Co-funded by
the European Union

Envejecer bien

WP3/ A1 , Actividad 2

Módulo C: Fundamentos básicos del bienestar/Supervisar y apoyar a las personas mayores en sus prácticas de bienestar

Plan de la lección 1: Introducción al bienestar

Resumen del módulo

Este módulo introduce a los cuidadores a los conceptos fundamentales del bienestar en el cuidado de ancianos. Enfatiza los aspectos multidimensionales del bienestar, incluyendo las dimensiones físicas, emocionales, psicológicas y sociales, y explora cómo los cuidadores pueden apoyar estas áreas en sus prácticas diarias. A través de una combinación de vídeos, debates en grupo, reflexiones e infografías, los participantes reflexionarán sobre experiencias personales, identificarán estrategias para promover el bienestar y comprenderán cómo influye el bienestar en el cuidado de las personas mayores. El objetivo es dotar a los cuidadores de los conocimientos y herramientas necesarios para fomentar un enfoque holístico del bienestar, que beneficie tanto a las personas mayores como a sus cuidadores.

Plan de la lección 1: Introducción al bienestar

Objetivo:

Introducir a los cuidadores en los principios básicos del bienestar y su importancia en el cuidado de las personas mayores.

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

Actividades:

1. Presentación del vídeo y debate (15 minutos)
2. Actividad de grupo: Experiencias personales (20 minutos)
3. Reflexión individual (15 minutos)
4. Revisión de la infografía (10 minutos)

Descripción completa de cada actividad: véanse los anexos 7.1-7.4: fichas de actividades individuales/en pequeños grupos

Materiales necesarios:

Para la Actividad 1 (Presentación del vídeo y debate):

- Ordenador portátil/tableta con acceso a Internet
- Proyector para reproducir el vídeo

- Pizarra blanca o rotafolio con rotuladores
- Cuadernos o papeles y bolígrafos para los participantes

Para la Actividad 2 (Actividad en grupo: Experiencias personales):

- Pizarra blanca o rotafolio con rotuladores
- Cuadernos o papeles y bolígrafos para los participantes

Para la Actividad 3 (Reflexión individual):

- Cuadernos o papeles y bolígrafos para los participantes
- Pizarra blanca o rotafolio con rotuladores

Para la Actividad 4 (Revisión infográfica):

- Infografía 1 (Anexo 1.2.) - impresa para cada participante o mostrada digitalmente utilizando un ordenador portátil y un proyector.
- Pizarra blanca o rotafolio con rotuladores
- Cuadernos o papeles y bolígrafos para los participantes

Resultados del aprendizaje:

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

- Comprender la naturaleza multidimensional del bienestar en el cuidado de ancianos, incluyendo aspectos físicos, emocionales, psicológicos y sociales.
- Reflexionar sobre experiencias personales y compartir puntos de vista sobre el fomento del bienestar de las personas mayores.
- Identificar los factores clave que influyen en el bienestar de las personas mayores y desarrollar estrategias para mejorarlo.
- Participar en debates de grupo y reflexiones individuales para conectar la

teoría con las estrategias prácticas de cuidado.

- Visualizar las dimensiones del bienestar e identificar qué áreas son las más difíciles de abordar en sus funciones de cuidadores.

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

Abud, L., et al. (2022). Bienestar de los adultos mayores: Key components and factors. Revista de Psicología Geriátrica, 34(2), 105-120.

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). (2021). Las dimensiones del bienestar. Obtenido de https://www.cdc.gov/aging/agingwell

Instituto Nacional sobre el Envejecimiento. (2020). Promoción del bienestar en el cuidado de ancianos: Guía para cuidadores. Obtenido de https://www.nia.nih.gov/health/promoting-well-being

YouTube. (2023). La importancia del bienestar en el cuidado de las personas mayores [Vídeo]. Obtenido de https://youtu.be/YJqdIcZO4wY?si=3i03e6WggEbAUUO4

Co-funded by
the European Union

Envejecer bien

WP3/ A1

Actividad 1

PRESENTACIÓN EN VÍDEO Y DEBATE

SEMwell, República Checa

ACTIVIDAD 1

Título de la actividad: PRESENTACIÓN DE VÍDEO Y DEBATE

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

Los vídeos son herramientas poderosas para atraer a los participantes y proporcionar experiencias de aprendizaje visuales y auditivas. En el contexto del cuidado de ancianos, los vídeos pueden transmitir eficazmente la importancia del bienestar en varias dimensiones: física, emocional, psicológica y social. A través de debates guiados, los cuidadores reflexionan sobre estos aspectos y su importancia en las funciones asistenciales.

