



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 3: Integración de prácticas de bienestar

SEMwell, República Checa



## Resumen del módulo

Este módulo se centra en ayudar a los cuidadores a integrar prácticas de bienestar en las rutinas diarias de las personas mayores. Mediante el análisis de estudios de casos, la planificación de actividades de grupo y la reflexión sobre experiencias personales, los participantes aprenderán a aplicar los conocimientos teóricos en la práctica del cuidado. Estas actividades experienciales están diseñadas para estimular la colaboración, fomentar la creatividad y mejorar las habilidades de los cuidadores, asegurando que el bienestar de las personas mayores se apoya eficazmente en su vida diaria.

## Plan de la lección 3: Integración de prácticas de bienestar

### Objetivo:

Ayudar a los cuidadores a integrar prácticas de bienestar en las rutinas diarias de las personas mayores.

**Duración:** 65 minutos en total (incluyendo todas las actividades)

### Actividades:

1. Análisis de casos prácticos (25 minutos)
2. Actividad de planificación en grupo (20 minutos)
3. Reflexión individual y Mi práctica de bienestar favorita (20 minutos)

Descripción completa de cada actividad: véase el anexo 7.3: Fichas de actividades individuales/en pequeños grupos

### Materiales necesarios:

Para la Actividad 1 (Análisis de casos prácticos):

- Ordenador portátil/tableta con acceso a Internet
- Impresiones de estudios de casos (ANEXO 3.1. - 3.4.)
- Teléfonos móviles o dispositivos digitales para reproducir un vídeo corto



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

Para la Actividad 2 (Planificación en grupo):

- Pizarra blanca o rotafolio con rotuladores
- Cuadernos o papeles y bolígrafos para los participantes
- Plantillas para la planificación de la integración del bienestar (ANEXO 3.5)

Para la Actividad 3 (Reflexión individual y Mi práctica de bienestar favorita):

- Cuadernos o papeles y bolígrafos para los participantes
- Pizarra blanca o rotafolio con rotuladores
- Notas adhesivas de colores
- Rotuladores de colores

### Resultados del aprendizaje:

Al final de esta lección, los participantes:

- Comprender cómo integrar las prácticas de bienestar en las rutinas diarias de los cuidadores.
- Analizar y aplicar estrategias de bienestar exitosas a partir de estudios de casos reales.
- Desarrollar en colaboración planes para integrar actividades físicas, emocionales y sociales en las rutinas de cuidados.
- Reflexionar sobre experiencias personales y compartir puntos de vista para mejorar las prácticas de cuidado.



Co-funded by  
the European Union

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



Envejecer bien

WP3/ A1

Actividad 1

ANÁLISIS DE CASOS PRÁCTICOS



## SEMwell, República Checa

### ACTIVIDAD 1

#### Título de la actividad: ANÁLISIS DE CASOS PRÁCTICOS

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

Los estudios de casos proporcionan ejemplos prácticos de intervenciones de bienestar que han tenido éxito. El análisis de estos estudios de casos ayuda a los cuidadores a comprender cómo la teoría se traduce en acción, mostrando el impacto de las prácticas integradas de bienestar en la calidad de vida de las personas mayores.

#### Fines y objetivos de la actividad:

- Analizar las aplicaciones en el mundo real de las prácticas de bienestar.
- Comprender cómo la teoría se traduce en cuidados prácticos.
- Aprender de las intervenciones de éxito en el cuidado de ancianos.
- Desarrollar estrategias para aplicar estas lecciones en las rutinas diarias.

#### Materiales necesarios:

- Impresiones de 4 estudios de caso (ANEXO 3.1 - 3.4.), teléfonos móviles para el estudio de caso 3.4. u otro dispositivo digital con acceso a Internet para ver un breve vídeo de youtube
- Pizarra blanca o rotafolio con rotuladores
- Cuadernos o papeles y bolígrafos para que los participantes tomen notas



Duración de la actividad: 25 min

### Descripción del proceso de la actividad:

Paso 1: Distribuya estudios de casos de prácticas de bienestar con éxito en el cuidado de ancianos. Un estudio de caso incluye también un breve vídeo de youtube. Anime a los participantes a verlo en sus teléfonos móviles (si no, proporciónelos un dispositivo digital con acceso a Internet).

Paso 2: Pida a los participantes que lean los estudios de casos en parejas e identifiquen las estrategias clave utilizadas para mejorar el bienestar.

Paso 3: A continuación, cada pareja debatirá cómo adaptar estas estrategias a su entorno de cuidados.

