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 4: Superar los obstáculos al bienestar

SEMwell, República Checa

2023-1-FR01-KA220-ADU-000153350

Resumen del módulo

Esta lección se centra en la identificación de barreras comunes al bienestar en el cuidado de ancianos y en el desarrollo de estrategias para superar estos obstáculos. Mediante el uso de hojas de trabajo, debates en grupo, juegos de rol y reflexiones personales, los cuidadores aprenderán a abordar retos como los problemas de movilidad, el aislamiento social y los recursos limitados. El objetivo es dotar a los cuidadores de las habilidades de resolución de problemas necesarias para fomentar un entorno de apoyo en el que se promueva continuamente el bienestar.

Plan de la lección 4: Superar los obstáculos al bienestar

Objetivo:

Identificar las barreras comunes al bienestar en el cuidado de ancianos y desarrollar estrategias para superarlas.

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

Actividades:

1. Completar la hoja de trabajo: Identificación de obstáculos y soluciones (25 minutos)
2. Juego de rol: Superar barreras (20 minutos)
3. Reflexión individual (15 minutos)

Descripción completa de cada actividad: véase el anexo 7.4: Fichas de actividades individuales/en pequeños grupos

Materiales necesarios:

Para la Actividad 1 (Completar la ficha de trabajo: Identificar obstáculos y soluciones):

- Fichas de trabajo con las barreras más comunes ANEXO 4.1.
- Pizarra blanca o rotafolio con rotuladores
- Cuadernos o papeles y bolígrafos para los participantes

Para la Actividad 2 (Juego de rol: superando barreras):

- Escenarios de juegos de rol (impresos o expuestos)
- 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

Resultados del aprendizaje:

Al final de esta lección, los participantes:

- Identificar y comprender las barreras comunes al bienestar de las personas mayores.
- Desarrollar estrategias para superar los retos de bienestar en situaciones de cuidado.
- Practicar técnicas de resolución de problemas mediante juegos de rol.
- Reflexionar sobre las prácticas personales de cuidado e identificar áreas de mejora.

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

Co-funded by
the European Union

Envejecer bien

WP3/ A1

Actividad 1

REALIZACIÓN DE LA FICHA DE TRABAJO: IDENTIFICACIÓN DE OBSTÁCULOS Y SOLUCIONES

SEMwell, República Checa

ACTIVIDAD 1

Título de la actividad: REALIZACIÓN DE LA FICHA DE TRABAJO: IDENTIFICACIÓN DE OBSTÁCULOS Y SOLUCIONES

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

Identificar los obstáculos al bienestar de las personas mayores es el primer paso para abordarlos. Una hoja de trabajo estructurada ayuda a los cuidadores a evaluar sistemáticamente los obstáculos más comunes, como los problemas de movilidad o el aislamiento social, y les anima a pensar en soluciones adaptadas a las necesidades de cada persona.

Consideraciones culturales al abordar las barreras al bienestar de las personas mayores

Los factores culturales desempeñan un papel importante a la hora de percibir y abordar los obstáculos al bienestar de las personas mayores. Los cuidadores deben ser sensibles a los diversos valores, creencias y prácticas culturales a la hora de identificar y abordar los obstáculos al bienestar. Por ejemplo, las limitaciones de movilidad o el aislamiento social pueden experimentarse de forma diferente en las culturas colectivistas, en las que las redes de apoyo familiar son fundamentales para el cuidado, en comparación con las culturas individualistas, en las que las personas mayores pueden depender más de los servicios institucionales. También hay que tener en cuenta las barreras lingüísticas, los estigmas culturales en torno al envejecimiento y las distintas expectativas de autonomía e independencia. Al comprender el contexto cultural de las personas mayores, los cuidadores pueden adaptar sus intervenciones de forma más eficaz. Esto puede implicar buscar la colaboración de la familia, respetar las preferencias culturales en la dieta o las rutinas diarias, u ofrecer soluciones que se ajusten a la identidad cultural de la persona. En última instancia, un enfoque culturalmente sensible garantiza que las soluciones no sólo sean prácticas, sino también respetuosas con el entorno personal y cultural de la persona...

Fines y objetivos de la actividad:

- Identificar las barreras más comunes para el bienestar de las personas mayores.
- Fomentar la evaluación sistemática de los retos que plantean los cuidados.
- Desarrollar una comprensión más profunda de los obstáculos en la asistencia.
- Fomentar la resolución de problemas para mejorar el bienestar de las personas mayores.

Materiales necesarios:

- Ordenador portátil/tableta con acceso a Internet, proyector - para proyectar las fichas de trabajo o distribuir impresiones de las fichas de trabajo ANEXO 4.1. : Barreras comunes al bienestar de las personas mayores
- 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 una hoja de trabajo en la que se enumeren los obstáculos habituales para el bienestar de las personas mayores (por ejemplo, problemas de movilidad, aislamiento social). ANEXO 4.1.

Paso 2: Pida a los participantes que marquen las barreras que encuentran con frecuencia en su trabajo como cuidadores.

