



Envejecimiento
Activo y Saludable



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



El proyecto Envejecimiento Activo y Saludable está financiado por el Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030.

Desde la **Asociación Columbares** os invitamos a vivir con nosotros una experiencia formativa digital con la que mejorar la salud de adultos mayores de forma integral.

Ofrecemos una agenda formativa gratuita para desarrollar en centros sociales, instituciones y entidades interesadas en horario compatible a sus requisitos. Todas estas **sesiones formativas** contarán con una sección **práctica complementaria**.

 **activoysaludable.org** 



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



La **ASOCIACIÓN COLUMBARES** es una **ONG** que surge en el seno de los movimientos vecinales, en la década de los años setenta.

Con **más de treinta años** de recorrido, nuestra **misión** es ayudar a las personas, especialmente aquellas que se encuentran en situación de vulnerabilidad social, económica, educativa o cultural, a conseguir su plena inclusión y lograr una sociedad más justa, solidaria y respetuosa con el medio ambiente.

Nuestros **finés** son promover, apoyar y desarrollar proyectos de interés educativo, cultural, asistencial y socio-laboral, en beneficio de los siguientes colectivos: infancia, juventud, mujer, inmigrantes, mayores, familias, refugiados y solicitantes de asilo, minorías étnicas, personas con discapacidad, reclusos, exreclusos y personas sometidas a medidas alternativas, personas afectadas por el VIH, emigrantes españoles retornados y en general a todos aquellos **colectivos en situación o riesgo de exclusión social**, y a la población en general dentro del ámbito de actuación de la Asociación, favoreciendo en todo momento la **interculturalidad**.



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



Envejecimiento
Activo y Saludable

PERSONAL ESPECÍFICO DEL PROYECTO



**Paz
Parrondo Celdrán**

Bióloga, Coordinadora del proyecto Envejecimiento Activo y Saludable. Capacitación pedagógica, experta en e-learning y profesora de formación profesional en áreas de la salud.



**María Belén
Andrade Matute**

Psicóloga General Sanitaria. Neuropsicóloga. Experta en inteligencia emocional y Mindfulness. Técnico y formadora en el proyecto Envejecimiento activo y saludable.

Material creado para fines didácticos por profesionales cualificados. En caso de alguna duda o comentario, pónganse en contacto con nosotros.



Contenidos

1. Edad cronológica, ¿Barrera?
2. Algunos datos, ¿Qué opinas?
3. Impacto del Movimiento
4. ¿Qué hay detrás de un movimiento?
5. Tipos de movimiento
6. Movimientos finos
7. Beneficios



1. Edad Cronológica, ¿Barrera?

Este recurso se basa en una participación activa de los participantes en la que se busca la reflexión activa como vía de motivación para la práctica de actividad física en sus diferentes variantes.

En primer lugar, se persigue concienciar sobre la importancia de las barreras que nos ponen los demás pero, sobre todo, las que nos ponemos nosotros mismos. Estas barreras pueden surgir de aspectos sociales derivados de determinadas situaciones relacionadas con el género, el origen o la edad. Por el contexto de la formación, nos vamos a centrar en esta última. Para ello, como punto de partida se invita a la reflexión del siguiente texto:

·
· **“Lo importante es la edad con la que**
· **actuamos, nos movemos, pensamos y**
· **sentimos, es la edad en la cual**
· **funcionamos. Nuestra edad cronológica**
· **puede inconsciente y automáticamente**
· **frenar y bloquear cómo pensamos acerca**
· **de nuestro futuro”** (Autor Desc.)
·
·

A raíz de este texto, se proponen dos preguntas a modo de ancla para el debate dirigido con fines constructivos: visibilizar el potencial de la edad cronológica como posible barrera autoimpuesta.

- ¿Quién no ha dicho “esto son cosas de la edad”?
- ¿Quién no ha querido hacer/decir algo pero se ha quedado con las ganas porque se considera “muy mayor para esas cosas”?

