

# “CUENTA CONMIGO, CUENTA CON ELLOS”

Guía Didáctica

## Sociedad



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



**Ilustrador:** Óscar Treviño Cerros

## 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, 6ª planta, 28008 Madrid - **Teléfono:** 91 5419999  
**Email:** copmadrid@cop.es - **Web:** www.copmadrid.org - **Imprime:** Huna Soluciones Gráficas SL (Huna Comunicación)  
**Depósito Legal:** M-16245-2017 - **ISBN:** 978-84-87556-80-7

# PROMOCIÓN BUEN TRATO

## Actividad 1: PONTE EN SU PIEL

Analiza cómo se siente Amparo, las situaciones en las que se ha encontrado, en ambos cuentos, y las emociones que ha podido experimentar. Analiza las siguientes cuestiones:

- ¿Cómo se siente la protagonista? Y ahora piensa, ¿cómo te sentirías tú?
- ¿Cómo te gustaría que te trataran?
- ¿En cuál de las dos versiones te gustaría estar?

**Reflexión:** Nuestro envejecimiento y el de nuestros allegados es algo en lo que no solemos pensar, por lo general nos asusta y no nos gusta, por lo que lo excluimos de nuestras reflexiones y de nuestros planes de vida. Con esta actividad pretendemos enfrentar a las personas a su propio envejecimiento, intentar que la persona se coloque en esa condición de envejecer y, de ahí, comenzar una reflexión personal sobre el envejecimiento en general y el suyo en particular a lo largo de esta guía.



## Actividad 2: CUÉNTAME ACERCA DE TI

Acercate a una persona mayor de tu círculo social y pregúntale acerca de su vida, de su vejez, y pregúntale acerca del trato que recibe por parte de la sociedad.

- Confronta lo que pensabas de esa persona con las respuestas que te ha dado.
- Habla acerca de una persona mayor importante en tu vida: dónde nació, los lugares donde ha vivido, la familia, el trabajo, sus aficiones, valores, recuerdos, hábitos, personalidad...

**Reflexión:** A veces tenemos cerca a personas mayores que creemos conocer y saber cómo se sienten pero nunca las hemos escuchado. Ahora es un buen momento para hablar con ellas, indagar acerca de sus sentimientos, emociones y percepción acerca del trato que recibe por parte de la sociedad.

## Actividad 3: ¿QUÉ TE HA IMPACTADO?

Elige la escena o imagen del cuento más importante/impactante para ti. ¿Has vivido o visto situaciones similares en tu entorno?, ¿Se puede intervenir para que desaparezcan?

**Reflexión:** A veces hace falta que nos señalen qué es lo más negativo que existe en nuestro entorno para que seamos conscientes de la realidad. A partir de esta actividad pretendemos que la propia ciudadanía sea detectora de esas situaciones negativas hacia la imagen de las personas mayores y podamos rechazar dicha imagen.

# ESTEREOTIPOS VS IMAGEN POSITIVA DE LA VEJEZ

## Actividad 1: ESTEREOTIPOS-REALIDAD

| Mito: Las personas mayores ...  | Realidad  |
|---|---|
| Son todas muy parecidas.  | Son un grupo de población muy diverso (muchas diferencias inter-individuales)   |
| Están socialmente aisladas.   | La mayoría de las personas mayores mantienen un contacto cercano con familiares.  |
| Están enfermas, son frágiles y dependen de otras personas.                  | La mayoría de las personas mayores viven de forma independiente.  |
| La mayoría tienen algún grado de deterioro cognitivo.                       | En general, si hay algún declive en habilidades intelectuales, no es suficientemente severo como para causar problemas en el día a día. |
| Están deprimidas  | Las personas mayores que viven en la comunidad tienen menores porcentajes de depresión diagnosticable que otros grupos de edad.         |
| Se vuelven difíciles de tratar y son, con el paso de los años, más rígidas. | La personalidad se mantiene relativamente consistente a lo largo del ciclo vital.   |

