



Social inclusion through Meaningful ageing

Material para la formación

Sarah Dury, Liesbeth De Donder, Daan Duppen, Tinie Kardol, Maurice de Greef, Anja Machielse, Wander van der Vaart, Daniela Grignoli, Margherita Di Paolo, Dieter Zisenis, Rosemarie Klein, Julia Thissen, Sara Marsillas and Álvaro García

Diseño: Lydia Heringa



Büro für berufliche Bildungsplanung

Träger des Preises für Innovation
in der Erwachsenenbildung 1999



matia
istituto



erasmus+
meer perspectief



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Tabla de contenidos

Módulo 1	4
1. Introducción: actividad B	4
Módulo 1	6
2. Actividad: Visión de las personas mayores, los cuidados y el envejecimiento	6
Módulo 1	23
3. Resumen de dos páginas	23
Módulo 2	25
4. Conocer las necesidades sociales y de significado	25
Módulo 2	27
5. Persona	27
Módulo 2	28
6. Exploración de talentos	28
Módulo 2	34
7. Preguntas para profundizar	34
Módulo 3	35
8. La historia de Lucas	35
Módulo 3	36
9. «Momento mango»	36
Módulo 3	37
10. Ejercicio alternativo ‘Doña V’	37
Módulo 4	38
11. Resumen de una página	38
Módulo 4	40
12. Ejercicio de la telaraña – en blanco	40
Módulo 4	41
13. Ejercicio de la telaraña – ejemplo	41
Módulo 4	42
14. Ejercicio de la telaraña, grado de competencia adquirido	42
Módulo 5	43
15. Seis sombreros para pensar	43
Módulo 5	46
16. Evaluación general	46



Módulo 1

1. Introducción: actividad B

Imprima las preguntas que aparecen a continuación.

¿Cuál ha sido el momento más bonito de su vida que le gustaría volver a vivir?
¿De qué rasgo de su carácter se siente más orgulloso/a?
¿Cuál ha sido la metedura de pata más grande que ha cometido en el trabajo?
¿Qué le ayuda a sentirse mejor cuando no se siente bien?
¿Qué tiene grabado en su memoria pero preferiría olvidar?
¿Qué es lo que le parece lo más especial o extraordinario del mundo?
¿Qué le pone la piel de gallina?



¿Qué es lo más difícil que ha hecho nunca?

¿Qué ha querido hacer durante años, pero aún no ha hecho?

¿Qué se pregunta a menudo?

¿Ha experimentado alguna vez algo que parecía malo al principio pero que al final resultó ser bueno?

¿Qué mal hábito adquiriría si dejara de ser malo de repente?

¿Cuál cree que es la edad ideal?

¿Qué es lo que siempre quiso de niño/a, pero nunca consiguió?



Módulo 1

2. Actividad: Visión de las personas mayores, los cuidados y el envejecimiento

Imprima las siguientes imágenes para la actividad.



Inclusión social a través del envejecimiento significativo - SEE ME

Fotografías como símbolos del cuidado de calidad

Módulo 1 – paso 2 – actividad a





Imagen: PublicDomainPictures via Pixabay



Imagen: Dimitris Vetsikas via Pixabay





Imagen: Dimitris Vetsikas via Pixabay



Imagen: Susann Mielke via Pixabay





Imagen: Julius Silver via Pixabay



Imagen: Jason Goh via Pixabay



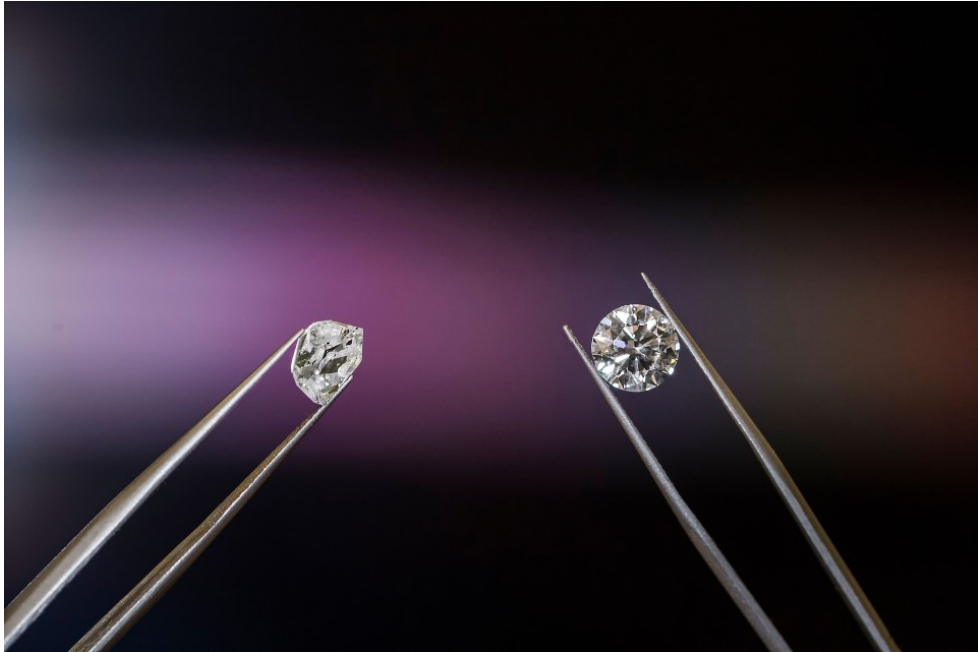


Imagen: Grown Diamond via Pixabay



Imagen: Couleur via Pixabay





Imagen: Valentin via Pixabay



Imagen: Thomas Steiner via Pixabay





Imagen: lumix2004 via Pixabay



Imagen: Michel van der Vegt via Pixabay





Imagen: Heiko Stein via Pixabay



Imagen: Peter van de Ven via Pixabay





Imagen: Manfred Richter via Pixabay



Imagen: Pexels via Pixabay





Imagen: mbl via Pixabay



Imagen: Helmut H. Kroiss via Pixabay





Imagen: Couleur via Pixabay



Imagen: Hans via Pixabay





Imagen: Craig Melville via Pixabay



Imagen: Bruno /Germany via Pixabay





Imagen: Steven Liao via Pixabay



Imagen: Evgen Rom via Pixabay





Imagen: Freddy via Pixabay



Imagen: Jill Wellington via Pixabay





Imagen: Daan Duppen



Imagen: Daan Duppen





Imagen: atlas via Pixabay



Imagen: Rene Gossner via Pixabay





Imagen: Rene Tittmann via Pixabay



Módulo 1

3. Resumen de dos páginas

Imprima el resumen de dos páginas para las personas participantes.



