

# PAQUETE EDUCATIVO GERONTOLÓGICO PARA INTERNALIZAR EL TEMA DE ENVEJECIMIENTO EN UNIDADES EDUCATIVAS



# 4<sup>to</sup> de Secundaria



Red Pastoral Social

# Cáritas

Bolivia

## CUARTO DE SECUNDARIA PRIMER Y SEGUNDO BIMESTRE

### 1.- TABLA DESCRIPTIVA DE LA CLASE:

<b>CAMPO DE SABERES Y CONOCIMIENTOS</b>	Cosmos y Pensamiento
<b>CONTENIDOS</b>	“Fundamentalismo y pluralismo religioso de nuestros pueblos: El “Vivir Bien” como paradigma y religioso de la plurinacionalidad”
<b>VINCULACIÓN DE LOS CONTENIDOS CON LA GERONTOLOGÍA</b>	El vivir bien y la cosmovisión espiritual - religiosa en la edad adulta mayor.

### 2.- OBJETIVOS DE LA CLASE:

- **SER:** Que el/la estudiante reflexione sobre el vivir bien de las personas adultas mayores y su cosmovisión espiritual.
- **SABER:** Que el/la estudiante comprenda la cosmovisión espiritual de las personas adultas mayores como aspecto fundamental para el Vivir Bien,
- **HACER:** Que el/la estudiante identifique las formas de práctica de la espiritualidad de las personas adultas mayores para el Vivir Bien.
- **DECIDIR:** Que el/la estudiante reconozca con respeto la cosmovisión de las personas adultas mayores que expresan su religiosidad en el paradigma del Vivir Bien.

### 3.- DEFINICIÓN PARA EL/LA PROFESOR/A:

El Vivir Bien es un concepto de bienestar colectivo, es decir un bienestar para hombres y mujeres, para niñas, niños, adolescentes, jóvenes, adultos y personas adultas mayores, es decir, para todos, que surge de las cosmovisiones de los pueblos originarios andinos. Es una visión ética de una vida digna, cuyo valor fundamental es el respeto por la vida y la naturaleza. Según el Vivir Bien, la naturaleza no es un objeto, sino un sujeto y no solo las personas sino todos los seres vivos son contemplados como miembros de la comunidad. Así también reconoce la creencia en deidades sobrenaturales y la religiosidad humana, ante el miedo y reverencia a lo sobrenatural y desconocido, como son las fuerzas naturales (el rayo, la lluvia, el fuego, los terremotos, maremotos e inundaciones, tornados, truenos, la erupción de volcanes, las auroras boreales, los arcoíris y otros efectos naturales), así como la eterna pregunta de saber si hay vida más allá de la muerte, de donde se viene al nacer, si hay otros mundos aparte del nuestro.

**4.- CONTENIDOS**

Dimensión	Nombre de la actividad educativa	Materiales de apoyo	Metodología	Duración
<b>SER</b>	¿Qué relación existe entre el concepto del vivir bien y la cosmovisión espiritual en las personas adultas mayores?	Guía de preguntas	Reflexión individual	15 minutos
<b>SABER</b>	Exposición teórica sobre el ámbito espiritual de las personas adultas mayores como aspecto fundamental del Vivir Bien.	Imágenes de apoyo	Exposición del/la profesor/a	30 minutos
<b>HACER</b>	Identificando las formas de expresión de la espiritualidad de las personas adultas mayores enfocado al Vivir Bien.	Cuadros	Ejercicio grupal	25 minutos
<b>DECIDIR</b>	Reconociendo con respeto la cosmovisión de las personas adultas mayores que expresan su religiosidad en el paradigma del Vivir Bien.	Hoja de compromisos de respeto	Reflexión individual	20 minutos

**5.- DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS**

**5.1. Ser: “¿Qué relación existe entre el concepto del vivir bien y la cosmovisión espiritual en las personas adultas mayores?”**

El/la profesor/a comienza haciendo varias preguntas de reflexión de acuerdo a la siguiente guía:

## COSMOS Y PENSAMIENTO

- ¿Qué entiendes por el Vivir Bien de las personas adultas mayores?
- ¿Qué relación existe entre el Vivir Bien y la vejez digna de las personas adultas mayores?
- En el marco del vivir bien y la espiritualidad, ¿cómo entiendes el envejecimiento en el campo y ciudad?
- ¿Por qué consideras importante la religión en la vida de las personas adultas mayores?
- ¿Qué entiendes por espiritualidad, religión, vivir bien entre las personas adultas mayores?
- ¿Consideras que existe una diferencia entre la espiritualidad de las personas adultas mayores de antes y las de ahora?

Los/las estudiantes irán anotando de manera individual las respuestas en sus cuadernos. Una vez todos hayan respondido, se procederá a una ronda de lluvia de respuestas y el profesor anotará las respuestas en la pizarra

### 5.2. Saber: “Exposición teórica sobre el ámbito espiritual de las personas adultas mayores como aspecto fundamental del Vivir Bien”

El/la profesor/a pide atención y expone de manera dinámica los siguientes contenidos teóricos:

La cosmovisión de la espiritualidad de las personas adultas mayores como aspecto fundamental del Vivir Bien, es expresada de manera distinta por las personas adultas mayores del área urbana y del área rural. En las culturas quechuas y aymara, la espiritualidad se define según la interpretación del tiempo y espacio, que significa lo oculto, lo misterioso y/lo secreto. El tiempo es visto como algo cíclico, es decir que todo tiene un principio y un fin, y al llegar al fin retorna a ser como a era un principio.

