

Catalina Guerrero Romera  
Alicia Molina Jover (eds.)

# Envejecimiento y personas con discapacidad intelectual

Guía de recursos y actividades





**Catalina Guerrero Romera**

Dra. en Filosofía y Ciencias de la Educación y Profesora Titular del Departamento de Teoría e Historia de la Educación de la Universidad de Murcia. Miembro de distintas redes entre ellas la Red Internacional de Cooperación científica y técnica de ámbito europeo y latinoamericano en el campo de la Formación e Innovación Docente (RELFIDO) y la Asociación Internacional Red Universitaria de Campus Virtuales (RUCV). Miembro asimismo del Instituto Universitario de Investigación en Envejecimiento y Promotora del Círculo de Mayores y Discapacidad. Ha participado en diversos proyectos y contratos de investigación de ámbito nacional e internacional. Sus líneas e intereses de investigación y transferencia actuales están relacionadas con la Inclusión y la Innovación Social, las personas con discapacidad intelectual y el envejecimiento y el desarrollo de modelos y metodologías más transformativas e innovadoras. Research Gate <https://bit.ly/3Long9r>



**Alicia Molina Jover**

Licenciada en Pedagogía por la Facultad de Educación de la Universidad de Murcia. Master en Intervención Logopédica por el Centro de Servicios Infantiles y de Familia (CISF) de Murcia. Asesora/ Experta en el ámbito de la inclusión sociolaboral de la Federación Española de Síndrome de Down, DOWN ESPAÑA. Directora Técnica en la Fundación Síndrome de Down de la Región de Murcia, FUNDOWN. Su experiencia profesional está ligada a acciones de dirección, planificación, programación y coordinación de equipos. Ha participado en diversas publicaciones de DOWN ESPAÑA. Ha participado en diversas jornadas y simposios tanto a nivel nacional como internacional.

# **ENVEJECIMIENTO Y PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL**

## **Guía de recursos y actividades**



Catalina Guerrero Romera  
Alicia Molina Jover  
(eds.)

**ENVEJECIMIENTO Y PERSONAS  
CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL**  
**Guía de recursos y actividades**

Colección Horizontes

Título: *Envejecimiento y personas con discapacidad intelectual. Guía de recursos y actividades*

Este libro se ha realizado en el marco del contrato de investigación de la OTRI Contrato de Apoyo Tecnológico y Asesoría entre la Universidad de Murcia y la Fundación Síndrome de Down de la Región de Murcia titulado “Asesoramiento, consultoría, investigación y transferencia en envejecimiento y discapacidad”. Ref. J.38405

Primera edición: mayo de 2024

© Catalina Guerrero Romera, Alicia Molina Jover (eds.)

© De esta edición:

Ediciones OCTAEDRO, S.L.

C/ Bailén, 5 – 08010 Barcelona

Tel.: 93 246 40 02

octaedro@octaedro.com

www.octaedro.com

Esta publicación está sujeta a la Licencia Internacional Pública de Atribución/Reconocimiento-NoComercial 4.0 de Creative Commons.

Puede consultar las condiciones de esta licencia si accede a: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

ISBN (PDF): 978-84-10054-43-1

ISBN (papel): 978-84-19506-91-7

Depósito legal: B 4920-2024

Diseño y producción: Octaedro Editorial

<b>Prólogo</b> .....	<b>13</b>
<b>Capítulo 1. Envejecimiento activo y saludable y personas con discapacidad</b> .....	<b>15</b>
Introducción .....	17
1. Las Personas mayores con discapacidad intelectual .....	17
2. Envejecimiento activo y saludable .....	20
Referencias .....	25
<b>Capítulo 2. El Servicio Buen Envejecer</b> .....	<b>29</b>
Introducción .....	31
1. Fundamentación .....	32
2. Principios rectores del Servicio Buen Envejecer .....	34
2.1. Modelos en los que se debe fundamentar el Servicio Buen Envejecer .....	34
3. Descripción general del Servicio Buen Envejecer .....	36
4. Programas del Servicio Buen Envejecer-SEBE.....	38
4.1. Programa preventivo envejecimiento activo y saludable (iLab-mayores).....	38
4.2. Programa de Acompañamiento personalizado para el envejecimiento activo y saludable .....	38
4.3. Programa intergeneracional y solidario (Banco solidario intergeneracional-BASO) .....	39
4.4 Programa Piloto en residencia de mayores comunitaria .....	39
Referencias .....	40
<b>Capítulo 3. Modelo de intervención y apoyo en envejecimiento activo y saludable</b> .....	<b>41</b>
Introducción .....	43
1. Transformando el modelo de intervención, hacia dónde vamos .....	43
2. Síntesis y orientaciones para un abordaje metodológico .....	45
3. El programa preventivo de envejecimiento activo y saludable: iLab-mayores.....	48
Referencias .....	54
<b>Capítulo 4. Guía de recursos didácticos y actividades para fomentar un envejecimiento activo y saludable “LISTOS PARA ENVEJECER, LISTOS PARA APRENDER”</b> .....	<b>57</b>
<b>Área 1. Bienestar físico</b>	
<b>Módulo 1. Ejercicio Físico</b>	
Actividad 1. El juego de los deportes.....	60
Actividad 2. ¿Qué sabes de estos deportes?.....	61
Actividad 3. El mural de mis deportes .....	62
Actividad 4. La importancia de la vida activa .....	63
Actividad 5. ¿Es bueno o malo para mi salud?.....	64

## Módulo 2. Alimentación

Actividad 1. Teatro en el supermercado .....	65
Actividad 2. La pirámide alimenticia interactiva .....	66
Actividad 3. El semáforo de los alimentos .....	67
Actividad 4. Creamos nuestro menú diario .....	68
Actividad 5. ¿Qué le pongo a la pizza? .....	69

## Módulo 3. Higiene personal

Actividad 1. Marcha Radetzky .....	70
Actividad 2. ¿Es de boca o de manos? .....	71
Actividad 3. El Tabú de los dientes .....	72
Actividad 4. ¿Adivinas de qué se trata? .....	73
Actividad 5. El secreto de la higiene .....	74

## Área 2. Bienestar socioemocional

### Módulo 1. Relaciones afectivas y familiares

Actividad 1. ¿Puedo hacerte esa pregunta? .....	76
Actividad 2. ¿Cuándo debo pedir disculpas? .....	77
Actividad 3. ¿Cómo debería comportarme? .....	78
Actividad 4. ¿Tienes habilidades sociales? .....	79
Actividad 5. ¿De qué hablamos esta semana? .....	80

### Módulo 2. Relaciones sociales

Actividad 1. El teatro interpersonal .....	81
Actividad 2. El juego de los roles .....	82
Actividad 3. The neverending story .....	83
Actividad 4. ¿Con quién hago qué? .....	84
Actividad 5. Compras en el entorno .....	85

### Módulo 3. Ocio y tiempo libre

Actividad 1. Creamos con Papiroflexia .....	86
Actividad 2. Me relajo con Mandalas .....	87
Actividad 3. Series de nuestro pasado .....	88
Actividad 4. Baggio Diana .....	89
Actividad 5. ¿Jugamos al Bingo? .....	90

## Área 3. Crecimiento y desarrollo personal

### Módulo 1. Autoestima

Actividad 1. ¿Quién es quién? .....	92
Actividad 2. ¿Qué autoestima tengo? .....	93

Actividad 3. Qué veo si me miro al espejo .....	94
Actividad 4. ¿Tú qué le dirías? .....	95
Actividad 5. Mi silueta es única .....	96
<b>Módulo 2. Emociones y valores</b>	
Actividad 1. Nuestro memory de emociones .....	97
Actividad 2. La cara sin rostro.....	98
Actividad 3. Música, pintura y emociones .....	99
Actividad 4. Representamos emociones.....	100
Actividad 5. La ruleta de las emociones .....	101
<b>Módulo 3. Desarrollo personal y creencias</b>	
Actividad 1. Creencias en mi familia.....	102
Actividad 2. Hablamos de los que ya no están .....	103
Actividad 3. ¿Qué conoces de otras religiones? .....	104
Actividad 4. Historia de vida .....	105
Actividad 5. ¿Qué es para ti el más allá?.....	106
<b>Módulo 4. Aprender a decir “no”</b>	
Actividad 1. ¿Qué sé sobre los abusos sexuales?.....	107
Actividad 2. ¿Esto es un abuso sexual? .....	108
Actividad 3. Situaciones donde es normal que me toquen .....	109
Actividad 4. Cómo decir “no” .....	110
Actividad 5. ¿Cómo actuarías tú? .....	111
<b>Área 4. Habilidades cognitivas y personales</b>	
<b>Módulo 1. Memoria y atención</b>	
Actividad 1. ¿Qué está mal? .....	114
Actividad 2. Termina la frase .....	115
Actividad 3. Una imagen vale más que mil números .....	116
Actividad 4. Pictionary.....	117
Actividad 5. ¿Dónde estoy? .....	118
<b>Módulo 2. Autonomía personal y autocuidado</b>	
Actividad 1. ¿Qué sabemos sobre las tareas domésticas?.....	119
Actividad 2. ¿Dónde lo compro? .....	120
Actividad 3. Ficha técnica sobre prendas .....	121
Actividad 4. Elaboramos nuestras recetas.....	122
Actividad 5. Une con su contenedor .....	123

<b>Módulo 3. Estimulación multisensorial</b>	
Actividad 1. Paseo agridulce .....	124
Actividad 2. Relamerse .....	125
Actividad 3. Ambiente envolvente.....	126
Actividad 4. Dictado fluorescente .....	127
Actividad 5. Secuencias de sal .....	128
<b>Módulo 4. Competencias personales</b>	
Actividad 1. Fotógrafos .....	129
Actividad 2. Huevera de colores .....	130
Actividad 3. Taller de costura.....	131
Actividad 4. Bingo Musical.....	132
Actividad 5. Recreando obras de arte.....	133
<b>Capítulo 5. Recursos y actividades de refuerzo para fomentar un envejecimiento activo y saludable “LISTOS PARA ENVEJECER, LISTOS PARA APRENDER” .....</b>	
<b>135</b>	
<b>Área 1. Bienestar físico - Actividades de refuerzo</b>	
<b>Módulo 1. Ejercicio físico</b>	
Actividad 1. ¿Qué deporte puedo practicar? .....	138
Actividad 2. Cuidarme para un buen envejecer.....	139
Actividad 3. ¿Soy una persona sedentaria? .....	140
Actividad 4. Actividad física terapéutica .....	141
<b>Módulo 2. Alimentación</b>	
Actividad 1. El origen de nuestra alimentación .....	142
Actividad 2. ¿De dónde vienen estos alimentos?.....	143
Actividad 3. Alimentos naturales o elaborados.....	144
Actividad 4. Comida sana o insana.....	145
<b>Módulo 3. Higiene personal</b>	
Actividad 1. La importancia de la higiene personal.....	146
Actividad 2. Historias de la higiene .....	147
Actividad 3. ¿Dónde me limpio?.....	148
Actividad 4. ¿Tiene buena higiene corporal y capilar? .....	149
<b>Área 2. Bienestar socioemocional - Actividades de refuerzo</b>	
<b>Módulo 1. Relaciones afectivas y familiares</b>	
Actividad 1. Habilidades sociales básicas .....	152
Actividad 2. Me presento, te presento.....	153

Actividad 3. Comenzamos el día.....	154
Actividad 4. Diario de sesiones.....	155
<b>Módulo 2. Relaciones sociales</b>	
Actividad 1. Relaciones sociales.....	156
Actividad 2. Taller intergeneracional.....	157
Actividad 3. Limpiamos nuestra ciudad .....	158
Actividad 4. Salida en el entorno .....	159
<b>Módulo 3. Ocio y tiempo libre</b>	
Actividad 1. Disfruto de mi ocio y tiempo libre .....	160
Actividad 2. Juegos de mesa .....	161
Actividad 3. Ocio en mi ciudad .....	162
Actividad 4. Café y coloquio .....	163
<b>Área 3. Crecimiento y desarrollo personal - Actividades de refuerzo</b>	
<b>Módulo 1. Autoestima</b>	
Actividad 1. Me conozco y me valoro.....	166
Actividad 2. En busca de la autoestima perdida.....	167
Actividad 3. Dime algo bonito .....	168
Actividad 4. Abrazos gratis .....	169
<b>Módulo 2. Emociones y valores</b>	
Actividad 1. Emociones y empatía.....	170
Actividad 2. Paseo por las emociones.....	171
Actividad 3. El teatro del conflicto .....	172
Actividad 4. Confía en mí .....	173
<b>Módulo 3. Desarrollo personal y creencias</b>	
Actividad 1. Mi fe, mis creencias.....	174
Actividad 2. Lugares de culto en Murcia.....	175
Actividad 3. Las tres palabras del adiós .....	176
Actividad 4. ¿Cómo quiero que me recuerden? .....	177
<b>Módulo 4. Aprender a decir “no”</b>	
Actividad 1. Vocabulario sobre sexualidad.....	178
Actividad 2. Abuso o afecto .....	179
Actividad 3. Reconocer situaciones de riesgo.....	180
Actividad 4. Comportamiento adecuado .....	181

