



Co-funded by
the European Union



Envejecer bien

WP3/ A1 - Actividad 2

Módulo D: Formas eficaces de comunicarse con los
mayores

HAPPSY

Plan de clase 2: Comunicación respetuosa



Objetivo:

Las actividades experienciales del plan de la lección pretenden mejorar las habilidades de los participantes en la comunicación respetuosa con las personas mayores a través de la reflexión, la observación y el análisis. Los objetivos incluyen profundizar en la comprensión de los principios de la comunicación, animar a los participantes a articular lo que constituye una interacción respetuosa y fomentar la conciencia de cómo estas interacciones repercuten en el bienestar psicológico y emocional de las personas mayores. Las actividades promueven la autorreflexión sobre las prácticas de comunicación personales, utilizan el aprendizaje visual a través de la observación de vídeos y el análisis infográfico para reforzar las estrategias respetuosas, y facilitan los debates en grupo y la planificación colaborativa para aplicar estas estrategias en contextos del mundo real. En general, los componentes experienciales están diseñados para transformar los conocimientos teóricos en habilidades prácticas, garantizando que los participantes estén bien equipados para interactuar respetuosa y empáticamente con las personas mayores en diversos entornos.

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

Actividades:

- Actividad individual - Reflexión sobre la comunicación respetuosa (20 minutos)
- Ejercicio en pequeños grupos - Vídeo y desarrollo del plan (20 minutos)
- Análisis infográfico - Comunicación respetuosa (20 minutos)

Materiales necesarios:

Actividad 1



- Blocs de notas y bolígrafos para que los participantes anoten sus ideas.
- Una pizarra o rotafolio para resumir las ideas del grupo.

Actividad 2

- Un vídeo que muestre un ejemplo de comunicación con personas mayores. Puede tratarse de una simulación pregrabada o de interacciones reales.
- Un dispositivo capaz de reproducir el vídeo para que lo vean todos los participantes (por ejemplo, un ordenador con proyector o un monitor grande).
- Rotafolio o pizarra y rotuladores
- Material para tomar notas para los participantes.

Actividad 3

- Infografía sobre la comunicación respetuosa con las personas mayores, con consejos clave y elementos visuales.
- Proyector y pantalla o copias impresas de la infografía para cada participante.
- Blocs de notas y bolígrafos para tomar notas durante el debate.

Resultados del aprendizaje:

- Los participantes adquirirán una comprensión global de la importancia del respeto en la comunicación con las personas mayores, reconociendo cómo contribuye a su dignidad y bienestar.
- Los participantes serán capaces de identificar y articular los elementos clave que constituyen una comunicación respetuosa, incluidas las señales verbales adecuadas, el lenguaje corporal y la capacidad de escuchar.



- Los participantes desarrollarán conocimientos sobre cómo la comunicación respetuosa afecta al bienestar psicológico y emocional de las personas mayores, fomentando una empatía y una sensibilidad más profundas.
- A través de actividades individuales de reflexión, los participantes evaluarán sus actuales prácticas de comunicación y sus actitudes hacia las personas mayores, identificando áreas de mejora.
- Los participantes analizarán vídeos e infografías para extraer estrategias clave de comunicación respetuosa, mejorando su capacidad de observación y aprendizaje a partir de materiales visuales.
- Los participantes colaborarán en la elaboración de planes prácticos de comunicación que integren el respeto y la empatía, aprendiendo a aplicar los conceptos teóricos en entornos de grupo.
- Los participantes estarán preparados para aplicar las estrategias de comunicación debatidas en sus interacciones con las personas mayores, garantizando que dichas interacciones sean respetuosas y enriquecedoras.
- Mediante debates y presentaciones en grupo, los participantes entablarán un diálogo constructivo y compartirán ideas y estrategias, lo que fomenta el aprendizaje entre iguales y refuerza el aspecto de aprendizaje comunitario.

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

3AM Thoughts (2014, 28 de noviembre). Lecciones de vida compartiendo y respetando a los demás [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=YNOnFsnjYhY>

Adams, D. D. & Warner, S. S. (2007). Honesto, directo, respetuoso: tres sencillas palabras que cambiarán tu vida. VMI Publishers



Emirates NBD (2018, 12 de noviembre). #GiveInToGiving [Vídeo]. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=WN18kGdPHzk>

Sociedad Gerontológica de América (2018, 19 de octubre). Cómo comunicarse con los adultos mayores [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=g_0bKBXOvGU

Hanh, T. N. (2014). El arte de comunicar. HarperOne

Liu, D. (2021, junio). How to Respect and Connect with Our Elderly [Vídeo].