Paso 3: En parejas, los participantes harán una lluvia de ideas sobre posibles soluciones para cada barrera que hayan identificado.

Paso 4: Pida a cada pareja que comparta un obstáculo y una solución con el resto del grupo.

Paso 5: Escriba las soluciones en un rotafolio como referencia.

Paso 6: Una vez enumeradas las soluciones, dirija un debate sobre la viabilidad de cada una de ellas. A continuación se ofrecen algunas pistas para facilitar el debate:

- *"Analizando las soluciones que hemos enumerado, ¿cuáles le parecen más realistas y factibles en su entorno actual de cuidador? ¿Hay alguna que requiera recursos o apoyo adicionales?".*
- *"¿Qué retos u obstáculos podrían surgir al intentar aplicar estas soluciones? ¿Cómo podríamos superar estos retos para que las soluciones fueran más factibles?".*
- *"¿Alguna de estas soluciones puede adaptarse a diferentes contextos de cuidado, o son específicas de determinadas situaciones? ¿Cómo podríamos modificarlas para generalizar su aplicación?".*

Variaciones de la actividad, en su caso:

Consejos y recomendaciones:

- Anime a los participantes a pensar más allá de las barreras obvias y a considerar también los obstáculos emocionales, psicológicos y culturales.
- Asegúrese de que los participantes son específicos a la hora de identificar las barreras que encuentran.

- Para el Paso 3, lluvia de ideas de soluciones, considera las siguientes indicaciones:

Ejemplos - Qué decir:

- *"¿Puede explicar cómo puede afectar esta barrera a la persona mayor en el contexto de su entorno cultural? ¿Cómo podemos incorporar sus valores culturales a nuestras soluciones?".*
- *"¿Qué redes de apoyo o recursos comunitarios podemos explorar que se ajusten a las expectativas culturales o sociales del anciano?".*

Ejemplos - Lo que no hay que decir:

- *"Así es como solemos manejar esta barrera; debería funcionar para todos". (Esto puede dar la impresión de que se desprecian las diferencias culturales).*
- *"No necesitamos tener en cuenta su origen cultural a la hora de abordar esta barrera". (Esto podría pasar por alto importantes matices culturales que repercuten en la atención).*

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

Maresova, P., Krejcar, O., Maskuriy, R. et al. Desafíos y oportunidades en la movilidad entre los adultos mayores - identificación de determinantes clave. BMC Geriatr 23, 447 (2023). https://doi.org/10.1186/s12877-023-04106-7

Goll, J. C., Charlesworth, G., Scior, K., & Stott, J. (2015). Barriers to social participation among lonely older adults: the influence of social fears and identity. PloS one, 10(2), e0116664. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0116664

ANEXO 4.1. : Barreras comunes al bienestar de las personas mayores

Lista de obstáculos comunes para el bienestar de las personas mayores

- ENFERMEDAD/DISCAPACIDAD
- ANGUSTIA EMOCIONAL
- SOLITARIEDAD
- PÉRDIDA DE CONTACTO CON AMIGOS/FAMILIARES
- FALTA DE UNA COMUNIDAD QUE APOYE
- FALTA DE OPORTUNIDADES SOCIALES ACEPTABLES
- TEMORES A RESPONDER A LAS OPORTUNIDADES DE PARTICIPACIÓN SOCIAL
- MIEDO AL RECHAZO SOCIAL Y/O A LA EXPLOTACIÓN
- TEMOR A PERDER ASPECTOS VALIOSOS DE LA IDENTIDAD
- PROBLEMAS DE MOVILIDAD: DESPLAZARSE LIBREMENTE, CON SEGURIDAD E INDEPENDIENCIA

Si se te ocurren otras barreras/obstáculos que encuentres en tu práctica, enuméralos a continuación:

Co-funded by
the European Union

Envejecer bien

WP3/ A2

Actividad 2

JUEGO DE ROLES EN PAREJAS: SUPERAR

SEMwell, República Checa

ACTIVIDAD 2

Título de la actividad: JUEGO DE ROL EN PAREJAS: SUPERANDO BARRERAS

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

Los juegos de rol proporcionan una oportunidad de aprendizaje experimental en la que los cuidadores pueden practicar la superación de las barreras del bienestar en un entorno simulado. Esta actividad práctica ayuda a los participantes a poner a prueba sus estrategias y perfeccionar sus enfoques en un entorno seguro y controlado.

Fines y objetivos de la actividad:

- Practicar la superación de las barreras del bienestar mediante juegos de rol.
- Poner a prueba las estrategias de cuidado en un entorno simulado.
- Perfeccionar los planteamientos para superar los retos.
- Ganar confianza en la aplicación de estrategias a la atención real.

Materiales necesarios:

- Imprime los escenarios de los juegos de rol o proyéctalos en la pantalla: ANEXO 4.2 - 4.4.
- 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: Proporcionar escenarios de juegos de rol que presenten barreras comunes para el bienestar (por ejemplo, una persona mayor resistente, falta de recursos). ANEXO 4.2. - 4.4.