## Área 4. Habilidades cognitivas y personales - Actividades de refuerzo

### Módulo 1. Memoria y atención

Actividad 1. Entrenamos nuestro cerebro .....	184
Actividad 2. ¿Qué sobra? .....	185
Actividad 3. ¿Qué le falta? .....	186
Actividad 4. Fotoproyección .....	187

### Módulo 2. Autonomía personal y autocuidado

Actividad 1. La oca de los platos .....	188
Actividad 2. ¿Dónde lo guardo? .....	189
Actividad 3. Cuidados de las mascotas .....	190
Actividad 4. ¿Son buenos peatones? .....	191

### Módulo 3. Estimulación multisensorial

Actividad 1. Estimulación multisensorial .....	192
Actividad 2. Ráfagas de burbujas .....	193
Actividad 3. ¿Quién es? .....	194
Actividad 4. Los sonidos de mi cuerpo .....	195

### Módulo 4. Competencias personales

Actividad 1. Estamos ocupados .....	196
Actividad 2. Secamos semillas .....	197
Actividad 3. Creamos nuestro delantal .....	198
Actividad 4. ¿Qué lugar del mundo visitamos hoy? .....	199

# Prólogo

Para quien reúne la condición de catedrático de Universidad y padre de un hijo con discapacidad intelectual que está a punto de celebrar sus primeros cuarenta y cuatro años, la aparición de un libro como el presente supone varios motivos de celebración. El primero es que se haya hecho realidad la vieja aspiración, durante décadas reclamada en España, de que por fin la colaboración de la Universidad con la sociedad de su entorno propicie beneficios mutuos que enriquezcan tanto el conocimiento como su aplicación práctica. Hubo un tiempo en que solamente veían esa colaboración de Universidad y Sociedad las investigaciones nacidas en las ciencias aplicadas, físicas, químicas, y en especial las ingenierías o los avances farmacéuticos, de investigación biocelular o electrónica, es decir las disciplinas que tenían detrás una industria o una economía beneficiaria concreta de los avances. Ahora esa colaboración, como muestra un libro como el presente, se da entre profesores de Pedagogía y Psicología de Universidades como la de Murcia, y una Institución sin ánimo de lucro, de amplio arraigo en la sociedad murciana, como es la Fundación Síndrome de Down, conocida como FUNDOWN. Al amparo de los Programas denominados OTRI, programas de Transferencia de conocimiento, la investigación básica y aplicada pasa desde los laboratorios y proyectos científicos del ámbito universitario, en Departamentos de Ciencias Sociales, a los de una Fundación autónoma, creada y constituida por padres y madres de hijos e hijas con síndrome de Down hace ahora treinta años.

Pero me he expresado de modo inexacto al señalar que el conocimiento pasa o se trasvasa: la mejor cualidad que este libro pone en evidencia es que los avances científico-universitarios, sociosanitarios o sociolaborales y una Fundación como FUNDOWN llamada a realizarlos, han creado conjuntamente ese conocimiento. Las dos coordinadoras del volumen y autoras de varios de sus capítulos, Catalina Guerrero Romera y Alicia Molina Jover, son respectivamente investigadora de la Universidad de Murcia, y Directora Técnica de Fundown, y de los ámbitos tanto universitarios como del trabajo concreto que llevan a cabo distintos profesionales con los usuarios o usuarias de Fundown han nacido y se han formado los equipos redactores de los diferentes capítulos de este libro.

Todo el libro viene presidido por una idea motriz que no por necesaria es menos revolucionaria: el avance científico es tal cuando se demuestra útil para el desarrollo de un Programa social concreto, como es el de establecer guías educativas y aplicables para promover un envejecimiento activo y saludable de las personas con discapacidad intelectual que vienen desarrolladas en la segunda parte del libro con un grado de precisión asombroso. He leído con detalle cada una de las fichas de esas Guías desplegadas en los capítulos cuarto y quinto y no he sido capaz de imaginar un aspecto concreto del desafío del envejecimiento y su tratamiento, que no haya sido contemplado. Porque esa es su principal virtud. Más que limitarse a un diagnóstico (que ciertamente es tarea inicial *sine qua non*) el libro trae al conocimiento universitario y a la sociedad en su conjunto, un Programa concreto deducido de los asuntos, problemas o facetas diagnosticadas. Un Programa aplicable, concebido para ser aplicado, una Guía que ha previsto todos los ámbitos desde el ejercicio físico, y hábitos de alimentación e higiene, hasta los modos de proporcionar ayuda para el establecimiento creativo de relaciones afectivas, familiares y sociales.

He afirmado arriba que la *conditio sine qua non* que se sitúa en el vértice del libro era haber realizado un diagnóstico certero de una situación. Puede parecer lo más obvio, pero a menudo lo obvio escapa a nuestros ojos. Y el diagnóstico, señalado recientemente por la Organización Mundial de la Salud, es que la esperanza de vida de la especie humana crece a pasos agigantados, pero lo hace de igual manera el envejecimiento de la población, que en sociedades como la española, va subiendo en proporción a la esperanza de vida, suponiendo ya que el cuarenta y cinco por ciento de la población supera los cuarenta y cinco años de vida. Lo que la ciencia estadística va mostrando de modo inapelable para el conjunto de la población se proyecta de igual modo con las personas que tienen discapacidad intelectual, con un hecho diferencial que constituye un verdadero desafío. El progreso ha hecho que la esperanza de vida de

las personas con Síndrome de Down haya crecido exponencialmente. De modo que siendo muy corta su esperanza de vida hace cincuenta años, ahora esa situación está cambiando. Se ha cifrado que en pocos años el sesenta por ciento de las personas con Síndrome de Down tendrá más de cuarenta y cinco años, edad en que comienza a notarse una progresiva depauperación de sus capacidades cognitivas y físicas. En este estudio se parte de la evidencia que arroja la Encuesta de Discapacidad, Autonomía personal y situaciones de Dependencia (EDAD) por la cual sabemos que un 31 % de las personas con alguna discapacidad intelectual tiene en la actualidad entre sesenta y setenta años.

Obviamente en todo diagnóstico hay una situación general y otra específica referida a la población con discapacidad intelectual. La cuestión del envejecimiento poblacional es quizá el desafío más grande al que se enfrentan sociedades avanzadas como la europea e implica la puesta en práctica de eficaces políticas de atención sociosanitaria, económica y emocional. Pero bastará aplicar a esta situación general a la especificidad que supone la dependencia de las personas con discapacidad intelectual, para entender que su tratamiento para el envejecimiento es tarea cada vez más urgente, que precisa no solo certidumbre de diagnóstico, sino como este libro propone, pautas para su desarrollo en las tres esferas que implican: cambios físicos, cambios a nivel cognitivo, y cambios socioemocionales. Esas tres esferas son conjuntas y como tal son tratadas a lo largo de los cinco capítulos en que se organizan los estudios del libro.

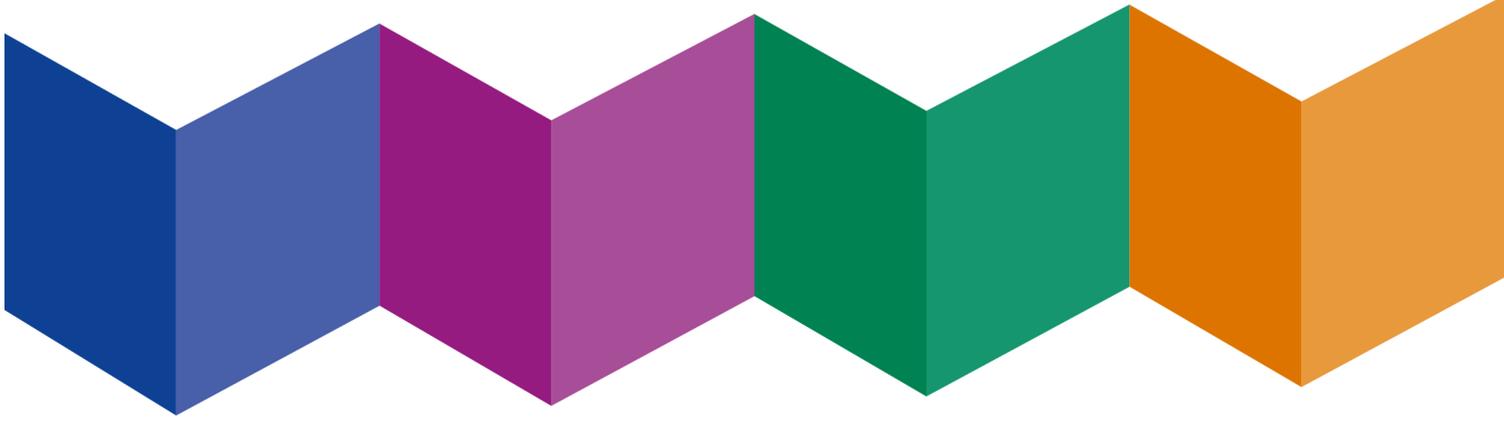
Pero un diagnóstico viene seguido a veces del acierto de unas personas. Los padres y madres que iniciaron la Fundación Síndrome de Down de la Región de Murcia, hace ahora treinta años. Esas madres y padres fueron pioneros en perseguir lo que entonces era una utopía, vista por otros como irrealizable; que las personas con discapacidad intelectual no merecían ser tratadas en centros especiales, apartadas del conjunto de la sociedad y tenían que ser preparadas para tener un empleo, para vivir un concepto revolucionario: el de tener una vida independiente. El concepto *Escuela de Vida* que FUNDOWN puso en marcha implicaba la creencia en la autonomía personal de los usuarios y usuarias, entonces adolescentes que terminaban su edad escolar obligatoria y no tenían un vehículo para desarrollar su valía, para ser útiles, para salir de la dependencia a la que la discapacidad parecía obligarles. Llevé a mi hijo a FUNDOWN hace ahora veintisiete años, cuando él tenía dieciséis. Entonces constituíamos FUNDOWN un pequeño grupo de padres y madres, que queríamos que nuestros hijos e hijas trabajaran, que fueran como los demás en todo lo que correspondía a nosotros como padres procurarles y en suplir con nuestra iniciativa las carencias entonces generalizadas de una sociedad que no los tenía en cuenta, los marginaba. Esos padres y madres que creamos la Escuela de Vida, que luego ampliamos a un centro como el CEPAP, para enseñarles a vivir independientes, en sus propios pisos o viviendas compartidas, hemos creado ahora un nuevo Servicio, el Servicio de Buen Envejecer (SEBE).

Este libro nace como programa y esperanza, porque aquellos padres y madres que creamos FUNDOWN vemos que los hijos e hijas a los que había que ayudar hace treinta años a ser autónomos y a tener un trabajo con el que servir a la sociedad y desarrollarse como personas, están haciéndose, se han hecho ya muchos de ellos, mayores, con lo que supone pensar que nosotros tampoco estaremos ya para apoyarles en los desafíos y problemas específicos que supone su envejecimiento.

Este libro, que el lector tiene en sus manos, es un libro científico, técnico, que unos excelentes investigadores y profesionales han desarrollado a modo de Guías concretas, módulos de refuerzo y tratamiento de cada necesidad que una persona con discapacidad intelectual tenga a su edad avanzada. Pero detrás de él hay otro modo de utopía, semejante al que un día creo la Fundación Síndrome de Down para el tratamiento de cualquier discapacidad intelectual. Entonces era enseñar a trabajar para vivir una vida más plena, ahora, pasados los años, se trata de enseñar a tener un Buen Envejecer. Pero la utopía sigue, y las realidades que crean nos hacen más fuertes y solidarios, más humanos.

