



FOMENTO DEL  
ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE  
A TRAVÉS DE SOLUCIONES DIGITALES

# El desarrollo personal

MATERIALES PARA EL APRENDIZAJE



# Índice de materiales<sup>1</sup>

---

- Habilidades para lograr un óptimo desarrollo personal
- Materiales:
  - o Vídeo: Habilidades para lograr un óptimo desarrollo personal
  - o Vídeo: Participar en los procesos de decisión sobre la salud y el entorno
  - o Vídeo: Espacios de participación promotores del envejecimiento activo
  - o Vídeo: Competencias para mejorar la inclusión social de las personas mayores
  - o Animación: El fomento de la autonomía personal y de la toma de decisiones
  - o Animación: Convivencia y participación en actividades comunitarias
  - o Animación: Actividades de voluntariado
  - o Animación: Pertenencia y rol activo en el movimiento asociativo
  - o Animación: Luchando contra estereotipos negativos en medios de comunicación
- Bibliografía

---

<sup>1</sup> Contenidos extraídos de Examen de Salud para Personas Mayores de 65 años. Consejería de Salud. Actualización 2017.

# Habilidades para lograr un óptimo desarrollo personal

Para lograr una buena salud mental es importante conservar o promover la capacidad para afrontar los cambios que se van produciendo en la vida con el paso de los años. Tener habilidad para adaptarse y ser capaces de afrontar la adversidad favorecerán mantener una buena salud mental.

Los factores más importantes para disfrutar de una buena salud mental son mantener un estilo de vida saludable; una buena autoestima, tener sentimientos de dominio, control y seguridad en nuestra vida; conservar habilidades sociales, de manejo de conflictos y de resolución de problemas.

Otros factores también muy importantes son la capacidad para afrontar situaciones de estrés y de adversidad; el apego y los lazos de afecto; el apoyo social de la familia y amistades, así como respetar la igualdad entre hombres y mujeres

Nuestros proyectos personales no se detienen con los años, solo cambian. Seguimos teniendo aspiraciones, planes y un papel personal, familiar y social que cumplir, solo que son distintos.

Para disfrutar de bienestar personal podemos:

- Mantener una vida activa
- Prestar atención a las cosas
- Continuar aprendiendo
- Conectar con lo que nos rodea
- Fomentar la autonomía, la autoestima y la satisfacción vital
- Fomentar el sentimiento de pertenencia a la sociedad
- Tener una actitud crítica frente a los mensajes publicitarios y los estereotipos o etiquetas culturales
- Mantener una visión positiva de la diversidad corporal aceptando los cambios que presenta nuestro cuerpo conforme envejecemos

Preservar la capacidad de decidir sobre todos los aspectos relacionados con nuestra vida es fundamental para el desarrollo personal. No debemos sentir la obligación de hacer aquello con lo que no estemos de acuerdo y así debemos comunicarlo. Envejecer no supone delegar las decisiones a otras personas.

## Recursos para participar en procesos de decisión sobre salud y entorno

Según la Organización Mundial de la Salud, en la salud y calidad de vida de las personas influyen los espacios al aire libre y los edificios que nos rodean; el transporte; la vivienda; las formas de participación en la sociedad; la existencia de servicios sociales y de salud, y el apoyo de la comunidad, entre otros aspectos.

En ocasiones, nuestra salud puede verse afectada por el entorno que nos rodea, pero también por los estilos de vida y por conductas como el sedentarismo, una alimentación inadecuada, entre otros.

Una ciudad amigable con las personas mayores es una ciudad adecuada a sus necesidades: con parques, sin barreras arquitectónicas, zonas verdes para pasear, baja contaminación, mobiliario urbano adaptado, etc.

Y es que el municipio precisamente es el territorio más cercano a la ciudadanía, donde viven, conviven y trabajan las personas y sus familias y es el lugar ideal para promover conductas más sanas y entornos más saludables.

Es además el lugar desde donde existe una posibilidad real de participar de forma efectiva en la toma de decisión de los intereses colectivos, y para el desarrollo de actuaciones integrales que permitan el logro de los objetivos de salud y bienestar para la población.

Se puede participar a través de las asociaciones vecinales, culturales, deportivas y organizaciones de voluntariado, o a nivel personal. En nuestros municipios también existen Consejos, Comisiones y Foros de ciudadanía.

## Espacios de participación de la sociedad civil promotores del envejecimiento activo

Participar en actividades sociales, culturales, deportivas, de ocio o de voluntariado es una buena forma de aumentar y mantener el bienestar de las personas. Realizar nuestros proyectos personales en contacto con la sociedad que nos rodea contribuye al envejecimiento saludable.

Podemos participar de diversas formas:

- A través de las asociaciones o entidades ciudadanas para colaborar en proyectos sociales. Puedes participar con las asociaciones más cercanas donde vives informándote en la web o en la sede de tu Ayuntamiento.

