

“CUENTA CONMIGO, CUENTA CON ELLOS”

Guía Didáctica

Instituciones



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)

Edita: Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid - **Dirección:** Cuesta de San Vicente, 4, 6^a planta, 28008 Madrid - **Teléfono:** 91 5419999

Email: copmadrid@cop.es - **Web:** www.copmadrid.org - **Imprime:** Huna Soluciones Gráficas SL (Huna Comunicación)

Depósito Legal: M-16246-2017 - **ISBN:** 978-84-87556-79-1

PROMOCIÓN BUEN TRATO

Actividad 1: PONTE EN SU PIEL

Una vez leídas las dos versiones del cuento, responde a las siguientes preguntas:

- ¿Cómo crees que se siente la protagonista en cada una de las versiones?
- ¿Cómo te sentirías tú en esas mismas situaciones?
- Analiza las situaciones de buen y mal trato y piensa en cuál de las dos versiones te gustaría estar.
- ¿Cómo te gustaría ser tratado en un centro gerontológico?
- Te proponemos realizar un role-playing en el que interpretes a Amparo. Valora cómo te sientes con el trato recibido.

Actividad 2: CUÉNTAME ACERCA DE TI. QUIERO CONOCERTE

Siéntate con una de las personas mayores que vive en el centro gerontológico

- Pídele que comparta contigo su historia de vida (su infancia, su familia, sus valores, su profesión, sus aficiones, cómo se siente, que supone estar en una residencia, qué le hace sentirse bien tratado, etc.). ¡Escúchala!

Lugares	Familia	Trabajo	Aficiones	Valores	Recuerdos	Hábitos/cuidados	Preferencias/Actividades	Consejos	Personalidad
Nacimiento, sitios donde ha vivido, sitios especiales	Padres, hermanos, pareja, hijos, amigos, otras personas	Primeros, posteriores, jubilación	Música, deporte, programas radio o tv, otras	Ideología, espirituales, otros.	Infancia, positivos, negativos,...	Higiene, Ropa, Comidas, Costumbres Otros	Le gusta/ No le gusta	Familia, Compañeros, Trucos,...	Tranquilidad, Compañía, Introvertido, Extrovertido,...

- Confronta tu idea previa sobre esa persona con la realidad que acabas de conocer a través de su testimonio.
- Piensa en una persona mayor importante en tu vida y descríbela.

Actividad 3: QUÉ TE HA IMPACTADO

Elige la escena del cuento más importante para ti y explica el motivo.

Reflexión:

Las actividades 1, 2 y 3 buscan despertar empatía hacia las personas mayores. Se trata de facilitar la posibilidad de que todos nos pongamos en la piel de Amparo.

ESTEREOTIPOS VS IMAGEN POSITIVA DE LA VEJEZ

Actividad 1: ESTEREOTIPOS-REALIDAD

Responde a las siguientes preguntas:

- ¿Qué son los estereotipos negativos hacia el envejecimiento? Busca información al respecto.
- Tras la lectura del cuento, detecta los estereotipos negativos sobre la vejez. ¿Cómo crees que influyen en la manera de tratar a Amparo?
- Piensa algunos de los estereotipos negativos hacia las personas mayores que hay presentes en tu institución y trata de modificarlos.
- Para ello pregunta a distintas personas mayores de la institución con qué dibujo se sienten más identificadas. ¿Con cuál las has identificado tú?

Actividad 2: DESCRIBIÉNDOLES

A continuación verás un listado de adjetivos, por favor, señala con un círculo aquellos que asocias con las personas mayores que viven en instituciones.

Feo	Bonito
Enfermo	Sano
Resignado	Esperanzado
Pasivo	Activo
Aburrido	Emocionante
Hostil	Amistoso
Triste	Alegre

Malo	Bueno
Pesimista	Optimista
Desagradable	Agradable
Débil	Fuerte
Inútil	Útil
Improductivo	Productivo
Intolerante	Tolerante
Conservador	Progresista



Reflexión:

Estas actividades nos permiten conocer y trabajar qué es un estereotipo y comprobar cómo pueden obstaculizar el avance hacia el buen trato hacia las personas mayores. Se trata de que, una vez conocidos, intentemos desterrarlos.