Fines y objetivos de la actividad:

- Introducir el concepto de bienestar en la atención a las personas mayores.
- Facilite un debate reflexivo sobre los mensajes clave del vídeo.
- Ayudar a los cuidadores a comprender los aspectos multidimensionales del bienestar.
- Fomentar el intercambio y el aprendizaje a partir de las perspectivas de los compañeros.

Materiales necesarios:

- Ordenador portátil/tableta con acceso a Internet, proyector - para reproducir el vídeo
- Pizarra blanca o rotafolio con rotuladores
- Cuadernos o papeles y bolígrafos para que los participantes tomen notas

Duración de la actividad: 15 min

Descripción del proceso de la actividad:

Paso 1: Poner un vídeo sobre el bienestar de las personas mayores, destacando la importancia de las dimensiones física, emocional, psicológica y social.
Enlace al vídeo: https://youtu.be/YJqdIcZO4wY?si=3i03e6WggEbAUUO4
Consejos: Este vídeo está en inglés. Puede activar los subtítulos en el idioma local o puede encontrar un vídeo similar grabado en el idioma local.

Paso 2: Pida a los participantes que vean el vídeo con atención y tomen nota de los puntos clave.

Paso 3: Después del vídeo, pida a los participantes que se reúnan en pequeños grupos.

Paso 4: Facilite un debate en grupo, incitando a los participantes con preguntas como "¿Cuáles fueron las principales conclusiones del vídeo?" y "¿Cómo influye el bienestar en el cuidado de las personas mayores?".

Paso 5: Resuma los puntos clave del debate en una pizarra para que todos los vean.

Variaciones de la actividad, en su caso:

Consejos y recomendaciones:

- Asegúrese de que haya subtítulos disponibles para los participantes que puedan tener dificultades para entender el idioma o escuchar el vídeo con claridad.
- Pausa el vídeo en momentos clave si crees que el grupo necesita aclaraciones o tiempo para reflexionar sobre puntos concretos.

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

https://youtu.be/YJqdIcZO4wY?si=3i03e6WggEbAUUO4

Co-funded by
the European Union

Envejecer bien

WP3/ A2

Actividad 2

ACTIVIDAD DE GRUPO: EXPERIENCIAS PERSONALES

SEMwell, República Checa

ACTIVIDAD 2

Título de la actividad: ACTIVIDAD DE GRUPO: EXPERIENCIAS PERSONALES

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

Compartir experiencias personales fomenta el aprendizaje reflexivo y ayuda a los cuidadores a reconocer la importancia del bienestar en sus funciones profesionales y personales como cuidadores. Al debatir sobre retos y estrategias comunes, los participantes pueden desarrollar una comprensión más profunda de cómo fomentar el bienestar de las personas mayores.

Fines y objetivos de la actividad:

- Compartir experiencias personales relacionadas con la promoción del bienestar.
- Identificar los factores comunes que influyen en el bienestar de las personas mayores.
- Fomentar el aprendizaje en grupo mediante el intercambio de ideas.
- Desarrollar estrategias de colaboración para mejorar el bienestar en los cuidados.

Materiales necesarios:

- Pizarra blanca o rotafolio con rotuladores
- Cuadernos o papeles y bolígrafos para que los participantes tomen notas

Duración de la actividad: 30 min

Descripción del proceso de la actividad:

Paso 1: Pida a los participantes que piensen en sus experiencias personales u observaciones sobre el bienestar en el cuidado de ancianos. Puede decir:
"Piense en alguna ocasión en la que haya contribuido al bienestar de una persona mayor a su cargo. Puede referirse a aspectos físicos, emocionales o sociales. Considera qué acciones o estrategias utilizaste y cómo repercutieron en el bienestar general de la persona."
"Si no has tenido una experiencia directa, piensa en situaciones que hayas observado o de las que hayas oído hablar en entornos de atención a personas mayores. ¿Cómo se apoyó a las personas mayores en esos casos?".

Paso 2: En pequeños grupos (3-4 personas), los participantes compartirán estas experiencias entre sí.