'VER' los potenciales, las necesidades sociales y las necesidades de significado de las personas mayores que reciben cuidados'

Una perspectiva amplia sobre las personas mayores y su cuidado

El cuidado de las personas mayores suele centrarse en los aspectos médicos y físicos, pero el envejecimiento también trae consigo cambios sociales, culturales y espirituales. Es necesaria una perspectiva amplia sobre el cuidado de las personas mayores, que preste atención a sus potenciales, talentos y necesidades.

El proyecto SEE ME quiere proporcionar conocimiento y comprensión de las necesidades de las personas mayores y quiere aumentar las competencias y habilidades de las personas cuidadoras para ver a la persona que está detrás de la necesidad de cuidados.

Potenciales de las personas mayores



El bienestar mental y físico de las personas mayores aumenta cuando se ven y utilizan sus talentos. Las personas mayores quieren reconocimiento por lo que son, sus objetivos, motivos y valores. Dividimos los potenciales de las personas mayores en tres conceptos.

1 Generatividad y contribuciones a las generaciones futuras

- cuidar a niños/as, hijos/as, nietos/as
- mentorizar a jóvenes
- transmitir su experiencia o sabiduría
- dejar un legado

2 Integridad del yo (ego) y satisfacción con la vida pasada

- darle sentido a eventos vitales pasados
- reconciliarse con los acontecimientos y circunstancias del pasado
- desarrollar una historia vital coherente
- auto-comprensión, auto-aceptación y afirmación vital

Algunas tendencias europeas en los sistemas de cuidado de la salud

- ▶ Hay un cambio del cuidado institucional al cuidado domiciliario. Cada vez más personas mayores desean vivir más tiempo en sus propios hogares y vivir con el apoyo necesario.
- ▶ Se han desarrollado varios conceptos y modelos para asegurar que las personas mayores puedan permanecer en su propio entorno doméstico el mayor tiempo posible.
- ▶ Se reserva un papel importante para las personas cuidadoras informales. Se considera que el cuidado profesional complementa y apoya el cuidado informal.
- ▶ En varios barrios amigables con las personas mayores, existen instalaciones necesarias para que vivan de manera independiente.
- ▶ Se están desarrollando formas de vida y vivienda alternativas en las que se pueden combinar cuidados profesionales e informales (por ejemplo, viviendas multigeneracionales u hogares de cuidados informales).

3 Gerotranscendencia y desarrollo espiritual

- desarrollo espiritual en edades avanzadas
- desarrollo de una nueva auto-comprensión, menos egocéntrica y más centrada en las relaciones con los demás y las cuestiones existenciales
- las nuevas perspectivas ayudan a las personas mayores a afrontar los desafíos y las pérdidas



Necesidades sociales

Las relaciones sociales son necesarias para un buen funcionamiento y una buena vida. Satisfacen la necesidad humana de cercanía, comunidad y apoyo social.



1 Relaciones personales

- apego y amor
- cercanía, intimidad y seguridad
- aprecio y reconocimiento de los demás

2 Integración social

- pertenencia
- estar con otras personas
- compartir normas y valores

3 Apoyo social

- apoyo instrumental (práctico, financiero, asesoramiento y consejo)
- apoyo emocional (amor, cariño, atención, amistad)
- apoyo de compañerismo (hacer actividades juntos)

Las personas mayores eligen de manera selectiva sus relaciones y actividades sociales. Tienen una especial necesidad de vínculos afectivos que les proporcionen apoyo para afrontar y lidiar con limitaciones físicas, enfermedades graves o la pérdida de seres queridos.

Necesidades de sentido o significado



Las personas mayores quieren sentir que su vida merece la pena. Ciertas motivaciones y emociones satisfacen esta necesidad y le dan sentido a la vida.

1 tener una meta, un propósito

- motivación en la vida cotidiana
- por ejemplo: tranquilidad, amor, vida sana, actividades

2 valores y creencias

- el sentimiento de hacer lo correcto
- por ejemplo: honradez, ser significativo para los demás

3 tener control

- mantener control sobre situaciones y acontecimientos
- influir en la organización de la propia vida

4 autovalor

- percibirse a sí misma como una persona valiosa
- reconocimiento y aprecio de los demás

Las personas mayores pueden sentir que sus vidas carecen de sentido debido a situaciones drásticas, como la muerte de seres queridos, la pérdida de roles sociales o problemas de salud. Estas situaciones pueden derivar en una sensación de vulnerabilidad, soledad o redundancia, de que todo es repetitivo. La necesidad de sentido, de significado, puede satisfacerse si las personas pueden seguir dirigiendo sus vidas y sienten que los demás les "ven".

¿Cómo se garantiza que se satisfacen esas necesidades sociales y de significado?

Las relaciones significativas son una importante fuente de sentido. Quienes no tienen a nadie con quien compartir sus pensamientos y experiencias vitales pueden experimentar una sensación o un sentimiento profundo de falta de sentido. Por el contrario, percibir la vida como significativa, que tiene sentido, ayuda a las personas a entablar y mantener relaciones sociales. Las relaciones sociales y la experiencia de sentido en la vida, de vida significativa, hacen a las personas resilientes ante la adversidad.

- ▶ las relaciones personales son necesarias para sentirse unido a los demás y sentir la vida como significativa
- ▶ la participación social en actividades compartidas, como el voluntariado, los grupos o clubs o el cuidado de otras personas, es una fuente importante de significado
- ▶ la religión y la espiritualidad pueden satisfacer la necesidad de conexiones sociales y de significado o sentido, por ejemplo, mediante creencias religiosas o un sentimiento de conexión con la naturaleza



Módulo 2

4. Conocer las necesidades sociales y de significado

La historia de Juana

Infancia

Juana nació en 1953 en Valencia, España, en el año de las Fallas más lluviosas en mucho tiempo, dice siempre. Creció en una familia numerosa y tiene buenos recuerdos de su infancia. Su padre era agricultor de frutas y ella tuvo que ayudar a recoger fresas desde una edad temprana, pero recuerda especialmente que muchos de sus amigos iban a ayudarlo porque podían comer tantas fresas como quisieran. Sus padres eran profundamente religiosos y ella también; todos los domingos va a la iglesia. Tenía doce años cuando murió su madre. A partir de entonces, tuvo que ayudar en el hogar, junto con sus dos hermanas. Sus hermanos mayores ayudaban a su padre en el campo. Los domingos era su día libre y con los años comenzó a acudir al movimiento juvenil.

