenido a desarrollar (METODOLOGIA).

En algunos casos, se ofrece la opción de desarrollar la técnica con **todo el grupo** o con **grupos pequeños** (subdividiendo a todos los asistentes en dos grupos). El monitor puede **elegir una u otra opción**, teniendo en cuenta las características de los participantes que se indican en la siguiente tabla.

Características de los participantes para trabajar en uno o dos grupos

Grupo general	Pequeños Grupos
Escasa experiencia en actividades socio-educativas.	Experiencia en actividades socio-educativas.
Limitaciones sensoriales o físicas.	Sin necesidad de apoyo para la participación.
Experiencias limitadas en actividades grupales.	Experiencia en la participación en grupos.

Capítulo 5 Las fichas didácticas

5.4.1 Presentación

Esta técnica sirve para que los participantes se empiecen a conocer entre sí, para "romper el hielo". Es necesario utilizarla **sólo en la primera sesión**. En las sesiones posteriores, con que digan sus nombres o con hacer un sencillo repaso de los mismos, será suficiente.

Esta estrategia favorece el conocimiento mutuo y el establecimiento de una mejor comunicación y relación entre participantes.

¿Cómo se hace?

Se distribuye a los participantes en parejas y durante 4 minutos se presentan entre sí - cada miembro de la pareja dispone de dos minutos-. Posteriormente, cada persona presenta al grupo al compañero/a, contando lo que éste le ha dicho.

Un ejemplo de esta técnica se presenta en el siguiente cuadro. El animador puede tomar nota de los nombres para recordarlos. Existe otra forma de presentación en la que cada participante se dirige al grupo directamente. Esta forma requiere menos tiempo pero no genera la misma complicidad ente los componentes del grupo.

Un ejemplo de presentación

Empezar a Conocernos

Hoy empieza un nuevo curso, después de dar la bienvenida al grupo y comentar brevemente el contenido del curso, Luisa, la monitora se dirige a los asistentes:

"Antes de empezar con el tema de hoy, creo que estaría bien que nos empecésemos a conocer para hablar más a gusto.

Os propongo que cada uno le diga a la persona que tiene a su derecha lo que quiera de sí mismo/a: su nombre, si está casado, viudo, donde ha nacido... No se trata de entrar en intimidades, sólo hay que decir algo breve sobre vosotros, que no ocupe más de un par de minutos. Una vez el compañero os haya escuchado, el será quién os cuente a vosotros. Cuando hayamos terminado, cada uno presentará al grupo al compañero, contando lo que él os ha dicho.

¿Está claro?, ¿Quién quiere empezar?"

5.4.2 Debate

Esta técnica ayuda a facilitar el **contraste de ideas** entre los participantes. Todos pueden intervenir libremente e intercambiar entre ellos ideas o respuestas a las preguntas que les formula el monitor.

Sirve para que los asistentes den su opinión. Permite que todos expresen sus ideas y facilita la participación.

Capítulo 5**Las fichas didácticas****¿Cómo se hace?**

El monitor formula una pregunta al auditorio o expone un contenido acerca del que los participantes han de dar su opinión. Los asistentes responden de modo libre, intercambiando ideas y respuestas entre ellos.

Si es necesario, el monitor ha de dar turnos de palabras o animar la participación, formulando preguntas que se aproximen a la realidad cotidiana de los participantes.

Un ejemplo de debate**¿Qué pensáis sobre el ejercicio físico?**

Julián está desarrollando la sesión sobre Ejercicio Físico. Ha hecho una breve exposición sobre el tema y ahora quiere contrastar lo que el ha comentado con la realidad de los participantes.

"Ahora me gustaría conocer vuestra opinión sobre este tema. ¿Qué os parece esto de hacer ejercicio?, ¿Creéis que es importante?. A ver... ¿Quién se anima a empezar..?"

5.4.3 Expresión de opiniones

Mediante el desarrollo de esta técnica se favorece la intervención de todos los participantes.

¿Cómo se hace?

El monitor formula una pregunta directa y concreta a los participantes. Los asistentes van interviniendo consecutivamente. Los demás, mientras, han de escuchar sin interrumpirle. No se trata de debatir sino facilitar que todos se expresen, en igualdad de condiciones.

Un ejemplo de expresión de opiniones**Las ventajas del ejercicio**

Julián quiere conocer las ventajas que los participantes asocian a la práctica del ejercicio.

"Ya hemos comentado la importancia del ejercicio, ahora me gustaría que uno a uno fueseis mencionando las ventajas que habéis experimentando con el ejercicio. Vamos a hacerlo por orden para que todos podáis hablar, mientras los demás escuchamos".

Capítulo 5

Las fichas didácticas

5.4.4 Técnica de creatividad

Sirve para que los mayores **generen nuevas ideas**. Ayuda a romper esquemas o estereotipos, abre la mente a nuevas posibilidades y sirve para perder el miedo a hablar en público.

¿Cómo se hace?

Se presenta el tema o la pregunta y se da el tiempo necesario para que todos digan cuanto se les ocurra. El animador va tomando nota, lo más literal posible, de todas las ideas, sin comentarlas.

Cuando ya no hay más opiniones se pasa a su análisis: relacionándolas con el tema, incluso en el caso de las más absurdas. Es importante que ninguna opinión sea criticada de modo negativo que su autor pueda sentir que su idea fue ridícula. Todos deben sentir valiosas sus aportaciones.

Un ejemplo de la Técnica de la Creatividad

Buscando soluciones para Julia

Paula esta desarrollando el análisis del caso de la ficha "Como nos cambian los años". Se trata de generar alternativas a las respuestas que ha dado Julia, la protagonista del caso.

"Vamos a ayudar a Julia generando ideas, siendo imaginativos. Nos va a venir muy bien para entrenarnos en buscar nuevas soluciones a problemas, a ver la realidad de otra forma".

Cada uno dirá lo que se le ocurra para sugerir a Julia nuevas alternativas a los cambios que le han sucedido, lo que a cada uno le venga a la cabeza, sin preocuparse de si es o no una buena idea. Verán como todas son muy valiosas, incluso las que parezcan aparentemente extrañas o locas.

Nadie puede quedarse al margen pues seguro que a todos se nos ocurre algo. Es importante que nadie se ría de lo que dice el compañero. Recuerden que queremos desarrollar pensamientos creativos, originales".

5.5 Para saber más

En este epígrafe se indican referencias en las que puede ampliar información sobre el contenido. Las fuentes documentales se han escogido considerando que sean relevantes, prácticas y actualizadas.

La mayoría de ellas han sido elaboradas por especialistas de nuestro país. En algunos casos se han elegido referencias extranjeras, debido a su relevancia en el tema y a su carácter práctico. Se incluyen tanto referencias bibliográficas como enlaces a Internet.

Capítulo 5

Las fichas didácticas

5.6 Actividades relacionadas con el tema

En esta parte se proponen actividades relacionadas con el contenido de la ficha. Se proponen ejemplos de actividades que tienen como objetivo proporcionar a los participantes posibilidades, para que consoliden los aprendizajes adquiridos en cada una de las sesiones y los apliquen a su vida cotidiana.

El monitor debe promover la puesta en práctica de actividades que sean significativas para el contexto en el que viven los participantes, de modo que se inserten con los recursos existentes en la zona en la que se desarrolla cada curso.