



Co-funded by
the European Union



Envejecer bien

WP3/ A1

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

ESE Francia

Plan de clase 3 : Técnicas de motivación para cambios positivos



Resumen del módulo

Este módulo proporcionará una visión general de las técnicas de motivación eficaces para fomentar la actividad física y social entre las personas mayores. También explorará las prácticas de creación de redes que involucran a las personas mayores con sus familias y comunidades para fomentar las conexiones y mejorar el bienestar general. La atención se centra en ayudar a los cuidadores, familiares y líderes de la comunidad a apoyar a las personas mayores en el mantenimiento de un estilo de vida saludable y activo a través del compromiso social y la motivación.

Objetivos:

Al final de esta sesión, los participantes serán capaces de:

1. Identificar técnicas de motivación que puedan animar a las personas mayores a mantenerse activas.
2. Comprender la importancia del compromiso social y la creación de redes para las personas mayores.

Desarrollar estrategias prácticas para ayudar a las personas mayores a mantenerse en contacto con sus familias y comunidades.

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

Actividades:

1. Actividad 1 : Rompehielos - "Conexión entre historias de vida"
2. Actividad 2 : Debate en grupo - "Técnicas de motivación para personas mayores"
3. Actividad 3 : Role-Playing - "Family and Community Networking" (Creación de redes familiares y comunitarias)



Materiales necesarios:

Actividad 1

- o Un espacio abierto para que los participantes hablen.

Actividad 2

- o Rotafolio
- o Rotuladores o pizarra para anotar ideas

Actividad 3

- o Fichas de escenario
- o Accesorios para el juego de rol (opcional)

Resultados del aprendizaje:

- o Los participantes comprenderán el poder de las historias personales para motivar a los demás y cómo las experiencias compartidas pueden ayudar a establecer una conexión.
- o Los participantes conocerán distintos enfoques para motivar a las personas mayores a mantenerse física y socialmente activas.
- o Los participantes mejorarán sus capacidades de comunicación y resolución de problemas relacionados con la motivación de las personas mayores para que se comprometan con su red social y su comunidad.

Lista de fuentes y referencias relacionadas con la actividad (estilo APA):

Smith, L. L. (Año). *Motivation and Aging: A Primer for Caregivers*. Oxford University Press.



Baltes, M. J. (Año). *Actividad física y envejecimiento: A Guide for Caregivers*. Sage Publications.

Autor desconocido. (2022). La importancia de las conexiones sociales en la salud de las personas mayores. *Revista de Envejecimiento y Política Social*.

Instituto Nacional sobre el Envejecimiento. (Año). *Community Involvement: A Key to Elderly Well-Being*. Institutos Nacionales de Salud.

Sistemas de aprendizaje para el cuidado de ancianos. (Año). *A Guide to Role-Playing in Elderly Care Training*.



Co-funded by
the European Union



Envejecer bien

WP3/ A1

E-Seniors

Plan de clase 3 : Técnicas de motivación para cambios positivos

Actividad 1 : Rompehielos - «Conexión entre historias de vida»



Título de la actividad: Rompehielos - "Conexión entre historias de vida"

Breve descripción del contexto teórico de la actividad (hasta 150 palabras):

Esta actividad aprovecha el poder de la narración como herramienta de motivación. Compartir historias personales o familiares de superación de retos puede reforzar los vínculos entre los participantes. El acto de contar historias ayuda a crear un sentimiento de experiencia compartida, que es especialmente importante para motivar a las personas mayores a seguir participando y manteniéndose activas. Esto concuerda con la teoría del apoyo social, que subraya la importancia de las conexiones sociales y los relatos compartidos para impulsar el bienestar.

Fines y objetivos de la actividad:

- Introducir a los participantes en el poder de la narración motivacional.
- Crear un entorno abierto y de apoyo para compartir experiencias.
- Marcar la pauta para el resto de la sesión promoviendo la reflexión sobre la importancia de mantenerse activo y comprometido.

Materiales necesarios:

- Un espacio cómodo para la interacción en grupo.

Duración de la actividad: 15 minutos

Descripción del proceso de la actividad:

1. **Paso 1 (2 minutos):** Comience explicando que todos tendrán la oportunidad de compartir una historia motivadora de sus propias vidas o de alguien que conozcan.
2. **Paso 2 (10 minutos):** Dé a cada participante 1-2 minutos para compartir su historia. Anímelos a reflexionar sobre un momento en el que ellos o alguien que conozcan



encontraron formas de mantenerse activos (ya sea física o socialmente) a pesar de los desafíos.