Adolescencia

Cuando era adolescente, el movimiento juvenil era su única válvula de escape. No había tiempo para otras actividades debido al trabajo doméstico y las tareas del hogar. Su padre comenzó a necesitar cada vez más ayuda cuando ella tenía 16 años. Para entonces, sus hermanos y hermanas mayores ya estaban casados y tenían hijos. Dentro de la familia se decidió que Juana tenía que hacerse cargo del cuidado del padre y por lo tanto dejó la escuela. Tenía un vínculo especial con su hermano mayor. La diferencia de edad era grande, pero aun así pasaban mucho tiempo juntos. El padre había vendido las tierras de cultivo y en el establo su hermano trasteaba con coches. Juana le ayudaba y aprendió todo sobre los coches gracias a su hermano.

Adulthood temprana

Con dieciocho años, era la única en el pueblo que conducía un R 5 amarillo. Ella misma lo había reparado. Los chicos del pueblo se dieron cuenta y ella dice que muchos de ellos fueron al establo para preguntarle si podían ayudar y arreglar sus coches. Ninguno de ellos estaba interesado en ella. Cuando tenía diecinueve años, encontró trabajo como ayudante administrativa en una empresa de construcción. También estaba cada vez más preocupada por cuidar a su padre, pero su hermana, que era ama de casa, la ayudaba. Su padre murió cuando ella tenía veinte años. Vendieron la casa familiar y ella se pudo comprar una casa pequeña. Mientras tanto, el hijo de su jefe también había comenzado a trabajar en la constructora. Juana dice que a menudo trabajaba hasta tan tarde que perdía el autobús de vuelta y que ella lo llevaba a casa en su R 5. Con el paso del tiempo, comenzó a notar que él perdía su autobús a propósito para estar con ella.



Vida matrimonial

Se casaron tres meses después de conocerse. Cuando tenía 21 años, Juana tuvo una hija y dos años más tarde, un hijo. Se convirtió en ama de casa. Cuando los niños comenzaron a ir a la escuela, ella se involucró en varias asociaciones. Por su fe, creía que era importante ayudar a otras personas. Ella fue una de las iniciadoras del movimiento de comercio justo en el pueblo y recolectó ropa para las personas que la necesitaban. Cada año, organizaba una comida benéfica para el movimiento por la paz. Cuando sus hijos crecieron, ella volvió a trabajar en la empresa constructora de su marido como ayudante administrativa. Su viejo coche R 5 estaba averiado y junto con su hermano, en sus ratos libres, lo arreglaba con varios repuestos que iban buscando juntos. Después de cuatro años, el coche estaba funcionando de nuevo, pero lo usaba esporádicamente y solo cuando hacía buen tiempo. Entonces fueron en coche al mar con toda la familia pero tuvo que ir un taxi dos veces a buscarlos porque el R 5 se averió en la carretera.

Jubilación

Juana dejó de trabajar para su marido cuando cumplió 50 años. Tuvo problemas de salud durante algún tiempo y le diagnosticaron esclerosis múltiple. Dejó todo su voluntariado cuando su hija tuvo hijos. Asumió los cuidados como abuela con mucho orgullo y se entregó al 100 por ciento. Esto no siempre fue fácil debido a su enfermedad. En su sexagésimo cumpleaños, se organizó una gran fiesta. No mucho después, su hijo se mudó al extranjero por su trabajo. Se casó allí y ella ya solo lo veía unas pocas veces al año. Esto le causó mucho dolor. El cuidado de sus dos nietos disminuyó a medida que crecían. Su marido vendió el negocio y juntos disfrutaron de su jubilación. Una vez a la semana, su marido sale con sus amigos. Ese día, un voluntario viene a hacerle compañía a Juana.



Módulo 2

5. Persona

Imprima las siguientes páginas para las personas participantes.



NOMBRE: Carmen T.

Quién soy

¡Soy una adicta a la cultura! Disfruto caminando por la ciudad con mi nieta. Ayudo a mi vecino mayor. Puedo pasar horas hablando por teléfono con familiares y amigos.

3 razones para relacionarme contigo

1. Te gustan las conversaciones profundas.
2. Siempre tienes tiempo para un café.
3. También crees que el humor es la mejor medicina.

3 razones para no relacionarme contigo

1. Hablas mucho de política.
2. Pasas la mayor parte del tiempo con tu teléfono.
3. La palabra paciencia no está en tu diccionario.



SUEÑOS

Espero mantenerme independiente y vivir tanto como sea posible en mi propio apartamento. Y sueño con ir a Vancouver, donde vive mi hermana.

TALENTOS

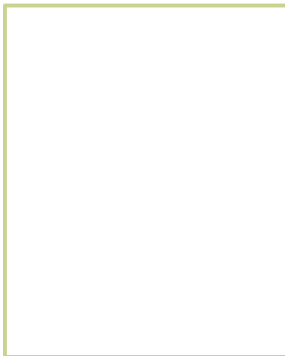
Cuando escucho a las personas, puedo ayudarles con pequeños y grandes problemas. A veces dicen que sería una buena terapeuta. Y, ¿has probado mi bizcocho casero?

NECESIDADES SOCIALES

- Ser y sentirse parte de la familia, no ser dada de lado.
- Pasar tiempo con personas que piensan parecido.
- Apoyo en mi casa.

NECESIDADES DE SIGNIFICADO

- Quiero aconsejar a mis nietos.
- Quiero mantenerme positiva, a pesar de hacerme mayor.
- Quiero vivir tanto como sea posible en mi casa y a cargo de mi propia vida.



NOMBRE:

Quién soy

3 razones para relacionarme contigo

1.
2.
3.

3 razones para no relacionarme contigo

1.
2.
3.



SUEÑOS

.....

TALENTOS

.....

NECESIDADES SOCIALES

.....