Por el contrario, en las ciudades el tiempo y espacio se interpreta de manera lineal, donde fin de la vida es incierto, razón por la que existe mayor ansiedad y estrés al llegar a la vejez por el miedo a la muerte y a lo que vendrá después.

Desde la visión de los pueblos indígenas originarios campesinos, el aspecto central y nuclear del Vivir Bien es lo espiritual y religioso que se expresa por medio de los rituales y la comunicación con los ancestros y seres protectores para escuchar, ver, ser orientados y guiados para caminar por el camino correcto, complementando por la relación con la naturaleza y las fuerzas naturales.

Por otro lado, la religiosidad, aspecto importante dentro de la vida del ser humano, se asocia con una alta satisfacción de vida y bienestar generalmente en las personas adultas mayores, principalmente quienes están enfermos. Asimismo, se relaciona con la disminución de la ansiedad y depresión ante situaciones de duelo, la enfermedad terminal o la muerte.

Existen dos aspectos esenciales en la vida de la persona adulta mayor como lo son la espiritualidad y religiosidad, pues la llegada a la adultez mayor pone a la persona ante un sinnúmero de cambios y pérdidas que repercuten de una u otra manera en la calidad de vida, su estabilidad emocional, y trae consigo la conciencia de saber que la muerte está cada vez más cerca.

## COSMOS Y PENSAMIENTO

El envejecer es un proceso del desarrollo humano que dentro del concepto del Vivir Bien, viene acompañado de un status de respeto, sin embargo, también trae desafíos, logros y frustraciones, posibilidades de conflicto y dificultades. Es por esto que la religiosidad en la persona adulta mayor juega un papel muy importante, pues en esta etapa de la vida las personas adultas mayores pueden sentir satisfacción y paz por lo venidero, o por el contrario se despierta el miedo y la angustia ante la idea cercana de la muerte donde la religión se convierte en sinónimo de perdón.

Por tanto, en el aspecto espiritual, la persona adulta mayor tiene como recurso la concepción que tienen acerca de lo sagrado, lo que hay más allá de la muerte, o las respuestas que se hayan dado a las preguntas de por qué y para qué de la vida, dando origen a muchas conductas, sentimientos, y pensamientos que pueden resultar de particular apoyo en la etapa final de la vida, a la vez que son los criterios centrales en la evaluación de la propia vida. Por estos motivos, se plantea que la espiritualidad puede influir tanto en el bienestar psíquico de las personas adultas mayores como en su proceso de adaptación al envejecimiento.

Otros beneficios que aporta la espiritualidad tienen que ver con el aporte en la salud, tanto en el sentido de bienestar personal de la persona adulta mayor y que se relaciona inversamente con la depresión y los bajos niveles de soledad. Cuando la espiritualidad forma parte de la personalidad del sujeto tiende a expresarse en las estrategias de afrontamiento religioso del mismo con un impacto positivo en la salud al emplear eficientemente dichas estrategias contra el estrés producido por la hospitalización y la enfermedad y por las pérdidas típicas en la adultez mayor asociadas con la depresión.

### 5.3. Hacer: “Identificando las formas de expresión de la espiritualidad de las personas adultas mayores enfocado al Vivir Bien”.

El/la profesor/a pedirá a los/las estudiantes que de manera grupal identifiquen las prácticas, roles y formas de expresión de la espiritualidad de las personas adultas mayores.

FORMA DE EXPRESIÓN DE LA ESPIRITUALIDAD	¿QUÉ SIGNIFICADO TIENE?
Ej.: hacer ofrendas a la pachamama.	Ej.: Agradecimiento a la madre tierra por todo lo recibido.

## COSMOS Y PENSAMIENTO

Seguidamente el/la profesor/a pedirá que salga un representante de cada grupo adelante para que escriban en la pizarra lo que identificaron.

El/la profesor/a debe procurar que se incluyan los siguientes aspectos, reflejando la realidad en el área urbana y rural:

- Asistencia a ceremonias de acuerdo al tiempo de celebraciones religiosas.
- Participación en voluntariados y obras de caridad.
- Difusión de mensajes contenidos en la Biblia.
- Constante oración.
- Donaciones para actividades religiosas.
- Donaciones para obras caritativas.
- Visita a familiares en los cementerios.

Por último, el/la profesor/a felicitará a todos los/las estudiantes por su esfuerzo y les invitará a valorar la espiritualidad de las personas adultas mayores.

### 5.4. Decidir: “Reconociendo con respeto la cosmovisión de las personas adultas mayores que expresan su religiosidad en el paradigma del Vivir Bien”

El/la profesor/a invitará a los/las estudiantes a que piensen cómo pueden mostrar respeto a las personas adultas mayores que viven a su alrededor. Para ello, se llevará a cabo una actividad de reflexión individual en la que cada uno debe llenar la siguiente tabla:

CÓMO MUESTRO RESPETO		
<b>Me comprometo a mostrar respeto a las personas adultas mayores que expresan su espiritualidad:</b> Ej.: Me comprometo a respetar el momento de oración de mis abuelos.	<b>Indicar por qué</b> Ej.: Porque está orando por toda la familia.	<b>Cómo contribuye al Vivir Bien de la persona adulta mayor:</b> Ej.: Les ayuda a sentir conexión con Dios y estar en paz.
<b>Me comprometo a mostrar respeto a las personas adultas mayores que expresan su espiritualidad:</b>	<b>Indicar por qué</b>	<b>Cómo contribuye al Vivir Bien de la persona adulta mayor:</b>
<b>Me comprometo a mostrar respeto a las personas adultas mayores que expresan su espiritualidad:</b>	<b>Indicar por qué</b>	<b>Cómo contribuye al Vivir Bien de la persona adulta mayor:</b>
<b>Me comprometo a mostrar respeto a las personas adultas mayores que expresan su espiritualidad:</b>	<b>Indicar por qué</b>	<b>Cómo contribuye al Vivir Bien de la persona adulta mayor:</b>

## COMUNIDAD Y SOCIEDAD

# CUARTO DE SECUNDARIA PRIMER Y SEGUNDO BIMESTRE

### 1.- TABLA DESCRIPTIVA DE LA CLASE:

<b>CAMPO DE SABERES Y CONOCIMIENTOS</b>	<b>Comunidad y Sociedad</b>
<b>CONTENIDOS</b>	<b>“Participación; derechos, deberes y la conquista de ciudadanía. Ciudadanía y derechos políticos en la democracia Intercultural y su relación con los DD.HH.”</b>
<b>VINCULACIÓN DE LOS CONTENIDOS CON LA GERONTOLOGÍA</b>	<b>Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las personas adultas mayores.</b>

### 2.- OBJETIVOS DE LA CLASE:

- **SER:** Que el/la estudiante reflexione sobre los derechos humanos de las personas adultas mayores.
- **SABER:** Que el/la estudiante conozca la Convención Interamericana sobre la protección de los derechos humanos de las personas adultas mayores.
- **HACER:** Que el/la estudiante reconozca cuáles son los derechos humanos de las personas adultas mayores.
- **DECIDIR:** Que el/la estudiante asimile y decida cumplir los derechos humanos de las personas adultas mayores.

### 3.- DEFINICIÓN PARA EL/LA PROFESOR/A:

Se entiende por Derechos Humanos de las personas adultas mayores, como aquellos derechos que se reconocen a todos los seres humanos, pero que se aplican a la población adulta mayor sin discriminación por edad, con la finalidad de protegerlos y garantizarles las mejores condiciones de vida. Si un Estado decide ratificar una Convención de Derechos Humanos de Personas Adultas Mayores es con la finalidad de reconocer que son un grupo vulnerable que merece protección, apoyo y atención.

4.- CONTENIDOS

Dimensión	Nombre de la actividad educativa	Materiales de apoyo	Metodología	Duración
<b>SER</b>	¿Cuáles son los derechos humanos de las personas adultas mayores?	Guía de preguntas	Reflexión individual	15 minutos
<b>SABER</b>	La Convención Interamericana sobre la protección de los derechos humanos de las personas adultas mayores.	La Convención impresa	Exposición del/la profesor/a	30 minutos
<b>HACER</b>	Reconociendo los derechos humanos de las personas adultas mayores.	Cuadros	Ejercicio grupal	25 minutos
<b>DECIDIR</b>	Yo respeto los derechos humanos de las personas adultas mayores.	Tabla de concientización	Reflexión individual	20 minutos

5.- DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS

5.1. Ser, reflexiono: ¿Cuáles son los derechos humanos de las personas adultas mayores?

El/la profesor/a comienza haciendo varias preguntas de reflexión de acuerdo a la siguiente guía:

- ¿Por qué es importante reconocer los derechos humanos de las personas adultas mayores?
- ¿Cuáles consideras que son los derechos humanos de las personas adultas mayores?  
Realiza una lista
- ¿Cómo te imaginas la vida de una persona adulta mayor sin el reconocimiento de sus derechos humanos?



## COMUNIDAD Y SOCIEDAD

Los/las estudiantes irán anotando las respuestas en sus cuadernos. Una vez todos hayan respondido, se procederá a una ronda de lluvia de respuestas y el profesor anotará las respuestas correctas en la pizarra, para que los/las estudiantes identifiquen las respuestas correctas.

### 5.2. Saber: Exposición sobre “la Convención Interamericana sobre la protección de los derechos humanos de las personas adultas mayores”.

El/la profesor/a pide atención y expone de manera dinámica los siguientes contenidos teóricos:

El objeto de la Convención Interamericana sobre la protección de los derechos humanos de las personas adultas mayores es promover, proteger y asegurar los derechos humanos y libertades fundamentales de la persona adulta mayor, a fin de contribuir a su plena inclusión, integración y participación en la sociedad.

La Convención fue adoptada el 15 de junio de 2015 en Washington D.C., Estados Unidos de América tras un trabajo arduo de los Estados miembros y expertos internacionales, y suscrita el 9 de junio de 2016, por el Representante Permanente del Estado Plurinacional de Bolivia ante la Organización de Estados Americanos (OEA). En fecha 21 de diciembre de 2016 es ratificada mediante la Ley N° 872 convirtiéndose parte del ordenamiento jurídico del país.

Es importante que toda la población cumpla con los derechos humanos de las personas adultas mayores, para que la ratificación de la Convención no quede solo en buenas intenciones.

Entre sus principales definiciones encontramos las siguientes:

“Persona mayor” o “persona adulta mayor”: Es aquella que tiene 60 años o más. Cada país de Iberoamérica puede determinar una edad menor o mayor, que no sea superior a los 65 años. En Bolivia se utiliza el concepto de persona adulta mayor, término definido en la Constitución Política del Estado del Estado.