TEDxYouth@GranvilleIsland. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=NiZOZ1zaXJk&t=10s>



Co-funded by
the European Union



Envejecer bien

WP3/ A1 - Actividad 2

Módulo D: Formas eficaces de comunicarse con los mayores

HAPPSY

Plan de clase 2: Comunicación respetuosa

Actividad 1: Reflexión sobre la comunicación respetuosa

Actividad individual



ACTIVIDAD 1

Título de la actividad: Actividad individual - Reflexión sobre la comunicación respetuosa

Breve descripción del contexto teórico de la actividad:

El respeto en la comunicación es fundamental para mantener la dignidad y el bienestar de las personas mayores. Implica reconocer su valor y tratarles con cortesía y comprensión, lo que puede mejorar significativamente su calidad de vida. Este respeto puede transmitirse mediante diversas técnicas de comunicación, el reconocimiento de sus experiencias y la sensibilidad hacia sus necesidades físicas y emocionales. Reflexionar sobre estos elementos ayuda a los participantes a interiorizar la importancia de sus interacciones con las personas mayores.

Fines y objetivos de la actividad:

- Profundizar en la comprensión por parte de los participantes de los principios de la comunicación respetuosa con las personas mayores.
- Animar a los participantes a identificar y articular lo que constituye una comunicación respetuosa.
- Fomentar la comprensión de cómo afecta el respeto al bienestar psicológico y emocional de las personas mayores.
- Promover la autorreflexión sobre las prácticas personales de comunicación y las actitudes hacia las personas mayores.

Materiales necesarios:

- Blocs de notas y bolígrafos para que los participantes anoten sus ideas.
- Una pizarra o rotafolio para resumir las ideas del grupo.



Duración de la actividad: 20 minutos

Descripción del proceso de la actividad:

Paso 1: Comience con un breve debate sobre la importancia del respeto en la comunicación, especialmente con las personas mayores. Destaca cómo el respeto puede influir en su sentimiento de autoestima y en su salud emocional en general.

Paso 2: Pida a los participantes que dediquen unos minutos a reflexionar sobre sus interacciones anteriores con personas mayores, tanto positivas como negativas. Pídales que piensen qué elementos hicieron que esas interacciones fueran respetuosas o irrespetuosas.

Paso 3: Pida a los participantes que escriban sus ideas sobre los elementos clave que constituyen una comunicación respetuosa. Por ejemplo, escuchar con atención, utilizar un lenguaje apropiado, ser paciente y reconocer las experiencias vitales y la sabiduría de la persona mayor.

Paso 4: Invite a los participantes a compartir sus reflexiones con la clase. Esto puede hacerse abiertamente o colgando sus reflexiones escritas en una pizarra donde los demás puedan leerlas.

Paso 5: Resuma los puntos clave planteados por los participantes, haciendo hincapié en los temas comunes y añadiendo las ideas adicionales que sean necesarias. Comente cómo pueden integrarse estos elementos en las prácticas cotidianas de comunicación con las personas mayores.

Consejos y recomendaciones:

- Promover una atmósfera en la que los participantes se sientan cómodos compartiendo honestamente sus experiencias y pensamientos sin miedo a ser juzgados.



- Reconocer que lo que se considera respetuoso puede variar significativamente según las diferentes culturas, personalidades y preferencias individuales, haciendo hincapié en la importancia de la adaptabilidad y la sensibilidad.
- Considere la posibilidad de utilizar escenarios hipotéticos o estudios de casos para ilustrar el impacto de la comunicación respetuosa frente a la irrespetuosa.

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

Adams, D. D. & Warner, S. S. (2007). Honesto, directo, respetuoso: tres sencillas palabras que cambiarán tu vida. VMI Publishers

Hanh, T. N. (2014). El arte de comunicar. HarperOne

Liu, D. (2021, junio). How to Respect and Connect with Our Elderly [Vídeo].