Los estereotipos asocian unas características a las personas por pertenecer a un grupo social, pero no por ello se pueden atribuir las características negativas para hablar de las personas mayores, porque cada situación y persona es única.

ACCIONES REALIZADAS PARA LA PROMOCIÓN DEL BUEN TRATO

ACTIVIDAD 1: CREANDO ACCIONES

Busca acciones como la llevada a cabo por el Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid para la Promoción del Buen Trato hacia las Personas Mayores.

Grupo de trabajo Promoción en Buenos Tratos a Personas Mayores del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid. Se constituye el día 22 de abril de 2015 para impulsar acciones en la promoción del buen trato y con los siguientes objetivos:

- Promover las buenas prácticas en el trabajo con personas mayores, tanto de los psicólogos como de otros profesionales que trabajan con ellas.
- Favorecer una imagen realista sobre las personas mayores.
- Fomentar el buen trato hacia las personas mayores.
- Crear y promover la puesta en marcha de acciones para mejorar la calidad de vida de las personas mayores.

Actividad 2: ANALIZANDO NUESTRO ENTORNO

Busca anuncios en los que se transmita una imagen positiva de las personas mayores. Visualízalos con las personas mayores del centro gerontológico y comenta qué les parecen a ellas.

- Noticias positivas. Busca en prensa noticias positivas en la que sea protagonista una persona mayor.
- Piensa en distintas actividades que se podrían realizar en la institución en la que trabajas para promocionar el buen trato a personas mayores. Un ejemplo que puede servir de referencia es el siguiente: describe una iniciativa intergeneracional, donde un mismo espacio es al mismo tiempo un centro gerontológico y una guardería y en el que ambas generaciones comparten actividades y experiencias.
- Busca información sobre el Modelo de Atención Centrada en la Persona. Reflexiona sobre cómo aplicarlo en tu centro. ¿Qué se podría implantar mañana mismo?

Reflexión:

Hay acciones que ya se han realizado o se están realizando para la promoción del buen trato a mayores. Buscarlas, leerlas y conocerlas permiten promover el interés y la inquietud de personas e instituciones para que se movilicen y comiencen el cambio hacia instituciones que respeten, promuevan y luchen por el buen trato hacia las personas mayores. Conocer qué se está haciendo para promover el buen trato a las personas mayores puede dar ideas para seguir trabajando en nuestro espacio, al mismo tiempo que hace que veamos lo que ocurre y, por lo tanto, nos hace pensar e interiorizar que las cosas pueden hacerse de una forma diferente.

IMPORTANCIA DE QUE TODOS ESTEMOS INVOLUCRADOS

Actividad 1: QUÉ PUEDO HACER YO

Señala 5 acciones que estén en tu mano y puedas poner en marcha a partir de hoy en tu día a día para aplicar lo aprendido a través de las actividades realizadas con esta guía y de la lectura de los cuentos.

- Lee el texto de la página 2 del cuento y responde a las preguntas que se plantean a continuación. Presta especial atención al vocabulario y las expresiones utilizadas:

- ¿Encuentras alguna actitud de mal trato en el vocabulario utilizado? Si es así, señálalas.
- ¿Cómo crees que se siente Amparo?
- ¿Se te ocurre una mejor manera de recibirla, aplicando el buen trato?

- Analiza el vocabulario y las expresiones que utilizas habitualmente cuando te refieres a personas mayores y busca otras más adecuadas que utilizarás a partir de ahora. Por ejemplo: Sustituir viejo por persona mayor.

- Realizar una actividad dentro del centro en la cual la persona mayor sea protagonista. Describe cómo te has sentido y cómo crees que se ha sentido la persona mayor.

Reflexión:

Las pequeñas acciones que se realizan cada día en beneficio del buen trato a las personas mayores hacen que se consigan los grandes cambios. Mostrar la vida tal como es, entendiendo que las personas envejecemos, ayuda a que la realidad pueda integrarse dentro de cada uno de nosotros y verlo como algo normal. Es fundamental la implicación de todos. Esa es la única manera de garantizar el buen trato a las personas mayores. La suma de todos y todas lo hará posible.



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 sujeto 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.