**Jose Maria Pozuelo Yvancos**

Catedrático de la Universidad de Murcia y Patrono de FUNDOWN



# **Capítulo 1**

## **Envejecimiento activo y saludable y personas con discapacidad**

**Catalina Guerrero Romera**  
Universidad de Murcia

**Rocío Fernández Ballesteros**  
Universidad Autónoma de Madrid



## Introducción

Nos hallamos en un contexto de rápido envejecimiento demográfico unido a un aumento de la esperanza de vida y de desarrollo de la tecnología donde la calidad y el bienestar se van a establecer como prioridades para los próximos años (OMS, 2020). Esto va a transformar decisivamente los servicios de atención a las personas mayores y por ello el futuro dependerá cada vez más de la forma en que los sistemas sanitarios, educativos y sociales estén preparados para afrontar estos cambios y así atender a la población mayor como grupo vulnerable.

Este progresivo y paulatino envejecimiento afecta a toda la población y de forma particular a las personas con discapacidad intelectual. Cada vez son más las personas con discapacidad que llegan a edades avanzadas. De hecho, su esperanza y expectativa de vida se ha incrementado en los últimos años debido a los avances científico-tecnológicos y a la implementación de la sociedad del bienestar y la mejora de la calidad de vida en general (Berjano y García, 2010; Flórez, 2010; Fernández-Olaria et al., 2011; Del Barrio y Santurce, 2013; Carrillo, 2022). Esto no sólo influye en la composición de la población de nuestro país, sino también en los tipos de demanda de servicios sociales, sanitarios y educativos.

En un futuro próximo aumentará el número de personas que necesiten algún tipo de ayuda no solo por el aumento del número de personas mayores sino también por el aumento de la prevalencia de la discapacidad con la edad (Comisión Europea, 2021) y, por tanto, se incrementará el número de cuidadores o profesionales que puedan atender estas necesidades. Es necesario por ello anticipar las demandas de este grupo de población y fomentar servicios y recursos adecuados para un envejecimiento activo y saludable que parta de la identificación de aquellas áreas en las que pueden empezar a experimentar mayores cambios (Navas et al., 2014).

La clave reside en promover una intervención transformadora e innovadora que dé respuesta a las necesidades de las personas mayores con discapacidad y que, como afirman los organismos internacionales, tiene que ver con el ejercicio de una ciudadanía activa y el mantenimiento de derechos y la igualdad entre las personas (OMS, 2021). También la Asamblea General de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) ha declarado el período de 2021 a 2030 como la Década del Envejecimiento Saludable.

En este escenario, la mayoría de las entidades sociales han provisto servicios y programas para atender a las personas que están iniciando su proceso de envejecimiento como parte de su labor de una manera eficiente a pesar de la complejidad del trabajo que conlleva y de los cambios tan acelerados que se están produciendo, fruto también de un envejecimiento prematuro y acelerado en un contexto de pospandemia. Este ha provocado entre otros, problemas de aislamiento social, soledad, menor interactividad, empeoramientos del estado de ánimo o de la salud física y emocional, interrupción parcial o limitada de los servicios y actuaciones recibidas (centros de día, residenciales, servicios de apoyo psicológico, ayudas técnicas, etc.) (García et al., 2020; Huete, 2020).

Las preguntas que se formulan nos llevan a analizar hasta qué punto estamos atendiendo las necesidades de estas personas y si estamos teniendo en cuenta sus situaciones. Solo así podremos asegurar que se están incorporando los nuevos avances y perspectivas en los distintos programas de intervención. En definitiva, qué estamos haciendo para utilizar y mejorar todo el conocimiento y la experiencia de que disponemos para promover cambios y cómo medir y evaluar el resultado de las acciones que se están realizando y aplicar enfoques o modelos más actuales de un envejecimiento considerado exitoso, activo y saludable.

## 1. Las Personas mayores con discapacidad intelectual

Según la Encuesta de Discapacidad, Autonomía personal y Situaciones de Dependencia (EDAD) (IMSERSO, 2022), en 2020 un total de 4,38 millones de personas (94,9 de cada mil habitantes) afirmaron tener algún

tipo de discapacidad y esta afecta en mayor medida a las mujeres (109,2) que a los hombres (80,1). Por edad, el 75,4% del colectivo con discapacidad o limitación residente en hogares tenía 55 o más años y todas las dificultades y limitaciones aumentan con la edad.

Un estudio de Berjano y García (2010) apuntaba un total de 25.615 personas con discapacidad intelectual mayores de 45 años en España, lo que supone un considerable incremento de esta población (aproximadamente el 20% del total de personas con discapacidad intelectual tienen 45 y más años). La Encuesta de Discapacidad, Autonomía personal y situaciones de Dependencia (EDAD) señalaba este aumento de la población mayor de 64 años de las cuáles un 31.2% de las personas con alguna discapacidad tenía entre 65 y 70 años y un 26,7% 80 años y más. Asimismo, resulta significativo que las personas con Síndrome de Down que hace unas décadas tenían una expectativa de vida de 20 años a día de hoy han aumentado esta esperanza en un 456%, hasta los 65 años de vida (Muiño et al., 2019; Domínguez y Navas, 2018). García Domínguez et al. (2020) afirman que en pocos años, más del 60 % de las personas con discapacidad intelectual serán mayores de 45 años, tendencia que además irá en aumento.

De acuerdo a estos datos actualmente existe un número bastante elevado de personas a las que podemos considerar envejecidas o en proceso de envejecimiento, y a las que hay que dar de forma inmediata una respuesta, diseñando y desarrollando apoyos y acciones específicas orientadas a sus demandas. No en vano uno de los objetivos de la presidencia española de la Unión Europea ya en el año 2012 fue impulsar la celebración del “Año Europeo del envejecimiento activo y la solidaridad intergeneracional”, con el objetivo de hacernos reflexionar sobre el fenómeno del envejecimiento y las consecuencias que éste tiene para la planificación de servicios, acciones y apoyos dirigidos a este colectivo, considerando las necesarias relaciones entre envejecimiento y discapacidad (Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad, 2012).

Además, el proceso de envejecimiento en las personas con discapacidad puede convertirse en un proceso prematuro y de deterioro rápido y repentino en edades más tempranas, no tanto ligado a una edad concreta como a la aparición de una serie de síntomas o cambios (Guerrero, 2010). En el caso de la discapacidad intelectual, nos estamos refiriendo a las edades comprendidas entre los 45 y 64 años ya que, según los expertos, los 45 años podría ser la edad en que algunas personas comienzan a presentar síntomas de envejecimiento. Algunos autores señalan los 35-40 años como la edad en la que pueden aparecer este tipo de síntomas en las personas con Síndrome de Down (Millán et al., 2006) dando lugar a un envejecimiento precoz que debe ser tenido en cuenta. Junto a ello Huete (2016) y Domínguez y Navas (2018) muestran un aumento de personas con síndrome de Down en proceso de envejecimiento ligado a una mayor prevalencia de enfermedades relacionadas con el deterioro cognitivo (alzheimer, parkinson, demencia, etc.), así como otras enfermedades como cardiopatías congénitas, enfermedades autoinmunes, etc. No obstante, de forma general, en las personas con discapacidad intelectual numerosos informes indican que los problemas de salud característicos de la vejez tienen una prevalencia superior que la de otras personas pertenecientes a su misma franja de edad y respecto a la tipología de los problemas, se ha demostrado también la prevalencia de problemas de salud crónicos como la obesidad mórbida o una muerte más temprana (Hahn et al., 2015; Verdugo y Navas, 2016; Muñoz et al., 2017; Carrillo, 2022). A su vez la situación de su salud empeora cuanto mayor es la severidad de la discapacidad lo que nos sitúa ante una situación de pluripatología que puede cursar con alteraciones neurodegenerativas y dependencia (Folch et al., 2017).

En cualquier caso, cuando se habla de envejecimiento no debe atenderse sólo a un criterio cronológico o funcional, sino que debe comprenderse dentro del modelo de ciclo vital, ya que existe una gran variabilidad en las manifestaciones y conlleva cambios importantes que afectan a todos los ámbitos y entornos de la vida. Estos pueden representar declives o empeoramientos en la calidad de vida con la consecuente pérdida de autonomía (De Barrios et al., 2016; Madrigal, 2006; VVAA, 2006; Berjano y García, 2010; FEAPS-Navarra y Fundación para la Calidad y el Desarrollo Social, 2005 y Millán et al., 2006). En la tabla 1 se destacan a modo de síntesis algunos de estos cambios.

**Tabla 1.** Cambios experimentados por las personas mayores con DI en su proceso de envejecimiento

Cambios	Síntomas
<b>Cambios físicos</b>	Afectación de las funciones sensoriales y perceptivas principalmente pérdidas de audición y visión, difíciles de detectar muchas veces, por la propia discapacidad; otros tales como cansancio, movilidad más torpe, menos habilidad, aparición de enfermedades crónicas ligadas al envejecimiento como las cardiovasculares, digestivas, respiratorias.
<b>Cambios a nivel cognitivo</b>	Mayor lentitud en el proceso de reacción, alteraciones de memoria, despistes, olvidos, desorientación, disminución de la capacidad de resolución de problemas, en la atención, así como en la capacidad de lenguaje y expresión, en la capacidad de adquirir nuevas destrezas, trastornos psíquicos, demencias, psicosis, ritos neuróticos.
<b>Cambios socioemocionales</b>	Pérdida de apoyos sociales o incremento de los apoyos sociosanitarios que pueden dificultar la autonomía, la autoestima, preocupación por la pérdida de familiares y amigos, soledad, pérdida de actividad laboral u ocupacional (sobre todo al dejar la actividad laboral, ya que muchas veces las amistades son los compañeros de trabajo), depresiones, descontento, tristeza, cambios de humor, menor estabilidad emocional que provoca inseguridad y angustia, cambios en el comportamiento tales como apatía, menor motivación, aburrimiento, irritabilidad, aislamiento.

Fuente: Guerrero, 2010, p. 23.

Un estudio de Guerrero (2019) mostraba algunos de los indicios de envejecimiento que las familias empiezan a detectar en sus hijos/as o familiares con discapacidad coincidentes con otras investigaciones (Lantegui, 2011; Agudo et al., 2010; Agudo, s.f.) especialmente en el área emocional relacionados con el aumento de las preocupaciones como pérdida de familiares y amigos, temor a la aparición de enfermedades, a la propia muerte y a los cambios en la convivencia de cara al futuro (residencia, piso tutelado,...) y una menor participación en actividades sociales o de ocio y tiempo libre. Y en cuanto al funcionamiento cognitivo, también los familiares destacaron principalmente la dificultad para la toma de decisiones, una mayor lentitud para dar respuesta, las alteraciones de memoria y olvidos, así como dificultades o problemas de concentración y atención. Otros indicios que también se señalaron en esta investigación fueron los relacionados con una alteración de los comportamientos o conductas, problemas en la regulación emocional: impulsividad, ira, violencia, cambios de humor bruscos o la aparición de rasgos de tipo neurótico (angustias, fobias, obsesiones) (Guerrero, 2019, p. 65).

La aparición de algunos de los indicios o de los cambios citados exigirá la adaptación de los programas de intervención y puede conllevar la necesidad de más apoyos para la realización de las actividades de la vida cotidiana. En cuanto a las adaptaciones deberán tener como referente al menos tres aspectos: 1) las áreas de habilidades adaptativas (enseñanza y educación, vida en el hogar y la comunidad, empleo-ocupación, salud, ocio, autocuidado); 2) criterios de funcionalidad, adaptados a la edad y momento vital y 3) la utilización de contextos naturales y comunitarios que favorezcan la máxima participación e inclusión de la persona.

Se requiere así caminar hacia una intervención centrada en la persona, en la valoración de sus necesidades y comprometida con los principios del envejecimiento activo y saludable y desde una perspectiva diferente

de lo que significa envejecer. Además, nos encontramos ante un grupo poblacional bastante heterogéneo en cuanto a sus necesidades y características, tanto por sus diversas o diferentes trayectorias y recorridos o momentos vitales, como por sus diversos y también distintos niveles competenciales (capacidades personales, recursos, limitaciones) y sus necesidades de apoyo (Guerrero, 2010).

La detección y la prevención del envejecimiento prematuro y el mantenimiento y la mejora de las competencias son elementos claves para la intervención. Se han de fomentar aprendizajes y acciones que tengan en cuenta los momentos vitales por los que atraviesan las personas con discapacidad y las necesidades asociadas a ellos, a través de métodos que participen de esos significados y hagan posible y efectiva esta nueva concepción de su atención.

## 2. Envejecimiento activo y saludable

Si revisamos la literatura encontramos diversos modelos y conceptos sobre envejecimiento: saludable, activo, productivo, positivo, exitoso o armonioso que han tratado de abordarlo y explicarlo desde diversas perspectivas y dimensiones siendo uno de los más destacados en el siglo XXI el de envejecimiento activo y saludable que considera factores e indicadores más amplios (biopsicológicos, sociales, culturales, etc.).