3. **Paso 3 (3 minutos):** Concluya con una reflexión en grupo. Pregunte a los participantes qué han aprendido de las historias de los demás y cómo las experiencias personales pueden ser motivadoras para las personas mayores en la vida real.

Consejos y recomendaciones:

- Anime a los participantes a centrarse en el positivismo y la resiliencia en sus relatos.
- Recuerda a todos que deben respetar el tiempo para que todos tengan la oportunidad de compartir.
- Puede ser una actividad emotiva, así que crea un espacio acogedor y sin prejuicios.

Lista de fuentes y referencias relacionadas con la actividad (estilo APA):

"El poder de contar historias en las técnicas de motivación" - Psychology Today, 2021.

"Narrativa y bienestar en adultos mayores" - Journal of Aging & Social Policy, 2019.



Co-funded by
the European Union



Envejecer bien

WP3/ A1

E-Seniors

Plan de clase 3 : Técnicas de motivación para cambios positivos

Actividad 2 : Técnicas de motivación para personas
mayores



Título de la actividad: Técnicas de motivación para personas mayores

Breve descripción del contexto teórico de la actividad (hasta 150 palabras):

Esta actividad se basa en las teorías de la motivación intrínseca y extrínseca. La motivación intrínseca se refiere a la participación en una actividad porque es intrínsecamente satisfactoria, mientras que la motivación extrínseca implica recompensas externas. En el caso de las personas mayores, una combinación de estas motivaciones puede ayudarles a mantenerse activas. La actividad también conecta con el concepto de atención centrada en la persona, que hace hincapié en adaptar los enfoques a las necesidades y preferencias individuales.

Fines y objetivos de la actividad:

- Ayudar a los participantes a identificar y debatir estrategias de motivación eficaces para las personas mayores.
- Facilitar el aprendizaje entre iguales mediante el intercambio de ideas y experiencias sobre cómo motivar a las personas mayores para que se mantengan activas física y socialmente.
- Demostrar cómo la motivación es multidimensional (física, social y emocional) y requiere diversas técnicas.

Materiales necesarios:

- Rotafolio o pizarra blanca
- Rotuladores para ideas

Duración de la actividad: 20 minutos



Descripción del proceso de la actividad:

1. **Paso 1 (2 minutos):** Comience introduciendo el concepto de técnicas de motivación para personas mayores. Discuta cómo la motivación puede adoptar muchas formas (por ejemplo, fijación de objetivos, refuerzo social, intereses personales y algunas fortalezas como el reconocimiento de logros pasados, habilidades para toda la vida, resiliencia y adaptabilidad, inteligencia social y emocional).
2. **Paso 2 (3 minutos):** Divida a los participantes en pequeños grupos (de 3 a 4 personas cada uno). Asigne a cada grupo una lluvia de ideas sobre técnicas de motivación que animen a las personas mayores a mantenerse activas (tanto física como socialmente).

Aquí tienes la lista de técnicas de motivación junto con las instrucciones para el Paso 2. Puedes seguir este guión para guiar la actividad:

Instrucciones para el facilitador:

Dividir al grupo en grupos de 3 o 4 personas. Cada grupo elaborará una lista de técnicas de motivación que animen a las personas mayores a mantenerse activas, tanto física como socialmente.

Dispondrán de 3 minutos para debatir, así que hagámoslo rápido y centrado. Deben pensar en qué tipo de actividades, recompensas o métodos pueden motivar a las personas mayores a comprometerse más, ya sea a través del ejercicio, la interacción social o la búsqueda de intereses personales.

Escribirán sus ideas. Una vez transcurridos los 3 minutos, compartirán sus ideas con el resto del grupo.