Paso 2: Pida a los participantes que se pongan en parejas y representen el papel de un cuidador y una persona mayor.

Paso 3: El cuidador intentará superar la barrera presentada en el escenario.

Paso 4: Pida a los participantes que cambien de papel.

Paso 5: Después de cada representación, las parejas debatirán qué estrategias han funcionado y cuáles podrían mejorarse.

Paso 6: Invite a voluntarios (1-2 parejas) a representar su papel ante el grupo y debata los resultados.

Variaciones de la actividad, en su caso:

Consejos y recomendaciones:

- Proporcione comentarios de apoyo a los participantes durante el juego de rol y asegúrese de que el entorno no sea crítico.
- Conceda tiempo para una sesión informativa posterior a la representación para reflexionar sobre las estrategias que han funcionado.

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

ANEXO 4.2. ESCENARIOS DE JUEGOS DE ROL

Escenario 1: Resistencia a la actividad física

Descripción:

Usted es un cuidador que intenta animar a una persona mayor a participar en una rutina diaria de caminar. El anciano se resiste, expresando miedo a caerse y falta de motivación. El cuidador tiene que abordar estos temores y encontrar formas de motivarle para que realice una actividad física.

Objetivo para el cuidador:

- Comprender las preocupaciones de la persona mayor.
- Utilizar estrategias de motivación para fomentar la participación.
- Sugerir actividades alternativas o modificaciones (por ejemplo, caminar con un dispositivo de apoyo).

Objetivo para la persona mayor (Juego de rol):

- Expresar reticencia debido al miedo a caerse y a experiencias negativas anteriores con el ejercicio.
- Comunicar sentimientos de limitación física o malestar.

ANEXO 4.3. ESCENARIOS DE JUEGOS DE ROL

Situación 2: Aislamiento social y soledad

Descripción:

Una persona mayor pasa la mayor parte del tiempo sola, rechazando las invitaciones a participar en actividades de grupo en un centro comunitario. El cuidador debe encontrar la manera de superar este aislamiento social y fomentar la participación en actos comunitarios que mejoren el bienestar social.

Objetivo para el cuidador:

- Abordar las preocupaciones de la persona mayor sobre las actividades en grupo.
- Fomente la participación sugiriendo actos sociales o reuniones de poca presión.
- Utilizar la empatía y la capacidad de escucha para comprender la raíz de su resistencia.

Objetivo para la persona mayor (Juego de rol):

- Expresan sentimientos de soledad pero se muestran reacios a participar en actividades de grupo debido a la ansiedad, a sentirse como un extraño o a malas experiencias previas en entornos sociales.

ANEXO 4.4. ESCENARIOS DE JUEGOS DE ROL

Escenario 3: Rechazo del apoyo nutricional

Descripción:

El cuidador está intentando aplicar una dieta equilibrada a una persona mayor que insiste en comer alimentos poco saludables o en saltarse comidas. El cuidador tiene que convencer a la persona de que siga un plan de comidas más sano para mejorar su bienestar físico.

Objetivo para el cuidador:

- Educar al anciano sobre la importancia de una nutrición adecuada.
- Busca formas de incorporar sus comidas favoritas con moderación, promoviendo al mismo tiempo opciones más sanas.
- Garantizar que la persona mayor se sienta escuchada y respetada en el proceso de toma de decisiones.

Objetivo para la persona mayor (Juego de rol):

- Se resisten a los cambios dietéticos, citando una preferencia por los alimentos familiares y reconfortantes, o expresando desconfianza ante las nuevas restricciones dietéticas.
- Comunicar frustración o reticencia a abandonar hábitos poco saludables.

Co-funded by
the European Union

Envejecer bien

WP3/ A4

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):

Reflexionar sobre la experiencia del juego de rol permite a los cuidadores evaluar su propia actuación y pensar de forma crítica sobre cómo mejorar sus estrategias para superar las barreras. Esta reflexión fomenta la autoconciencia y ayuda a los cuidadores a mejorar continuamente sus prácticas de cuidado.

Fines y objetivos de la actividad:

- Reflexionar sobre las estrategias utilizadas para superar los obstáculos.
- Evaluar críticamente el desempeño de los cuidados personales.
- Identificar áreas de mejora en las estrategias de cuidado.
- Fomentar la superación continua en la atención a las personas mayores.

Materiales necesarios:

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

Duración de la actividad: 15 min

Descripción del proceso de la actividad:

Paso 1: Distribuya papel o dispositivos digitales para que los participantes reflexionen sobre la actividad de escenificación.

Paso 2: Pídeles que respondan a las 2 preguntas siguientes:
"¿Cómo puede la superación de estas barreras mejorar la calidad de la atención?".
"¿Cómo mejora la superación de barreras no sólo el bienestar del anciano, sino también tu experiencia como cuidador?".

Paso 3: Dedique de 5 a 8 minutos a la reflexión individual.

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

Paso 5: Concluya la lección resumiendo las ideas clave de la reflexión.

Variaciones de la actividad, en su caso:

Consejos y recomendaciones:

- Dedique un tiempo a la reflexión personal.

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