Paso 4: Invita a las parejas a compartir sus conclusiones con el grupo. Véanse los consejos sobre sugerencias concretas en la sección de recomendaciones.

Paso 5: Resuma las estrategias clave en un rotafolio para futuras consultas.

### Variaciones de la actividad, en su caso:

Variante más corta, de 15 minutos: Puede proyectar en la pantalla todos los estudios de casos, o sólo los seleccionados, para todo el grupo en lugar de la discusión por parejas e iniciar un debate en grupo sobre las estrategias clave.

### Consejos y recomendaciones:

- Anime a los participantes a reflexionar de forma crítica sobre cómo pueden adaptar los estudios de casos a sus situaciones específicas como cuidadores.
- Asegurarse de que los participantes se sientan cómodos compartiendo y debatiendo abiertamente sus conclusiones.

Aquí tienes algunos consejos e indicaciones concretas que puedes utilizar:

- *"¿Qué estrategias específicas de su estudio de caso destacaron como las más eficaces para mejorar el bienestar de los ancianos? ¿Cómo podrían aplicarse o modificarse estas estrategias para su entorno de cuidadores?"*
- *"¿Hubo algún reto o barrera mencionado en el estudio de caso que crees que podría surgir en tu contexto? ¿Cómo superaría estos retos para aplicar las prácticas de bienestar?"*



- *"¿Puede identificar una práctica de bienestar del estudio de caso que podría incorporarse inmediatamente a su rutina de cuidados? ¿Cómo cree que beneficiaría a las personas mayores a las que cuida?"*

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

DoSomething.org. (s.f.). \*11 stories from seniors that will inspire you\*.

<https://dosomething.org/article/11-stories-from-seniors-that-will-inspire-you>

Vintage Fitness. (2023, 23 de junio). \*Historia de éxito: una persona de 82 años mejora su fuerza, equilibrio y resistencia\*.

<https://www.vintagefitness.ca/blog/2023/06/23/success-story-82-years-old-improves-strength%2C-balance-and-endurance>

Bewegen Is Leven. (s.f.). \*Over ons\*. <https://www.bewegenisleven.nl/over/>

Vintage Fitness. (2023, 12 de mayo). Ana hace que el ejercicio sea divertido para sus clientes. Vintage Fitness.

<https://www.vintagefitness.ca/blog/2023/05/12/ana-keeps-exercise-fun-for-her-clients>



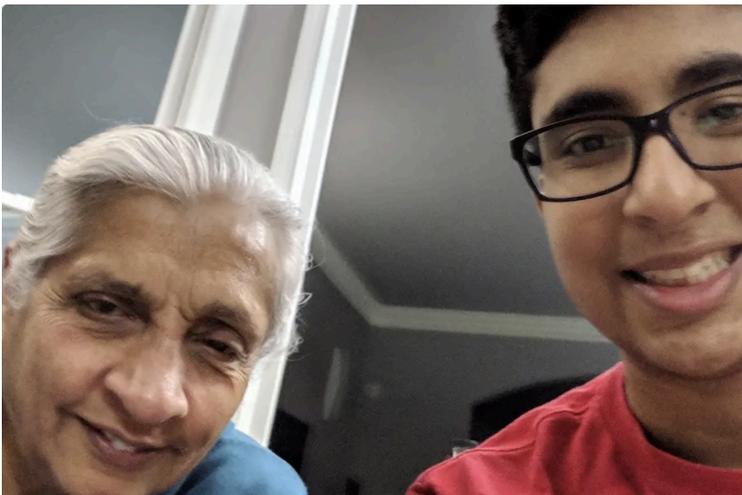
### ANEXO 3.1. ESTUDIO DE CASO 1: Campaña DoSomething para luchar contra el aislamiento de las personas mayores (EE.UU.):

DoSomething es el principal centro de activismo y servicio centrado en los jóvenes. Educan y preparan a los jóvenes para crear el futuro que quieren ver, un futuro basado en la equidad y la justicia, el clima y la sostenibilidad, y la seguridad y el bienestar. Con miembros en todos los códigos de área de Estados Unidos y en 189 países, su diversa e interseccional comunidad de jóvenes emprende acciones colectivas para impulsar un cambio duradero. En una de sus campañas, sus miembros se pusieron en contacto con sus seres queridos de más edad para combatir el aislamiento, y han recopilado casi 25.000 historias, recuerdos y palabras de sabiduría de personas mayores.

