



Co-funded by
the European Union



Envejecer bien

WP3/ A1

Actividad 2

Módulo 5 Cómo animar a los mayores a hacer
cambios positivos y mantenerse activos

E-Seniors

Plan de la lección 1 : Refuerzo positivo



Resumen del módulo

Esta lección anima a las personas mayores a mantenerse activas proponiéndoles actividades divertidas y sencillas que les gusten, como ejercicios de marcha o estiramientos, al tiempo que destaca los beneficios para su salud y felicidad. El plan consiste en fijar objetivos pequeños y alcanzables y celebrar sus progresos, así como apoyarles con paciencia, amabilidad y conexiones sociales para mantenerles motivados.

Plan de la lección 1 : Refuerzo positivo

Objetivo :

El refuerzo positivo anima a las personas mayores a mantenerse activas recompensando sus esfuerzos. Esto puede hacerse mediante elogios, apoyo social o pequeños incentivos. Cuando los mayores ven que sus acciones conducen a resultados positivos, como sentirse más sanos o recibir cumplidos, es más probable que repitan esos comportamientos. Ofrecerles recompensas sencillas, como pasar tiempo con sus seres queridos o pequeños caprichos, les ayuda a mantener la motivación. Este enfoque crea un ciclo positivo que les hace sentirse bien con los cambios que están haciendo. El refuerzo positivo debe centrarse en los progresos, por pequeños que sean, para fomentar la confianza.

Duración: 60 minutos en total (incluyendo todas las actividades)

Actividades

- 1. Estiramientos suaves en grupo (15 minutos)

Fomente la actividad física suave con interacción social y retroalimentación positiva.

- 2. Establecimiento y puesta en común de objetivos de salud (20 minutos)

Fomentar el establecimiento de objetivos de salud pequeños y alcanzables con el apoyo de los compañeros.

- 3. Círculo de marcha con paradas de alabanza (25 minutos)

Promover el movimiento físico en un entorno divertido y alentador.



Material necesario

Actividad 1

- Sillas (para estiramientos sentado)
- Una colchoneta o un suelo blando (si se incluyen estiramientos de pie o en el suelo)
- Opcional: Música tranquila de fondo para crear un ambiente relajante

Actividad 2

- Pequeños blocs de notas u hojas de objetivos para que los participantes escriban sus objetivos de salud
- Bolígrafos o lápices
- Pegatinas o pequeñas fichas como recompensa por fijarse objetivos (por ejemplo, pegatinas con caras sonrientes, mini marcapáginas).
- Sillas dispuestas en parejas o en círculo para la parte de compartir

Actividad 3

- Calzado cómodo para los participantes (se recomienda que traigan el suyo propio)
- Un sendero seguro (interior o exterior, con paradas claras marcadas cada pocos minutos)
- Un temporizador o cronómetro para controlar los intervalos de marcha y parada
- Botellas de agua o estación de hidratación (opcional)
- Opcional: Música o un altavoz portátil para escuchar música de fondo durante la caminata.

Resultados del aprendizaje

- Mejora de la flexibilidad y la movilidad: Los participantes comprenderán los beneficios de los estiramientos regulares para mantener la salud de las articulaciones y mejorar la amplitud de movimiento.
- Mayor conciencia corporal: Aprenderán a escuchar a su cuerpo y a reconocer sus límites físicos mientras se mueven con seguridad.
- Mayor confianza: El refuerzo positivo ayudará a los participantes a sentirse más seguros a la hora de realizar una actividad física, independientemente de sus capacidades actuales.



- Habilidades para fijar objetivos: Los participantes aprenderán a establecer objetivos de salud realistas y alcanzables que estén en consonancia con su bienestar personal.
- Responsabilidad a través del apoyo social: Comprenderán la importancia de compartir objetivos con los demás, lo que puede aumentar la motivación y la responsabilidad.
- Formación de hábitos positivos: Los participantes reconocerán cómo pequeños pasos consistentes pueden conducir a mejoras de salud a largo plazo.
- Resistencia física: Los participantes comprenderán mejor cómo una actividad física regular y de bajo impacto, como caminar, puede mejorar la salud cardiovascular y la resistencia.
- Compromiso social y espíritu de equipo: Mediante elogios y ánimos en grupo, aprenderán el valor del apoyo social para mantener un estilo de vida activo.
- Mayor motivación: El refuerzo positivo durante las paradas para caminar les enseñará que la actividad física puede ser agradable y gratificante, lo que fomentará su participación en el futuro.