Según Fernández-Ballesteros et al. (2011) el envejecimiento con éxito o positivo es un concepto multidimensional compuesto por medidas objetivas y subjetivas para el buen envejecimiento entre las que se encuentran la salud, la aptitud física, la cognición, la actividad, el afecto positivo y la participación social. Otros autores han señalado diferentes componentes para alcanzar una vejez exitosa además de un funcionamiento cognitivo y físico, compromiso con la vida, autonomía, resiliencia, crecimiento personal, propósito en la vida, relaciones positivas con otros, estilos de vida, etc. (Rowe y Kahn, 1998; Ryff, 1989; Baltes y Baltes, 1990). Una revisión sistemática reciente ha identificado diez determinantes del envejecimiento saludable exitoso entre los que se encuentran: actividad física, dieta, autoconciencia, perspectiva/actitud, aprendizaje permanente, fe, apoyo social, seguridad financiera, participación comunitaria e independencia (Abud et al., 2022). En la tabla 2 se muestran algunos de los componentes del envejecimiento según diferentes autores.

**Tabla 2.** Determinantes del envejecimiento activo y saludable según diferentes modelos o enfoques

<b>Rowe y Kahn (1987, 1998)</b>	Concepto multidimensional de tres componentes: baja probabilidad de contraer enfermedades crónicas y discapacidades asociadas, el mantenimiento de una buena capacidad funcional y un compromiso e implicación activa con la vida, entendida como mantenimiento de actividades productivas (que tengan significado para la persona) y de vínculos relacionales.
<b>Ryff (1989)</b>	Incluye 6 dimensiones del funcionamiento positivo: aceptación, autonomía, crecimiento personal, propósito en la vida, relaciones positivas con otros y dominio del entorno.
<b>Baltes y Baltes (1990)</b>	Asocian el concepto de envejecimiento activo al concepto de resiliencia que permite a las personas lograr un equilibrio positivo entre las ganancias y las pérdidas. Proponen el modelo de optimización selectiva con compensación (modelo SOC), en el que las personas seleccionan dominios de la vida que son importantes para ellos, optimizan los recursos y ayudas que facilitan el éxito en estos dominios, compensan las pérdidas en estos dominios y crean un entorno para el desarrollo de éxito en el transcurso de la vida.

**OMS (2002)**

Basado en 3 pilares fundamentales: participación, salud y seguridad. Considera 6 determinantes: sanitarios (servicios de promoción de la salud y prevención de la enfermedad, de asistencia de larga duración y de salud mental); conductuales (actividad física, alimentación sana, etc.); factores personales (psicológicos, genéticos y biológicos); el entorno físico (seguridad en la vivienda, caídas,...); el entorno social (apoyo social, violencia y abuso, educación y alfabetización); y los económicos (ingresos, protección social y trabajo).

**Fernández-Ballesteros et al. (2011)**

Concepto multidimensional compuesto por medidas objetivas y subjetivas para el buen envejecimiento como la salud, la aptitud física, la cognición, la actividad, el afecto positivo y la participación social.

**Parslow et al. (2011)**

Considera o evalúa cuatro variables: Autopercepción física, Autopercepción mental, Satisfacción con la vida y Cognición, factores latentes que miden la salud física y mental, apoyo social y contacto, así como salud comportamental (prácticas de autocuidado).

**Liang y Luo (2012)**

Concepción holística respecto a los modelos del envejecimiento de influencias de la filosofía oriental en la que se deben tener en cuenta las pérdidas y recoger una visión espiritual y otros aspectos relacionados con el significado personal o la identidad.

**Iwamasa e Iwasaki (2011)**

Propone 6 dimensiones: Funcionamiento Físico (salud, ejercicio físico, dieta, rutinas,...); Funcionamiento Psicológico (afectos positivos, mantenimiento de la independencia, apertura a nuevas experiencias y cambios, optimismo, felicidad, etc.); Funcionamiento Social (socialización, entretenimiento, el mantenimiento de grupos sociales y recreación, así como la búsqueda de pareja); Funcionamiento Cognitivo (deseo de mantenerse activo mentalmente, ser creativo y realizar nuevas actividades para seguir aprendiendo); Espiritualidad (religiosidad, paz interna, fe, aprecio, comportamiento altruista, etc.); Seguridad Financiera (estabilidad financiera).

**Kok et al. (2017)**

Seleccionan nueve indicadores, que abarcan cuatro dominios de funcionamiento: el funcionamiento físico (las limitaciones funcionales y la salud percibida), el funcionamiento emocional (síntomas depresivos y la satisfacción con la vida), el funcionamiento cognitivo y el funcionamiento social (soledad social, actividad social, apoyo emocional y apoyo instrumental dado a otros).

**Abud et al. (2022)**

Identifican diez determinantes relacionados con: la actividad física, dieta, autoconciencia, perspectiva/actitud, aprendizaje permanente, fe, apoyo social, seguridad financiera, participación comunitaria e independencia.

Fuente: Elaboración propia a partir de Abud et al. (2022) y Petretto et al. (2016)

Si examinamos los distintos componentes que se incluyen en la valoración de un envejecimiento activo y saludable en los distintos modelos, se observa que hay unos indicadores o criterios que se comparten en la mayoría de ellos como la salud o el bienestar físico, el bienestar psicológico, las relaciones interpersonales y la autonomía funcional e independencia. Petretto et al. (2016) consideran que estamos ante un fenómeno complejo en el que es importante valorar los procesos y las condiciones a través de las cuales las personas puedan envejecer como deseen, y se deben integrar tanto indicadores objetivos como subjetivos que permitan a cualquier persona envejecer con dignidad. Por ello se hace necesario ir más allá de los conceptos y ampliar los enfoques o modelos. Fernández-Ballesteros (2004) indicaba que el envejecimiento es un proceso que afecta de distintas maneras a distintos individuos y todos los determinantes pueden variar dependiendo de muchos factores como la cultura, la edad y el género (Abud et al., 2022).

El modelo de la Organización Mundial de la Salud también parte de una visión holística y multidimensional que promueve la importancia de los contextos familiares, sociales, psicológicos y ambientales de la persona y en el que se otorga un papel activo a la misma (OMS, 2015). La definición que hace del envejecimiento activo supone un cambio en la práctica clínica actual que remarca el interés por abordar dichos contextos en los que se desarrollan los procesos del envejecimiento de un modo integral, así como por cambiar la forma de evaluarlos a través del concepto de calidad de vida y, por ende, considerar la satisfacción y el bienestar en esta etapa como condiciones fundamentales para el envejecimiento y para tener una buena calidad de vida (Aguilar, Álvarez, Fernández, Salguero y Pérez, 2013; Fernández-Ballesteros, Robine, Walker y Kalache, 2013; Fernández-Ballesteros et al., 2007). Sobre el término calidad de vida, Schalock y Verdugo (2007) lo definieron como un estado deseado de bienestar personal multidimensional que combina elementos subjetivos y objetivos que está influenciado por factores personales y ambientales e identificaron una serie de dimensiones básicas relacionadas con el bienestar físico y emocional, el desarrollo personal, la autodeterminación, las relaciones interpersonales, la integración en la comunidad o la inclusión social y los derechos de la persona.

Igualmente, las diversas aportaciones desde el modelo social de la discapacidad señalan el papel que tienen los distintos factores socioculturales entre los que se encuentran las características de las familias y las necesidades de contar con los apoyos adecuados que eviten problemas de salud (Venturiello, 2014), así como adoptar estrategias basadas en la participación en la comunidad, por lo que deben ser considerados desde un enfoque más amplio y general otros aspectos como los culturales, comunitarios o las diferencias de género. La perspectiva de la OMS sobre el envejecimiento saludable se caracteriza por dos aspectos importantes: la diversidad, por el amplio espectro de personas mayores y la inequidad, por la influencia diferencial de factores como la genética, el sexo, la etnia y el ambiente en el envejecimiento (Casamitjana y Cuevas, 2023).

La conferencia sobre *Aging and developmental disabilities* ya en el año 2007 destacó entre sus recomendaciones para la investigación y el desarrollo de políticas, la necesidad de mejorar no solo la salud, sino los cuidados a largo plazo basados en la comunidad y en el hogar según los deseos de las propias personas, así como reducir las barreras del entorno a la participación en la comunidad. Las distintas ediciones de esta conferencia sobre envejecimiento siguen remarcando la importancia que tiene la mejora de la calidad de vida y la ayuda para mantener la independencia con el objetivo general de apoyar a las personas según sus deseos para envejecer (AMDD, 2023). Igualmente, el Modelo de resultados de apoyos para envejecer bien, señaló los relacionados tanto con el mantenimiento de una buena salud y funcionamiento (independencia y salud física y mental), como los relacionados con una implicación activa en la vida (amistades, contribuciones a la sociedad y participación en la comunidad) (Heller, 2009). Líneas maestras y ejes que la Estrategia española sobre discapacidad 2012-2020 destaca, identificando una serie de actuaciones y medidas de apoyo que fomenten el envejecimiento activo de las personas con discapacidad y refuercen los servicios basados en la comunidad y la familia.

Si tenemos en cuenta los diferentes modelos y perspectivas se destacan las relaciones entre actividad, independencia, autonomía y la posibilidad de mantener una buena calidad de vida teniendo en cuenta el bienestar, la satisfacción y el contexto comunitario como condiciones fundamentales para el envejecimiento. Quezada y Huete (2021) añaden en relación a la independencia, que se deben tener en cuenta estos factores, la capacidad funcional, cognitiva y física, y la autonomía, entendida como la toma de decisiones propias, la capacidad de expresar sus opiniones, deseos y elecciones en un contexto social y el control sobre sus rutinas diarias.

El objetivo, por tanto, de un envejecimiento activo y saludable es mantener al máximo las capacidades para envejecer y hacer o experimentar durante el máximo tiempo posible, aquellas cosas que las personas consideran importantes y a las que dan valor mediante la optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad, ejes que la OMS destaca para mejorar la calidad de vida. Se hace referencia a una participación en las dimensiones sociales, económicas, culturales, espirituales y cívicas, y no solo a la capacidad para estar físicamente activo (Pinazo et al., 2010).

De los distintos abordajes conceptuales se pueden identificar una serie de líneas de intervención básicas inspiradas en las implicaciones de estos enfoques (tabla 3).

**Tabla 3.** Implicaciones de los distintos abordajes conceptuales sobre envejecimiento activo y saludable

1. Fomentar un envejecimiento activo y saludable basado en los derechos, la igualdad, la participación en la comunidad y la ciudadanía activa a lo largo de la vida.
2. Facilitar trayectorias de salud, bienestar y calidad de vida entendiendo el envejecimiento como un concepto multidimensional compuesto por un amplio conjunto de factores biopsicosociales a los que habrá que dar respuesta a través de programas de intervención específicos y adaptados.
3. Apoyar enfoques preventivos y el fomento de la autonomía, la independencia desde el mantenimiento de las capacidades funcionales y cognitivas y el desarrollo de actividades de la vida diaria dentro de la emergencia de un nuevo modelo de envejecer centrado en la persona.
4. Incluir la perspectiva de género y la comprensión de las diferentes necesidades y situaciones que puedan afrontar hombres y mujeres con discapacidad, así como los distintos contextos o entornos culturales de las personas con discapacidad intelectual u otras dificultades y obstáculos que se encuentran en la intersección de identidades (género, raza, etnia, sexo, religión) según marca la Estrategia europea sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad.
5. Compromiso con una sociedad de los cuidados y del buen trato a las personas mayores con discapacidad intelectual, que incluya la perspectiva de la ética y los valores comprometidos con su desarrollo y crecimiento como personas, reconociendo su dignidad humana, el respeto a su autonomía, sus capacidades y la importancia que tiene dar y apoyar para una vida buena, plena y con sentido.
6. La transversalidad de las políticas de atención a las personas mayores con discapacidad y el establecimiento de acuerdos entre las áreas de salud, política social, vivienda, cultura y educación que promuevan entornos de atención y apoyo para un modelo envejecimiento saludable.
7. Mejorar la formación y capacitación de los profesionales con la contextualización y aplicación de los nuevos conocimientos y enfoques sobre envejecimiento y su adecuación a las nuevas demandas de perfiles y funciones profesionales desde el conocimiento y la innovación.