Cita de su sitio web: "Si algo hemos aprendido con esta campaña es que los mayores tienen mucho humor, amor y sabiduría que compartir con todos nosotros".

Historia de ejemplo de Aleem, 18 años:

"La historia más conmovedora que me contó mi abuela fue la de una época en la que ella y mi abuelo vivían en la pobreza... Un año, el dinero escaseaba en la casa y parecía que mis abuelos ya no iban a poder pagar [la escuela a la que iban mi padre y mi tío]... Mi abuela cogió todas las joyas de boda que le quedaban y las vendió. Con el dinero que recibió, consiguió enviar a sus hijos a la escuela un año más... Mi padre y mi tío pudieron utilizar ese sacrificio para mudarse de una región de la India asolada por la pobreza a Estados Unidos, llevándose a mi abuela y a mi abuelo con ellos. Final feliz".





### ANEXO 3.2. ESTUDIO DE CASO 2: Historia de éxito: Una persona de 82 años mejora su fuerza, equilibrio y resistencia (Canadá)

Cuando Elizabeth empezó a trabajar con Angie, entrenadora personal de Vintage Fitness, tenía claros sus objetivos:

Para mejorar la fuerza en las manos, el equilibrio, la fuerza general, la resistencia, la capacidad de caminar durante períodos muy largos, especialmente cuando se viaja, una mejor postura, un mejor sueño, un mayor bienestar y un sentimiento de comunidad.

Estos son los pensamientos y comentarios de su entrenadora, Angie:

"Elizabeth ha dormido de maravilla. Tiene mucha energía. Su dolor de manos ha desaparecido por completo. Ha ganado un equilibrio y una postura fantásticos. Su resistencia sigue mejorando". Angie trabaja con Elizabeth 2 veces por semana en un gimnasio con divertidos circuitos que incluyen entrenamiento de fuerza, equilibrio, agilidad y cardio-respiratorio, así como de flexibilidad y movilidad.

Elizabeth se encuentra actualmente de viaje por Asia y se siente muy bien por todos los logros conseguidos hasta la fecha.





### ANEXO 3.3. ESTUDIO DE CASO 3: Playfulness is key - Bewegen is leven (Países Bajos)

Joel Kruisselbrink es un educador del movimiento holandés con una misión: Hacer que jóvenes y mayores vuelvan a moverse de forma lúdica. Trabaja principalmente con residentes de residencias de ancianos. Esta es la historia que cuenta en su página web: "Durante mi trabajo como educador del movimiento, todas las semanas veía a los mismos residentes activos. Pero cuando llevaba a estos residentes de vuelta al departamento, veía a los residentes inactivos durmiendo durante todo el día. Esto tenía que cambiar, pensé: ¿cómo puedo inspirar a estos residentes para que empiecen a moverse? Un día vi a mi hijo jugando con tazas de café, volaban por la habitación y por el suelo. Me inspiré e hice un ejercicio en torno a esto para activar a un residente inactivo al que le encanta el café. Descubrí el poder de jugar con materiales cotidianos. Me fijo mucho en los intereses, el trabajo o la afición del residente y pienso en un ejercicio con esto".

Joel da sesiones inspiradoras en su país y en el extranjero e imparte talleres en diversas organizaciones para dar a conocer su método de trabajo lúdico e inspirar a otros. Utiliza vasos, bolitas de plástico, pelotas de playa, sombrillas, cartones y otros objetos cotidianos para activar a las personas mayores.

Vea el vídeo de ejemplo: **Epic Ball Toss Game** a continuación y su sitio web.

<https://youtu.be/6UfqFTgL5eQ>





### ANEXO 3.4. ESTUDIO DE CASO 4: Ana hace que el ejercicio sea divertido para sus clientes

Es muy importante seguir divirtiéndose cuando se hace ejercicio. Ana, experta en fitness para mayores, se dio cuenta de que uno de sus clientes se sentía desmotivado para hacer ejercicio. Dedicó tiempo a conocerle y descubrió que le encantaban los juegos e ir al casino. Ana tuvo la brillante idea de crear un "casino del ejercicio" para su cliente en el que los ejercicios se pagaban.

Este es un gran ejemplo de cómo pensar de forma creativa sobre el ejercicio y hacerlo divertido. Puede que este enfoque no funcione en su caso, ya que usted no es un jugador, pero el concepto es importante. ¿Cómo puede mantener la diversión en el ejercicio? ¿Te tomas tiempo para sentarte tranquilamente y pensar en cómo tu cuerpo está deseando moverse?

