

UNIDADES DIDACTICAS
DE SENSIBILIZACION

PERSONAS MAYORES

Educación Secundaria

Fundación Juan Bonal



Índice

1. Vivir significa crecer y envejecer	3
2. Qué aportan las personas mayores.....	5
3. Qué necesidades tienen las personas mayores	7
4. La cultura y el trato a las personas mayores.....	9
5. Valores en práctica.....	10
Anexo: metodología y actividades	11

Zaragoza, 2024

Documento sin ánimo de lucro no destinado a la venta

1. Vivir significa crecer y envejecer

La vejez es **un proceso fisiológico de todo ser humano**, donde se producen cambios físicos, psicológicos y sociales.

Nos referimos a personas mayores cuando éstas alcanzan **la tercera edad**, que abarca un amplio rango de edad, comprendiendo diferentes etapas.

- De 60 a 70 años: Senectud
- De 72 a 90 años: Vejez
- Más de 90 años: Grandes ancianos

Pero cada individuo envejece de forma diferente, y podemos considerar el grado de dependencia como elemento genérico, si bien siempre hay excepciones.

- **Independencia:** entre los 55 y los 65 años el cuerpo humano comienza a experimentar cambios físicos que lo aproximan a la vejez. Aparecen además otros cambios como la menopausia, el insomnio creciente, etc.
- **Interdependencia:** entre los 65 y los 80 años, la persona todavía mantiene cierta independencia, pero comienza a ver limitadas sus capacidades físicas o experimentar dificultades en el día a día y se precisa ayuda en tareas rutinarias.
- **Dependencia:** a partir de los 80 años, se requieren cuidados y una atención más completa.

Según esto, hay 2 formas de envejecer:

- **Envejecimiento fisiológico:** los procesos degenerativos o las enfermedades no le impiden a la persona adaptarse a su entorno, forman parte de la evolución natural y envejece de manera positiva, adaptándose a su nueva situación.
- **Envejecimiento patológico:** los procesos degenerativos y las enfermedades dificultan a la persona su adaptación al entorno.

Reflexión

- ¿Alguna vez has pensado en cómo serás cuando envejecas?, ¿cómo lo visualizas?
- ¿Conoces a muchas personas mayores en tu entorno?, ¿cómo las describirías?
- ¿Qué grado de dependencia tienen las personas mayores que conoces?, ¿cómo crees que eso les afecta en su día a día?
- ¿Qué crees que determina que envejecamos de manera positiva o patológica?, ¿crees que son factores que podemos controlar?
- ¿Cómo te planteas afrontar este proceso, que es inevitable?



2. Qué aportan las personas mayores

Las personas mayores atesoran **recursos con gran valor** para la sociedad.

Experiencia

Los años de vida se traducen en innumerables situaciones por las que la persona ha pasado, sintiendo, aprendiendo y conociendo. La experiencia curte y moldea el carácter, e imprime en la persona una forma de percibir, gestionar y afrontar el mundo. La experiencia no solo sirve de guía para la propia persona, sino que puede ayudar a otros a comprender mejor el pasado y el presente, y anticipar el futuro.

Sabiduría

La edad aporta, a través de las vivencias, conocimientos y conclusiones acerca del funcionamiento de las cosas y de la relación con el resto de personas. Llegadas a la tercera edad, las personas mayores han extraído de su vida infinidad de ideas, las han clarificado y comprobado, y pueden regalar a otros el contenido de todo lo aprendido, ahorrando tiempo y esfuerzo, y evitando errores.

Valores

A lo largo de la vida, los criterios de pensamiento y los sentimientos se van configurando y consolidando, creando una escala de valores que define, cada vez mejor, lo realmente importante, y lo diferencia de lo banal o superficial. Las personas mayores se han dado cuenta, tras todo lo vivido, de qué permanece y qué no, qué les ha aportado mayor felicidad y qué no. Esa enseñanza de vida puede ser crucial para las siguientes generaciones.