“Vejez”: Es una construcción social, que define la última etapa del curso de vida.

“Discriminación por edad en la vejez”: Se refiere a cualquier distinción, exclusión o restricción basada en la edad que tenga como objetivo o efecto anular o restringir el reconocimiento, goce o ejercicio en igualdad de condiciones de los derechos humanos y libertades fundamentales en la esfera política, económica, social, cultural o en cualquier otra esfera de la vida pública y privada.

Fuera de las definiciones, la Convención determina como principios generales los siguientes:

- a. La promoción y defensa de los derechos humanos y libertades fundamentales de la persona adulta mayor.
- b. La valorización de la persona adulta mayor, su papel en la sociedad y contribución al desarrollo.
- c. La dignidad, independencia, protagonismo y autonomía de la persona adulta mayor.

## COMUNIDAD Y SOCIEDAD

- d. La igualdad y no discriminación.
- e. La participación, integración e inclusión plena y efectiva en la sociedad.
- f. El bienestar y cuidado.
- g. La seguridad física, económica y social.
- h. La autorrealización.
- i. La equidad e igualdad de género y enfoque de curso de vida.
- j. La solidaridad y fortalecimiento de la protección familiar y comunitaria.
- k. El buen trato y la atención preferencial.
- l. El enfoque diferencial para el goce efectivo de los derechos de la persona adulta mayor.
- m. El respeto y valorización de la diversidad cultural.
- n. La protección judicial efectiva.
- o. La responsabilidad del Estado y participación de la familia y de la comunidad en la integración activa, plena y productiva de la persona adulta mayor dentro de la sociedad, así como en su cuidado y atención, de acuerdo con su legislación interna.

Finalmente, los Derechos de las personas adultas mayores protegidos por la Convención son los siguientes:

- Igualdad y no discriminación por razones de edad
- Derecho a la vida y a la dignidad en la vejez
- Derecho a la independencia y a la autonomía
- Derecho a la participación e integración comunitaria
- Derecho a la seguridad y a una vida sin ningún tipo de violencia
- Derecho a no ser sometido a tortura ni a penas o tratos crueles, inhumanos degradantes
- Derecho a brindar consentimiento libre e informado en el ámbito de la salud
- Derechos de la persona mayor que recibe servicios de cuidado a largo plazo
- Derecho a la libertad personal
- Derecho a la libertad de expresión y de opinión y al acceso a la información
- Derecho a la nacionalidad y a la libertad de circulación la nacionalidad y a la libertad de circulación
- Derecho a la privacidad y a la intimidad
- Derecho a la seguridad social
- Derecho al trabajo
- Derecho a la salud
- Derecho a la educación
- Derecho a la cultura
- Derecho a la recreación, al esparcimiento y al deporte
- Derecho a la propiedad
- Derecho a la vivienda
- Derecho a un medio ambiente sano
- Derecho a la accesibilidad y a la movilidad personal
- Derechos políticos
- Derecho de reunión y de asociación
- Derecho al Igual reconocimiento como persona ante la ley
- Derecho al acceso a la justicia

### 5.3. Hacer: “Reconociendo los derechos humanos de las personas adultas mayores”

**Ejercicio 1:** El/la profesor/a muestra los siguientes carteles y los cuelga en la pizarra en fila vertical, que se refiere a algunos derechos humanos de las personas adultas plasmados en la Convención:

Igualdad y no discriminación por razones de edad	Derecho a la participación e integración comunitaria	Derecho a la seguridad y a una vida sin ningún tipo de violencia
Derecho a la libertad de expresión y de opinión y al acceso a la información	Derecho a la recreación, al esparcimiento y al deporte	Derecho a la accesibilidad y a la movilidad personal

A continuación, el/la profesor/a pedirá a los/las estudiantes que salgan uno a uno adelante para que escriban lo que entienden de cada Derecho Humano.

**Ej.: Igualdad y no discriminación por razones de edad:** La persona adulta mayor necesita mayor protección cuando se encuentra en condición de vulnerabilidad y aquellas que son víctimas de discriminación múltiple.

El/la profesor/a debe procurar que se relacionen de la siguiente manera:

**Derecho a la participación e integración comunitaria:** La persona adulta mayor tiene derecho a la participación activa, productiva, plena y efectiva dentro de la familia, la comunidad y la sociedad para su integración en todas ellas.

**Derecho a la seguridad y a una vida sin ningún tipo de violencia:** La persona adulta mayor tiene derecho a la seguridad y a una vida sin ningún tipo de violencia, a recibir un trato digno y a ser respetada y valorada, independientemente de la raza, el color, el sexo, el idioma, la cultura, la religión, la opinión política o de otra índole, el origen social, nacional, étnico, indígena e identidad cultural, la posición socio-económica, discapacidad, la orientación sexual, el género, la identidad de género, su contribución económica o cualquier otra condición.

**Derecho a la libertad de expresión y de opinión y al acceso a la información:** La persona adulta mayor tiene derecho a la libertad de expresión y opinión y al acceso a la información, en igualdad de condiciones con otros sectores de la población y por los medios de su elección.

**Derecho a la recreación, al esparcimiento y al deporte:** La persona adulta mayor tiene derecho a la recreación, la actividad física, el esparcimiento y el deporte.

