

## UNIDAD DIDÁCTICA

### “Practico el envejecimiento activo”

#### INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS) definió en 2001 el envejecimiento activo como el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen. Se aplica tanto a los individuos como a los grupos de población. Permite a las personas alcanzar su potencial de bienestar físico, social y mental a lo largo de todo su ciclo vital y participar en la sociedad de acuerdo con sus necesidades, deseos y capacidades, brindando protección, seguridad y cuidados adecuados cuando necesitan asistencia.

En consecuencia, con las reflexiones conceptuales anteriores, los tres pilares estratégicos del envejecimiento activo según la OMS, serían los siguientes:

1. **Participación:** las personas mayores tienen derecho a mantener el vínculo con la sociedad sin importar su edad, sus contribuciones en programas y actividades remuneradas o no son capitales para su propio desarrollo psicoemocional. Además, las actividades sociales ejercen una función protectora ante muchas enfermedades físicas y mentales, lo que contribuye a mejorar la salud y alargar el período de vida.
2. **Salud:** se refiere a la prevención de la enfermedad y a la promoción de hábitos saludables, con el objetivo de retardar la dependencia.
3. **Seguridad:** para garantizar una protección adecuada frente a situaciones de riesgo o necesidad, seguridad en las prestaciones económicas y sanitarias, acceso a los servicios, seguridad como persona consumidora y participación en la vida pública.

Finalmente, alguna de las estrategias aplicar en pro de un envejecimiento activo son:

- Mantener la actividad física
- Tener un hobby
- Estimular nuestro cerebro
- Mantener relaciones afectivas
- Seguir la rutina

#### 1. OBJETIVO

Promover buenas practicas de envejecimiento activo en los usuarios



@AssbasaludESE

## 2. COMPETENCIA A DESARROLLAR

1. los participantes estarán en la capacidad de identificar diversas actividades que les permita alcanzar su potencial y fortalecer su autoestima.
2. los usuarios identificarán aquellos aspectos de su vida cotidiana a mejorar con el fin de implementar actividades encaminadas al envejecimiento activo y su relación con una vida sana.

## 3. METODOLOGÍA

**Fase inicial:** Actividad rompe hielo “poner nombre a la melodía”

La facilitadora pondrá diferentes pistas musicales y los participantes deberán cantar, recordar el nombre de la canción y hablar sobre el artista. El participante con mayor número de aciertos ganará.

### **Fase central:**

Se hará una competencia de talentos, donde cada asistente tendrá la libertad de escoger el baile, el canto, la cocina, la pintura, el dibujo, realizar todo tipo de manualidades, jugar juegos de mesa, entre otros, con el fin de potencializar los pilares fundamentales del envejecimiento activo.

### **Fase final:**

Posteriormente se hará una competencia de relevos, donde el grupo se dividirá en grupos pequeños e ira pasando por diferentes estaciones conformadas por actividades como:

- Boliche
- Encesta la pelota
- Arma el crucigrama
- Rayuela
- Puzzle de refranes

El primer equipo en completar todas las actividades, ganara.

## 4. MATERIALES:

Bafle, canciones, pinturas, hojas de papel, marcadores, bolos y pelota, cartón, rayuela, palabras del abecedario.

## 5. EVALUACIÓN:

Se pide a tres de los asistentes expresar como se sintieron durante el encuentro y qué aprendieron sobre el tema. A partir de allí, se darán conclusiones pertinentes.



@AssbasaludESE

## 6.REFERENCIAS

Organización Mundial de la Salud (2002). Envejecimiento activo. Un marco político. Revista española de geriatría y gerontología, 37, 74-105.

Ramos Monteagudo, A. M., Yordi García, M., & Miranda Ramos, M. D. L. Á. (2016). El envejecimiento activo: importancia de su promoción para sociedades envejecidas. *Revista Archivo Médico de Camagüey*, 20(3), 330-337.

## 7. ELABORADA POR:

Vanesa Franco Castro  
Psicóloga Estrategia PIC

## 8.ANEXOS:



@AssbasaludESE

# POR UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

#EnvejecimientoActivo



## MANTENER LA ACTIVIDAD FÍSICA

Realiza ejercicio físico en la medida que sea posible.

Estirar, empezando por las extremidades inferiores, tronco, y extremidades superiores.

Haz rotaciones y estiramientos de cuello y cabeza, de forma suave.

Es importante una rutina de ejercicios que nos haga mover todas las articulaciones.



## SEGUIR REALIZANDO TAREAS QUE NOS GUSTEN O DESCUBRIRLAS

Es muy beneficioso mantener cualquier actividad que nos guste y nos haga sentir bien.

Envejecer también es crecer personalmente en todos los ámbitos de la vida.



## ALIMENTAR NUESTRO CEREBRO

Leer y realizar pasatiempos como crucigramas, jeroglifos, sudokus, etc. Todas estas actividades previenen el envejecimiento cognitivo, alimentan nuestra mente, y apaciguan nuestros nervios.



## MANTENER LAS RELACIONES AFECTIVAS

Es importante que, aunque no haya un contacto físico, mantengamos un contacto emocional con las personas que queremos. Es beneficioso que nuestros sentidos conecten con otras personas.



## SEGUIR UNA RUTINA

Es conveniente comenzar la jornada recordando el día, mes y año. Hacer una lista de objetivos diarios para sentirse bien.

Piensa en los retos y proyectos diarios que te harían sentir a gusto, y al mando de las riendas de tu vida.



id  
E.S.E  
i vida



@AssbasaludESE