Este libro quiere contribuir por ello a la reflexión y formulación de estrategias que tengan en cuenta estos ejes y a identificar y aportar una serie de propuestas de aprendizaje innovadoras que aborden estas necesidades y que supongan una mejora en el diseño de programas futuros. Por otra parte, la necesidad de formar a los profesionales que atienden a estos grupos sociales para que les permitan activar mecanismos de prevención y atención es imperante y requiere ampliar la estrategia de formación en materia de discapacidad y envejecimiento.

La finalidad de esta publicación es facilitar una serie de orientaciones y recursos para la intervención que puedan ser de utilidad tanto a los responsables del diseño de actuaciones como a los profesionales de atención directa. El libro recoge de una forma práctica y sistematizada el diseño de una serie de actividades y recursos para implementar en los centros y poner en valor los principios y valores de un envejecimiento activo y saludable desde una perspectiva psicosocial y educativa, a través de metodologías y recursos que mejoren sus capacidades y fortalezas.

El libro está formado por 5 capítulos en los que participan diversos autores, investigadores y profesionales con una dilatada experiencia en discapacidad, psicología y en la práctica e investigación del envejecimiento, que plasman su experiencia en este libro. El capítulo uno es una introducción sobre el envejecimiento de las personas con discapacidad intelectual, sus necesidades y características, los modelos y determinantes de un envejecimiento activo y saludable, así como las implicaciones que estos tienen; el segundo capítulo, describe la filosofía y el servicio de envejecimiento de la Fundación Síndrome Down de la Región de Murcia (FUNDOWN), sus principios, filosofía y programas de actuación y, el tercer capítulo, presenta una síntesis del modelo de intervención propuesto para la atención de las personas mayores con discapacidad desde un enfoque de envejecimiento activo y saludable, con algunos de sus ejes fundamentales a nivel didáctico y metodológico. Finalmente, en el cuarto y quinto capítulo se exponen las propuestas de aprendizaje y las actividades para trabajar en los centros que se complementan con una batería de actividades y fichas de refuerzo. En ellas se presentan las actividades del programa de envejecimiento siguiendo una estructura que busca contribuir a la generación de capacidades y entregar una guía para desarrollar estos procesos, teniendo en consideración diferentes metodologías, técnicas, ámbitos y enfoques posibles para la intervención. El valor de las herramientas y recursos didácticos servirá para facilitar la labor de los profesionales ya que pueden ser aplicados y adaptados a las singularidades de los centros (centros de día, residenciales, viviendas tuteladas, asistidas, atención domiciliaria) y a las características y situaciones de las personas a las que van dirigidos puesto que está detallado en todo momento el procedimiento a seguir, la estructura y las tareas a realizar.

Estos materiales son una herramienta útil y práctica para reforzar una amplia gama de habilidades y aprendizajes cognitivos y socioemocionales esenciales para afrontar la etapa del envejecimiento y desarrollar una intervención que abarca distintas áreas de forma diferenciada a través del fomento de la calidad de vida y el bienestar.

Asimismo, se incluyen algunas actividades que promueven la inclusión de un enfoque de género teniendo en cuenta la escasez de programas y actividades desde este tipo de perspectivas para la promoción de la igualdad y la prevención de la discriminación y la violencia por razones de género y edad. Es importante transferir estos recursos y que puedan ser usados en centros de atención a personas con discapacidad intelectual, así como valorar su efectividad y eficacia. Es preciso para ello poner el foco de interés en investigaciones empíricas que evalúen los efectos cuando se aplican estos programas y metodologías o prácticas innovadoras y de este modo avanzar hacia otras alternativas y modelos para la intervención en el proceso de envejecimiento.

Todos estos recursos nos van a permitir orientar el diseño y la implementación de las intervenciones y pueden servir de base para la elaboración de políticas y actuaciones que impulsen y promuevan un cambio de modelo en la intervención y atención a personas mayores con discapacidad intelectual. El objetivo final es promover la salud y el bienestar en la vejez fomentando trayectorias de envejecimiento más equitativas e inclusivas y desde un enfoque alineado con los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Agenda 2030.

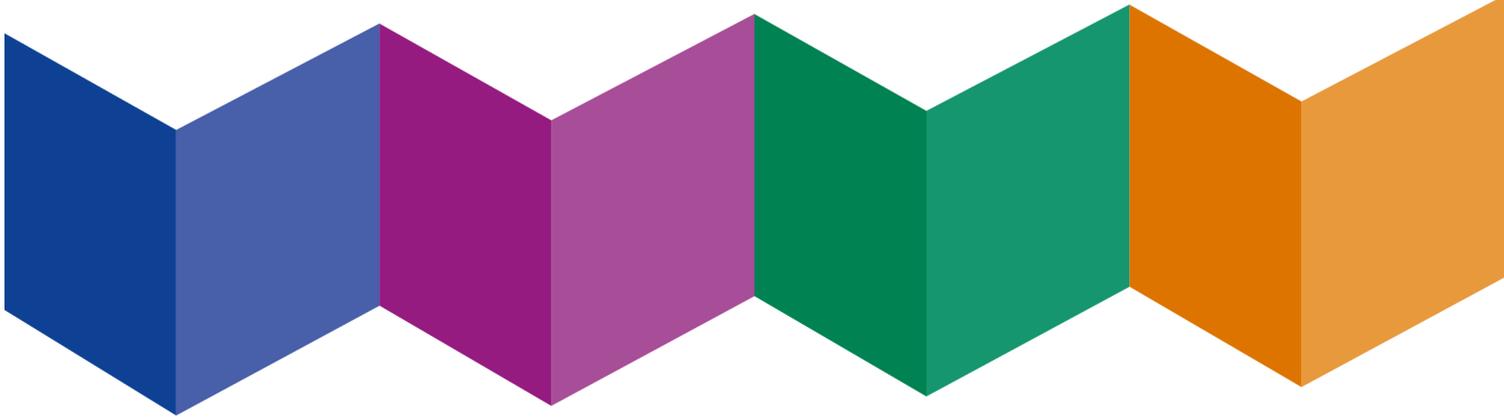
## Referencias

- AADD, Association on Aging with Developmental Disabilities (2023). *32nd Annual Aging with Developmental Disabilities Conference*, AADD.
- Abud, T., Kounidas, G., Martin, K. R., Werth, M., Cooper, K., y Myint, P. K. (2022). Determinants of healthy ageing: a systematic review of contemporary literature. *Aging Clinical and Experimental Research*, 34(6), 1215-1223.
- Aguado et al. (s.f.). *Necesidades de las personas con discapacidad intelectual en proceso de envejecimiento*. Diputación Foral de Bizcaia.
- Aguado, A.L., Alcedo, M.A., Rozada, C., González, M., Real, S. y Fontanil, Y. (2010). Calidad de vida y necesidades percibidas de las personas con discapacidad intelectual en proceso de envejecimiento en Castilla y León: Avance de Resultados. En Verdugo, M.A. et al. (Eds.). *Aplicación del paradigma de calidad de vida. VII Seminario de actualización metodológica en investigación sobre discapacidad* Salamanca: INICO (pp. 117-135).
- Aguilar, J. M., Álvarez, J., Fernández, J. M., Salguero, D. y Pérez, E. (2013). Investigación sobre Envejecimiento Activo y Ocupación como Fuente de Salud y Calidad de Vida. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*. INFAD 147-154.
- Baltes, P.B., y Baltes, M.M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. En P.B. Baltes y M.M. Baltes (Eds.): *Successful aging: Perspectives from the behavioural sciences* (pp. 1-35). Cambridge UK: Cambridge University Press.
- Berjano, E. y García, E. (2010). Discapacidad intelectual y envejecimiento. Un problema social del siglo XXI. Madrid: Colección FEAPS.
- Carratalá, A. Mata, G. y Crespo, S. (2017). *Planificación centrada en la persona y la familia y sus necesidades*. Madrid: Plena inclusión España.
- Carrillo Pujol, J. (2022). La discapacidad de especial dificultad. Perspectivas y líneas de actuación. *Siglo Cero*, 53(4), 53–67. <https://doi.org/10.14201/scero20225345367>
- Casamitjana, M. y Cuevas, J. (2023). El envejecimiento saludable: un desafío para la sociedad actual. *Neurosciences* 33-39.
- Comisión Europea (2021). *Estrategia sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad para el período 2021-2030*. Unión Europea.
- Del Barrio J.A. y Santurce, E. (2013). Retos: discapacidad intelectual y el proceso de envejecimiento. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, INFAD Revista de Psicología 2, (1), 17-22.
- Del Barrio, J.A., Sánchez, A. y González-Santos, J. (2016). Retos del envejecimiento de las personas con discapacidad intelectual. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, INFAD, 2, 47-56. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2016.n2.v1.559>
- Domínguez, J. y Navas, P. (2018). Deterioro cognitivo y trastorno neurodegenerativo en personas con discapacidad intelectual. *Siglo Cero*, 49(1), 53-67.

- Fernández-Ballesteros García, R. Zamarrón Cassinello, M.D., Lopez Bravo, M.D., Molina Martínez, M.A., Díez Nicolás, J., Montero López, P. et al. (2011). Successful ageing: Criteria and predictors. *Psych in Spain*, 15, pp. 94-101.
- Fernández-Ballesteros, R., Robine, J. M., Walker, A. y Kalache, A. (2013). Active Aging: A global Goal. *Current Gerontology and Geriatrics Research*, 1-4.
- Fernández-Olaria, R., Signo, S., Bruna, O., y Canals, G. (2011). Envejecimiento activo y saludable en personas con Síndrome de Down. Estudio multicéntrico para la prevención e intervención del deterioro cognitivo. *Síndrome Down: Vida Adulta*, 9, 87-90.
- Flórez J. (2010). Enfermedad de Alzheimer y síndrome de Down. *Revista Síndrome Down*, 27(2), 63-76.
- Folch, A., Cortés, M. J., Vicens, P. y Martínez-Leal, R. (2017). Health profiles in people with intellectual developmental disorders. *Salud Pública de México*, 59(4), 400-407. <https://doi.org/10.21149/8199>
- García, I. et al. (2020). *El impacto de la pandemia covid-19 en las personas con discapacidad*. Real Patronato sobre Discapacidad, Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030.
- García, L., Navas, P., Verdugo, M. Á. y Arias, V. B. (2020). Chronic health conditions in aging individuals with intellectual disabilities. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(9).
- Guerrero, C. (2010). Procesos de envejecimiento en personas con discapacidad intelectual: una propuesta integradora. *Enlace en Red*, nº 15, 22-30. Recuperado de <http://sid.usal.es/idocs/enlace/num15/enlace15.pdf>.
- Guerrero, C. (2015). Arte, Mayores y Discapacidad. Arte diverso para capacidades diversas. En Marín Pérez, M.J., Fernández Toledo, P., Villaplana Ruiz, V. y Grandío Pérez, M.M. (eds.). *Alfabetizaciones, transalfabetización e inteligencias múltiples: el componente transversal en el aprendizaje y las pedagogías críticas*. Murcia: Universidad de Murcia.
- Hahn, J. E., Fox, S. y Janicki, M. P. (2015). Aging among older adults with intellectual and developmental disabilities: setting national goals to address transitions in health, retirement, and late-life. *Inclusion*, 3(4), 250-259.
- Heller, T. (2009). Envejecimiento y discapacidad intelectual. *Siglo Cero*, 40, (1), 67-78.
- Huete García, A. (2016). Demografía e inclusión social de las personas con síndrome de Down. *Revista síndrome de Down*.
- Huete, A. (2020). Pandemia y discapacidad. Lecciones a propósito del confinamiento. *Revista Española de Discapacidad*, 8(1), pp. 203-207.
- Jantzen, W. (2014). Entrevistas inclusión y participación: la participación activa de personas con discapacidad a partir del arte y la comunicación y cultural. *Aularia revista*, 2, 47-52.
- Lantegi Batuak (2011). *Investigación sobre el envejecimiento y deterioro de las personas con discapacidad intelectual en el ámbito ocupacional y del empleo en Bizkaia*. Bizkaia: Lantegi Batuak.
- Madrigal, A. (2006). Marco Teórico del Envejecimiento de las Personas con Discapacidad Intelectual. *Perfiles y tendencias, Boletín sobre el Envejecimiento*, nº 26, 4-18. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.
- Millan Calenti, J.C. (2006). *Discapacidad intelectual y envejecimiento*. Universidade da Coruña. Servicio de publicaciones.
- Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (2014). *Envejecimiento activo y discapacidad intelectual*. Madrid: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.
- Muiño, M., Peña, S., Iglesias, A. (2019). Síndrome de Down y envejecimiento: una nueva situación que afrontar. *Revista Española de Discapacidad*, 7 (II): 157-164.
- Muñoz, A., Fernández, A. B., Belinchón, M., Sellán, M. C., Díaz, M. L., Hernando, M. F. y Muñoz, L. (2017). *Discapacidad intelectual y salud: derechos, desigualdades, evidencias y propuestas*.