Reflexión

- ¿Descubres estos recursos en las personas mayores que te rodean?, ¿crees que cuentan con experiencia, sabiduría y valores?
- ¿Qué crees que puede aportarte la experiencia de las personas mayores?
- ¿Crees que la sabiduría de las personas mayores puede servirte como guía para vida personal?
- ¿Cómo crees que los valores de las personas mayores que te rodean pueden orientarte para mejorar tu experiencia de vida?
- ¿Crees que te has acercado y escuchado lo suficiente a las personas mayores que te rodean para que puedan compartir contigo estos recursos?



3. Qué necesidades tienen las personas mayores

Las personas mayores se hallan en un momento de sus vidas en el que adquieren una sensibilidad especial y se les presentan diferentes necesidades que deben cubrir, para sentirse seguras y tranquilas, y poder afrontar con optimismo los retos de la tercera edad.

Necesidades económicas

La jubilación supone un cambio con el que la persona deja de trabajar y, habitualmente, ve reducidos sus ingresos. Al alcanzar la jubilación, la persona cuenta con la pensión pública, en la cuantía que proceda en cada caso, y los recursos económicos privados que haya podido generar y ahorrar. Esta situación puede provocar una gran incertidumbre y preocupación, si la persona siente que no cuenta con los recursos suficientes para mantenerse durante el resto de su vida.

Necesidades físicas y de salud

La edad y los procesos fisiológicos provocan una aparición progresiva del deterioro físico, las enfermedades y las limitaciones físicas y de salud. Esto puede causar en la persona un estado de ánimo bajo, frustración o tristeza, en función de cómo acepte y gestione el rol de enfermo o las limitaciones físicas a las que se enfrente, que habitualmente reducen su autonomía en las tareas y rutinas cotidianas.

Necesidades afectivas

Las personas mayores han atravesado numerosas experiencias en su vida, que habitualmente han modificado su escala de valores, dando una mayor prioridad a las relaciones personales y familiares. Esto, unido a la consciencia del valor del tiempo restante y a una mayor sensibilidad, hace que necesiten y busquen el contacto personal y emocional con una mayor intensidad y valoración que en épocas anteriores de la vida.

Necesidades de autorrealización

Las personas mayores pueden sentir que ya no tienen mucho que aportar, tras los años en los que han trabajado, cuidado de otros y ser referente en sus círculos. Al llegar a la tercera edad, otras personas toman el relevo de la generación de ingresos, los descendientes forman sus propias familias y se producen factores que pueden llegar a generar en la persona mayor un sentimiento de escasa aportación, de generar poco

valor añadido y de, en ocasiones, ser una carga para los que les rodean, en contraposición al tiempo vivido en el que eran quienes cuidaban de otros. Necesitan sentirse útiles y agentes que aportan valor a su círculo cercano.

Reflexión

- ¿Cómo te sentirías si tus ingresos no fuesen suficientes para mantenerte?
- Imagina que tu cuerpo presentase limitaciones que no te permitiesen realizar las tareas diarias que ahora realizas con normalidad. ¿Cómo te sentirías?
- ¿Qué valor das a las relaciones personales en comparación a otros aspectos de la vida?, ¿qué prioridad das a relaciones con los demás?
- ¿Cómo crees que afronta una persona la sensación de ser una carga para los demás?
- ¿Qué crees que puedes aportar tú para ayudar a cubrir este tipo de necesidades que siente una persona mayor?



4. La cultura y el trato a las personas mayores

Investiga sobre diferentes culturas en diferentes lugares del mundo, reflexiona y apunta en la ficha que aparece debajo cómo trata cada cultura a sus personas mayores.

Puedes investigar sobre culturas pasadas o actuales, en cualquier lugar del mundo, y recopilar información acerca de qué posición se les da en esa cultura a las personas mayores, qué respeto reciben y qué prioridad se les da en la toma de decisiones.

Después, comparte las ideas con tus compañeros y analiza qué culturas y aproximaciones a este colectivo de personas te parecen más adecuadas.

Tras la puesta en común y el debate, confeccionamos un COMPARA – CONTRASTA, que ponga en relación los diferentes elementos analizados en cada cultura investigada.