Paso 3: Cada grupo identificará al menos tres factores clave que contribuyen al bienestar de las personas mayores (por ejemplo, nutrición, interacción social) y ejemplos concretos.

Paso 4: Pida a cada grupo que presente sus factores clave y ejemplos concretos al grupo en su conjunto.

Paso 5: Anote estos factores en la pizarra y facilite un breve debate sobre los temas comunes.

Variaciones de la actividad, en su caso:

Consejos y recomendaciones:

Fomentar la participación:

- Utilice mensajes de apoyo y preguntas abiertas para animar a los participantes más callados a compartir sus experiencias. Ejemplos de preguntas abiertas:

"¿Qué enfoques le han resultado eficaces para apoyar el bienestar de una persona mayor?".

"¿Puede compartir alguna ocasión en la que haya notado un cambio positivo en el estado de ánimo o la salud de una persona mayor? ¿Qué crees que contribuyó a ello?"

"¿Cómo garantiza que se atienden las necesidades emocionales de las personas mayores a su cargo?".

"Según su experiencia, ¿a qué retos se ha enfrentado para promover el bienestar y cómo los ha superado?".

Equilibrio en las presentaciones de grupo:

- Establece límites de tiempo para la presentación de cada grupo (por ejemplo, 2-3 minutos) para garantizar que se escuchen todas las voces y que cada miembro del grupo contribuya por igual.

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

Co-funded by
the European Union

Envejecer bien

WP3/ A3

Actividad 3

REFLEXIÓN INDIVIDUAL

SEMwell, República Checa

ACTIVIDAD 3

Título de la actividad: REFLEXIÓN INDIVIDUAL

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

La reflexión individual permite a los cuidadores conectar la teoría con la práctica, centrándose en la importancia personal del bienestar en el cuidado de ancianos. Los ejercicios de reflexión mejoran la autoconciencia y permiten a los cuidadores analizar críticamente sus propias estrategias de cuidado, identificando áreas de mejora o refuerzo.

Fines y objetivos de la actividad:

- Fomentar la autorreflexión sobre la importancia del bienestar.
- Identificar estrategias personales para promover el bienestar.
- Mejorar la autoconciencia en las prácticas de cuidado.
- Fomentar la conexión personal con el concepto de bienestar.

Materiales necesarios:

- Pizarra blanca o rotafolio con rotuladores
- Cuadernos o papeles y bolígrafos para que los participantes tomen notas
- Impresiones de la lista de control de la evaluación del bienestar para todos los participantes

Duración de la actividad: 15 min

Descripción del proceso de la actividad:

Primer paso:
Distribuya papel o proporcione dispositivos digitales para que los participantes escriban una breve reflexión. Antes de que empiecen a escribir, proporcione a los cuidadores listas

de comprobación para evaluar el bienestar de una persona mayor en diferentes dimensiones (puede imprimir la lista de comprobación para todos los participantes):

Bienestar físico:

- ¿Recibe la persona mayor una nutrición e hidratación adecuadas?
- ¿Pueden moverse con comodidad y seguridad?
- ¿Sufren algún dolor o malestar crónico?

Bienestar emocional:

- ¿Expresa la persona mayor sentimientos de felicidad o satisfacción?
- ¿Son capaces de realizar actividades que les proporcionan alegría o relajación?
- ¿Se sienten apoyados emocionalmente por sus cuidadores o seres queridos?
-

Bienestar social:

- ¿Tiene la persona mayor interacciones sociales regulares con familiares, amigos o compañeros?
- ¿Participan en actividades de grupo o eventos sociales que les gustan?
- ¿Expresan sentimientos de soledad o aislamiento?

Bienestar cognitivo:

- ¿Se estimula mentalmente a la persona mayor con actividades como la lectura, los rompecabezas o las conversaciones?
- ¿Son capaces de recordar detalles importantes o de mantener la concentración durante las conversaciones?
- ¿Muestran signos de confusión o pérdida de memoria que puedan afectar a su bienestar?

Paso 2: Pida a los participantes que reflexionen sobre la pregunta: "¿Por qué es importante el bienestar en el cuidado de las personas mayores y cómo pueden contribuir a él los cuidadores?".

Paso 3: Deje que los participantes escriban durante 10 minutos, centrándose en sus percepciones personales.

Paso 4: Invite a 2-3 voluntarios a compartir sus reflexiones con el grupo.