- Navas, P., Uhlmann, S. y Berástegui, A. (2014). *Envejecimiento Activo y Discapacidad Intelectual*. Madrid: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, Subdirección General de Documentación y Publicaciones.
- OMS (2020). *Década del Envejecimiento Saludable 2020-2030*. OMS, Organización Mundial de la Salud.
- OMS (2019). Propuesta decenio envejecimiento saludable 2020-2030.
- Organización Mundial de la Salud (2015). *Informe sobre el Envejecimiento y la Salud*. Luxemburgo: Organización Mundial de la Salud
- OMS (2002). Envejecimiento activo: un marco político. *Revista Española de Geriatría y Gerontología*, 37(2), 74-105.
- Petretto, D., Pili, R., Gaviano, L., López, C., y Zudda, C. (2016). Envejecimiento activo y de éxito o saludable: una breve historia de modelos conceptuales. *Revista Española de Geriatría y Gerontología*. 51(4): 229-241.
- Pinazo, S., Lorente, X., Limón, R., Fernández, S., y Bermejo, L. (2010). Envejecimiento y aprendizaje a lo largo de la vida. En Bermejo, L. *Envejecimiento activo y actividades socioeducativas con personas mayores*. Madrid: Panamericana (pp. 3-10).
- Quezada, M. y Huete, A. (2021). *Modelo para la Vida adulta en el síndrome de Down*. Down España.
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations of the meaning of psychological well-being. *J Pers Soc Psychol*, 57, pp. 1069-1081.
- Rowe, J.W., Kahn, R.L. (1998). Successful aging. Reply to Letter to Editor. *Gerontologist*, 38 (1998), pp. 151
- Schalock, R.L. y Verdugo, M. A. (2007). El concepto de calidad de vida en los servicios y apoyos para personas con discapacidad intelectual. *Siglo Cero, Revista Española sobre Discapacidad Intelectual*. Vol. 38 (4), nº 224, 21-36.
- Venturiello, M.P. (2014). Los adultos con discapacidad motriz y sus familiares: la organización del hogar, los afectos y el trabajo. *Revista Española de Discapacidad*, 2 (2), 103-120.
- Verdugo, M. Á. y Navas, P. (2016). *Todos somos todos. Derechos y calidad de vida de las personas con discapacidad intelectual y mayores necesidades de apoyo: informe ejecutivo*. Inico.
- VV.AA. (2004). Necesidades percibidas en el proceso de envejecimiento de las personas con discapacidad intelectual. *Revista Siglo Cero*, vol. 209.





## **Capítulo 2**

### **El Servicio Buen Envejecer**

**Alicia Molina Jover**

Fundación Síndrome Down de la Región de Murcia

**Catalina Guerrero Romera**

Universidad de Murcia

**Juan José Velasco Martínez**

Fundación Síndrome Down de la Región de Murcia

**Irene Molina Jover**

Fundación Síndrome Down de la Región de Murcia



## Introducción

La Fundación Síndrome de Down de la Región de Murcia se constituye como una Fundación sin ánimo de lucro destinada a la inclusión social y laboral de jóvenes y adultos con síndrome de Down y otras discapacidades intelectuales. Entre sus fines tal y como se recoge en sus estatutos está la promoción y realización de actividades que contribuyan a la mejora de las condiciones de vida y procuren la plena integración familiar, social y laboral y el desarrollo de una vida plena en la comunidad.

Las acciones y programas que se llevan a cabo desde la Fundación Síndrome de Down de la Región de Murcia, FUNDOWN, participan de los principios y valores que definen la filosofía de lo que denominamos como *Escuela de Vida*.

Esta filosofía promueve que las personas con discapacidad intelectual puedan participar en su entorno como cada una elija, con los derechos y las obligaciones que le corresponda como ciudadano o ciudadana y habilitando las medidas necesarias para igualar sus oportunidades con las que tendría si no tuviera dicha discapacidad. Esto implica un riguroso respeto a la diversidad que debe ser aprendido tanto por la propia persona con discapacidad, como por su familia y el entorno que le rodea.

Desde esta línea de pensamiento, se entiende que los procesos de inclusión social y laboral de los usuarios han de estar orientados hacia la consecución de una vida lo más autónoma e independiente posible. Así, valores y principios tales como, autodeterminación, control de la propia vida, autonomía, capacidad para elegir o independencia están presentes tanto en el modo en que FUNDOWN se organiza, como en los distintos programas y proyectos que se llevan a cabo con los usuarios y sus familias.

La Fundación, en la actualidad, presta dos servicios a las personas con discapacidad intelectual:

- El Servicio para la Promoción de la Autonomía Personal: SEPAP
- El Servicio de Formación Profesional y Empleo: SEFE

Ambos, responden a un modelo adaptado a la nueva mentalidad social que existe de favorecer la inclusión social de este colectivo hasta sus más altas cotas, permitiendo superar los modelos más protectores y limitantes que había previstos para las personas con discapacidad como única opción, favoreciendo, de este modo, la mejora de la calidad de vida en el colectivo.

Desde la Fundación se entiende que la mejora de la calidad de vida de las personas con discapacidad intelectual, debe intentarse procurando el desarrollo de una vida normal que facilite su plena integración en todos los ámbitos de la vida, en un permanente respeto a la diversidad. Bajo esta línea de pensamiento, las líneas de trabajo aprobadas por el Patronato de la Fundación se articulan en torno a tres aspectos clave.

Por una parte, promover una actitud favorable que permita potenciar y aprovechar plenamente las capacidades de las personas con discapacidad, eliminando los obstáculos y supliendo sus carencias para que logren su incorporación a la sociedad en condiciones de normalidad.

Por otra, establecer una rigurosa, continua y actualizada evaluación de sus aptitudes y habilidades, así como de sus limitaciones y restricciones.

Por último, reivindicar los derechos personales establecidos en la legislación vigente y el reconocimiento de aquellos otros que les pueda permitir, incluso mediante una discriminación positiva, alcanzar una vida autónoma e independiente en todas las etapas vitales a la persona con discapacidad intelectual, no solo en la franja de edad de la adolescencia y etapa adulta sino también en la etapa de la vejez.

Por todo ello, el Patronato de la Fundación ha querido dar un paso más cumpliendo con las demandas de las personas con discapacidad intelectual que están envejeciendo y que quieren hacerlo bajo las mismas premisas de autonomía, independencia y calidad de vida que distingue a Fundown.

En este sentido, se ha propuesto un nuevo Servicio de Buen Envejecer (SEBE) que va a definir tres procesos claves para conseguir un envejecimiento activo y saludable: la autonomía, la independencia y la calidad de vida a través de la investigación, la innovación y las tecnologías como herramientas y apoyo para la autonomía, la prevención y la inclusión social de las personas mayores con discapacidad. Para ello, se van a utilizar diferentes estrategias para la mejora de la calidad de vida de las personas mayores que mejoren su autonomía e independencia apoyando a las personas y ofreciendo programas de envejecimiento activo y saludable.

### 1. Fundamentación

El importante incremento de la esperanza de vida y el continuado y esperado aumento de la población con más de 65 años, ha provocado el progresivo interés de Gobiernos e Instituciones nacionales e internacionales tanto sobre los procesos de envejecimiento, como sobre las necesidades y demandas del colectivo.

Con la mejoría de las condiciones de vida a nivel de asistencia y conocimientos médicos, de salud, higiénicos y de participación social, las personas mayores han sido, paulatinamente, foco de interés y preocupación de entidades con responsabilidad social, convirtiéndose, poco a poco en un grupo social con entidad propia.

El deseo de mantener una vida activa por parte de la tercera edad, obliga también a esas entidades y demás ciudadanos a prestar atención a dicho colectivo y potenciar su proceso de envejecimiento, en un contexto pluridimensional y que promueva durante el máximo de tiempo posible su independencia y autonomía (IMSERSO, 2011).

Si nos referimos específicamente al colectivo de personas con Síndrome de Down y otras discapacidades intelectuales, empezamos también a encontrarnos con la emersión de dicha preocupación. Esta nueva demanda es aún más reciente en nuestro colectivo que en la población en general pero comparte características. Las personas con discapacidad intelectual también han visto alargada su esperanza de vida, dado que han recibido, principalmente en las dos últimas décadas, una mejora en su atención global y en sus condiciones de vida, lo que se ha visto reflejado en el número de personas que alcanzan los 50 años e incluso más, algo impensable hace apenas dos lustros.

La preocupación por el envejecimiento de las personas con discapacidad intelectual es un tema relativamente reciente, ya que también lo es su mayor esperanza de vida a consecuencia de una mayor práctica preventiva y de diagnósticos más eficientes.

La participación de los ciudadanos en la planificación, prestación y evaluación de los servicios que les afectan se ha convertido en un asunto de suma importancia en Europa. Las tendencias actuales de la sociedad europea están transformando la relativa impotencia en que se encontraba el usuario, enmarcado en un sistema rígido y no participativo e inflexible, sustituido por una relación más abierta y democrática con los usuarios, cuya actuación se rige por la participación activa de estos en todo el proceso. Términos como calidad, calidad de vida y en relación a éstos el de buenas prácticas, se usan hoy en día con gran profusión en distintos campos, y entre ellos también en el de la intervención social en personas mayores con o sin discapacidad y en situación de dependencia.

El principio de "orientación a la persona" es aquel que se centra en un enfoque profesional, cuya principal característica es la disposición de la persona usuaria en el centro del proceso de intervención o atención. Situación central que implica contemplar, no sólo sus necesidades de atención integral derivadas de su situación funcional y personal, sino el respeto a sus preferencias y deseos, apoyándonos en que cada persona pueda gestionar, en la medida de sus competencias, su día a día y seguir desarrollando su proyecto de vida global. Sería la Planificación Centrada en la Persona, tan de boga hoy en día en la atención a las personas con discapacidad intelectual, la filosofía de actuación que promueve todos estos principios, ligados todos ellos a la promoción de la autonomía y la autodeterminación. En este sentido y siguiendo las

reflexiones de López et al. (2004) es conveniente recordar dos acepciones del concepto de autodeterminación: autodeterminación como capacidad y autodeterminación como derecho.

La autodeterminación como capacidad se refiere al conjunto de habilidades que cada persona tiene para hacer sus propias elecciones, tomar decisiones y responsabilizarse de las consecuencias de las mismas. La autodeterminación como capacidad se adquiere mediante su ejercicio, mediante el aprendizaje que proviene de uno mismo y de la interacción social.

La autodeterminación como derecho hace referencia a la garantía de que las personas, al margen de sus capacidades, puedan desarrollar un proyecto vital basado en su identidad personal y tener control sobre sí mismo.

Otras ideas- fuerza que rigen el actual trabajo en relación a la etapa del envejecimiento serían: la participación activa de los agentes relacionados, favorecer el bienestar emocional y el respeto a la dignidad.

La participación activa de las personas usuarias de un servicio con buena práctica (envejecimiento activo) se deriva del principio de autonomía. La participación de las personas en un servicio de envejecimiento se basa en el derecho propio a opinar, hacer elecciones, tomar decisiones, y llevar a cabo actuaciones competentes. Pero no olvidemos que la participación sólo se desarrolla cuando ésta se ejerce y para ello debe posibilitarse. Será, por lo tanto, necesario capacitar a las personas mayores, abriendo espacios y aquellos sistemas de apoyos necesarios o imprescindibles.

El bienestar emocional como expresión subjetiva de la calidad de vida de una persona debe ser uno de los principios rectores del trabajo con personas en la etapa de envejecimiento. Al hablar de personas con discapacidad será fundamental cuidar la comunicación como vehículo de una adecuada interacción usuario – profesional. Los déficits cognitivos asociados a la discapacidad intelectual, el propio deterioro causado por la edad pueden afectar o dificultar la comunicación entre ambas partes, dando esto como resultado una mala praxis, no centrada en la autonomía de la persona y por lo tanto inaceptable según una filosofía inclusiva. Abordar este aspecto de la forma adecuada, implica procurar que el profesional emprenda un adecuado acercamiento basado siempre en la comunicación efectiva para alcanzar el entendimiento y la empatía.