**Derecho a la accesibilidad y a la movilidad personal:** La persona adulta mayor tiene derecho a la accesibilidad al entorno físico, social, económico y cultural, y a su movilidad personal.

**Ejercicio 2:** Los/las estudiantes conformarán grupos de 5 y determinarán las sanciones que deberían aplicarse a quienes incumplan los derechos humanos de las personas adultas mayores, siendo válidas las sanciones más creativas.

## COMUNIDAD Y SOCIEDAD

Ej. Que quien discrimine a una persona adulta mayor, se disculpe públicamente mediante televisión, radio, prensa, etc

### 5.4. Decidir: “Yo respeto los derechos humanos de las personas adultas mayores”

El/la profesor/a invitará a los/las estudiantes a que piensen cómo pueden difundir y respetar los derechos humanos de las personas adultas mayores contenidos en la Convención. Para ello, se llevará a cabo una actividad de reflexión individual en la que cada uno debe llenar la siguiente tabla:

CÓMO DIFUNDO Y CUMPLO LOS DERECHOS		
Igualdad y no discriminación por razones de edad	<b>Me comprometo a:</b> Ej.: incluir a las personas adultas mayores en las actividades realizadas en la comunidad.	<b>Por qué:</b> Ej. Porque las personas adultas mayores tienen mucha experiencia para aportar.
Derecho a la vida y a la dignidad en la vejez	<b>Me comprometo a:</b>	<b>Por qué:</b>
Derecho a la independencia y a la autonomía	<b>Me comprometo a:</b>	<b>Por qué:</b>
Derecho a la participación e integración comunitaria	<b>Me comprometo a:</b>	<b>Por qué:</b>
Derecho a la seguridad y a una vida sin ningún tipo de violencia	<b>Me comprometo a:</b>	<b>Por qué:</b>
Derecho a la libertad personal	<b>Me comprometo a:</b>	<b>Por qué:</b>
Derecho a la libertad de expresión y de opinión y al acceso a la información	<b>Me comprometo a:</b>	<b>Por qué:</b>

## COMUNIDAD Y SOCIEDAD

Derecho a la privacidad y a la intimidad	<b>Me comprometo a:</b>	<b>Por qué:</b>
Derecho a la recreación, al esparcimiento y al deporte	<b>Me comprometo a:</b>	<b>Por qué:</b>
Derecho a un medio ambiente sano	<b>Me comprometo a:</b>	<b>Por qué:</b>
Derecho a la accesibilidad y a la movilidad personal	<b>Me comprometo a:</b>	<b>Por qué:</b>
Derecho de reunión y de asociación	<b>Me comprometo a:</b>	<b>Por qué:</b>

## VIDA, TIERRA Y TERRITORIO

# CUARTO DE SECUNDARIA TERCER Y CUARTO BIMESTRE

### 1.- TABLA DESCRIPTIVA DE LA CLASE:

CAMPO DE SABERES Y CONOCIMIENTOS	Vida, Tierra y Territorio
CONTENIDOS	“Salud comunitaria integral: Consecuencias de prácticas ejercidas irresponsables y sin información salubre de cuidar la vida”
VINCULACIÓN DE LOS CONTENIDOS CON LA GERONTOLOGÍA	Prácticas de Autocuidado para un envejecimiento saludable.

### 2.- OBJETIVOS DE LA CLASE:

- **SER:** Que el/la estudiante reflexione sobre los las prácticas de autocuidado y las prácticas que van en detrimento de la salud.
- **SABER:** Que el/la estudiante conozca sobre las prácticas de autocuidado para un envejecimiento saludable y exitoso.
- **HACER:** Que el/la estudiante identifique el aporte de las prácticas de autocuidado en la salud para un envejecimiento exitoso.
- **DECIDIR:** Que el/la estudiante decida optar por las prácticas de autocuidado para un envejecimiento saludable.

### 3.- DEFINICIÓN PARA EL/LA PROFESOR/A:

El autocuidado es una forma propia de cuidarse a sí mismo, siendo un constructo conceptual muy utilizado en el ámbito de la salud, considerando que las personas tienen el derecho y las habilidades para tomar decisiones respecto al cuidado de su salud, con el fin de tener una buena calidad de vida.

**4.- CONTENIDOS**

Dimensión	Nombre de la actividad educativa	Materiales de apoyo	Metodología	Duración
<b>SER</b>	¿Qué significa el autocuidado? ¿Cuáles son las prácticas que van en detrimento de la salud?	Guía de preguntas	Reflexión individual	15 minutos
<b>SABER</b>	Exposición teórica sobre las prácticas de autocuidado para un envejecimiento saludable y exitoso.	Imágenes de apoyo	Exposición del/la profesor/a	15 minutos
<b>HACER</b>	Identificando el aporte de las prácticas de autocuidado en la salud para un envejecimiento exitoso.	Características e imágenes	Ejercicio de asociación	20 minutos
<b>DECIDIR</b>	Ejercicio de las prácticas de autocuidado para un envejecimiento saludable.	Hoja de compromiso.	Reflexión individual	10 minutos

**5.- DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS**

**5.1. Ser: “¿Qué significa el autocuidado? ¿Cuáles son las prácticas que van en detrimento de la salud?”**

El/la profesor/a comienza haciendo varias preguntas de reflexión de acuerdo a la siguiente guía:

- ¿Qué entiendes por autocuidado?
- ¿Cómo influye la nutrición para el autocuidado?
- ¿Influye la realidad social de las personas adultas mayores en sus posibilidades de autocuidado?
- ¿Cómo se practica el autocuidado en el campo y la ciudad?
- ¿Puedes mencionar las prácticas que afectan la salud y traerán una vejez con mala calidad de vida? Usar como referencia una persona adulta mayor de 92 años de edad, que tipo de vida lleva actualmente de acuerdo a cómo vivió toda su vida.