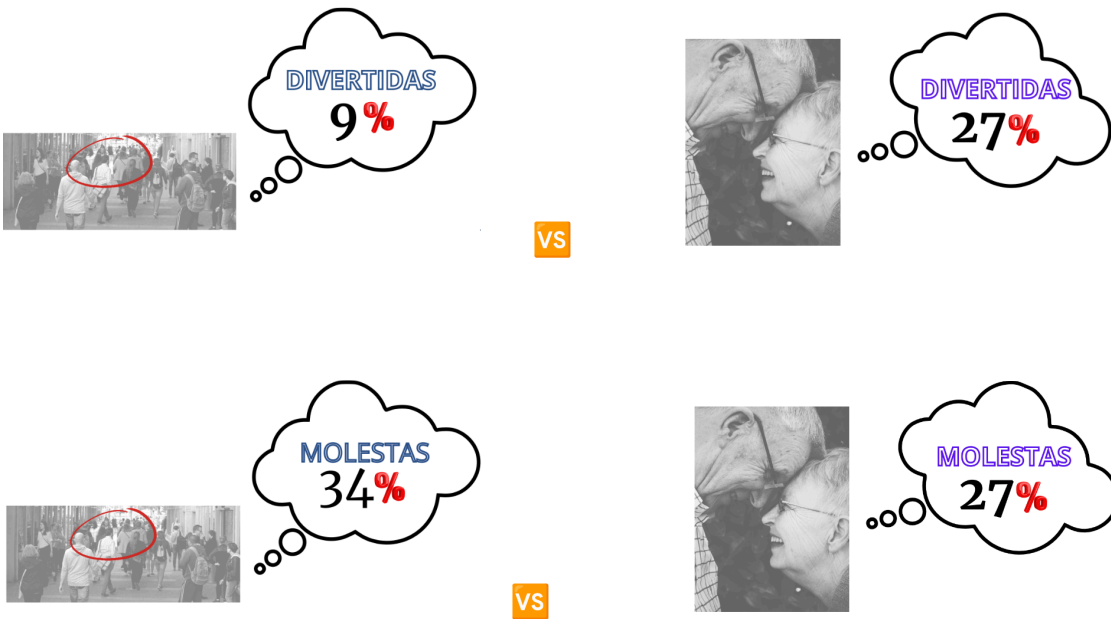


Envejecimiento *Activo y Saludable*

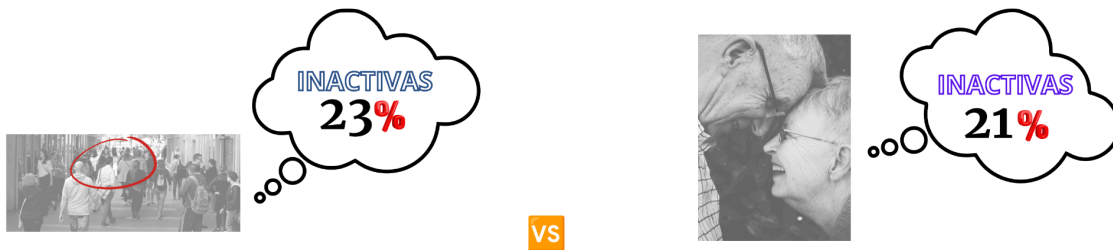
Se espera una participación activa en la que se expongan situaciones personales que muestran como la edad cronológica puede emerger como una barrera para aspectos positivos de nuestra vida y, por tanto, afectando, por ejemplo, a la tasa de actividad física y ésta, a su vez, a la salud integral y a la calidad de vida.

2. Algunos datos, ¿Qué opinas?

Aprovechando las conclusiones del debate anterior, se usarán datos concretos que avalan la importancia de la percepción y valoración de la edad y su influencia en aspectos concretos como la personalidad o los hábitos:



Envejecimiento Activo y Saludable



A través de estos datos se exponen dos posturas enfrentadas: la opinión de la población en general y la de las personas adultas mayores en la percepción y valoración de tres características. El trabajo durante el taller se dirige a que emerjan las siguientes ideas:

- La diferencia entre la percepción y valoración de la personalidad y estilo de vida de las personas adultas mayores entre el punto de vista de éstas y el de la población en general.
- La fuerte presión social ejercida por estereotipos negativos como el edadismo.
- La valoración es casi idéntica en lo que respecta a la práctica de actividad física.
- La edad cronológica sumada a la presión social actúan como barreras impuestas por los demás y, por nosotros mismo, para tener un estilo de vida activo.

3. Impacto del movimiento

En esta parte del recurso se enumeran y describen el efecto positivo del movimiento sobre mínimo tres áreas de la vida de una persona:

- Biológico: a dos niveles, el impacto positivo sobre el cuerpo físico y el organismo, esto es, nuestros músculos, articulaciones y sistemas corporales y, por otro lado, el efecto activador que sobre nuestro cerebro y sus funciones tiene la práctica de actividad física.



Envejecimiento *Activo y Saludable*

- Psicológico: impulsando el crecimiento personal y aspectos relacionados con la autoestima y, por otro lado, apoyando al bienestar emocional provocando emociones positivas generadoras de bienestar y/o reductoras de malestar o distrés.
- Independencia o funcionalidad: el movimiento, desde el más pequeño puede ser una herramienta de gran utilidad para promover la independencia de la persona adulta mayor tanto a nivel objetivo como subjetivo.

