

# “CUENTA CONMIGO, CUENTA CON ELLOS”

Guía Didáctica

## Familia



Familia

Sociedad

Instituciones

# GRUPO DE TRABAJO PROMOCIÓN DEL BUEN TRATO HACIA LAS PERSONAS MAYORES

## Coordinadoras:

Alejandra Chulián Horrillo  
Gema Pérez-Rojo

## Autores :

Marta Bolullo Pastor  
Esther Camacho Ortega  
Alejandra Chulián Horrillo  
Gabriel Dávalos Picazo  
María Luisa Delgado Losada  
Patricia López Frutos  
Javier López Martínez  
Sara Martínez de Pedro  
María José Merenciano Tinoco  
María Cristina Morillo Grande  
María José Naya Moreno  
Manuel Nevado Rey  
Cristina Noriega García  
Carolina Ochando Estévez  
Rocío Palacio Villagarcía  
Gema Pérez Rojo  
Sonia Saez de Lorenzo  
Patricia Ugedo Castillo  
Cristina Velasco Vega



## Presentación Guía Didáctica

Del trabajo desarrollado sobre el buen y mal trato hacia las personas mayores en el Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid, emerge la necesidad de aumentar la sensibilización y concienciación sobre los derechos de las personas mayores y el buen trato hacia las mismas. Ello se debe trabajar desde las propias personas mayores, sus familias, los/as profesionales y la sociedad en general, de modo que aprendan a identificar situaciones cotidianas en las que se produce un trato inadecuado y que puedan ser abordadas.

Estas guías didácticas se han elaborado como continuidad de los cuentos del proyecto "Cuenta conmigo, cuenta con ellos", y son herramientas, recursos complementarios, con los que se pretende fomentar creencias, sentimientos y conductas que deriven en el buen trato a las personas mayores.

Las guías didácticas permitirán, por un lado, profundizar en los contenidos incluidos en los cuentos y, por otro, ampliar conocimientos relacionados, tanto a nivel personal como en familia o en grupo. Estamos seguros que les animarán a explorar nuevos caminos y perspectivas sobre el buen trato a las personas mayores.

*"Cuando los ojos ven lo que nunca vieron, el corazón siente lo que nunca sintió" (Baltasar Gracián, El Criticón)*

# PROMOCIÓN BUEN TRATO

## Actividad 1: PONTE EN SU PIEL

La actividad se realiza solo o con otros miembros de la familia.

- Lee la primera versión del cuento y responde las preguntas:
  - ¿Cómo se siente la protagonista? Y ahora piensa, ¿cómo te sentirías tú?
  - ¿Cómo te gustaría que te trataran?
- A continuación lee la segunda versión del cuento:
  - Compara las situaciones de buen y mal trato (trato correcto/ incorrecto) en cada una de las versiones.
  - ¿En cuál de las dos versiones te gustaría estar?



## Actividad 2: CUENTA QUIÉN ERES

Esta actividad está pensada para hacerse individualmente. Con ayuda de los siguientes puntos analiza tu relación con alguna persona mayor importante en tu vida:

- Describe a la persona mayor que haya sido o sea importante en tu vida.
- Reflexiona sobre las situaciones que se muestran en el cuento, ¿te ha impactado alguna en especial?, ¿crees que la persona que elegiste se ha visto en una situación parecida?

## Reflexión:

Estas actividades pretenden fomentar la empatía de la familia hacia la persona mayor y de ésta hacia su familia. Los ejercicios ofrecen la oportunidad de ponerse en el lugar del otro y analizar cómo la preocupación por el bienestar de una persona puede llevar al resto de la familia a tratarla de forma infantilizada. Los comentarios ante figuras de autoridad (psicólogos, enfermeros, médicos, etc.) que en ocasiones aparecen originados desde la preocupación y el deseo de que el familiar acepte y siga los consejos de vida saludable, así como el control excesivo de los bienes económicos del mayor, pueden coartar su autonomía y ser un obstáculo para envejecimiento saludable.

Por último, estos ejercicios pretenden concienciar sobre la importancia no tanto de la cantidad del tiempo dedicado a las relaciones de la familia con la persona mayor, sino a la calidad de la relación, adaptándose a las necesidades y tiempo de ambas partes, así como la consideración de los cambios que ocurren en estas redes en las distintas etapas y situaciones de la vida.