Co-funded by
the European Union



Envejecer bien

WP3/ A1

**Cómo animar a las personas mayores a realizar cambios
positivos y mantenerse activas**

E-Seniors

ACTIVIDAD 1: Estiramientos suaves en grupo



ACTIVIDAD 1 : Estiramientos suaves en grupo

Breve descripción del contexto teórico de la actividad:

Los estiramientos suaves tienen su origen en las teorías de la aptitud física y la rehabilitación, y se centran en mantener y mejorar la flexibilidad, la movilidad y el equilibrio de las personas mayores. A medida que las personas envejecen, los músculos se tensan y la flexibilidad de las articulaciones disminuye, por lo que es esencial realizar estiramientos con regularidad para prevenir lesiones y mejorar el funcionamiento diario. Los estiramientos también aumentan el flujo sanguíneo y reducen la tensión.

Fines y objetivos de la actividad:

- Objetivo: Fomentar el movimiento físico, mejorar la flexibilidad y reducir la rigidez en las personas mayores.
- Objetivos:
 - Aumentar la flexibilidad corporal y la amplitud de movimiento.
 - Mejorar el equilibrio y la coordinación.
 - Fomentar una actitud positiva hacia la actividad física mediante elogios y ánimos.

Material necesario

- Sillas (para estiramientos sentado)
- Una colchoneta o un suelo blando (si se incluyen estiramientos de pie o en el suelo)
- Opcional: Música tranquila de fondo para crear un ambiente relajante

Duración de la actividad: 15 minutos

Descripción del proceso de la actividad:

- **Paso 1:** Coloca las sillas en círculo o semicírculo (para estiramientos sentados) o asegúrate de que hay espacio suficiente para estiramientos de pie.
- **Paso 2:** Guíe a los participantes a través de estiramientos sencillos como giros de cuello, encogimientos de hombros, elevaciones de brazos y extensiones de piernas sentados.

Algunos ejemplos de extensiones de piernas sentado



1er ejercicio

- Siéntese erguido en una silla robusta con los pies apoyados en el suelo.
- Extiende lentamente una pierna hacia delante, manteniendo la rodilla recta.
- Mantenga la posición durante unos segundos y, a continuación, baje lentamente el pie hacia el suelo.
- Repite 10-15 veces con cada pierna.

2º ejercicio

- Siéntate en el borde de una silla con los pies planos y las manos sobre los muslos.
- Inclínate lentamente hacia delante, llegando hasta los dedos de los pies o hasta donde te resulte cómodo.
- Mantenga la posición durante 10-15 segundos y vuelva a la posición inicial.
- Repite 3-5 veces.

3er ejercicio

- Siéntate con los pies apoyados en el suelo.
- Levante un pie del suelo y gire lentamente el tobillo en círculo.
- Haz 10 círculos en una dirección y luego cambia a la otra.
- Repite con el otro pie.
- **Paso 3:** Ofrecer ánimos continuos y comentarios positivos a medida que los participantes se mueven (como "¡buen trabajo!" ; "¡bien hecho!" ; "¡sigue adelante si puedes!").
- **Paso 4:** Después de la sesión, pregunte a los participantes cómo se sienten y elogie su participación.

Consejos y recomendaciones :

- Haga hincapié en los movimientos lentos y controlados para evitar lesiones.
- Modifique los estiramientos para los participantes con movilidad limitada ofreciéndoles la posibilidad de sentarse.
- Mantén un ambiente ligero y divertido con música suave y ánimos alegres.



Lista de fuentes y referencias relacionadas con la actividad:

- Anderson, B., y Burke, E. (2022). *Stretching for Seniors: Improving Flexibility and Reducing Pain*. Revista de Envejecimiento y Actividad Física.
- Colegio Americano de Medicina Deportiva. (2023). *Ejercicio y actividad física para adultos mayores*. Obtenido de www.acsm.org
- Hupin, D., et al. (2021). *Actividad física para adultos mayores: Beneficios y directrices*. Revista de Gerontología.



Co-funded by
the European Union



Envejecer bien

WP3/ A1

**Cómo animar a las personas mayores a realizar cambios
positivos y mantenerse activas**

E-Seniors

ACTIVIDAD 2: Fijar y compartir objetivos de salud



ACTIVIDAD 2 : Fijar y compartir objetivos de salud

Breve descripción del contexto teórico de la actividad:

La teoría del establecimiento de objetivos, desarrollada por Locke y Latham, afirma que los objetivos específicos y estimulantes, combinados con la retroalimentación y el apoyo social, son fundamentales para la motivación y el cambio de comportamiento. En el contexto de las personas mayores, el establecimiento de objetivos de salud pequeños y manejables genera una sensación de logro y aumenta su confianza a la hora de realizar cambios positivos en su estilo de vida.