NECESIDADES DE SIGNIFICADO

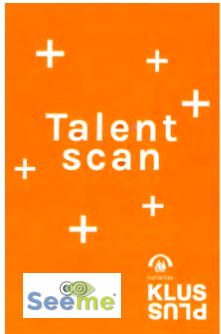








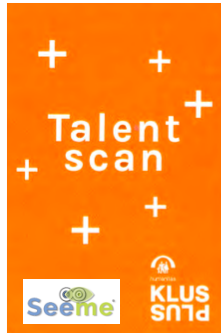


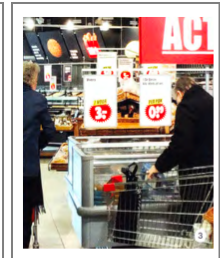







.....



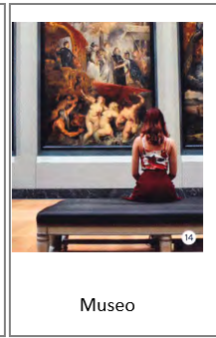
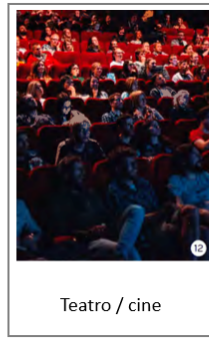
Módulo 2

6. Exploración de talentos

Imprima el siguiente juego de tarjetas para las personas participantes.

	<p>1</p> <p>Importante para la ciudad</p> <p>¿En qué tema te gustaría involucrarte?</p> <p>Elige 1 o 2 tarjetas</p>	 <p>1</p> <p>Ciudad saludable</p>	 <p>2</p> <p>Ciudad social</p>	 <p>3</p> <p>Ciudad limpia</p>	
 <p>4</p> <p>Ciudad inteligente</p>	 <p>5</p> <p>Ciudad cuidadora</p>	 <p>6</p> <p>Ciudad verde</p>	 <p>7</p> <p>Ciudad igualitaria</p>	 <p>8</p> <p>Ciudad accesible</p>	<p>Otros</p>
	<p>2</p> <p>Lugares</p> <p>¿Qué lugares te gusta visitar?</p> <p>Elige 3 o 5 tarjetas</p>	 <p>1</p> <p>Hogar</p>	 <p>2</p> <p>Tu calle/barrio</p>	 <p>3</p> <p>Supermercado</p>	 <p>4</p> <p>Biblioteca</p>
 <p>5</p> <p>Transporte público</p>	 <p>6</p> <p>Estación de tren</p>	 <p>7</p> <p>Centro comunitario</p>	 <p>8</p> <p>Parque</p>	 <p>9</p> <p>Mercado</p>	 <p>10</p> <p>Vecinos</p>





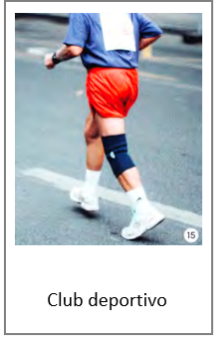
Otros

Coche

Teatro / cine

Bar / restaurante

Museo



Club deportivo

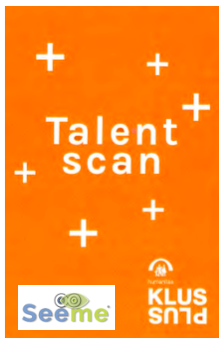
Familia/amigos

Banco

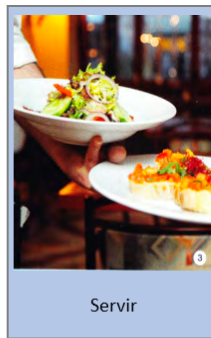
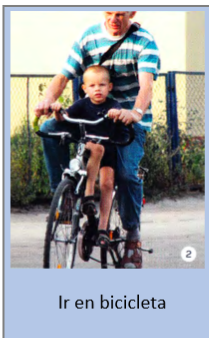
Obras

Tiendas

Iglesia o lugar de culto



3
Fortalezas físicas
¿Qué cosas físicas se te dan bien?
Elige 1 a 3 tarjetas

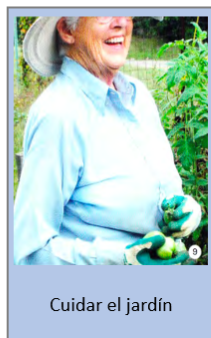
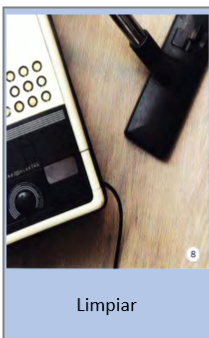
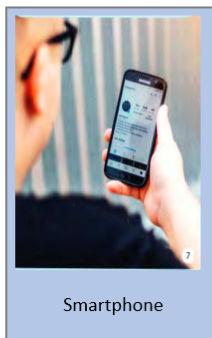
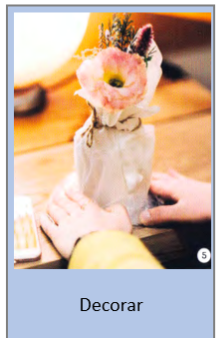