Cada estudiante irá anotando las respuestas en su cuaderno. Posteriormente el/la profesor/a irá preguntando al azar las respuestas de los/las estudiantes.

### 5.2. Saber: “Exposición teórica sobre las prácticas de autocuidado para un envejecimiento saludable y exitoso”

El/la profesor/a pide atención y expone de manera dinámica los siguientes contenidos teóricos:

El autocuidado es una conducta que realiza o debería realizar toda persona para sí misma. Es una actividad aprendida por cada persona, con la finalidad de mejorar su calidad de vida, para alcanzar un objetivo específico (perder peso, mejorar el estado físico, dormir mejor, etc.) contribuyendo constantemente a la propia existencia.

El autocuidado requiere de una serie de conductas o pasos para lograrlo:

- Conocer el propio estado de salud.
- Deseo de satisfacer las propias necesidades de autocuidado.
- Pensar en la posibilidad de realizar una conducta de autocuidado.
- Tomar una decisión para mejorar lo que desea cambiar.

El autocuidado tiene grandes beneficios para alcanzar un envejecimiento exitoso, siendo los siguientes:

- Permite que la persona sea protagonista de su propia vida.
- Mejorar la calidad de vida.
- Tener fortaleza personal.
- Prevenir enfermedades.
- Evitar el cansancio y desgaste personal.
- Estar más seguro de sí mismo.
- En la vejez, contribuye a tener una mejor calidad de vida sin llegar a situaciones de dependencia, es decir, requerir el apoyo de otras personas para realizar actividades básicas.

La alimentación, el ejercicio, los ciclos de sueño y hábitos de estudios son fundamentales en un proceso de autocuidado y de rendimiento académico favorable.

Es importante señalar que el autocuidado es una práctica que no requiere contar con condiciones económicas específicas. Como ejemplo de actividades sin costo se pueden mencionar: hacer caminatas diarias, comer a la misma hora, tener hábitos del lavado de las manos, etc.

#### **Importancia del autocuidado en personas adultas mayores**

El concepto de autocuidado se aplica en el proceso de envejecimiento de las personas adultas mayores sanas o enfermas. Para lograrlo, se requiere la participación de la familia, cuidadores (en el caso de que la persona tenga algunas dificultades para realizar sus actividades) y de las redes de apoyo, con el propósito de ayudarles a mejorar su salud.



## VIDA, TIERRA Y TERRITORIO

El tipo de autocuidado que la persona adulta mayor necesita dependerá de los factores internos y externos que afectan su capacidad de velar por sí mismo.

Asimismo, el autocuidado de las personas adultas mayores debe ser integral. Es decir, no solo debe responder a sus necesidades básicas de salud, sino que también debe incluir sus necesidades psicológicas, sociales, de recreación y espirituales. Solo así el autocuidado será el medio por el cual las personas adultas mayores podrán desarrollar al máximo sus potencialidades, indispensables para una vejez saludable.

### 5.3. Hacer, “Identificando el aporte de las prácticas de autocuidado en la salud para un envejecimiento exitoso”

Ejercicio 1: El/la profesor/a muestra los siguientes cuadros y los cuela en la pizarra:

PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO	PRÁCTICAS QUE DAÑAN LA SALUD
--------------------------	------------------------------

A continuación, el/la profesor/profesora pedirá a los/las estudiantes que salgan uno a uno adelante para que coloquen una de las siguientes prácticas en el cuadro que corresponde:

HACER DEPORTE	FUMAR	COMER FRUTAS Y VERDURAS
NO DESAYUNAR	CONSUMIR BEBIDAS ALCOHOLICAS	CAMINAR
HACER EJERCICIOS	RENEGAR	DORMIR TEMPRANO
MANTENER UN PESO SALUDABLE	COMER CHATARRAS	VIDA SEDENTARIA
AISLAMIENTO	CONTROL DE PESO	TENER ACTITUDES CONFLICTIVAS

Por último, el/la profesor/a corregirá aquellas prácticas que no estén correctamente colocadas y explicará porque. Felicitará a todos los/las estudiantes por su esfuerzo y les invitará a reflexionar sobre la importancia del auto cuidado.

**Ejercicio 2:** El/la profesor/a pedirá que cada estudiante elabore un cuadro en su cuaderno, con un cronograma de cómo se desenvuelve generalmente cada día. Posteriormente deberá reflexionar sobre qué aspectos son necesarios quitar o mejorar y qué hábitos de autocuidado debe añadir.

Ejemplo de cuadro:

¿Cómo es mí día a día?	¿Qué actitud debo eliminar?	¿Qué actitud de autocuidado debo incorporar?
Ej. Me levanto, salgo al colegio sin desayunar, en el recreo como golosinas. No me gusta almorzar verduras, no me gusta abrigarme cuando llega la noche y hace frío.	Ej. Debo eliminar salir sin desayunar, está mal comer tantas golosinas, etc.	Es necesario desayunar todos los días porque es el alimento más importante del día, etc.