TEDxYouth@GranvilleIsland. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=NiZOZ1zaXJk&t=10s>



Co-funded by
the European Union



Envejecer bien

WP3/ A1 - Actividad 2

Módulo D: Formas eficaces de comunicarse con los mayores

HAPPSY

Plan de clase 2: Comunicación respetuosa

Actividad 2: Vídeo y desarrollo del plan

Actividad en grupos pequeños



ACTIVIDAD 2

Título de la actividad: Ejercicio en pequeños grupos - Vídeo y desarrollo del plan

Breve descripción del contexto teórico de la actividad:

El aprendizaje visual a través de vídeos ofrece un poderoso medio para observar y analizar estrategias de comunicación en acción. Observar interacciones reales o simuladas entre personas jóvenes y mayores puede poner de relieve matices en el lenguaje corporal, el tono y las señales verbales que podrían no ser tan evidentes en las descripciones escritas u orales. Esta actividad aprovecha el impacto visual de estas demostraciones para fomentar una comprensión y un debate más profundos sobre la comunicación respetuosa.

Fines y objetivos de la actividad:

- Utilizar ejemplos visuales para mejorar la comprensión de los participantes sobre la comunicación respetuosa con las personas mayores.
- Analizar y discutir las técnicas de comunicación observadas en un vídeo.
- Animar a los participantes a identificar y articular estrategias eficaces para una comunicación respetuosa.
- Elaborar en colaboración un plan de comunicación práctico que incorpore el respeto y la empatía.

Materiales necesarios:

- Un vídeo que muestre un ejemplo de comunicación con personas mayores. Puede tratarse de una simulación pregrabada o de interacciones reales.
- Un dispositivo capaz de reproducir el vídeo para que lo vean todos los participantes (por ejemplo, un ordenador con proyector o un monitor grande).
- Rotafolio o pizarra y rotuladores



- Material para tomar notas para los participantes.

Duración de la actividad: 20 minutos

Descripción del proceso de la actividad:

Paso 1: Projete un vídeo a toda la clase que ejemplifique tanto la comunicación positiva como la problemática con personas mayores. Lo ideal es que el vídeo muestre una serie de interacciones, incluido el uso de un lenguaje inclusivo, la demostración de paciencia y la valoración de la experiencia y la sabiduría de la persona mayor.

Paso 2: Deje un par de minutos inmediatamente después del vídeo para que los participantes anoten individualmente sus reacciones y observaciones iniciales.

Paso 3: Divida a los participantes en pequeños grupos. Pídales que discutan el vídeo, centrándose específicamente en lo que observaron como prácticas de comunicación eficaces e ineficaces.

Paso 4: Cada grupo elabora un plan basado en su debate en el que se esbozan estrategias para incorporar el respeto en su comunicación con las personas mayores. Este plan debe incluir medidas prácticas relacionadas con el uso de un lenguaje inclusivo, mostrando paciencia y comprensión, y valorando las experiencias y la sabiduría del anciano.

Paso 5: Haga que cada grupo comparta su plan con la clase. Brinde la oportunidad de recibir comentarios de compañeros e instructores, lo que puede ayudar a perfeccionar las estrategias y reforzar las buenas prácticas.

Consejos y recomendaciones:

- Asegúrese de que el vídeo es adecuado para los objetivos de aprendizaje, mostrando ejemplos claros de buenas y malas prácticas.



- Guíe los debates del grupo para garantizar que todos los miembros contribuyen y se centran en los elementos clave de una comunicación respetuosa.
- Anime a los participantes a dar ejemplos concretos del vídeo cuando hablen de lo que ha funcionado bien o no. Esto les ayudará a fundamentar sus observaciones en términos concretos.

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

3AM Thoughts (2014, 28 de noviembre). Lecciones de vida compartiendo y respetando a los demás [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=YNOnFsnjYhY>

Sociedad Gerontológica de América (2018, 19 de octubre). Cómo comunicarse con los adultos mayores [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=g_0bKBXOvGU

Emirates NBD (2018, 12 de noviembre). #GiveInToGiving [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=WN18kGdPHzk>

Liu, D. (2021, junio). How to Respect and Connect with Our Elderly [Video]. TEDxYouth@GranvilleIsland. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=NiZOZ1zaXJk&t=10s>