Andar

Ir en bicicleta

Servir

Cocinar



Decorar

Ser creativo/a

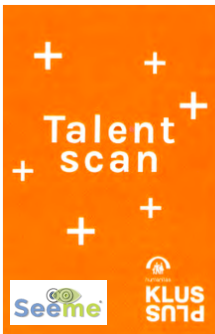
Smartphone

Limpiar

Cuidar el jardín

Entregar o repartir

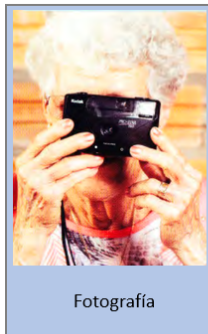




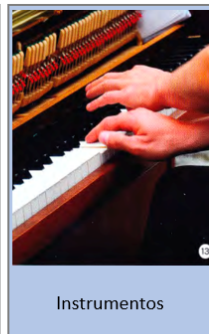
Otros



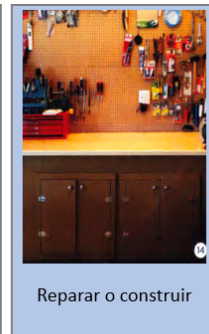
Trabajo de ordenador



Fotografía



Instrumentos



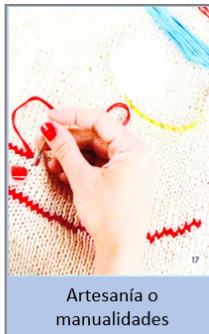
Reparar o construir



Conducir



Publicidad o ventas



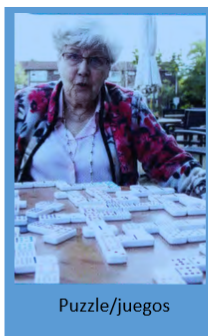
Artesanía o manualidades



3
Fortalezas mentales
¿Qué cosas mentales se te dan bien?
Elige 1 a 3 tarjetas



Comprobar



Puzzle/juegos



Cálculo



Buscar/encontrar



Escribir



Leer



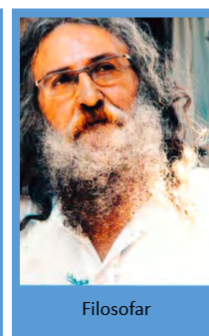
Investigar



Orientarse/ Encontrar el camino

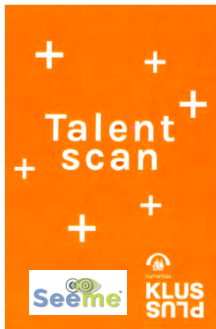
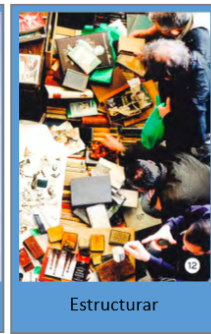
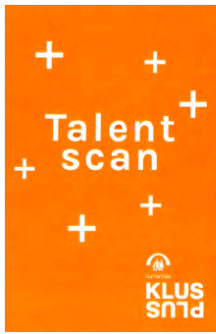


Observar

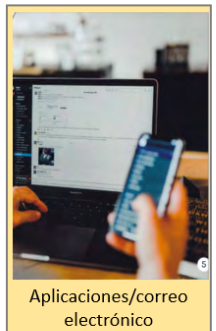
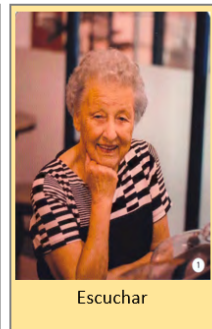


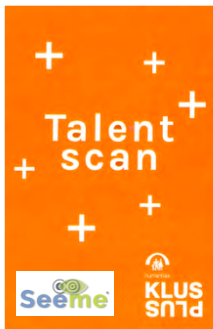
Filosofar





4
Fortalezas sociales
 ¿Qué cosas sociales se te dan bien?
 Elige 1 a 3 tarjetas

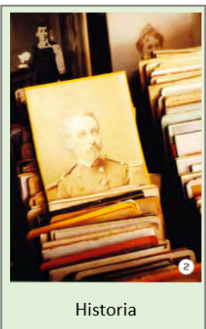




4
 Conocimientos e intereses
 ¿Sobre qué sabes mucho? ¿Qué te gusta hacer?
 Elige 1 a 3 tarjetas



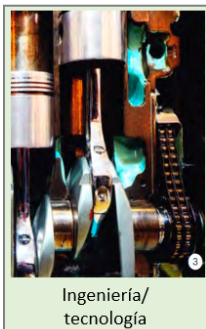
Arte



Historia



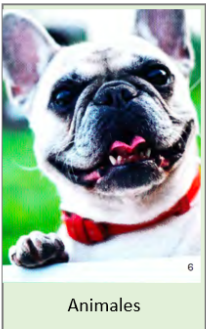
Cuidar



Ingeniería/ tecnología



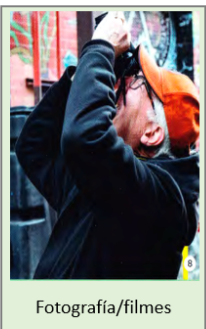
Naturaleza



Animales



Ordenadores



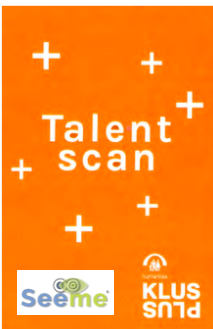
Fotografía/filmes



Aprender



Tiempo



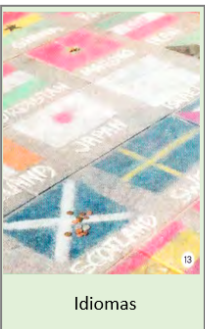
Otros



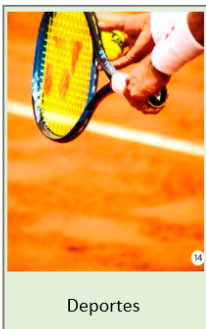
Transporte



Niños



Idiomas



Deportes



Música



Noticias / actualidad



Culturas



Talent scan

5

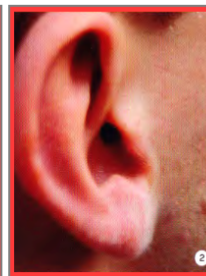
Obstáculos

¿Qué obstáculos o dificultades estás teniendo?

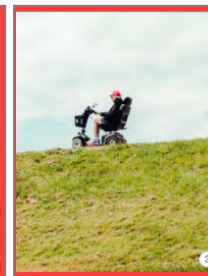
Elige 1 a 3 tarjetas



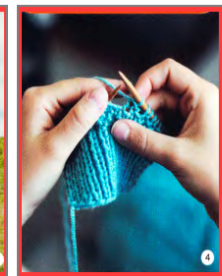
1 Visión



2 Oído



3 Movilidad



4 Habilidades motoras finas



5 Hablar



6 Memoria



7 Quedarse atrás



Otros

Talent scan

6

Importante para ti

¿Por qué querrías empezar algo nuevo?

Elige 1 o 2 tarjetas



1 Ayudar



2 Aprender algo nuevo



3 Conocer gente



4 Ser útil



5 Salir al exterior



Otros



Módulo 2

7. Preguntas para profundizar

Imprima las siguientes preguntas para las personas participantes.

¿Hay algo que le gustaría experimentar en una relación de cuidados, pero no puede? ¿El qué?	¿Cómo evolucionará el cuidado de personas mayores de aquí a diez años?
¿Qué le parece prioritario cuando cuida a otra persona?	¿Qué le preocupa en su relación de cuidado respecto a las personas mayores?
Si, de repente, se convirtiera en una persona que necesita cuidados, ¿qué es lo primero que le diría a su cuidador/a para que le tuviera en cuenta?	¿Qué cree que puede mejorar su relación de cuidado actual?
¿Qué es lo que más valora en una relación de cuidado?	¿Cuándo supo que se quería dedicar a los cuidados?
¿Qué necesidades sabe detectar bien en las personas que necesitan cuidados?	¿Cuáles son sus tres principales valores respecto al cuidado de las personas?