Fines y objetivos de la actividad:

- Objetivo: Ayudar a los participantes a definir objetivos de salud realistas y reforzar la responsabilidad a través del apoyo entre iguales.
- Objetivos:
 - Enseñar a los participantes a fijar objetivos específicos y alcanzables relacionados con la salud.
 - Fomentar el intercambio y el refuerzo social para motivar un cambio de comportamiento sostenido.
 - Fomenta la sensación de logro celebrando la consecución de los objetivos.

Materiales necesarios:

- Pequeños blocs de notas u hojas de objetivos para que los participantes escriban sus objetivos de salud
- Bolígrafos o lápices
- Pegatinas o pequeñas fichas como recompensa por fijarse objetivos (por ejemplo, pegatinas con caras sonrientes, mini marcapáginas).
- Sillas dispuestas en parejas o en círculo para la parte de compartir

Duración de la actividad: 20 minutos

Descripción del proceso de la actividad:

- **Paso 1:** Proporcione a los participantes hojas blancas y bolígrafos para fijar objetivos. Presente la importancia de los objetivos de salud pequeños y alcanzables. He aquí algunos ejemplos



Objetivos de actividad física

1. "Camina 15 minutos cada mañana".
2. "Haz ejercicios en la silla tres veces por semana".
3. "Estira durante 10 minutos después de levantarte".

Objetivos de nutrición

4. "Bebe de 6 a 8 vasos de agua al día".
5. "Come al menos una ración de fruta y verdura en cada comida".
6. "Reduce los tentempiés azucarados a una vez por semana".

Objetivos de salud mental y emocional

7. "Dedica 10 minutos a meditar o a practicar la respiración profunda cada día".
8. "Lee un libro o resuelve un puzzle durante 30 minutos al día".
9. "Llamar a un amigo o familiar dos veces por semana".

Objetivos sociales

10. "Únete a un grupo local de senderismo o a una clase de ejercicio".
11. "Asistir a un acto comunitario este mes".
12. "Haz de voluntario en una organización benéfica local una vez a la semana".

Objetivos generales de bienestar

13. "Duerme entre 7 y 8 horas cada noche".
14. "Programe un chequeo médico este mes".
15. "Escribe tres cosas por las que estoy agradecido cada día".



Los blocs de notas también pueden incluir un espacio para seguir los progresos, como marcar los días en que se alcanza el objetivo, para fomentar la constancia y la motivación.

- **Paso 2:** Pida a los participantes que piensen en uno o dos objetivos personales de salud (por ejemplo, caminar más, beber más agua) y que los escriban.
- **Paso 3:** Pon a los participantes por parejas para que compartan sus objetivos entre ellos y hablen de cómo piensan alcanzarlos.
- **Paso 4:** Ofrezca un refuerzo positivo reconociendo que cada objetivo es valioso y significativo. Reparte pequeñas fichas o pegatinas como recompensa por su esfuerzo.

He aquí algunos ejemplos de pequeñas fichas o pegatinas

Fichas:

1. Mini llaveros: Con forma de estrellas, corazones o algo relacionado con la salud, como una zapatilla de deporte diminuta o una fruta.
2. Marcapáginas: Con citas motivadoras o consejos de salud.
3. Imanes para la nevera: Con frases alentadoras como **"¡Sigue moviéndote!"** o **"¡Lo estás haciendo genial!"**.
4. Pins personalizados: Pequeños pines de solapa con símbolos de logros, como un trofeo o una cara sonriente.
5. Botellas de agua reutilizables: Versiones mini o diseños coloridos.

Pegatinas:

1. Pegatinas de logros: **"¡Gran trabajo!"** **"¡Héroe saludable!"** o **"Guerrero del bienestar"**.
2. Pegatinas temáticas: Imágenes de frutas, verduras, zapatillas o soles sonrientes.
3. Pegatinas de seguimiento de objetivos: Estrellas doradas o marcas de verificación para marcar el progreso.



4. Pegatinas inspiradoras: Frases como "¡Mantente fuerte!" o "Un paso cada vez".

5. Pegatinas divertidas : Imágenes simpáticas o humorísticas, como una zanahoria corriendo o un plátano flexionándose.

Estas pequeñas recompensas añaden diversión y reconocimiento al proceso, manteniendo a los participantes comprometidos y orgullosos de sus logros.