Técnicas de motivación para que los mayores se mantengan activos:



- **Establecer objetivos pequeños y alcanzables:** Fomente el establecimiento de objetivos a corto plazo (por ejemplo, caminar 10 minutos al día) que sean realistas y puedan alcanzarse fácilmente, creando una sensación de logro.
- **Celebrar los hitos:** Recompensar los progresos, como completar un número determinado de ejercicios o participar en un acto social. Las recompensas pueden ser pequeñas pero significativas, como una golosina favorita o un reconocimiento en grupo.
- **Actividades en grupo:** Participe en actividades de grupo como paseos, clases de ejercicio o clubes de cocina. Estas actividades fomentan tanto la actividad física como la interacción social, creando camaradería y responsabilidad.
- **Incorporar intereses y aficiones:** Conecte las actividades físicas con las aficiones (por ejemplo, jardinería, baile o manualidades). Esto ayuda a las personas mayores a mantenerse activas al tiempo que practican algo que les gusta.
- **Refuerzo positivo por parte de familiares y amigos:** Anime a sus familiares y amigos a que le animen y elogien con regularidad. Saber que sus seres queridos apoyan sus esfuerzos puede motivar a los mayores a mantenerse activos.
- **Crear una rutina:** Ayude a los mayores a establecer una rutina diaria que incluya tiempo para la actividad física, como estiramientos por la mañana o caminar después de comer. La constancia puede convertir estas actividades en hábitos.
- **Acceso a actividades divertidas y de bajo impacto:** Ofrezca opciones de actividades de bajo impacto, como natación, yoga, tai chi o ejercicios en posición sentada. Estas actividades son suaves para el cuerpo, pero lo mantienen físicamente activo.
- **Uso de la tecnología:** utilice aplicaciones o rastreadores de fitness que ayuden a las personas mayores a controlar sus progresos. A algunos les puede motivar ver visualmente los pasos que dan o el tiempo que dedican al ejercicio.



- **Fomentar el voluntariado:** Sugiera oportunidades de voluntariado que requieran interacción social y actividad física, como ayudar en un huerto comunitario o colaborar en actos benéficos locales.

Una vez finalizada la sesión de grupo, vuelva a reunir a todos y pida a cada grupo que comparta algunas de sus mejores ideas. Esto no solo fomenta la colaboración en grupo, sino que también ayuda a todos a reunir nuevas ideas sobre cómo motivar eficazmente a los mayores.

3. **Paso 3 (10 minutos):** Tras la lluvia de ideas, pida a cada grupo que exponga sus ideas al resto de los participantes. Anote los puntos clave en un rotafolio o pizarra.
4. **Paso 4 (5 minutos):** En grupo, discuta la eficacia de las técnicas presentadas. Destaque las técnicas que destaquen o parezcan especialmente pertinentes para la población de edad avanzada.

A continuación se ofrecen algunas **pistas de debate** que pueden utilizarse durante **el Paso 4** para facilitar una conversación en grupo sobre la eficacia de las técnicas de motivación presentadas. Estas pautas ayudarán a los participantes a analizar los métodos y a considerar su pertinencia e impacto en la población de edad avanzada:

1. **Temas de debate:**

1. ¿Qué técnicas cree que serían más eficaces para las personas mayores que pueden sentirse aisladas o carecer de motivación para realizar actividades físicas?
2. ¿Cómo adaptar las técnicas de motivación a las distintas capacidades físicas y cognitivas de las personas mayores?
3. ¿Qué técnicas cree que ayudarían a los mayores a crear hábitos a largo plazo en lugar de una motivación a corto plazo?



4. ¿Qué papel desempeña el apoyo familiar y social para motivar a los mayores a mantenerse activos?
5. ¿Hay alguna técnica de la que hayamos hablado que le parezca especialmente útil para personas mayores con problemas crónicos de salud o fuerza física limitada?
6. ¿Qué papel desempeñan los intereses personales o las pasiones a la hora de motivar a los mayores a mantenerse activos?
7. ¿Qué técnicas pueden resultarles difíciles de aplicar por sí solas y cómo podemos ayudarles a superarlas?
8. ¿Se le ocurre alguna otra estrategia de motivación que no hayamos tratado hoy?

Consejos y recomendaciones:

- Fomente la creatividad y piense con originalidad. La motivación puede adoptar muchas formas (por ejemplo, mediante recompensas o fijando pequeños objetivos alcanzables).
- Tenga en cuenta las preferencias y necesidades individuales de la persona mayor.
- Sugiera formas de integrar estas técnicas en la vida cotidiana (por ejemplo, en entornos familiares o comunitarios: implique a la familia y a la comunidad creando objetivos compartidos, fomentando los controles periódicos y promoviendo el compromiso social a través de actividades de grupo o voluntariado. Incorpore el movimiento físico a las tareas rutinarias, únase a grupos o clases de aficiones y explore eventos o salidas locales para mantener el interés). Adapte las actividades a los intereses personales y garantice la constancia para crear hábitos a largo plazo . Este enfoque hace que mantenerse activo sea agradable, social y sostenible para las personas mayores.