Ana, la entrenadora personal de Vintage Fitness que desarrolló los pensamientos "casino fun":

A mucha gente no le gusta hacer ejercicio y gran parte de ello se debe a que no han descubierto qué formas de movimiento les gustan. Es como cualquier otra cosa: si no crees que tienes que hacer algo y no lo disfrutas, no lo harás.

Me gusta incluir juegos o actividades especialmente adaptadas a mis clientes para ayudarles a sentirse vistos y aportar alegría al proceso del ejercicio. Cuanto más disfruten, más probable es que alcancen sus objetivos. Esto es especialmente importante porque la depresión puede ser alta en los adultos mayores.

Hacerlo divertido para el cliente también lo hace más divertido para el entrenador. Me encantan las manualidades y la creatividad, así que también era una válvula de escape para mí. Cuando puedo divertirme con una sesión, puedo ser más entusiasta y, con suerte, una fuerza positiva en sus vidas".

Otras formas de mantener la DIVERSIÓN en el ejercicio:

- Hazlo con un amigo íntimo
- Muévete al ritmo de la música
- Pruebe un nuevo tipo de ejercicio (también es bueno para la salud cerebral)





**Co-funded by  
the European Union**

- Cambia tu mentalidad de "tengo que hacer ejercicio" a "estoy agradecido de que mi cuerpo aún pueda hacer ejercicio".
- Combínalo con una actividad que te guste, como ver tu serie favorita después de pasear.



Co-funded by  
the European Union



Envejecer bien

WP3/ A2

Actividad 2

PLANIFICACIÓN DE GRUPOS (GRUPOS REDUCIDOS)

SEMwell, República Checa



## ACTIVIDAD 2

### Título de la actividad: PLANIFICACIÓN DE GRUPOS (GRUPOS REDUCIDOS)

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

La planificación en grupo fomenta la colaboración y la creatividad. Al trabajar juntos para desarrollar un plan de integración del bienestar, los cuidadores pueden compartir ideas y crear enfoques estructurados para incorporar actividades físicas, emocionales y sociales a los cuidados diarios.

#### Fines y objetivos de la actividad:

- Desarrollar en colaboración planes de integración del bienestar.
- Compartir ideas y estrategias dentro del grupo.
- Aplicar los conocimientos teóricos a la planificación práctica.
- Crear planes prácticos para las rutinas diarias de los cuidadores.

#### Materiales necesarios:

- Impresiones de las plantillas ANEXO 3.5. "Plantilla del plan de integración del bienestar", una por cada pequeño grupo
- Pizarra blanca o rotafolio con rotuladores
- Cuadernos o papeles y bolígrafos para que los participantes tomen notas

**Duración de la actividad:** 20 min

#### Descripción del proceso de la actividad:

Paso 1: Divida a los participantes en pequeños grupos de 3-4 personas.

Paso 2: Pida a cada grupo que elabore un plan para integrar prácticas de bienestar en la rutina diaria de una persona mayor a la que cuiden.



Paso 3: Proporcionar plantillas (ANEXO 3.5. "Plantilla del plan de integración del bienestar")

- para que el grupo perfile actividades físicas, emocionales y sociales específicas.

Paso 4: Cada grupo presenta su plan al resto del grupo. Alternativamente, cada grupo puede pegar su plan en una pared o pizarra blanca y los demás pueden inspirarse leyendo todos los planes en silencio.

Paso 5: Facilitar un debate sobre la viabilidad de cada plan y aportar comentarios.

Variaciones de la actividad, en su caso:

Consejos y recomendaciones:

- Asegúrese de que cada grupo dispone de tiempo suficiente para colaborar y crear planes detallados.
- Fomentar la creatividad y la apertura a la hora de desarrollar estrategias de integración.

He aquí algunos consejos e indicaciones para el debate final:

- *"¿Qué aspectos de los planes de integración del bienestar parecen más factibles de aplicar en su entorno de cuidador? ¿Hay algún ajuste que podría hacer los planes más realistas o sostenibles?"*
- *"¿Qué posibles retos o barreras prevé en la aplicación de estos planes? ¿Cómo podrían abordarse para garantizar que las prácticas de bienestar se integren con éxito en las rutinas diarias?"*

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

ANEXO 3.5. Plantilla del Plan de Integración del Bienestar

Nombre de la persona mayor:



### 1. ACTIVIDADES FÍSICAS

Descripción de la actividad	Frecuencia	Duración	Objetivo

### 2. ACTIVIDADES EMOCIONALES

Descripción de la actividad	Frecuencia	Duración	Objetivo



### 3. ACTIVIDADES SOCIALES

Descripción de la actividad	Frecuencia	Duración	Objetivo

#### RESULTADOS ESPERADOS:

##### **Bienestar físico:**

*(ejemplo: mejora de la movilidad y la fuerza)*

##### **Bienestar emocional:**

*(ejemplo: mejora del estado de ánimo y reducción del sentimiento de soledad)*

##### **Bienestar social:**

*(ejemplo: aumento de las interacciones sociales y del compromiso con la comunidad).*



### RECURSOS NECESARIOS:

Recursos	Descripción	Fuente

### SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

Actividad	Método de control	Frecuencia	Persona responsable




**NOTAS ADICIONALES:**



Co-funded by  
the European Union



Envejecer bien

WP3/ A3

Actividad 3

REFLEXIÓN INDIVIDUAL Y PUESTA EN COMÚN DE  
PRÁCTICAS DE BIENESTAR

SEMwell, República Checa



### ACTIVIDAD 3

#### Título de la actividad: REFLEXIÓN INDIVIDUAL Y PUESTA EN COMÚN DE PRÁCTICAS DE BIENESTAR

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

Las actividades de reflexión ayudan a los cuidadores a personalizar su aprendizaje y a conectar las prácticas de bienestar con sus experiencias como cuidadores. Esta actividad combina la reflexión con el intercambio de prácticas personales de bienestar, animando a los cuidadores a pensar de forma crítica sobre la importancia del autocuidado. Reflexionar sobre sus propias prácticas de bienestar permite a los cuidadores identificar estrategias que les beneficien tanto a ellos como a los que cuidan, fomentando un compromiso con el cuidado holístico. Compartir estas prácticas con los demás inspira el aprendizaje colectivo y pone de relieve la diversidad de enfoques que favorecen la salud física, emocional y social de los cuidadores.

##### Fines y objetivos de la actividad:

- Reflexionar sobre el significado personal de integrar prácticas de bienestar.
- Identificar y compartir estrategias de bienestar personal que apoyen a los cuidadores.
- Aumentar el compromiso personal de aplicar prácticas de bienestar coherentes en la prestación de cuidados.
- Fomentar un sentimiento de comunidad e inspiración compartiendo prácticas individuales de bienestar.



### Materiales necesarios:

- Pizarra blanca o rotafolio con rotuladores.
- Notas adhesivas de colores y rotuladores de colores.
- Cuadernos o papeles y bolígrafos para tomar notas.

**Duración de la actividad:** 20 min

### Descripción del proceso de la actividad:

**Paso 1: Reflexión individual:** Pida a los participantes que escriban una breve reflexión sobre la importancia de integrar prácticas de bienestar en sus funciones de cuidadores. Deben considerar cómo el cuidado de su propio bienestar repercute en su capacidad de cuidar a los demás.

**Paso 2: Puesta en común de las prácticas favoritas de bienestar:** Distribuye 3 notas adhesivas de colores y rotuladores a cada participante. Pídales que piensen en las prácticas de bienestar que más les gustan o más útiles les resultan para su propio bienestar. Pídeles que escriban sus prácticas favoritas (mínimo una, máximo tres): una práctica por post-it.

**Paso 3: Puesta en común colaborativa:** Invita a los participantes a pegar sus notas post-it en una pared, pizarra o rotafolio y anímales a leer e inspirarse en las prácticas de los demás.

**Paso 4: Debate y reflexión en grupo (Ampliación opcional, 5 minutos)**

Si lo desea, invite a 2-3 participantes a compartir sus reflexiones y prácticas favoritas con el resto del grupo. Destaque los temas comunes de las prácticas y reflexiones compartidas.

### Variaciones de la actividad, en su caso:

Variante más corta, de 15 minutos: Omita el debate opcional en grupo y permita simplemente que los participantes reflexionen y observen las prácticas de bienestar de los demás.

### Consejos y recomendaciones:



Proporcione algunas pistas de reflexión para guiar a los participantes, especialmente a aquellos a los que les cueste arrancar. He aquí algunas sugerencias:

- *"¿Por qué es importante incorporar prácticas de bienestar en tu rutina de cuidador? ¿Cómo afecta esto tanto a tu bienestar como al bienestar de las personas a las que cuidas?"*
- *"Piense en un momento en el que dar prioridad a su propio bienestar influyó positivamente en su labor de cuidador. ¿Qué hiciste y cómo te ayudó?"*

Permitir un entorno tranquilo para facilitar una profunda reflexión personal.

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