Módulo 3

8. La historia de Lucas

Una trabajadora social fue a visitar a un hombre mayor soltero. Este hombre quería seguir viviendo en su casa el mayor tiempo posible y con este fin se hicieron varias adaptaciones en su vivienda. Hubo una acción que hizo al hombre particularmente feliz y ella disfruta compartiendo esta historia:

“En la casa de un señor mayor instalamos una alarma de seguridad personal, entre otras cosas, porque era una persona soltera, que vivía sola y sin cuidado familiar. Eso podría resultar un riesgo. Además, en su casa había muchas escaleras y no tenía un teléfono móvil o inalámbrico. El teléfono estaba en la planta baja y él, por lo general, se sentaba en la parte trasera de la casa, donde luego tenía que subir varios tramos de escaleras para llegar al teléfono. Desde entonces ha tenido servicio de comidas a domicilio y debido a ese servicio, ahora alguien va a su casa con regularidad, y... ayuda a supervisar las cosas.

Tratamos de prestar atención a los pequeños detalles para saber qué hace feliz a la gente. Él todavía tenía muchos videos de los viajes que hacía, pero ya no tenía un reproductor de video, hoy en día son hay reproductores de DVD. Entonces también fuimos a buscar y encontramos uno. En realidad, eso significó mucho para ese hombre. También sentimos que generó mucha confianza en él hacer un poco más, algo extra”.



Módulo 3

9. «Momento mango»

Historia de un paciente: “Lavarte el pelo”

Después de una cirugía prolongada (reconstrucción mamaria), es posible que, al levantarte de la cama, el cabello esté despeinado y un poco sin vida, aplastado contra la cabeza. Te sientes como un paciente, como enfermo/a... Cansado/a, vulnerable, un poco perdido/a. Cuando me sucedió, después de las curas, la enfermera me preguntó: "¿te gustaría que te lavaran el pelo? Nuestra voluntaria puede venir, si quieres". Oh, eso parecía muy agradable, que te consientan algo por un momento. Y ese breve momento de lavarme el pelo significó mucho para mí: inmediatamente me hizo sentir mejor. La conversación con la voluntaria fue también agradable. Ella misma había vencido el cáncer de mama y pude hablar con ella sobre lo que rondaba por mi mente. No tuve que explicarle todo, ella entendió lo que necesitaba. Es bonito que haya personas que desinteresadamente hagan algo por los demás. Estas personas, estos voluntarios, merecen un reconocimiento por su esfuerzo y brindan esos pequeños momentos de gran valor.

Historia traducida, recuperada de <https://mangomoment.org/haren-waren/>



Módulo 3

10. Ejercicio alternativo 'Doña V'

V es una mujer de 67 años. Tras años de adicción al juego y a la bebida, ha llegado a los servicios sociales del municipio. Ha tenido un mal matrimonio y no tiene familia con la que pueda contar. Sólo ve a uno de sus dos hijos, pero apenas lo hace. Los hijos la culpan de no haberse ocupado nunca de ellos.

Debido a los años de abuso de alcohol, tiene varios problemas médicos que le impiden llevar una vida independiente. Lleva dos años viviendo en una residencia y ella es la más joven del centro. La segunda residente más joven tiene 81 años. Tiene poca relación con las demás personas que viven allí. Algunas incluso la acusan de no pagar por estar en la residencia, mientras ellas pagan una cantidad elevada para permanecer en la misma. Dicen que el ayuntamiento paga por V. mientras que, por así decirlo, ella nunca ha contribuido a la sociedad. V. también suele tener conflictos con el personal de la residencia. Se dirige a ellos cuando ve que no son amables con las personas que viven en el centro, o cuando hablan con condescendencia a las personas mayores. Suele decir que quiere defender a los más débiles, a los que no tienen voz. Como nunca la escucharon a ella, ahora quiere escuchar a las demás personas y ayudar en lo que pueda.

No participa en actividades de grupo. A menudo las encuentra infantiles. Sin embargo, ayuda con la decoración de temporada, como el árbol de Navidad. Incluso lo hace por todo el centro. V dice que ahora su vida tiene poco sentido.

¿Qué necesidades sociales y de significado pueden identificar en Dña. V?



Módulo 4

11. Resumen de una página

Imprima la siguiente página para cada persona participante.



Competencias y habilidades para VER a las personas mayores

Las personas mayores son personas con capacidades, talentos y necesidades. Para "verlas" realmente y proporcionarles una atención centrada en la persona, los y las cuidadores/as necesitan competencias y habilidades específicas. Entre estas se incluyen las necesarias para ver la unicidad de las personas a las que cuidan, aquellas para estar atentas a sus capacidades y necesidades particulares, y para cuidar de manera que conecte con la persona que hay detrás del cliente o paciente, de quien necesita apoyos.

1

Competencias y habilidades relacionales

Competencias necesarias para conectar con las personas

Competencias comunicativas: comunicarse bien

- atención (observar y escuchar)
- capacidad de respuesta (responder a otros/as)
- ser capaz de captar e interpretar las señales

Competencias empáticas: ser capaz de empatizar con la situación de otra persona

- atención al punto de vista de la otra persona
- intentar comprender la experiencia de la otra persona
- mostrar compasión por la situación de otra persona

Competencias hermenéuticas: ser capaz de interpretar el significado de las situaciones

- reconocer niveles de significado en las historias de las personas
- escuchar e identificar la "pregunta detrás de la pregunta"
- reconocer la reciprocidad, por ejemplo, que una persona está agradecida por la atención recibida

2

Competencias para conocer a las personas

Competencias que hacen que quienes reciben los cuidados se sientan vistos y reconocidos como personas

Competencias culturales: ser conscientes de los orígenes y contextos culturales de las personas

- conocer los estereotipos, por ejemplo, sobre origen étnico, género, clase social y sexualidad
- ser sensible a las creencias, hábitos y comportamientos de las personas de diferentes poblaciones

Competencias morales: reconocer y sopesar valores y dilemas morales

- reconocer y debatir la dimensión moral de una situación
- ser consciente de los valores, la integridad personal y la sabiduría de la persona en cuestión
- ser sensible a los dilemas y conflictos morales

Competencias narrativas: prestar atención a las historias (de vida) de las personas