- A través del voluntariado o trabajo altruista y solidario para mejorar la vida de las personas y de la sociedad que se realiza a través de entidades de voluntariado como asociaciones y O.N.G. Puedes contactar con las distintas asociaciones de voluntariado que operan en tu localidad.
- A través de la participación política: la experiencia de las personas mayores ofrece un valor añadido a aportar y su presencia a nivel político es necesaria ya que representan cada vez un grupo social más numeroso.
- A través de la educación permanente: permite continuar aprendiendo durante toda la vida. Existen programas educativos dirigidos a personas mayores que son muy variados y que abarcan desde cursos de alfabetización, talleres para el mantenimiento de la memoria, hasta aprendizaje de idiomas, nuevas tecnologías como el ordenador, Internet, el uso del móvil, la Universidad para Mayores, etc.
- A través de los distintos movimientos sociales y ciudadanos que luchan por diversas causas: pro derechos humanos, protección de los animales, ecologistas, pacifistas, organizaciones religiosas, apoyo a inmigrantes, etc.
- A través del ocio y tiempo libre. Existe una gran diversidad de organizaciones y asociaciones para dedicar al ocio: deportivas, peñas, asociaciones culturales, centros culturales, bibliotecas, cines, teatros, etc, que realizan un gran número de actos culturales: conferencias, exposiciones de pintura, obras de teatro, conciertos de música, baile, etc.

Cada persona debe pensar, según sus circunstancias y sus gustos personales y según los recursos que existan en su medio más cercano como el barrio o el municipio, qué actividades de participación, aprendizaje y ocio puede realizar y practicar de forma continuada.

## Competencias para mejorar la inclusión social de las personas mayores

La inclusión social de las personas mayores pasa por tener unos medios adecuados para mantener su dignidad y permitir llevar una vida autónoma y saludable. Tener información de lo que ocurre a nuestro alrededor, conocer las posibilidades de las nuevas tecnologías y asociarse son formas de mejorar el papel de las personas mayores en la sociedad.

Conseguir la inclusión social de las personas mayores depende de que se cumplan una serie de requisitos:

- Tener unos ingresos propios adecuados para poder vivir con dignidad.
- Tener acceso a un sistema de servicios de salud público que le permitan promover y cuidar su salud.

- Tener unos servicios sociales adecuados que les permitan continuar viviendo en su entorno familiar y social.
- Disponer de una red de transporte adaptados.
- Poder disfrutar de un entorno “amigable” con las personas mayores.
- Tener oportunidades y equipamiento para poder desarrollar una actividad física y mental adaptada a las capacidades de las personas mayores.
- Contar con ofertas recreativas y culturales accesibles.
- Disponer de recursos que les permitan acceder a una formación continuada.
- Contar con medios de participación en su comunidad más próxima y en la sociedad en general.

Es importante tener información de lo que pasa en la sociedad, desde el nivel local hasta el mundial. Prestar atención a las noticias emitidas en los medios de comunicación por cualquier vía (prensa escrita, radio, televisión, internet).

Hoy en día, las nuevas tecnologías han tomado un papel muy importante en las relaciones con otras personas. Se recomienda adquirir conocimientos y destrezas para no quedarse al margen de los nuevos medios de comunicación social.

A través de su participación activa en las redes digitales, las personas mayores pueden mantenerse al día y participar de forma activa, aportando su experiencia y su visión de la actualidad.

El asociacionismo es también una vía para conseguir la inclusión social. Participar en todo tipo de organizaciones (culturales, deportivas, vecinales, ONGs, reivindicativas, políticas, religiosas, etc) es una forma de mantener el protagonismo social de las personas mayores.

## Materiales

---

- o Vídeo: [Habilidades para lograr un óptimo desarrollo personal](#)
- o Vídeo: [Participar en los procesos de decisión sobre la salud y el entorno](#)
- o Vídeo: [Espacios de participación promotores del envejecimiento activo](#)
- o Vídeo: [Competencias para mejorar la inclusión social de las personas mayores](#)
- o Animación: [El fomento de la autonomía personal y de la toma de decisiones](#)
- o Animación: [Convivencia y participación en actividades comunitarias](#)
- o Animación: [Actividades de voluntariado](#)

- Animación: [Pertenenencia y rol activo en el movimiento asociativo](#)
- Animación: [Luchando contra estereotipos negativos en medios de comunicación](#)

## Bibliografía

---

- Recomendaciones de la II Asamblea Mundial sobre Envejecimiento. Naciones Unidas.  
[http://www.un.org/es/events/pastevents/ageing\\_assembly2/](http://www.un.org/es/events/pastevents/ageing_assembly2/)
- “La participación social de las personas mayores” IMSERSO  
<http://www.imserso.es/InterPresent2/groups/imserso/documents/binario/11005partsocialmay.pdf>



FOMENTO DEL  
ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE  
A TRAVÉS DE SOLUCIONES DIGITALES