Por último, del concepto de dignidad se deriva la necesidad de trato respetuoso hacia uno mismo y hacia los demás, toda persona independientemente de sus condiciones es merecedora de respeto. En ocasiones, las personas con discapacidad intelectual son especialmente vulnerables a recibir un trato que no respeta su dignidad (entendida esta como el reconocimiento de la persona y de sus actos como valiosos). Esta falta de respeto puede agudizarse aún más en la etapa de envejecimiento. El trato digno a las personas se traduce en aspectos tan concretos como estos: el respeto y apoyo en el desarrollo de un proyecto de vida propio, el respeto a la toma de decisiones, el respeto a la propia identidad y la protección de la intimidad y la privacidad.

En general, podríamos afirmar que un servicio es de calidad cuando además de cumplir los objetivos para los que se pensó, lo hace eficientemente y satisface plenamente al cliente. La calidad de la atención en nuestras actuaciones tendrá que ver con que lo que ofertemos (las intervenciones técnicas que llevamos a cabo) se realicen de una forma adecuada que genere bienestar a quienes nos dirigimos, en este caso a las personas mayores con discapacidad intelectual en situación de dependencia y a sus familias.

Algo importante a reseñar, es el hecho de que la adecuación/inadecuación de la atención, no es algo determinado a nivel general, sino que depende del modelo elegido y del grado de ajuste de las intervenciones técnicas realizadas al mismo. De este modo, estaremos ofreciendo una atención de calidad si ésta se ajusta a nuestro modelo, al modelo filosófico de la Escuela de vida de FUNDOWN, a sus principios y valores. Por lo tanto, la apuesta ha de ser clara e inequívoca: un modelo orientado hacia las personas y a su bienestar cotidiano. Y no solo a sus necesidades atendiendo a sus especiales características, como tradicionalmente se venía haciendo, sino a sus derechos, preferencias y deseos.

## 2. Principios rectores del Servicio Buen Envejecer

Toda justificación pretende ser un argumento sólido que revele el por qué del surgimiento de, en este caso, un servicio que atienda la etapa vital de las personas con discapacidad intelectual: el envejecimiento.

La necesidad de la creación de un *Servicio de Envejecimiento* que atienda a los usuarios que se encuentren bajo esta condición, nos obliga a realizar un recorrido teórico que fundamente y sustente la creación de dicho servicio, enmarcado dentro de los paradigmas, modelos y filosofía en la que se apoya la institución para desarrollar todas las acciones que llevamos a cabo con el colectivo de personas con discapacidad intelectual.

- a. Usuarios que están adentrándose o se encuentran en un proceso de envejecimiento y necesitan una atención en base a las nuevas características que pueden desarrollar en las diferentes esferas de su vida (social, familiar, psicológica, pedagógica, etc.)
- b. Continuidad de la práctica profesional que se viene desarrollando con nuestros usuarios, acorde a nuestra filosofía y metodología para que el usuario no se vea abocado a alternativas contrarias a las que no desea.
- c. Aumento de población envejecida con discapacidad intelectual, por lo que la Fundación, puede constituirse como una opción para estas personas, bajo los principios y pilares que impregnan todos sus servicios, es decir, atender a personas mayores, bajo un prisma de vida activa, participación en la sociedad y autonomía. Al mismo tiempo, la Fundación puede (y debe) constituirse, también en el ámbito del envejecimiento, en un referente para otras instituciones que deseen enfocar el envejecimiento de las personas con discapacidad intelectual, bajo el enfoque del envejecimiento activo inclusivo.

### 2.1. Modelos en los que se debe fundamentar el Servicio Buen Envejecer

Desde el inicio de la creación de un servicio de Envejecimiento hay algunos puntos que siempre y, de forma unánime, han guiado nuestra actuación. Entre esos puntos figura el pleno convencimiento que, independientemente de cómo y cuándo se plantee el Servicio de Buen Envejecer, éste deberá de ir acorde a la filosofía que impregna los dos servicios y todas las acciones que llevan a cabo para el colectivo de personas con discapacidad intelectual en FUNDOWN.

Como todo modelo, el cual es una representación de la realidad, nuestro Modelo de Envejecimiento Activo Inclusivo, ha de ser coherente con las características, necesidades y potencialidades de los usuarios en este proceso vital, sirviéndonos esto como principio motor y para aclarar las acciones que queremos desarrollar y, principalmente, cuáles no.

Por tanto, este Modelo, debe venir arropado por los mismos modelos que han hecho de la Fundación un referente para la promoción de la Autonomía de las personas con discapacidad intelectual y que son aquellos reconocidos internacionalmente por respetar y dignificar a nuestro colectivo, promulgando la defensa de sus derechos y desarrollo de una vida en las mismas condiciones que el resto de la sociedad.

A continuación, presentamos un esquema que clarifica cómo se interrelacionan dichos modelos e ideologías (figura 1).

### Modelo Social de Discapacidad

Como superación de “Modelo Médico” en el que las personas con discapacidad son objeto de rehabilitación y sujetos enfermos y por tanto, tratados como pacientes en donde todo el poder de decisión sobre sus vidas recae sobre los profesionales, familiares e instituciones, surge un modelo en el que el propio colectivo de personas con discapacidad elaboran un discurso propio; sentirse seres humanos con los mismos derechos y obligaciones que el resto que no están bajo la condición inherente de discapacidad (CERMI, 2018).

La Fundación tiene como principio rector este modelo, ya que todas sus acciones están encaminadas a superar los efectos sociales de la discapacidad, aquellos que limitan a la persona por el hecho de tener discapacidad. Este modelo ha de seguir vigente en el servicio de envejecimiento, el cual debe seguir situando a la persona en el centro de sus decisiones y elecciones personales, con la guía y apoyo profesional que requiera para poder llevar a la práctica la construcción constante de un camino formativo propio, individualizado y cuyo objetivo persiga la capacitación para una vida autónoma e independiente.

**Figura 1.** Modelos de referencia que sustentan el Servicio



Fuente: Palacios (2008)

### Modelo de Vida Independiente

Este Modelo tiene como objetivo la consecución de una vida plena e integrada de las personas con discapacidad en todos los ámbitos de la sociedad, en la que esta inclusión debe estar protagonizada por el propio colectivo, con voz propia y los mecanismos necesarios para que estas voces sean escuchadas, respetadas y promovidas.

En definitiva la Filosofía de Vida Independiente, reivindica restituir a la persona con discapacidad en el actor principal de su vida, lo cual no significa que no necesite instrumentos y ayudas externas para la ejecución de sus decisiones y que no existan dificultades para llevarlas a cabo y/o interpretarlas, pero es necesario la construcción de una sociedad sensible a estas necesidades, con estructuras y mecanismos que posibiliten la participación activa de las personas con discapacidad y promuevan que las personas con discapacidad tomen la palabra y asuman la dirección de sus vidas hacia donde ellos mismos las deseen encaminar. En este sentido, Verdugo y Schalock (2013) destacan los indicadores de calidad de vida y sistemas de apoyo a lo largo de su vida como el medidor más eficaz para generar la estructura y condiciones más idóneas en la etapa del envejecimiento, siendo coherente con las vivencias y estilo de vida previo.

Si en todas las etapas vitales es necesario que exista un sistema que promueva la vida independiente, en el envejecimiento es esencial crear un servicio diseñado bajo este enfoque, ya que este momento vital, más que nunca requiere que la persona sienta que sus deseos, elecciones y participación en la vida tienen un

papel protagónico en los diferentes contextos en lo que el proceso de envejecimiento le permite participar. Asimismo, Aguado et al. (2010) defiende que la satisfacción de las necesidades es un principio primordial para alcanzar el bienestar personal del sujeto con discapacidad. La calidad de vida durante el envejecimiento estará directamente relacionado con los procesos de vida independiente previos, la posibilidad de haber sido activo en cuanto a su toma de decisiones y sentir que se han cubierto las necesidades de las dimensiones relacionadas el bienestar físico, inclusión social, bienestar emocional, desarrollo personal, relaciones interpersonales, derechos, bienestar material y autodeterminación.

### Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad

Las personas con discapacidad están viviendo una etapa histórica de cambio esperanzador para sus condiciones de vida ya que éstas estarán amparadas mediante Derechos que le han sido reconocidos para la protección de sus vidas y asegurar que forman parte de la sociedad, al igual que cualquier persona.

La importancia de la Convención radica en el hecho de que, son ciudadanos de pleno derecho, en todas las esferas que representan a cualquier sujeto civil.

En definitiva, la Convención cumple una doble función, como marco de defensa legal para que las personas con discapacidad en situación de envejecimiento estén amparadas bajo su paraguas protector así como de guía para que las instituciones diseñen diferentes servicios en base a sus parámetros legales.

### Filosofía de Escuela de Vida de FUNDOWN

FUNDOWN ha impulsado y promovido la construcción de una filosofía que promueve una nueva mentalidad a la hora de entender la discapacidad, consistente en creer en las capacidades y posibilidades de las personas con discapacidad intelectual.

Por tanto, FUNDOWN se sitúa como una entidad que atiende a sus usuarios desde la perspectiva de potenciar sus habilidades y conocimientos para que puedan desarrollarlos en escenarios sociales, laborales, culturales y familiares en el mismo plano que otra persona sin discapacidad.

Esta Filosofía será fundamental para poner en marcha el Servicio de Buen Envejecer, ya que seguirá promoviendo y potenciando la autonomía del usuario, a pesar de su nueva situación que le puede conllevar a nuevas limitaciones. Aun así, la Filosofía ha de generar un Servicio desarrollador de prácticas que favorezcan la Autonomía, la mantengan o retrasen la dependencia.

Estos fundamentos teóricos han de servir de guía para las acciones metodológicas que constituyan este servicio, ya que estamos convencidos que la línea teórica que seguimos desde la institución es la adecuada para la promoción de la autonomía de las personas con discapacidad, por tanto, todo servicio que se vaya a crear deberá tener en cuenta los mismos modelos que distinguen a FUNDOWN como promotora de una Filosofía cuyo objetivo fundamental es el logro de personas con discapacidad intelectual autónomas e independientes, capaces de conseguir un desarrollo pleno en todos los ámbitos de su vida.

El Servicio de Buen Envejecer ha de constituirse como un nuevo servicio que ofrezca respuesta a la etapa vital en la que se encuentran inmersos o van a encontrarse los usuarios que forman parte de la institución.

En definitiva, esta respuesta ha de estar, obligatoriamente, amparada bajo un cuerpo teórico acorde con las corrientes actuales tanto sociales, cómo política, ética y profesionales.

## 3. Descripción general del Servicio Buen Envejecer

El Servicio de Buen Envejecer se ha constituido como una continuación del trabajo evolutivo llevado a cabo con nuestros usuarios desde que entran en la Fundación a lo largo de todas sus etapas vitales y se ha nutri-

do de la Filosofía de Escuela de Vida, la cual ha marcado y marca las acciones del Servicio de Promoción de la Autonomía Personal de FUNDOWN.

Por tanto, se sigue en la línea de la promoción de su autodeterminación, haciendo hincapié en la importancia de que se gestionen su propia vida, eligiendo los apoyos precisos, técnicos y/o humanos, profesionales y/o naturales, promocionando, en definitiva, su autonomía personal y una vida independiente hasta los últimos días de su vida. El Servicio podría hacer uso de diferentes técnicas para poder hacer posible que esto sea así, incluso en momentos de gran deterioro o grave enfermedad. Sería por ello recomendable ofrecer un servicio integral, abierto y dinámico, basado en la prestación de apoyos, sea cual sea la posibilidad o decisión determinada por cada usuario.

En definitiva, debe estar en la base la autodeterminación y la capacidad de elección de la persona, teniendo la oportunidad de conocer las ofertas y según su estilo de vida propio.

Dicho servicio debería ser capaz de promocionar la inclusión de toda la población que envejece sea cual sea su particularidad o situación, incluyendo recursos intergeneracionales, dentro de la propia familia o con amigos, en entornos normalizados y capaces de ofrecer la estimulación física, cognitiva, emocional y afectiva adecuada a cada persona.

### Principios filosóficos sobre los que se sustenta

1

Un conocimiento profundo de los derechos de la persona con discapacidad intelectual. La Convención de los derechos de las personas con discapacidad (2006), en su artículo 3 denominado Principios generales expone:

- a. El respeto de la dignidad inherente, la autonomía individual, incluida la libertad de tomar las propias decisiones, y la independencia de las personas;
- b. La no discriminación;
- c. La participación e inclusión plenas y efectivas en la sociedad;
- d. El respeto por la diferencia y la aceptación de las personas con discapacidad como parte de la diversidad y la condición humanas;
- e. La igualdad de oportunidades;
- f. La accesibilidad;
- g. La igualdad entre el hombre y la mujer;
- h. El respeto a la evolución de las facultades de los niños y las niñas con discapacidad y de su derecho a preservar su identidad.

