Co-funded by
the European Union

Ageing Well

Programa de formación

Este programa de formación proporcionó un marco integral diseñado para mejorar el bienestar de los adultos mayores y, al mismo tiempo, apoyar a los cuidadores en sus exigentes funciones. Al centrarnos en áreas clave como la **comunicación, el compromiso social, la salud física y mental, así como las necesidades básicas de los mayores**, intentamos pensar más allá de los aspectos básicos del cuidado. Nuestro objetivo era crear un enfoque integral y proactivo de la prestación de cuidados.

Por eso, como aspecto destacado de este programa, hemos intentado hacer hincapié en la atención centrada en la persona, que ocupa un lugar central en cada módulo. Los módulos de formación hacen hincapié en que el cuidado no consiste sólo en marcar casillas y completar tareas; se trata de comprometerse de verdad con los mayores para satisfacer sus necesidades emocionales, psicológicas y físicas únicas. En el módulo 4 (*Formas eficaces de comunicarse con los mayores*), por ejemplo, se profundiza en la comunicación eficaz, ofreciendo a los cuidadores consejos prácticos sobre cómo interactuar con los mayores de forma que se fomente la confianza, la empatía y el respeto mutuo. La atención no se centra únicamente en transmitir información, sino también en **escuchar atentamente, comprender las señales no verbales y ser consciente de cómo los mayores procesan la comunicación y reaccionan ante ella**.

La conciencia de la discriminación por motivos de edad es vital para reconocer y valorar el papel único que los adultos mayores desempeñan en nuestras comunidades (Módulo 1 - *Conciencia de la discriminación por motivos de edad/estereotipos*). Al comprender y abordar los prejuicios relacionados con la edad, los cuidadores y educadores pueden crear un entorno en el que los adultos mayores se sientan respetados, incluidos y valorados. Esta toma de conciencia no sólo ayuda a desmantelar los estereotipos perjudiciales, sino que también fomenta una cultura que celebra las contribuciones y la sabiduría que aportan los adultos mayores. Reconocer su experiencia y

sus puntos de vista nos permite crear vínculos intergeneracionales más fuertes, garantizando que su importancia sea realmente apreciada en la sociedad.

La formación también intenta animar a los cuidadores a entablar relaciones significativas y evitar que su trabajo se oriente exclusivamente a las tareas, un reto habitual en la prestación de cuidados. El objetivo es fomentar un entorno de apoyo emocional y confianza que beneficie tanto al cuidador como a la persona a la que cuida.

Otro elemento crucial que exploramos en esta capacitación es la evaluación y atención de las necesidades básicas de los adultos mayores (Módulo 2 - *Mapeo de las necesidades básicas de los adultos mayores*). No sólo tenemos que reconocer que los adultos mayores requieren algo más que atención física sino que, en consecuencia, la atención holística también debe considerar el bienestar social, emocional y psicológico. Por eso queríamos que los cuidadores dispusieran de herramientas prácticas, como listas de comprobación y evaluaciones estructuradas, para garantizar que no se pasa por alto ningún aspecto de las necesidades de una persona. Al garantizar que se tienen en cuenta todos los aspectos de la vida de un adulto mayor, desde la nutrición y la atención médica hasta las interacciones sociales y la salud mental, se ayuda a los cuidadores a adoptar un enfoque más integral de la atención.

En este contexto, el Módulo 5 (*Cómo animar a las personas mayores a realizar cambios positivos y mantenerse activas*) explora el concepto de animar a los adultos mayores a mantenerse activos, tanto física como mentalmente, y el papel que desempeñan en ello los cuidadores. **Mantener a los adultos involucrados en actividades sociales y comunitarias, fomentar la participación en ejercicios físicos y estimular las actividades mentales son estrategias vitales para mantener la independencia y mejorar la calidad de vida**. Es de esperar que, gracias a esta formación, los cuidadores se sientan motivados para mantener a las personas mayores implicadas en actividades significativas y fijarse objetivos personales, respetando al mismo tiempo sus límites. Estos pequeños pasos pueden marcar una enorme diferencia a la hora de reducir la sensación de aislamiento, mejorar la salud mental y potenciar el bienestar físico.