(Esta actividad puede realizarse en solitario o en grupo)

Cultura/País	Valoración de las personas mayores (alta, media, baja)	Posición/Roles que ocupan	Autoridad que se les confiere (alta, media, baja)	Cobertura de sus necesidades (alta, media, baja)	Aportaciones de las personas mayores a la sociedad

5. Valores en práctica

Los valores que hemos trabajado en esta unidad didáctica son:

- Empatía
 - Entendimiento
 - Solidaridad
 - Altruismo
 - Humildad
 - Ayuda
 - Colaboración
-
- ¿En qué momentos has incorporado estos valores a tus reflexiones y respuestas?
 - ¿Puedes ponerlos en práctica desde tu posición y tu realidad diaria?
 - ¿Crees que estos valores son una aportación positiva? ¿Qué te aportan a ti? ¿Deberían incorporarse a nuestro pensamiento y comportamiento?
 - ¿Cómo ha cambiado tu forma de percibir y entender a las personas mayores tras realizar esta unidad didáctica?



Anexo: metodología y actividades

1. Panel de investigación

Para la realización de la actividad del punto 4, recogemos información de diferentes fuentes: internet, consulta a familiares u otras personas, diálogo con personas mayores, etc... Después, organizamos y clasificamos toda la información recogida.

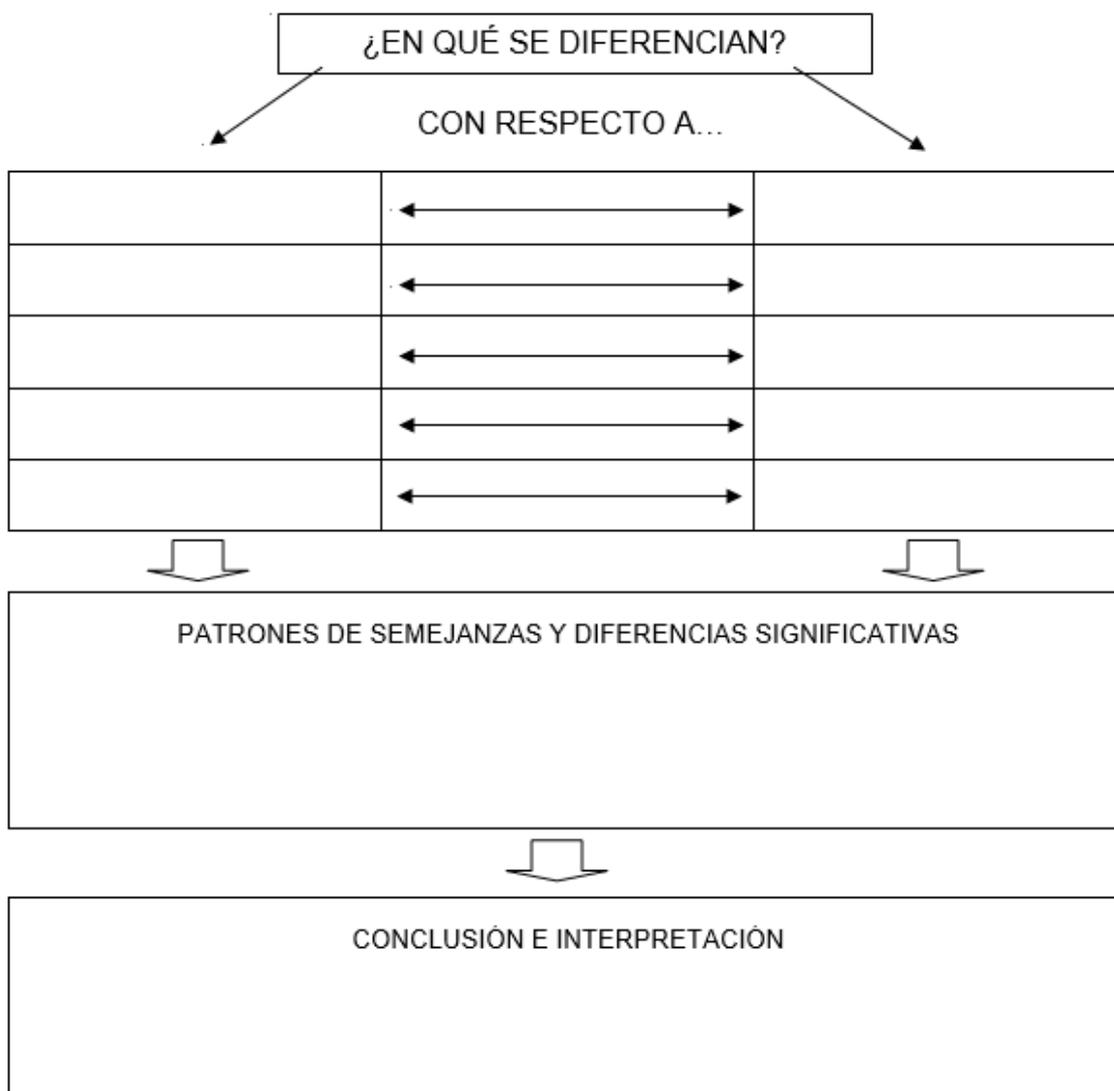
Trabajamos un COMPARA - CONTRASTA, y se plasma en el cuadro especificado en el punto 4.

