



“Pensando en Nosotros”  
para sentirnos mejor

¿Por qué un taller específico para la población mayor?

Por la necesidad de tener una herramienta que nos ayude a trabajar distintos aspectos de salud en esta población.

# ¿Cómo lo hacemos?

## A través de un Taller de Educación para la Salud

Cuyo objetivo es modificar en sentido favorable aquellos comportamientos de los individuos que pueden influir en su salud.

Este objetivo se intenta conseguir a través de la adquisición de conocimientos y del cambio de actitudes y valores.

# ¿Qué es la EDUCACIÓN PARA LA SALUD?

La O.M.S. la define como “una actividad educativa diseñada para ampliar el conocimiento de la población en relación con la salud y desarrollar valores y habilidades personales que promuevan salud”.

Es un proceso activo que parte de los conocimientos y experiencias que tenemos.

# ¿Qué es la EDUCACIÓN PARA LA SALUD?

El individuo aprende desde su experiencia, vivencias y modelo cognitivo previo que reorganiza y modifica con la información que adquiere en el proceso educativo.

Se intenta hacerlos más conscientes de su realidad, ampliar sus conocimientos, reflexionar con ellos sobre sus actitudes y mejorar sus habilidades.

# Objetivos del Taller

- **CAPACITAR A LAS PERSONAS** para participar en la toma de decisiones sobre su salud y la de su comunidad.
- Proporcionar a las personas, elementos que les faciliten interiorizar **LA SALUD COMO UN VALOR INDIVIDUAL Y COLECTIVO.**
- Contribuir a **MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA GLOBAL**, favoreciendo la adquisición de hábitos saludables.
- Favorecer la creación de **"AGENTES DE SALUD"** que transmitan los conocimientos adquiridos.

# Destinatarios

Personas mayores de 65 años  
de la ciudad de Madrid

## ¿Dónde?

CENTROS MADRID SALUD  
CENTROS MUNICIPALES DE MAYORES  
ASOCIACIONES Y ONGS ...

# Metodología

TÉCNICAS GRUPALES, inductivas y activas y diferentes para cada fase del proceso. El objetivo es el aprendizaje con un modelo educativo no improvisado sino intencional, preparado y programado.

Con PARTICIPACIÓN ACTIVA, favoreciendo espacios de análisis y de reflexión.

Las actividades del Taller se plantean utilizando diversas técnicas de EpS: Tormenta de ideas, rejilla, fotopalabra, exposición, caso...

Trabajamos en las esferas COGNITIVA, EMOCIONAL y de las HABILIDADES

# Características del Taller

Taller de carácter GENERALISTA.

Se realizan 8 SESIONES, de 2 HORAS cada una.

El número de participantes no deberá ser superior a 20 ni inferior a 10.

Se realizará con dos profesionales, uno de los cuales conducirá la actividad y el otro hará de observador.

En todas las sesiones se realizan ejercicios de **Relajación y Ejercicio Físico** (movilización articular y estiramiento muscular) de forma transversal. La relajación al principio y el E. F. al final, como forma de favorecer la adquisición del hábito mediante el aprendizaje y la repetición

## Contenidos del TALLER por sesiones:

- 1ª Sesión: El Envejecimiento con éxito.
- 2ª Sesión: La memoria en nuestra vida y cómo mejorarla.
- 3ª Sesión: Alteraciones de la memoria y técnicas de memoria.
- 4ª Sesión: Alimentación y nutrición en los mayores.
- 5ª Sesión: Accidentes en los mayores.
- 6ª Sesión: Cómo evitar accidentes y cómo actuar.
- 7ª Sesión: Autocuidados y hábitos saludables.
- 8ª Sesión: Convivencia y relaciones sociales (posibilidades y recursos).