Consejos y recomendaciones:

- Fomente objetivos realistas y mensurables, como "caminaré 10 minutos todos los días" en lugar de objetivos vagos como "haré más ejercicio".
- Garantizar un entorno seguro y sin prejuicios que fomente el intercambio abierto.
- Ofrezca sesiones de seguimiento para comprobar el progreso de los objetivos.

Lista de fuentes y referencias relacionadas con la actividad :

- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2019). *Construyendo una teoría de utilidad práctica sobre el establecimiento de metas y la motivación para la tarea: Una odisea de 35 años*. American Psychologist.
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (2017). *Teoría de la autodeterminación: Necesidades psicológicas básicas en motivación, desarrollo y bienestar*. Revista de Personalidad y Psicología Social.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2021). *Self-regulation of behavior: Teoría del establecimiento de metas y aplicación a la conducta de salud*. Health Psychology Review.



Co-funded by
the European Union



Envejecer bien

WP3/ A1

**Cómo animar a las personas mayores a realizar cambios
positivos y mantenerse activas**

E-Seniors

ACTIVIDAD 3: Círculo de marcha con paradas de alabanza



ACTIVIDAD 3 : Círculo de marcha con paradas de alabanza

Breve descripción del contexto teórico de la actividad:

Caminar con regularidad es una de las formas de ejercicio más accesibles para las personas mayores, ya que favorece la salud cardiovascular, la resistencia muscular y el bienestar mental. La teoría cognitiva social, desarrollada por Albert Bandura, hace hincapié en el papel del refuerzo social y el modelado para fomentar el cambio de comportamiento. Cuando los participantes son elogiados y apoyados por sus compañeros, es más probable que sigan practicando actividad física.

Fines y objetivos de la actividad:

- Objetivo: Promover la salud cardiovascular y el compromiso social mediante una actividad física ligera combinada con un refuerzo positivo.
- Objetivos:
 - Aumentar la actividad física diaria de los participantes de una manera agradable y de bajo impacto.
 - Fomentar las conexiones sociales mediante paseos en grupo y elogios compartidos.
 - Aumentar la motivación para mantenerse físicamente activo mediante recompensas verbales y sociales.

Material necesario

- Calzado cómodo para los participantes (se recomienda que traigan el suyo propio)
- Un sendero seguro (interior o exterior, con paradas claras marcadas cada pocos minutos)
- Un temporizador o cronómetro para controlar los intervalos de marcha y parada
- Botellas de agua o estación de hidratación (opcional)
- Opcional: Música o un altavoz portátil para escuchar música de fondo durante la sesión de senderismo.

Duración de la actividad: 25 minutos

Descripción del proceso de la actividad:



- **Paso 1:** Elija un camino seguro y accesible (interior o exterior) con puntos de parada claros cada pocos minutos.
- **Paso 2:** Inicie la sesión de marcha a un ritmo cómodo, guiando a los participantes en un círculo de marcha.
- **Paso 3:** En cada parada designada, deténgase unos instantes para ofrecer palabras de ánimo y preguntar a los participantes cómo se sienten. Elogie su esfuerzo y sus progresos ("¡Buen trabajo!", "¡Sigue así!", "¡Bien hecho!", "¡Eres increíble!", "¡Fantástico trabajo!").
- **Paso 4:** Continúa el paseo durante unos 5 minutos y, al final, haz una ronda final de aplausos para celebrar la participación de todos.

Consejos y recomendaciones:

- Asegúrese de que el recorrido a pie sea seguro, con un mínimo de obstáculos.
- Proporcionar apoyo o ayudas para caminar (si es necesario) a las personas con problemas de movilidad.
- Mantenga un ritmo de paseo lento y agradable, fomentando la conversación y la socialización a lo largo del camino.

Lista de fuentes y referencias relacionadas con la actividad:

- Bandura, A. (2020). *Fundamentos sociales del pensamiento y la acción: Una teoría cognitiva social*. Revista de Medicina Conductual.
- Instituto Nacional sobre el Envejecimiento. (2023). *Ejercicio y actividad física: Your Everyday Guide from the National Institute on Aging*. Obtenido de www.nia.nih.gov
- Lee, I. M., et al. (2022). *Physical activity and all-cause mortality: ¿Cuál es la relación dosis-respuesta?* The Lancet.