En nuestra formación también tratamos el tema de la tecnología en el cuidado de las personas mayores, e intentamos explicar cómo se pueden utilizar las herramientas digitales para ayudar a las personas mayores a mantenerse en contacto con su familia, acceder a los servicios médicos e incluso aprender nuevas habilidades. Este enfoque contemporáneo de los cuidados destaca el papel de la tecnología no sólo como

comodidad, sino también como medio para fomentar la independencia y el compromiso social. **La alfabetización digital, por lo tanto, se está convirtiendo en un componente esencial de la prestación de cuidados, especialmente a medida que los adultos mayores interactúan cada vez más con los servicios en línea y las herramientas de comunicación.**

No queriendo olvidarnos de los propios cuidadores, también dedicamos un módulo al bienestar de quienes prestan los cuidados. Para ello, el Módulo 3 (*Fundamentos básicos del bienestar*) profundiza en la cuestión, a menudo pasada por alto, de la fatiga por compasión, un trastorno que afecta a muchos cuidadores cuando afrontan la carga emocional de cuidar a otros. El módulo ofrece **a estrategias prácticas de autocuidado, incluidas técnicas de atención plena, habilidades de gestión del tiempo y ejercicios de resiliencia emocional**, reconociendo el bienestar del cuidador como un elemento crucial de este programa y reconociendo que la salud de un cuidador es inseparable de la calidad de los cuidados que presta.

Esperamos que nuestro programa de formación dote a cuidadores y educadores de una amplia gama de competencias prácticas y conocimientos que aborden los principales retos que plantea el apoyo a las personas mayores.

En resumen, los temas centrales explorados en los módulos incluyen:

- Atención centrada en la persona: Ir más allá de los cuidados orientados a las tareas para adoptar un enfoque centrado en las relaciones.
- Evaluación holística de las necesidades: Abordar no sólo las necesidades físicas, sino también los aspectos sociales, emocionales y psicológicos.
- Promover el envejecimiento activo: Animar a los adultos mayores a seguir participando en actividades físicas, mentales y sociales.
- Integración de la tecnología: Uso de herramientas digitales para favorecer la independencia y la conexión social de las personas mayores.
- Bienestar del cuidador: Ofrecer herramientas y estrategias para gestionar la fatiga por compasión y mantener la resiliencia personal.

Al ofrecer algo más que conocimientos teóricos, hemos creado una hoja de ruta práctica para mejorar la calidad de vida de las personas mayores y garantizar que los cuidadores dispongan de las herramientas y el apoyo necesarios para continuar su importante labor de forma sostenible. A través de estos módulos, podrá aprender nuevas técnicas que pueden sentar las bases para una práctica del cuidado más empática, receptiva y eficaz.

El programa de formación «Envejecer bien» anima tanto a los cuidadores como a los educadores a repensar su enfoque sobre el envejecimiento. Nos recuerda que el envejecimiento no debe verse solo como un deterioro que hay que gestionar, sino como una etapa de la vida en la que las personas mayores pueden seguir prosperando con el apoyo adecuado. Esta formación prepara a los profesionales para ofrecer ese apoyo, fomentando un envejecimiento activo y saludable, al tiempo que se cuida a los cuidadores que lo hacen posible.

AGEING WELL

Ageing Well: Hábitos basados en la ciencia de las personas que envejecen bien

Project No. : 2023-1-FR01-KA220-ADU-000153350

Este trabajo se publica bajo la responsabilidad del consorcio del Proyecto Ageing Well. Las opiniones y argumentos aquí expresados no reflejan necesariamente los puntos de vista oficiales de la Comisión Europea.

Este trabajo está protegido por una licencia CC-BY-NC-SA 4.0. Para ver una copia de esta licencia, visite:

https://ceativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/

Esta licencia exige que los reutilizadores den crédito al creador. Permite a los reutilizadores distribuir, remezclar, adaptar y desarrollar el material en cualquier medio o formato, siempre que sea para fines no comerciales. Si otros modifican o adaptan el material, deben licenciar el material modificado en condiciones idénticas.

- BY: Se debe dar crédito al creador.
- NC: Solo se permite el uso no comercial de su obra. No comercial significa que no está destinado principalmente a obtener una ventaja comercial o una compensación monetaria, ni está dirigido a ello.

- SA: Las adaptaciones deben compartirse bajo los mismos términos.

Financiado por la Unión Europea. No obstante, las opiniones y puntos de vista expresados son exclusivamente los de los autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el ámbito Educativo y Cultural (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellos. Número de proyecto: 2023-1-FR01-KA220-ADU-000153350