#### 5.4. Decidir: “Ejercicio de las prácticas de autocuidado para un envejecimiento saludable”

El/la profesor/a pedirá a los/las estudiantes a que entrevisten a 2 personas adultas mayores y reflexionen de las prácticas de autocuidado que deben implementar en su diario vivir, bajo el siguiente cuestionario, completando la tabla:

##### Persona adulta mayor entrevistada 1:

a) ¿Cómo fue su alimentación durante toda su vida?

R. Ej.: Siempre comí frutas y verduras.

¿De qué manera influyo su alimentación a cómo se encuentra actualmente?

R. Ej.: Gracias a eso ahora tengo buena digestión y mantengo un peso saludable.

**Compromiso personal:** Ej. **Yo me comprometo a** consumir de manera más seguida frutas y verduras **para que en mi vejez** no tenga obesidad y mi sistema digestivo siempre esté bien.

b) ¿Cómo era su desayuno habitual?

R.

¿Cómo es su desayuno ahora y de qué manera influye en su vida diaria?

R.

**Compromiso personal:**

c) ¿Cómo fue su relación con amigos y familia?

R.

¿Actualmente mantiene las relaciones familiares y el contacto con sus amigos?

R.

Compromiso personal:

d) ¿Usted realizó ejercicios de manera periódica?

R.

¿Cuáles son las consecuencias de hacer o no hacer ejercicio que ahora repercuten en su diario vivir?

R.

Compromiso personal:

Persona adulta mayor entrevistada 2:

a) ¿Cómo fue su alimentación durante toda su vida?

R. Ej.:

¿De qué manera influyo su alimentación a cómo se encuentra actualmente?

R. Ej.:

Compromiso personal:

b) ¿Cómo era su desayuno habitual?

R.

¿Cómo es su desayuno ahora y de qué manera influye en su vida diaria?

R.

Compromiso personal:

c) ¿Cómo fue su relación con amigos y familia?

R.

¿Actualmente mantiene las relaciones familiares y el contacto con sus amigos?

R.

Compromiso personal:

## CUARTO DE SECUNDARIA TERCER Y CUARTO BIMESTRE

### 1.- TABLA DESCRIPTIVA DE LA CLASE:

<b>CAMPO DE SABERES Y CONOCIMIENTOS</b>	Técnica Tecnología
<b>CONTENIDOS</b>	“Especialidades técnicas tecnológicas según vocaciones y potencialidades productivas: Preservación y cuidado de la vida”
<b>VINCULACIÓN DE LOS CONTENIDOS CON LA GERONTOLOGÍA</b>	Medidas de preservación y cuidado de la vida y su relación con el aumento de la esperanza de vida.

### 2.- OBJETIVOS DE LA CLASE:

- **SER:** Que el/la estudiante reflexione sobre las medidas de preservación y prolongación de la esperanza de vida.
- **SABER:** Que el/la estudiante conozca las medidas de preservación y cuidado de la vida y su relación con el aumento de la esperanza de vida.
- **HACER:** Que el/la estudiante identifique las medidas de preservación de la vida.
- **DECIDIR:** Que el/la estudiante decida aportar a la utilización de las medidas de preservación de la vida.

### 3.- DEFINICIÓN PARA EL/LA PROFESOR/A:

La **esperanza de vida** es un índice o un porcentaje que se toma en cuenta para determinar cuánto se espera que viva una persona en un contexto social determinado. Este índice dependerá del sexo, nivel de educación, de las condiciones sanitarias, de las medidas de prevención, del nivel económico, de la atención de la salud como política de estado, etc.

En los países desarrollados la esperanza de vida es mayor (alrededor de 77 años) que la de los países en vías de desarrollo. En África por ejemplo, el promedio de vida es de 49 años. Los países en guerra aumentan el porcentaje de muertos y por lo tanto se reduce el índice de esperanza de vida.

4.- CONTENIDOS

Dimensión	Nombre de la actividad educativa	Materiales de apoyo	Metodología	Duración
<b>SER</b>	¿Cuáles son las medidas de preservación y prolongación de la esperanza de vida?	Guía de preguntas	Reflexión	15 minutos
<b>SABER</b>	Exposición teórica sobre las medidas de preservación y cuidado de la vida y su relación con el aumento de la esperanza de vida.	Diagrama de barras.	Exposición del/la profesor/a	30 minutos
<b>HACER</b>	Identificando las medidas de preservación de la vida.	Cuadros	Ejercicio grupal	25 minutos
<b>DECIDIR</b>	Aportar a la utilización de las medidas de preservación de la vida.	Hoja de compromisos de respeto	Reflexión individual	20 minutos

5.- DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS

5.1. Ser: “¿Cuáles son las medidas de preservación y prolongación de la esperanza de vida?”

El/la profesor/a comienza haciendo varias preguntas de reflexión de acuerdo a la siguiente guía:

- ¿De qué edad son las personas adultas mayores de tu entorno? (familia, vecinos)
- En tu familia ¿Quién tiene mayor edad y cuántos años tiene?
- ¿Por qué crees que las personas ahora viven más años?
- ¿Cuál es la razón por la que se busca que la persona viva más años?
- ¿Cuáles son los beneficios de que las personas vivan más años?
- ¿Cómo debería ser la vida de una persona adulta mayor de 80 o 90 años de edad?

Los/las estudiantes irán anotando las respuestas en sus cuadernos. El/la profesor/a pedirá que se reflexione sobre las respuestas y que las/los estudiantes identifiquen las más relevantes.