- ser sensible a las historias (de vida)
- escuchar y emocionarse con sus historias
- comprender el significado de la historia (de vida) para la persona

3

Competencia para implementar las intervenciones adecuadas

Competencia para buscar, junto con la persona que necesita apoyos, la ayuda adecuada

Competencias de intervención: ser capaz de seleccionar intervenciones adecuadas

- darse cuenta de los problemas de las personas
- encontrar soluciones creativas y viables a medida para cada una de ellas

Competencias de empoderamiento: motivar a las personas a utilizar sus talentos

- reconocer sus puntos fuertes y talentos
- motivarles a utilizar sus habilidades y capacidades

4

Competencias relacionadas con el propio rol y función

Competencias para mantener el bienestar propio

Competencias de rol: conocer el propio rol/ función y ser capaz de actuar en consecuencia

- conocer el rol y la función de cada uno/a
- gestionar el rol y la responsabilidad
- atender a las propias necesidades prácticas y sociales

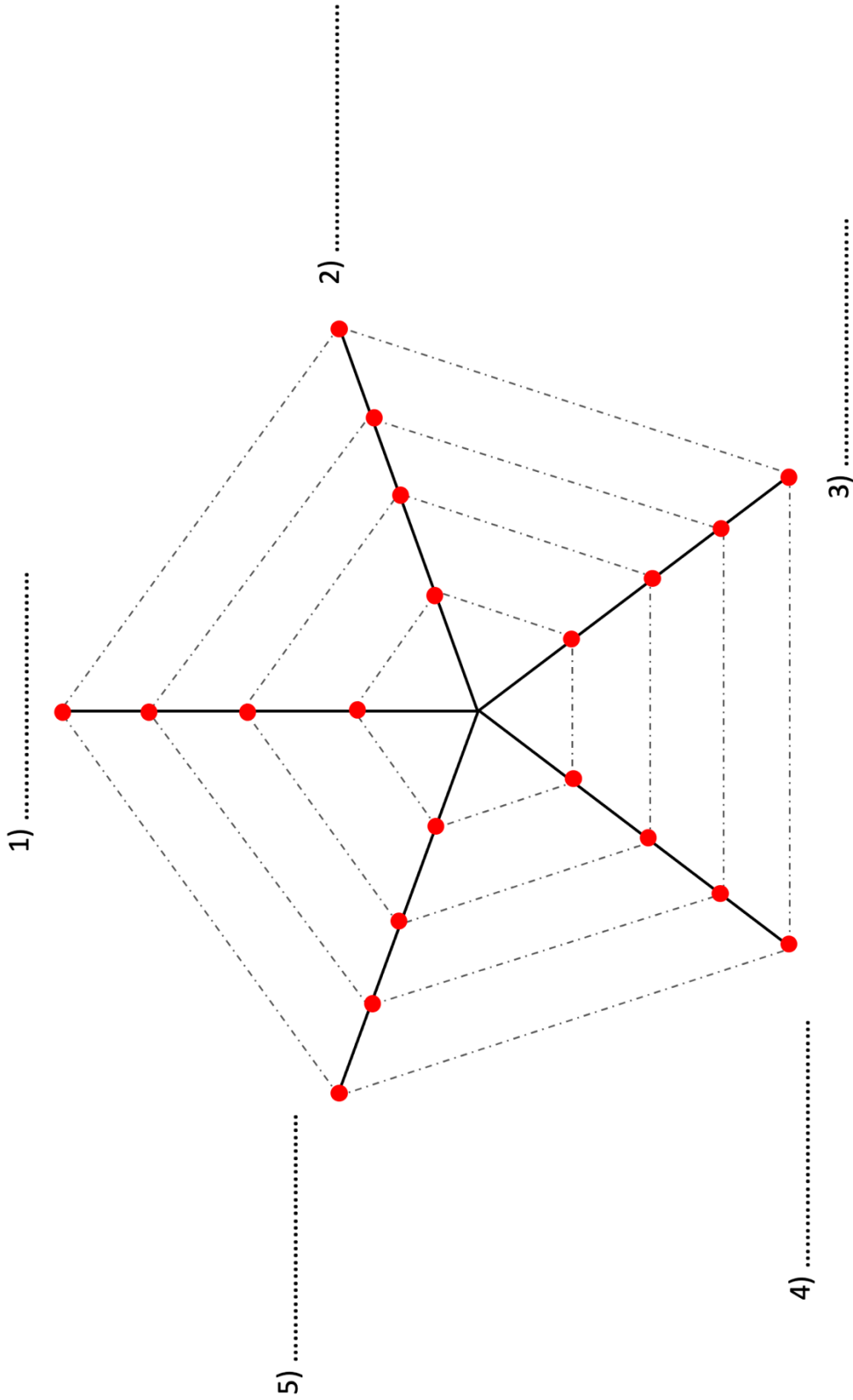
Competencias de autocuidado: responsabilizarse del bienestar propio

- ser consciente de los límites y las restricciones personales (autoconocimiento)
- proteger dichos límites
- cuidar de la salud propia