*\*Tomado de Losada, A. (2004). Edadismo: consecuencias de los estereotipos, del prejuicio y la discriminación en la atención a las personas mayores. Algunas pautas para la intervención. Informe Portal Mayores, 14.*

- Analiza los estereotipos que se presentan en la tabla y compáralos con la realidad.
  - ¿En qué lado de la tabla estaba tu percepción acerca de las personas mayores? ¿Estás de acuerdo con ellos?
  - ¿Qué podemos hacer para eliminar estos estereotipos y dar una imagen más real de las personas mayores?
  - ¿Qué estereotipos detectas en los cuentos?
  - ¿Crees que en la sociedad están muy arraigados estos estereotipos?

**Reflexión:** Los estereotipos son imágenes o pensamientos sesgados, que nos muestran la imagen de un grupo social que es importante detectar por las consecuencias que tienen. Las personas mayores se encuentran con que tienen que afrontar estereotipos que no se ajustan a su realidad. Un paso muy importante es hacer conscientes nuestros prejuicios y miedos acerca del envejecimiento y averiguar cuál es nuestro grado de conocimiento acerca del mismo.

## Actividad 2: ESTEREOTIPOS POR IMÁGENES

- Analiza qué imagen te parece más real y cuál más estereotipada. ¿Cuál se proyecta más en la sociedad: anuncios, prensa, películas, series...?

**Reflexión:** Cuando nos proyectan de forma reiterada una imagen, sea real o no, tendemos a pensar que refleja claramente la realidad, aunque no sea así. Mirar a nuestro alrededor, buscar y analizar las imágenes que se proyectan sobre las personas mayores provocará en nosotros una mirada más crítica sobre la imagen real o estereotipada que se muestra de las mismas.



# ACCIONES REALIZADAS PARA LA PROMOCIÓN DEL BUEN TRATO

## Actividad 1: CIUDADES AMIGABLES CON LAS PERSONAS MAYORES

En una comunidad amigable con el envejecimiento las políticas, los servicios y las estructuras relacionadas con el entorno físico y social de la ciudad se diseñan y reorganizan para apoyar y permitir a las personas mayores vivir dignamente, disfrutar de una buena salud y continuar participando en la sociedad de manera plena y activa. Reconoce la diversidad de las personas mayores, promueve una cultura de inclusión compartida por personas de todas las edades, respeta sus decisiones y opciones de forma de vida y anticipa y responde de manera flexible a sus necesidades y preferencias relacionadas con el envejecimiento activo.

fuelle: <http://ciudadesamigables.imseso.es>

Analizando tu ciudad:

- ¿Qué se está haciendo en tu ciudad para considerarla como una ciudad amigable con las personas mayores?
- ¿Consideras que sólo depende de las entidades públicas hacer las ciudades amigables para las personas mayores?
- ¿Cómo puedes hacer tú la ciudad más amigable?

**Reflexión:** Tendemos a ser críticos con lo que nos rodea, sobre todo cuando nos afecta a nuestra vida y nuestro día a día, pero es necesario que nos paremos a pensar si nuestras ciudades están adaptadas a las personas mayores y qué podemos hacer para facilitarles la vida y el acceso a los diferentes dispositivos y lugares que existen en la ciudad. La plena participación en la sociedad de todos es posible mediante ciudades sin barreras físicas y sociales. Ciudades, que atiendan a la diversidad biopsicosocial de la población, en las que se promuevan lugares comunes y no se compartimente la diversidad.

## Actividad 2: LAS PERSONAS MAYORES SON NOTICIA

Busca una noticia positiva sobre la vejez en prensa

- Analiza si te ha resultado más sencillo o más complicado si hubieras tenido que buscar una noticia negativa.
- ¿Qué información aportan? , ¿Cuál es el tema?
- ¿Es una noticia referida a algo que se ha hecho hacia las personas mayores o algo positivo conseguido por las mismas?
- Haz una lista de cosas importantes acerca de las personas mayores en las que estas tienen mucho que aportar (Abuelos, participación ciudadana, *yayo flauta*).