# ESTEREOTIPOS VS IMAGEN POSITIVA DE LA VEJEZ

## Actividad 1: ESTEREOTIPOS-REALIDAD

Es importante ayudar al familiar interesado a detectar aquellos estereotipos comunes en la familia que interrumpen y dificultan la interacción de la protagonista, Amparo.

Esta actividad se puede realizar solo o en familia, tanto por niños o niñas o adultos.

- Comienza leyendo la primera versión del cuento, a continuación con ayuda de un folio y un lápiz responde:
  - ¿Qué estereotipos crees que están actuando en la relación de Amparo con su familia y el médico?
  - ¿Te identificas en algún estereotipo?, ¿En qué forma?



## Reflexión:

Los estereotipos son útiles porque ayudan a percibir el mundo de una manera más simplificada, lo que supone ahorro de tiempo. Sin embargo, los estereotipos pueden suponer un problema cuando se le atribuyen características negativas irreales a las personas o grupos a los que se refieren.

Esto surge cuando estos estereotipos actúan como prejuicios y últimos jueces de cómo es una persona impidiendo o imponiéndose ante la posibilidad de llegar a conocer sus características únicas y guiando nuestra conducta hacia ésta desde un filtro poco flexible. Analizar estos estereotipos negativos nos permite detectarlos y otorgar unas características más realistas y positivas a las personas o grupos que describen.

# ACCIONES REALIZADAS PARA LA PROMOCIÓN DEL BUEN TRATO

## Actividad 1: YO ADMIRO A...

Es importante acentuar la importancia que tienen las personas mayores en nuestras vidas. Esta actividad se puede hacer solo o en familia.

- Para comenzar, piensa en personas mayores, ya sean públicas o de tu entorno, que te inspiren, por su actitud, trabajo, valores,...y responde:

Ejemplo: "Yo admiro a..." Mi abuela María. Por su trato amable, por su forma estilosa de vestir, por sus conocimientos de literatura...

Yo admiro a \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Motivos por los que admiro a esta/s persona/as: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Reflexión:

Es fundamental iniciar buenas pautas de actuación con las personas mayores desde la infancia y la adolescencia como una forma de incidir en la prevención de trato inadecuado. Educar a los más pequeños bajo el respeto y la ayuda mutua permitirá una cohesión total entre todas las edades.

El ejercicio busca la toma de conciencia el respeto a la libertad de decisión, expresión, reconocimiento de sus derechos, fomentar la solidaridad intergeneracional, su protagonismo en un cuidado adecuado y el mantenimiento de sus relaciones sociales.



# IMPORTANCIA DE QUE TODOS ESTEMOS INVOLUCRADOS

## Actividad 1: ¿ACTÚO CORRECTAMENTE?

Objetivo: Orientar en cuanto a comportamientos, pensamientos y sentimientos en relación a las personas mayores, buscando reducir el empleo de conductas paternalistas o sobreprotectoras y promover en su lugar el respeto y la autonomía.

### Preguntas:

Esta actividad se puede realizar solo o en familia, tanto por niños o personas adultas.

- A continuación se muestra una lista de formas de actuar ante personas mayores, ¿qué te parecen? ¿cómo actuarías tú?

1. Ceder el asiento a una persona de 60 años en adelante.
2. Llamar viejo o vieja a una persona de 80 años.
3. Comentar con terceras personas las dificultades o problemas de una persona mayor ignorando la presencia de esta.
4. Elegir la alimentación de la persona por su bien.
5. Tomar decisiones por la persona mayor sin consultarle.



### Respuestas:

1. Ceder el asiento es una muestra de cortesía, buenas maneras..., pero ¡cuidado! no asumas que una persona es débil solo por su edad. La forma de ofrecérselo puede marcar la diferencia.
2. Nunca llames viejo a una persona mayor, el término viejo se aplica a los objetos no a las personas.
3. No comentes los errores y fallos que una persona comete frente a otros ignorando su presencia, esto se aplica a niños, jóvenes, adultos y mayores. Acepta las dificultades que tenga para realizar actividades (que pueden surgir a cualquier edad) y proponle tu ayuda o apoyo para superarlas.
4. Ten en cuenta los gustos y preferencias y sobre todo si tienes oportunidad, pregunta. Es mejor proponer que imponer.
5. La persona mayor tiene capacidad para elegir y decidir sobre su vida. La autodeterminación, cuando la capacidad cognitiva lo permite, es un derecho de cualquier persona.