4. ¿Qué hay detrás de un movimiento?

Generalmente, a la hora de hablar de actividad física o deporte se nos viene a la cabeza los movimientos implicados quedándonos con una imagen generalmente reducida de lo que supone la actividad física. Se preguntará a los participantes qué piensan qué hay realmente detrás de ejecutar un movimiento para, a continuación, ir mostrándoles los tres principales pilares de acción tras un movimiento.

En primer lugar, se hablará del sistema motor entendido este como aquella imagen clásica que se tiene del movimiento. Este aspecto supone el nivel más básico y visible del movimiento. Incluye principalmente a nuestro cuerpo.

En segundo lugar, no menos importante, se hablará de la relevancia de nuestro sistema perceptivo, es decir, nuestros sentidos a la hora de llevar a cabo un movimiento, se utilizará la metáfora sentidos-informantes para subrayar el papel que tienen para asegurar la pertinencia y eficacia del movimiento. En esta sección, además, se puede indagar sobre la opinión de cuáles son los sentidos más importantes en la puesta en marcha del movimiento.

Finalmente, se expondrá el rol del sistema cerebral, nuestra mente, en aspectos tan superiores del movimiento como el control, la coordinación, y supervisión de los movimientos mostrando de esta manera como tras un movimiento por muy simple que

sea hay un entramado, más o menos, complejo en el que intervienen diferentes sistemas cuya estimulación repercute directamente en la salud y calidad de vida de la persona.

5. Tipos de movimiento

Apartado introductorio sobre la relevancia del movimiento en todas sus vertientes. Aquí, se hablará de que, en general, podemos hablar de tipos de movimiento: los gruesos y los finos. El primer grupo de movimiento se refiere al conjunto de acciones que se pueden etiquetar como “grandes movimientos” que involucran normalmente a las extremidades como los brazos o las piernas o, incluso, el cuerpo entero. Algunos ejemplos de este grupo de movimientos son: caminar, nadar, escalar o mantener el equilibrio.

Por otro lado, hallaríamos al grupo de movimientos finos caracterizados por la precisión generalmente realizados por pequeñas estructuras corporales. Algunos ejemplos de estos movimientos son los realizados con la lengua o las manos. De hecho, se podrían clasificar en tres grandes grupos:

- Movimientos finos que implican la cara. En este grupo, resaltan los movimientos faciales relacionados con la expresión emocional pues, por ejemplo, se sabe que cada emoción tiene asociada una expresión facial concreta caracterizada por la precisión del movimiento.
- Movimientos finos relacionados con los gestos cuyo papel se evidencia sobre todo en la comunicación interpersonal. Expresan, por ejemplo, con la cabeza acuerdo o desacuerdo.
- Movimientos finos que tienen que ver con la mano. En este amplio grupo se hallarían aquellos movimientos precisos que se realizan con la mano o los dedos. Por ejemplo, el tan típico movimiento de “pinza” que usamos para agarrar algo específico. En esta categoría también hallaríamos aquellos movimientos relacionados con la escritura.



Envejecimiento *Activo y Saludable*

6. Beneficios

En este apartado, se expondrán de forma resumida algunos de los beneficios que emanan de la realización de movimientos finos.

- Estimulan gran parte del cerebro. Aquí se hablará de la relación directa de nuestro cerebro con la ejecución de movimientos en sus diferentes momentos: en la planificación, imaginación del movimiento, en la coordinación de los agentes implicados en el movimiento, en la supervisión de la eficacia del movimiento o en la actualización del mismo según la información que va recibiendo gracias a la información recabada a través de nuestros sentidos.
- Ayudan a mantener la postura. Aunque tengan una mayor relación con los movimientos grandes, los finos aportan precisión en la postura ayudando al mantenimiento de equilibrio y, por tanto, a la prevención de caídas y la pérdida de funcionalidad.
- Emociones positivas y autoestima. El pequeño movimiento y su eficacia generan emociones positivas en tanto que el logro de la independencia genera satisfacción, alegría, logro y optimismo. Además, el realizar movimientos por uno/a mismo/a fomenta la sensación de autoeficacia y, por tanto, de seguridad en uno/a mismo/a impulsando sensaciones y emociones positivas en relación a sí mismo/a.



Envejecimiento
Activo y Saludable



Envejecimiento
Activo y Saludable

CONTACTO

 activate@columbares.org

 968 82 42 41

 672 35 82 75



Envejecimiento
Activo y Saludable