**Reflexión:** Es importante que seamos conscientes de la forma en que los medios de comunicación tratan la vejez: los temas, la imagen, el vocabulario y los datos que se aportan al hablar de la vejez y de las personas mayores. Analizar si es la imagen que deseamos que se proyecte sobre la vejez. Para una integración en la sociedad, es necesario acabar con las barreras mentales. Reflexionamos sobre el lugar que ocupan las personas mayores en la sociedad actual y ser críticos con la imagen social que se proyecta de las personas mayores en prensa, anuncios, cine, literatura, moda...

# IMPORTANCIA DE QUE TODOS ESTEMOS INVOLUCRADOS

## Actividad 1: ¿QUÉ PUEDO HACER YO?

Indica qué está en tu mano para promocionar el buen trato en personas mayores de tu entorno

- Cómo hablo con y de las personas mayores.
- Qué lenguaje utilizo para dirigirme a ellas.
- Cómo me comporto con ellas...
- Si cuento con su opinión y respeto sus decisiones.

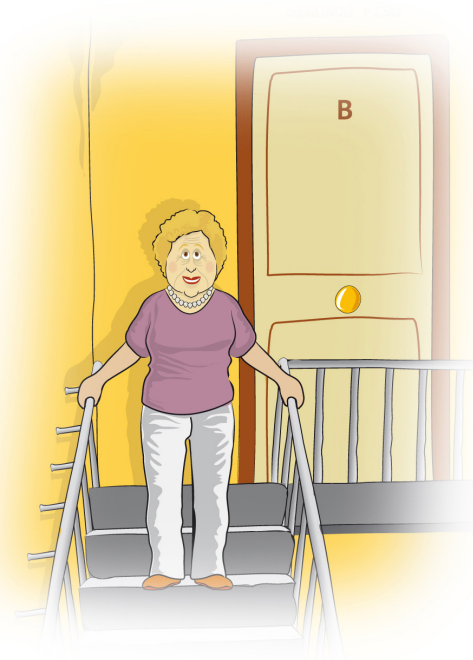
**Reflexión:** Es positivo, tras hacer visible un problema, el dar a todos una oportunidad de hacer algo por solucionarlo. Esta actividad consiste en detectar qué está pasando en nuestro entorno y cambiar las conductas y pensamientos que puedan estar reproduciendo estereotipos sobre la vejez y un trato inadecuado.

## Actividad 2: COMUNIDAD DE VECINOS

Amparo vivía en un tercero sin ascensor. En la última reunión de la comunidad, ella y las otras dos vecinas más antiguas de la casa, habían pedido que se instalase una barandilla en la pared a la que poder agarrarse con más facilidad. Esta mejora no se aprobó porque la mayoría de los propietarios pensaban que salía muy caro, que estropeaba el diseño de la escalera y que sólo eran tres las personas afectadas. Sí se aprobó el cambio de buzones porque eran anticuados. “¡Abuela, hay que rejuvenecer la finca! “- fue la respuesta del presidente de la comunidad.

- Imagina que eres el vecino o vecina de arriba de Amparo y asistes a la reunión de vecinos donde se va a votar la instalación de las barandillas. Haz un role playing donde tú eres Amparo y otra persona es el vecino de la comunidad. Escucha tus argumentos y sus argumentos. Analiza cómo te sientes poniéndote en la piel de Amparo en las dos versiones (buen y mal trato).

**Reflexión:** “Tratar como a mí me gustaría que me trataran”. Como parte de la ciudadanía, tomamos a diario pequeñas decisiones que pueden influir en la calidad de vida de diversos colectivos, entre ellos el de las personas mayores. Pararse a pensar en las necesidades no solo nuestras, sino de las demás personas, será el primer paso para promover una sociedad que lucha por dar un buen trato a todos y todas los miembros de nuestra sociedad.



## 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.