Paso 5: Resuma las ideas compartidas por los participantes y relaciónelas con la siguiente actividad.

Variaciones de la actividad, en su caso:

Consejos y recomendaciones:

- Ofrezca algunas pistas de reflexión a los participantes que no sepan por dónde empezar a escribir, como "*¿Cuáles son los aspectos clave del bienestar que considera más importantes en su papel de cuidador?".*
- Anime a los participantes a guardar sus reflexiones como referencia personal, ya que puede ser una herramienta útil para la autoevaluación y el crecimiento.

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

Co-funded by
the European Union

Envejecer bien

WP3/ A4

Actividad 4

REVISIÓN INFOGRÁFICA

SEMwell, República Checa

ACTIVIDAD 4

Título de la actividad: REVISIÓN INFOGRÁFICA

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

Las infografías ofrecen una representación visual de conceptos complejos, lo que facilita a los cuidadores la comprensión y el recuerdo de información importante. Revisar una infografía sobre las dimensiones del bienestar ayuda a los cuidadores a visualizar los aspectos físicos, emocionales, psicológicos y sociales del bienestar y cómo se interconectan en el cuidado de ancianos.

Fines y objetivos de la actividad:

- Visualizar las dimensiones del bienestar.
- Simplificar la información compleja en puntos clave.
- Conectar los conocimientos teóricos con las estrategias prácticas de cuidado.
- Reforzar la comprensión del bienestar holístico.

Materiales necesarios:

- Infografía 1 (Anexo 1.2.) - impresa para cada participante o portátil y proyector para proyectar la infografía digitalmente en la pantalla para todo el grupo.
- Pizarra blanca o rotafolio con rotuladores
- Cuadernos o papeles y bolígrafos para que los participantes tomen notas

Duración de la actividad: 10 min

Descripción del proceso de la actividad:

Paso 1: Distribuya la infografía que detalla las dimensiones del bienestar (físico, emocional, psicológico, social).

Paso 2: Pida a los participantes que dediquen 2 minutos a revisar la infografía individualmente.

Paso 3: Anímeles a resaltar o rodear con un círculo las áreas más relevantes para sus experiencias como cuidadores.

Paso 4: Facilite un debate rápido, pidiendo a los participantes que compartan qué dimensiones les resultan más difíciles de abordar en sus funciones de cuidadores.

Paso 5: Utilice sus comentarios para pasar a la siguiente lección, en la que se explorará el seguimiento de estas dimensiones.

Variaciones de la actividad, en su caso:

Consejos y recomendaciones:

- Si es posible, ofrezca copias digitales e impresas de la infografía para adaptarse a los distintos estilos y necesidades de aprendizaje.
- Destaque una dimensión específica del bienestar cada vez durante el debate para garantizar la claridad y una comprensión más profunda.

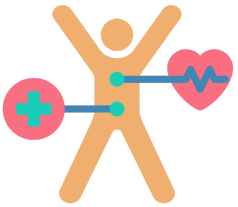
Lista de fuentes y referencias relacionadas con la actividad (estilo APA):

INFOGRAFÍA 1

El bienestar es un concepto amplio y multidimensional. Los componentes clave incluyen: **bienestar físico, emocional, social y psicológico.**

Son muchos los factores que contribuyen al bienestar de las personas mayores, a saber (Abud et al, 2022):

Imágenes: Canva

Físico	Los factores físicos, como la herencia genética, la actividad física y la salud, así como una nutrición adecuada y la prevención de enfermedades crónicas, están relacionados con el bienestar de las personas mayores.	
Psicológico y emocional	La mentalidad de las personas mayores, su optimismo, su confianza en sí mismas y su capacidad de adaptación a nuevas situaciones pueden contribuir positivamente. La capacidad de adaptarse a los cambios, la convicción de que uno puede afrontar los retos y el reconocimiento de sí mismo como alguien importante y valorado contribuyen a su resiliencia y bienestar.	
Social	Los amigos, las relaciones familiares, la participación en grupos de apoyo y las actividades comunitarias contribuyen a la resiliencia y el bienestar de las personas mayores. Asimismo, los factores ambientales, como el entorno en el que viven las personas mayores y si tienen acceso a infraestructuras sanitarias, centros culturales, parques y otras zonas recreativas, contribuyen al bienestar de las personas mayores.	