Co-funded by
the European Union



Envejecer bien

WP3/ A1 - Actividad 2

Módulo D: Formas eficaces de comunicarse con los mayores

HAPPSY

Plan de clase 2: Comunicación respetuosa

Actividad 3: Comunicación respetuosa - Análisis infográfico

Actividad en pequeños grupos



ACTIVIDAD 3

Título de la actividad: Análisis infográfico - Comunicación respetuosa

Breve descripción del contexto teórico de la actividad:

La infografía es una herramienta eficaz para el aprendizaje visual, ya que combina imágenes, gráficos y un texto mínimo para explicar conceptos de forma rápida y clara. Este método de transmisión de información es especialmente eficaz en entornos de aprendizaje para adultos, porque condensa información compleja en fragmentos digeribles. Al centrarse en la comunicación respetuosa con las personas mayores, una infografía puede destacar visualmente comportamientos y técnicas esenciales, facilitando a los participantes recordar y aplicar estos conceptos.

Fines y objetivos de la actividad:

- Utilizar herramientas de aprendizaje visual para reforzar y ampliar la comprensión de las técnicas de comunicación respetuosa con las personas mayores.
- Analizar e interpretar las principales estrategias de comunicación presentadas en la infografía.
- Invitar a los participantes a debatir cómo pueden aplicarse estas estrategias en situaciones reales.
- Fomentar una comprensión más profunda de la importancia de las prácticas de comunicación respetuosa.

Materiales necesarios:

- Infografía sobre la comunicación respetuosa con las personas mayores, con consejos clave y elementos visuales.
- Proyector y pantalla o copias impresas de la infografía para cada participante.



- Blocs de notas y bolígrafos para tomar notas durante el debate.

Duración de la actividad: 20 minutos

Descripción del proceso de la actividad:

Paso 1: Presente y muestre la infografía. Si utiliza una pantalla digital, asegúrese de que todos los participantes puedan verla con claridad. Si está impresa, reparta copias a cada participante.

Paso 2: Conceda a los participantes unos minutos para examinar individualmente la infografía. Pídales que anoten los puntos clave, cualquier cosa que les sorprenda o las estrategias que les parezcan especialmente útiles o desafiantes.

Paso 3: Organice un debate en clase sobre la infografía. Pida a los participantes que compartan sus observaciones y cómo podrían aplicar estos consejos en la práctica. Discuta cada uno de los puntos principales:

- Mantener el contacto visual: Importancia para generar confianza y compromiso.
- Mostrar empatía: Formas de comprender y validar los sentimientos de las personas mayores.
- Evitar la condescendencia: Importancia de respetar a los mayores manteniendo una comunicación de adulto a adulto.
- Hablar con claridad y dar tiempo a las respuestas: Técnicas para garantizar la claridad y la paciencia en la conversación.

Paso 4: Anime a los participantes a reflexionar sobre cómo pueden integrar estas estrategias en sus interacciones personales o profesionales con las personas mayores. Pídales que piensen en los cambios que podrían tener que introducir en su enfoque basándose en la infografía.



Consejos y recomendaciones:

- Fomente la participación activa pidiendo a los participantes que señalen qué parte de la infografía les resulta más familiar y por qué.
- Pide a los participantes que compartan experiencias personales en las que hayan aplicado estrategias similares o en las que hacerlo podría haber mejorado la interacción.
- Si el tamaño de la clase lo permite, considere la posibilidad de dividirse en pequeños grupos para debatir en detalle cada sección de la infografía y, a continuación, volver a reunirse para compartir las ideas con el grupo en su conjunto.

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

Adams, D. D. & Warner, S. S. (2007). Honesto, directo, respetuoso: tres sencillas palabras que cambiarán tu vida. VMI Publishers

Hanh, T. N. (2014). El arte de comunicar. HarperOne

Infografía sobre la comunicación respetuosa



Respectful Communication

EYE CONTACT
Maintain steady eye contact to show attentiveness and respect.



EMPATHY
Listen to their concerns and respond in a way that shows you understand their feelings. Use phrases like, "I understand" or "That must be difficult for you."



AVOID CONDESCENSION
Speak to them like adults, using a respectful tone. Don't raise your voice unnecessarily or use overly simplified language unless needed.



SPEAK CLEARLY
Speak at a natural pace, ensuring your words are clear and easy to understand. Pause to give them time to respond.