# DESARROLLO DE UNA SESIÓN MATERIAL

La memoria en nuestra vida y cómo mejorarla

Segunda sesión

OBJETIVOS	CONTENIDOS	TÉCNICA	GRUPACIÓN	TIEMPO	MATERIALES
<b>Actividad 1</b> <b>Relajación</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Controlar las tensiones y las preocupaciones.</li> <li>Mejorar la atención y el rendimiento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Contracción y relajación de los diferentes grupos musculares de forma consciente y ordenada.</li> </ul>	Técnica de Jacobson Técnica de la LIMAM	GG	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Texto escrito.</li> <li>Texto grabado.</li> <li>Reproductor de audio.</li> </ul>
<b>Actividad 2</b> <b>Recuerdo de la tarea de la sesión anterior</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Reflexionar sobre los comportamientos para envejecer con éxito.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Envejecimiento saludable.</li> </ul>	Ejercicio	GG	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pizarra / Pílex / Rotafolio.</li> <li>Tiza / Rotulador.</li> <li>Ficha 4.</li> </ul>
<b>Actividad 3</b> <b>Ideas básicas sobre la memoria</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sensibilizar sobre la importancia de la memoria en nuestra vida.</li> <li>Reflexionar sobre las ideas falsas y verdaderas en torno a la memoria.</li> <li>Transmitir conocimientos sobre las fases y los tipos de memoria.</li> <li>Dar a conocer los principales problemas de memoria en los mayores.</li> <li>Sensibilizar sobre las consignas básicas para mejorar la memoria.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gracias a nuestra memoria...</li> <li>Ideas falsas e ideas verdaderas sobre la memoria.</li> <li>Fases de la memoria.</li> <li>Tipos de memoria.</li> <li>La memoria en los mayores.</li> <li>Consignas para la memoria.</li> </ul>	Exposición participativa	GG	20 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apoyo teórico "La memoria en nuestra vida".</li> <li>Diapositivas 32 a 38.</li> <li>Videoproector y ordenador.</li> <li>Pantalla.</li> <li>Puntero.</li> </ul>
<b>Actividad 4</b> <b>Estimulación cognitiva. Procesos cognitivos básicos</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dar a conocer y estimular los procesos cognitivos básicos: Atención y lenguaje.</li> <li>Generalizar los ejercicios a la vida cotidiana.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Procesos cognitivos básicos:               <ul style="list-style-type: none"> <li>Atención sostenida.</li> <li>Lenguaje.</li> </ul> </li> </ul>	Exposición Ejercicio	GG T individual	20 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apoyo teórico "Cómo mejorar nuestra memoria I".</li> <li>Ficha 5.</li> <li>Bolígrafos.</li> </ul>
<b>Actividad 5</b> <b>Estimulación cognitiva. Estrategias de memoria</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dar a conocer y estimular las principales estrategias de memoria.</li> <li>Generalizar los ejercicios de memoria en la vida cotidiana.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Estrategias de memoria:               <ul style="list-style-type: none"> <li>Visualización.</li> <li>Asociación.</li> </ul> </li> </ul>	Exposición Ejercicio	GG T individual	40 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apoyo teórico "Cómo mejorar nuestra memoria II".</li> <li>Diapositivas 39 y 40.</li> <li>Videoproector y ordenador.</li> <li>Pantalla.</li> <li>Puntero.</li> <li>Ficha 6.</li> <li>Bolígrafos.</li> </ul>
<b>Actividad 6</b> <b>Tarea para la próxima sesión</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Reforzar los contenidos de la sesión.</li> <li>Generalizar los ejercicios a la vida cotidiana.</li> <li>Identificar los olvidos más frecuentes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lenguaje.</li> <li>Asociación.</li> <li>Olvidos cotidianos.</li> </ul>	Exposición	GG	5 minutos	Ficha 7.
<b>Actividad 7</b> <b>Ejercicio físico</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Recordar los beneficios globales del ejercicio aeróbico en los mayores.</li> <li>Incorporar como hábito la realización de ejercicios de movilización articular y estiramiento muscular.</li> <li>Mejorar la incontinencia urinaria en las mujeres.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ejercicio físico en los mayores.</li> <li>Tábla de ejercicios.</li> </ul>	Demostración con entrenamiento	GG	15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Diapositivas 7 a 31.</li> <li>Videoproector y ordenador.</li> <li>Pantalla.</li> <li>Puntero.</li> </ul>



# Estructura de las sesiones

- ❖ Primera actividad: relajación.
- ❖ Segunda actividad: recuerdo de la sesión anterior.
- ❖ Tercera actividad y siguientes: contenido propio de la sesión correspondiente.
- ❖ Penúltima actividad: tarea para la siguiente sesión
- ❖ Última actividad: tabla de ejercicio físico.

Excepto la primera y la última donde se realiza un CUESTIONARIO PRE Y POSTCONOCIMIENTOS además de una evaluación de satisfacción del taller.

## DESARROLLO DEL CONTENIDO





## ¿Qué conseguimos?

EMPODERAMIENTO DE L@S  
PARTICIPANTES ANTE LA  
VEJEZ.

AMPLIACIÓN DE SU MIRADA  
PARA REALIZAR OTRAS  
ACTIVIDADES.

MEJORA EN EL ACCESO A LA  
INFORMACIÓN.

FOMENTO DE SU  
POTENCIALIDAD COMO  
AGENTES DE SALUD.

ESTÍMULO A LA  
PARTICIPACIÓN SOCIAL Y A  
LA CREACIÓN DE RED Y  
GRUPO.

EL APRENDIZAJE DE L@S  
PROFESIONALES, DE LA  
EXPERIENCIA DE VIDA DE  
L@S MAYORES Y DE SU  
FORTALEZA.

ESTÍMULO DE LA ACTIVIDAD  
PARA POTENCIAR UN  
ENVEJECIMIENTO ACTIVO.

# CIFRAS

## “Pensando en nosotros”

TALLERES	SESIONES	USUARIOS	AÑOS
67	395	900	2011
46	328	685	2012
56	407	814	2013



**¡MUCHAS GRACIAS!**