### Reflexión:

Ya seamos niños, jóvenes, adultos o mayores, es importante tomar conciencia del impacto que las palabras y formas de actuar tienen en otras personas, al ser una cuestión subjetiva existen ciertas normas básicas que pueden servirnos de guía en un trato más respetuoso en nuestras interacciones.

## EJERCICIO PRÁCTICO

Con este último ejercicio os invitamos a conectar con vuestras emociones, actitudes y pensamientos a partir de la atención plena.

Te proponemos que, por unos minutos, seas Amparo, o una persona mayor, con todos tus sentidos.

**Para ayudarte a conseguirlo te invitamos a que realices el siguiente ejercicio:**

“Cierra los ojos y respira suavemente... siente la tranquilidad de este momento... Está hecho para ti, para las personas que están contigo y para las que están por venir... Queremos que forme parte de tu vida, que seas consciente con todos tus sentidos, de la vejez y de tu propio envejecimiento...

Visualiza en tu interior una imagen física de ti mismo como eres ahora... Obsérvate por un momento... Descríbete con el mayor número de detalles: el color de tu pelo, el tacto de tu piel, tu olor, cosas que te gustan y cosas que no... Piensa ahora en las cosas que puedes hacer y las cosas que antes hacías y aquellas nuevas que has conocido y aprendido, y con las que disfrutas... Analiza cómo te sientes, cómo afrontas esas cosas que ya no puedes hacer y cómo disfrutas de las que continúas haciendo...

Ahora piensa en cómo serás cuando seas mayor... Del mismo modo que antes, con los ojos cerrados, obsérvate por un momento... Descríbete con el mayor número de detalles: el color de tu pelo, el tacto de tu piel, tu olor, cosas que te continúan gustando, cosas nuevas que haces... Piensa ahora en las cosas que puedes hacer y las cosas que antes hacías y aquellas nuevas que has conocido y aprendido, y con las que disfrutas... Analiza cómo te sientes, cómo afrontas esas cosas que ya no puedes hacer y cómo disfrutas de las que continúas haciendo...

Podemos seguir con la práctica... y ya que has leído el cuento, visualiza en tu interior cómo es Amparo..., cómo te la imaginas, su piel, su olor, el tono de su voz... las dificultades a las que se enfrenta en los cuentos..., las estrategias que pone en marcha..., sus sentimientos y emociones...

Continúa observando en tu interior... y piensa en las personas mayores que forman parte de tu vida, familiares, conocidas y desconocidas... Piensa en cómo influyes en sus vidas, cómo hablas con ellas, cómo te diriges a estas personas mayores y cuáles son los sentimientos que te suscitan...

Respira profundamente y piensa qué puedes hacer por las personas mayores, las que conoces y las que no...  
En ti, en Amparo...”

# DECÁLOGO PARA EL FOMENTO DEL BUEN TRATO HACIA LAS PERSONAS MAYORES

El buen trato es universal, es el resultado del respeto de los derechos, de la dignidad de la persona, el buen trato no tiene edad e implica reconocer al otro de igual a igual.



## Las personas mayores tienen Derecho a:

1. Decidir y opinar, sobre sí mismas o sobre su entorno, dentro de su ámbito social, familiar o comunitario.
2. Expresar las emociones y los sentimientos.
3. Decidir sobre su salud, que se les proporcione información y puedan tomar decisiones respecto a ella, y a decidir sobre su muerte, respetando su voluntad.
4. Enamorarse y disfrutar junto a su pareja, así como a disfrutar de su sexualidad sin ser juzgadas.
5. Aprender, desaprender y volver a aprender.
6. Gestionar su patrimonio, sin delegar en nadie, sin ser coartado, ni condicionado.
7. Recibir un trato digno, que sea preservada su identidad personal y su dignidad, a no ser sujetado ni polimedicado.
8. Que sea respetada su intimidad, su libertad de decisión y autodeterminación y a tener un trato acorde a su historia de vida.
9. Vivir más y con mejor calidad de vida, promoviéndose su autonomía y previniendo la dependencia.
10. Denunciar, cualquier situación de maltrato, negligencia o trato inadecuado tanto en el ámbito familiar como en el institucional o si ésta se produce por parte de la sociedad.