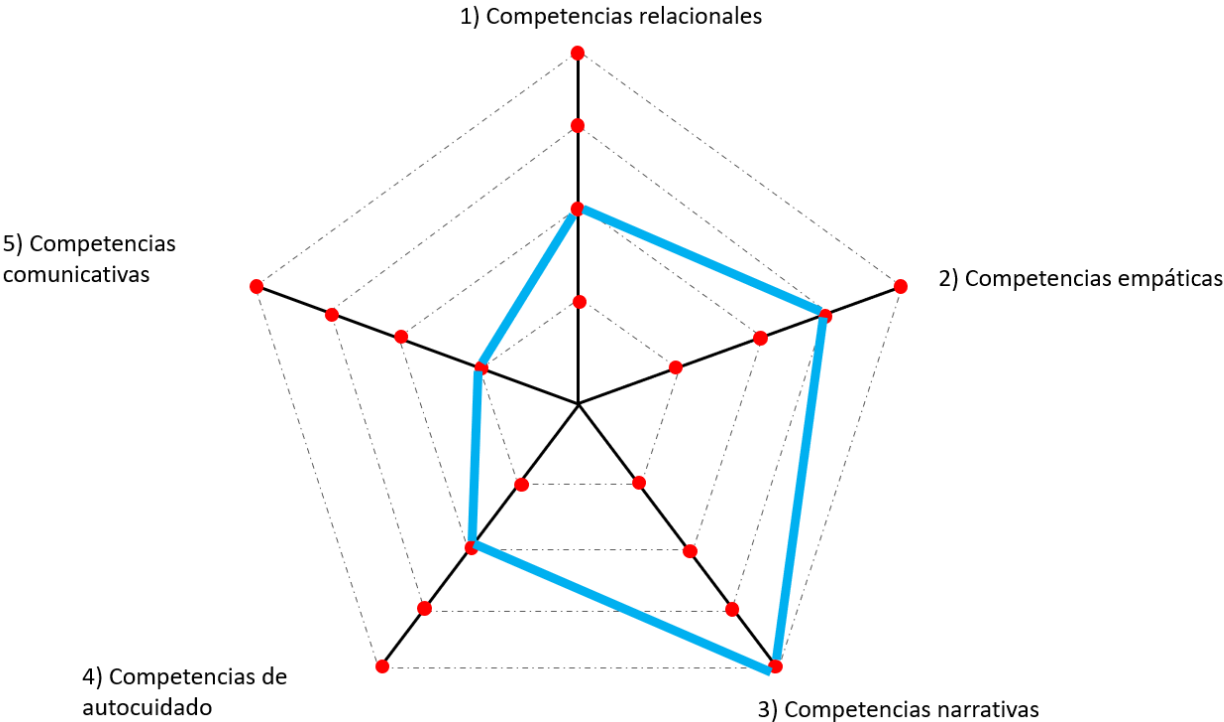
Módulo 4

12. Ejercicio de la telaraña – en blanco



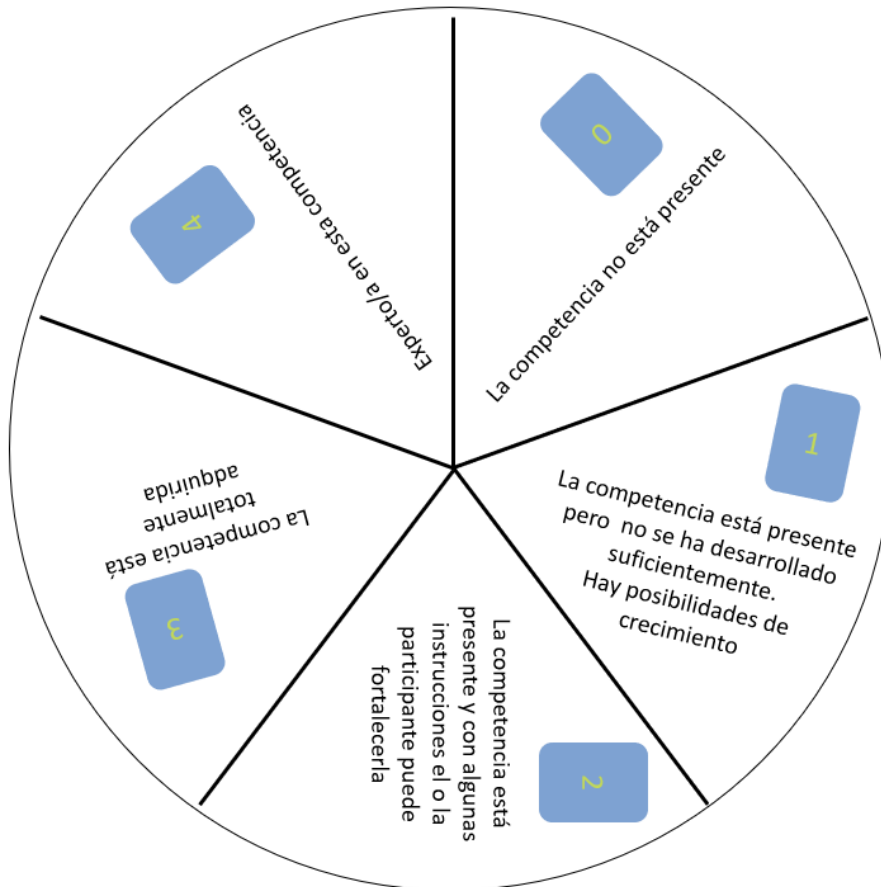
Módulo 4

13. Ejercicio de la telaraña – ejemplo



Módulo 4

14. Ejercicio de la telaraña, grado de competencia adquirido



Módulo 5

15. Seis sombreros para pensar

"el sombrero moderador" (azul)



Cuando usted o su equipo están en modo sombrero azul, se enfocan en controlar su pensamiento y gestionar el proceso de toma de decisiones. Tiene una agenda, pide resúmenes y saca conclusiones.

Fuente: Seis sombreros para pensar (De Bono, 2017)



"el sombrero creativo" (verde)



El sombrero verde representa el pensamiento creativo. Cuando se "usa" este sombrero, se exploran variedad de ideas y posibles formas de avanzar.

Fuente: Seis sombreros para pensar (De Bono, 2017)



"el sombrero del corazón" (rojo)



Este sombrero representa sentimientos e instintos. Cuando piensa desde este sombrero, puede expresar sus sentimientos sin tener que justificarlos lógicamente.

Fuente: Seis sombreros para pensar (De Bono, 2017)



"el sombrero optimista" (amarillo)



Con el pensamiento de sombrero amarillo, ve los problemas de la manera más positiva posible. Acentúa los beneficios y el valor añadido que podrían derivarse de sus ideas.

Fuente: Seis sombreros para pensar (De Bono, 2017)





"el sombrero del juez" (negro)

Este sombrero conlleva ser cauteloso/a y evaluar los riesgos. Emplea el juicio crítico y explica exactamente qué le preocupa.

Fuente: Seis sombreros para pensar (De Bono, 2017)



"el sombrero fáctico" (blanco)

El sombrero blanco representa la recopilación de información. Piense en el conocimiento y las ideas que ya ha recopilado, pero también en la información que le falta y dónde puede obtenerla.

Fuente: Seis sombreros para pensar (De Bono, 2017)



Módulo 5

16. Evaluación general

VER

Vemos que hay mucho bajo la apariencia de las personas mayores: vemos más sus necesidades sociales y de significado



APRENDER

Aprendemos sobre las oportunidades para reconocer y conectar con las necesidades sociales y de significado



SENTIR

Sentimos que podemos ser agentes de cambio al reconocer y conectar con las necesidades sociales y de significado



TRABAJAR

Trabajamos juntos en equipo hacia un cambio sostenible en la organización