Lista de fuentes y referencias relacionadas con la actividad (estilo APA):



Co-funded by
the European Union

1. *"Técnicas motivacionales en el cuidado de ancianos"* - American Journal of Geriatric Psychiatry, 2022.
2. *"La psicología de la motivación para las personas mayores"* - Instituto Nacional sobre el Envejecimiento, 2021.



Co-funded by
the European Union



Envejecer bien

WP3/ A1

E-Seniors

Plan de clase 3 : Técnicas de motivación para cambios positivos

Actividad 3 : Creación de redes familiares y
comunitarias



Título de la actividad: Creación de redes familiares y comunitarias

Breve descripción del contexto teórico de la actividad (hasta 150 palabras):

Las actividades de role-playing se basan en las teorías del aprendizaje experimental, que hacen hincapié en el aprendizaje a través de la práctica y la reflexión. En este contexto, los juegos de rol permiten a los participantes practicar situaciones reales en un entorno seguro. Se centra en mejorar las capacidades de comunicación, empatía y resolución de problemas, que son fundamentales para ayudar a las personas mayores a mantenerse socialmente conectadas y comprometidas con su comunidad.

Fines y objetivos de la actividad:

- Desarrollar habilidades prácticas para animar a las personas mayores a permanecer conectadas con sus familias y comunidades.
- Mejorar las habilidades de comunicación y empatía en situaciones de cuidado.
- Proporcionar un espacio seguro para que los participantes practiquen interacciones sociales reales con personas mayores.

Materiales necesarios:

- Tarjetas de escenarios (tarjetas que describen diferentes situaciones en las que están implicadas las personas mayores y sus familias o la comunidad).

Cómo crear tarjetas de escenario

1. **Cree una situación:** Piensa en un reto de la vida real al que pueda enfrentarse una persona mayor, como no querer salir a pasear o sentirse aislada.
2. **Describe a los personajes:** Identifica a las personas implicadas, como el anciano y su familiar o el voluntario de la comunidad.



3. **Exponga el reto:** Describa qué es lo que hace dudar o luchar a la persona mayor, como el miedo a caerse o no saber cómo utilizar la tecnología.
4. **Incluya una sugerencia de acción:** Pregunte a la persona cómo afrontaría la situación, por ejemplo, cómo podría animar a la persona mayor a mantenerse activa o socialmente comprometida.

Por ejemplo:

- Escenario: Una persona mayor se siente demasiado cohibida para utilizar un andador.
- Pregunta para la acción: ¿Cómo les animarías a utilizar el andador y a mantenerse activos?
- Accesorios opcionales para mejorar el juego de rol (por ejemplo, teléfonos móviles, calendarios, etc.).

Duración de la actividad: 20 minutos

Descripción del proceso de la actividad:

1. **Paso 1 (2 minutos):** Presente el propósito del juego de roles: practicar cómo ayudar a las personas mayores a mantenerse socialmente conectadas con la familia o la comunidad a través de diversos escenarios.
2. **Paso 2 (2 minutos):** Explique brevemente los escenarios. Algunos ejemplos de escenarios podrían incluir la planificación de una visita familiar para una persona mayor, la organización de una reunión virtual o la sugerencia de un evento comunitario.



3. **Paso 3 (10 minutos):** Divida a los participantes en parejas o grupos pequeños y asigne a cada grupo un escenario. Deje que representen la situación, con un participante actuando como la persona mayor y el otro como un familiar, un amigo, un cuidador...
4. **Paso 4 (5 minutos):** Después de cada escenificación, pida a los participantes que comenten lo que ha funcionado bien, lo que podría mejorarse y las ideas adquiridas. Discuta cómo pueden trasladarse estos escenarios a situaciones de la vida real.

Consejos y recomendaciones:

- Anime a los participantes a encarnar plenamente sus papeles para que la experiencia de aprendizaje sea lo más eficaz posible.
- Deje tiempo para una sesión informativa después de cada juego de rol para debatir las lecciones aprendidas.
- Sugiera a los participantes que utilicen un lenguaje empático y se centren en crear una atmósfera de apoyo.

Lista de fuentes y referencias relacionadas con la actividad (estilo APA):

1. *"Role-Playing as a Tool in Elder Care Training"* - Journal of Geriatric Care and Education, 2020.
2. *"Social Connectivity in Elderly Populations"* - Revista Internacional de Envejecimiento y Desarrollo Humano, 2021.