Además, podemos trabajar con plantillas adicionales para establecer identidades y diferencias, así como patrones que se repitan en las mismas, y profundizar así de un modo más intenso en el conocimiento y comparación de las diferentes formas en las que las sociedades y culturas han considerado a sus personas mayores.

Plantillas para la actividad de COMPARA - CONTRASTA

COMPARA - CONTRASTA

¿EN QUÉ SE PARECEN?



2. Relatos empáticos

Con ayuda del pensamiento empático, y a raíz de lo investigado, analizado y comprendido en el Compara-Contrasta, podemos generar relatos acerca de cómo nos sentiríamos si fuésemos personas mayores en cada una de las culturas analizadas en nuestra investigación.

Tenemos que enseñar a los alumnos a poner por escrito no sólo la información y las ideas que han recogido y analizado, sino también su propio pensamiento y lo que han experimentado al realizar esta actividad, poniéndose en el lugar de las personas mayores en nuestra sociedad y en otras culturas.

El alumno ha de ser capaz de imaginarse en el lugar de otra persona y transferir su pensamiento y sentimientos a una redacción organizada y eficaz. Al hacerlo, su escritura la ayudará a clarificar y organizar sus ideas, y reforzará lo aprendido en esta actividad empática.

Después, se puede animar a los alumnos a compartir sus relatos, y preguntar al resto qué opinan, qué han sentido al escuchar el relato, y generar más niveles de empatía dentro de la clase.

3. Banderas de los buenos deseos

Sobre papel de colores, escribimos nuestros buenos deseos acerca de cómo podría mejorar el trato a las personas mayores y qué podríamos hacer, como sociedad y como individuos, para que las personas mayores se sintieran reconocidos, valorados y tratados de la mejor forma posible entre nosotros.

Después, se colocan las banderas en la pared y se dejan expuestas durante un tiempo extenso, que puede ser desde un mes hasta la finalización del curso lectivo.

Durante este tiempo, de manera voluntaria y espontánea, los alumnos pueden ir escribiendo sobre las banderas aquellos gestos o acciones que han realizado respecto a personas mayores de su entorno, que se alineen con el deseo expresado en la bandera, a medida que vayan sucediendo estas situaciones. El objetivo es mostrar cómo, partiendo de la expresión de un buen deseo, logramos transformar y convertir éste en realidad a través de acciones reales que se han producido y con las que los alumnos han concretado efectivamente ese buen deseo en su experiencia diaria.

Asignaturas conectadas con esta Unidad de Sensibilización

- Educación para la ciudadanía
- Ética
- Religión
- Ciencias Sociales





Unidades didácticas de sensibilización