### 5.2. Saber: “Exposición teórica sobre las medidas de preservación y cuidado de la vida y su relación con el aumento de la esperanza de vida”

El/la profesor/a pide atención y expone de manera dinámica los siguientes contenidos teóricos:

En el mundo, la esperanza de vida se incrementó en 5 años entre 2000 y 2015, el aumento más rápido desde los años 60. Esos avances invierten los descensos registrados durante los años 90, en los que la esperanza de vida se redujo en África por la epidemia de sida, y en Europa del Este como consecuencia del derrumbe de la Unión Soviética.

El mayor aumento se registró en la Región de África en la que la esperanza de vida aumentó en 9,4 años hasta llegar a los 60 años, debido principalmente a las mejoras en la supervivencia infantil, los progresos en la lucha contra el paludismo y la ampliación del acceso a medicamentos para el tratamiento del VIH.

La ampliación de los sistemas de salud y la disponibilidad de mayores recursos han contribuido al aumento de la esperanza de vida. Desde principios del siglo XX ha aumentado en 33 años.

En Bolivia, también se ha generado un incremento en la esperanza de vida, ya que en la década de los 70 la esperanza de vida llegaba apenas a 46,7 años como promedio. Actualmente la esperanza de vida oscila los 70 años de edad. En promedio, las mujeres tienden a vivir más que los hombres, y por lo tanto son más personas de ese sexo, especialmente en edades avanzadas.

Se estima que en los próximos años las nuevas generaciones de personas adultas mayores serán las que gocen de mejor salud, sin que esto signifique vayan a estar libres de padecer los procesos degenerativos comúnmente asociados al envejecimiento.

“El mundo ha avanzado a grandes pasos en la reducción del sufrimiento innecesario y las muertes prematuras a causa de enfermedades que pueden prevenirse y tratarse”, señaló la Dra. Margaret Chan, ex Directora General de la OMS. “Pero los progresos han sido irregulares. Lo mejor que podemos hacer para que nadie quede relegado es apoyar a los países a lograr la cobertura sanitaria universal sobre los cimientos de una atención primaria sólida”.

Aunque es cierto que el aumento de la esperanza de vida se debe en muchos casos a los tratamientos médicos que han revolucionado el mundo de la medicina, no lo es menos que el diagnóstico de enfermedades desconocidas y, sobre todo la aplicación de terapias que permiten evitar las enfermedades más mortíferas o retrasan los trastornos de la edad.

Vivir más y mejor es la idea que la medicina moderna está desarrollando. No solo se trata de alcanzar edades centenarias que son cada vez más frecuentes, sino de hacerlo con una sensación de calidad de vida elevada.

## TÉCNICA TECNOLOGÍA

Los recientes avances en tecnología e investigación médica están haciendo que pacientes que hace unos años morirían irremediabilmente (de cáncer o enfermedades coronarias) se conviertan hoy en enfermos crónicos, aumentando su esperanza de vida.

Es importante considerar que junto a los mecanismos que favorecen el aumento de la esperanza de vida, se debe trabajar en la promoción de una visión positiva de la vejez, debido a que esto influye en la calidad de vida que vayan a tener las personas adultas mayores longevas.

### 5.3. Hacer: “Identificando las medidas de preservación de la vida”

El/la profesor/a pedirá a los/las estudiantes que identifiquen cuáles son las medidas de preservación de la vida para el incremento de la esperanza de vida mediante el VERDADERO y FALSO:

a)	La esperanza de vida está definida solo por factores genéticos.	V	F
b)	Los avances médicos tecnológicos aportaron al incremento de la esperanza de vida.	V	F
c)	El desarrollo de los medicamentos aporta el incremento de la esperanza de vida.	V	F
d)	Los robots ayudan a preservar la vida de los seres humanos.	V	F
e)	El incremento de la esperanza de vida debe ir acompañado de mejoras en la calidad de vida.	V	F
f)	La esperanza de vida irá disminuyendo con los años.	V	F
g)	Es importante trabajar en la lucha contra estereotipos negativos de la vejez y el envejecimiento para mejorar la calidad de vida de las personas longevas.	V	F

Las respuestas correctas son las siguientes: a) F; b) V; c) V; d) F; e) V; f) F; g) V

Por último, el/la profesor/a invitará a debatir en las respuestas correctas y felicitará a todos los/las estudiantes por su esfuerzo.

### 5.4. Decidir: “Aportar a la utilización de las medidas de preservación de la vida”

El/la profesor/a invitará a los/las estudiantes a que piensen cómo aportar en la utilización de las medidas de preservación de la vida para el incremento de la esperanza de vida. Para ello, se llevará a cabo una actividad de reflexión individual en la que cada uno debe llenar la siguiente lista:



## TÉCNICA TECNOLOGÍA

Me comprometo a aportar en la utilización de las medidas de preservación de la vida para el incremento de la esperanza de vida de la siguiente manera:

- **Ej.:** Conociendo la importancia de los diversos medios médicos tecnológicos para la preservación de la vida.
- **Ej.:** Promoviendo una imagen positiva del envejecimiento.



# PAQUETE EDUCATIVO GERONTOLÓGICO PARA INTERNALIZAR EL TEMA DE ENVEJECIMIENTO EN UNIDADES EDUCATIVAS

© COPYRIGHT - RED DE PASTORAL SOCIAL CÁRITAS BOLIVIA  
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.



Red Pastoral Social

**Cáritas**  
Bolivia