2

Todas las personas deben tener acceso a las condiciones de vida de cualquier persona incluida en la sociedad (Principio de normalización).

3

Los cinco principios esenciales de un servicio según O'Brien (2003): presencia comunitaria, participación comunitaria, competencia, elecciones y respeto.

4

El reconocimiento de que cada persona es única y diferente a las demás personas.  
El principio de individualización está estrechamente ligado al concepto de diferencia, de diversidad.

5

El modelo social de la discapacidad. Desde esta filosofía se insiste en que las personas con discapacidad son ciudadanos y pueden aportar a la sociedad en las mismas condiciones que las personas que no tienen discapacidad, pero siempre desde la valoración y el respeto a la diferencia.

6

Y por último, todas aquellas iniciativas que se dirigen a facilitar el acceso de las personas con discapacidad intelectual a oportunidades y recursos del entorno (Principio de Inclusión).

En todos estos enfoques subyace el respeto al derecho a la autodeterminación de las personas con discapacidad intelectual y se pretende que la persona sea protagonista de su propia vida, haga sus elecciones y tome sus decisiones. La filosofía de la Fundación está totalmente en coherencia con las ideas expresadas con anterioridad y por ello, apuesta por una metodología fundamentada en la importancia de la persona, de sus derechos y principalmente en el derecho que tiene cada persona para controlar y planificar su propia vida. En este orden de ideas, Carratalá (2017) define la planificación centrada en la persona (PCP) como un proceso de colaboración entre la persona con discapacidad y las personas que le apoyan, para ayudarle a alcanzar sus objetivos y metas de vida. Este proceso se basa en los siguientes principios:

**Autodeterminación:** La persona con discapacidad es la protagonista de su propio proceso de planificación.

**Empoderamiento:** La persona con discapacidad es la que toma las decisiones sobre su vida.

**Participación:** La persona con discapacidad participa activamente en el proceso de planificación.

**Colaboración:** Las personas que apoyan a la persona con discapacidad trabajan en equipo para ayudarle a alcanzar sus objetivos.

Como podemos apreciar, estos principios están estrechamente ligados a la filosofía de FUNDOWN. En ambos casos, se pone a la persona con discapacidad en el centro del proceso, se le da el poder de tomar decisiones sobre su propia vida y se trabaja para crear una sociedad más inclusiva.

#### 4. Programas del Servicio Buen Envejecer-SEBE

Las nuevas acciones de envejecimiento activo y saludable de FUNDOWN básicamente tratan de proporcionar a las personas las herramientas para prevenir o minimizar el impacto o las consecuencias del proceso de envejecimiento de las personas con discapacidad intelectual, así como proporcionar información y recursos para afrontar y gestionar dichos procesos.

Los programas que incluye el servicio en la actualidad son los siguientes:

##### 4.1. Programa preventivo envejecimiento activo y saludable (iLab-mayores)

Es un programa cuya finalidad es el mantenimiento de las capacidades y competencias sociopersonales fomentando un mayor grado de autonomía, independencia y calidad de vida y para el desarrollo de hábitos saludables en el marco de un envejecimiento activo.

El programa comprende actividades que están encaminadas a mejorar el bienestar socioemocional y mantener la mente y el cuerpo en forma en distintas áreas y a través de diversas actividades: habilidades sociales, de vida diaria, autoestima, memoria activa, estimulación multisensorial, etc., para una promoción del envejecimiento saludable y del "buen trato" a personas mayores, teniendo en cuenta el estado funcional de las personas participantes.

##### 4.2. Programa de Acompañamiento personalizado para el envejecimiento activo y saludable

Es un programa nuevo de atención personalizada basada en el acompañamiento en el cuidado y en la atención a las personas mayores con discapacidad intelectual y a sus familias o personas cuidadoras para atender sus necesidades. Su finalidad es principalmente mejorar la autonomía e independencia y apoyar a las personas ofreciendo: acompañamiento y atención en el proceso de envejecimiento; atención específica al proceso de envejecimiento; apoyo para el cuidado y la vida diaria; promoción de un envejecimiento activo y saludable y del "buen trato". Trata de ofrecer soluciones integrales y personalizadas a las personas con discapacidad y a las familias a través de un conjunto de intervenciones mediante las que proporcionar planes de acompañamiento personalizados.

### Objetivos:

- Garantizar el buen cuidado y la continuidad de la atención a las personas mayores con discapacidad así como posibilitar la mayor inclusión y participación en su medio personal y comunitario
- Explorar cuáles son las prioridades actuales y futuras tanto de la persona cuidadora como del grupo familiar y ayudarles en el establecimiento de objetivos que desemboquen en una planificación con respecto al cuidado, tratando de que sean compatibles con sus metas personales.
- Orientar y planificar con la familia momentos de formación, intervención, etc. sobre el envejecimiento y sus consecuencias, así como trabajar en estrategias adecuadas de afrontamiento, observación, comunicación y atención.

### Acciones:

Realización de entrevista inicial con cada uno de los participantes y sus familias (madre, padre, hermanos o hermanas, otros), elaboración de Itinerario Personal para el envejecimiento activo y saludable en diferentes ámbitos o áreas (hogar, entorno comunitario, personal), Formación y preparación de agentes o profesionales que lo realizarían (formadores, especialistas, mediadores, gestores, familias, voluntariado, otros).

## 4.3. Programa intergeneracional y solidario (Banco solidario intergeneracional-BASO)

Es un programa que tiene como finalidad generar y movilizar un espacio de intercambio, experimentación, encuentro y convivencia entre distintas generaciones: estudiantes, familias, mayores, otros. Implica la colaboración con movimientos de Voluntariado para la sensibilización social y la inclusión.

### Acciones:

Proyecto de Voluntariado en Viviendas compartidas, Empleo y otras áreas de la Fundación; Proyecto de colaboración con Universidad de Murcia, docentes y estudiantes UMU "Acompaña una vida": <https://www.youtube.com/watch?v=5dOqOMpcTi4>

En cuanto a este último, el programa "Acompaña una vida", es un proyecto de acompañamiento intergeneracional de estudiantes de la Universidad de Murcia y las personas mayores o en proceso de envejecimiento de la Fundación que tiene como finalidad ofrecer un acompañamiento y un apoyo personalizado a través de la realización de diversas acciones que tratan de mantener activas y conectadas a las personas. El programa pone en valor la solidaridad intergeneracional a través de experiencias de aprendizaje servicio y colaborativo (Guerrero, 2021).

## 4.4 Programa Piloto en residencia de mayores comunitaria

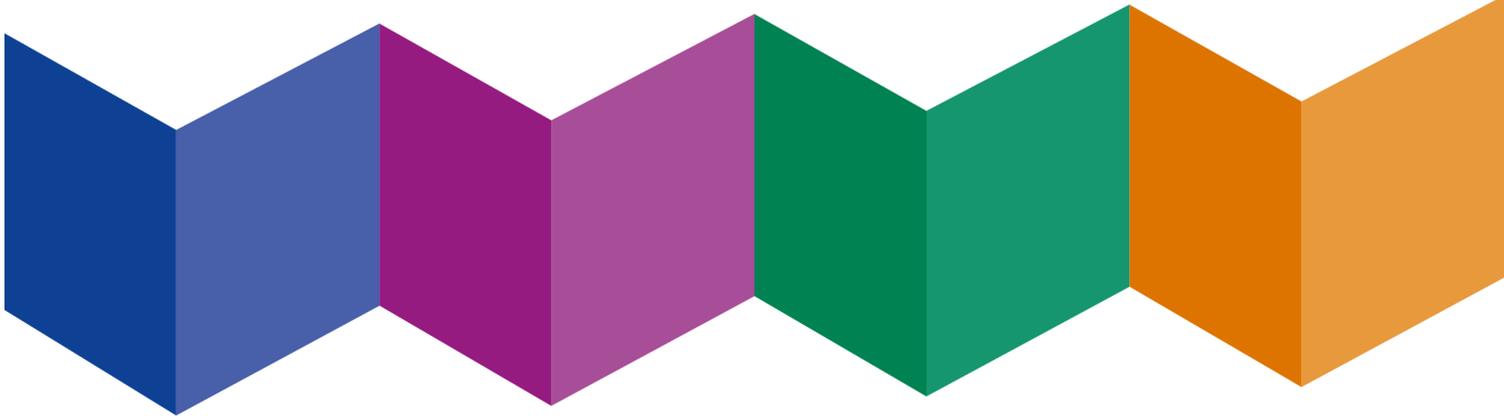
Es un programa para cubrir las necesidades y atender a la población mayor con síndrome de down y discapacidad intelectual y constituyen líneas de trabajo novedosas y pioneras ya que se integran los principios filosóficos y valores de la Fundación en una residencia de mayores comunitaria. Esta simbiosis, ha permitido seguir ponderando la autonomía en todas las actuaciones llevadas a cabo con las personas con discapacidad intelectual y poder utilizar los espacios y recursos comunitarios de la residencia, mejorando así su calidad de vida.

La cooperación entre ambos recursos ha permitido atender a nuestro colectivo de personas mayores con discapacidad intelectual desde un paradigma de vida activa y saludable, cumpliendo con los siguientes objetivos:

- Promover la actividad física y el ejercicio saludable.
- Fomentar la participación social y cultural.
- Prevenir el aislamiento y la soledad.
- Promover la autonomía y la independencia.

### Referencias

- Aguado et al. (2009). Mejorando resultados personales para una vida de calidad: VII Jornadas científicas de investigación sobre personas con discapacidad. Salamanca: Amarú.
- Carratalá, A., Fernández, A., García, M., y López, M. (2017). *Planificación centrada en la persona. Planificando por adelantado el futuro deseado*. Barcelona: Grao.
- CERMI. (2018). Informe Derechos y discapacidad. Ediciones CINCA.
- Down España (2008). La Convención internacional de los Derechos de las Personas con Discapacidad, vista por sus protagonistas. Down España. Gobierno de España: Ministerio de Asuntos Exteriores y Cooperación.
- Guerrero-Romera, C. (2021). Innovación social e inclusión. Programa intergeneracional "Acompaña una vida". En Aznar, A., Rodríguez, C. Gómez, G., Ramos, M. (2021). *Desafíos de la investigación e innovación ante la sociedad inclusiva*. Madrid: Dykinson, pp. 757-766.
- IMSERSO (2011). *Estrategia Nacional de Envejecimiento Activo 2012-2020*. Madrid: IMSERSO.
- López, M., López, J. y Pérez, V. (2004). *Envejecimiento activo y autonomía personal*. Madrid: IMSERSO.
- Naciones Unidas (2006). Convención sobre los derechos de las personas con discapacidad. Nueva York: Naciones Unidas.
- O'Brien, J. (2003). Building a Community of Support: Person-Centered Practices for People with Intellectual Disabilities.
- Palacios, A. (2008). *Modelo social de discapacidad: orígenes, caracterización y plasmación en la convención internacional*. Ediciones CINCA.
- Verdugo, J. M. y Schalock, R. L. (2013). *Indicadores de calidad de vida*. Madrid: Ediciones Pirámide.



# **Capítulo 3**

## **Modelo de intervención y apoyo en envejecimiento activo y saludable**

**Catalina Guerrero Romera**  
Universidad de Murcia



## Introducción

Actualmente se observa una tendencia progresiva en cuanto al envejecimiento de las personas mayores con discapacidad intelectual debido principalmente al aumento de la esperanza de vida, los avances médicos, la mejora de los servicios de atención y a la mejora de la calidad de vida en general, tal y como se ha reflejado en los capítulos anteriores. Dichos cambios están propiciando el desarrollo de numerosas acciones y medidas orientadas a fomentar un envejecimiento activo y saludable. En ese contexto los programas de intervención son una herramienta clave y necesaria para promover este envejecimiento y como instrumentos de cambio y ajuste.

En el caso de las personas con discapacidad se observa además, como se ha advertido, una mayor vulnerabilidad frente al desarrollo de trastornos neurodegenerativos (demencia, alzheimer,...) que pueden conllevar cambios comportamentales, la pérdida de autonomía, de relaciones sociales o del aumento de la soledad o la depresión. Es necesaria una intervención específica que tenga en cuenta la heterogeneidad y diversidad de situaciones existentes y atienda a distintos factores que pueden dar lugar a trayectorias muy diferentes.

Se plantean, por tanto, nuevas necesidades y retos para la intervención y para la práctica clínica no farmacológica que mejoren la calidad de vida a medida que las personas envejecen y tengan en cuenta los determinantes propuestos por los actuales enfoques de un envejecimiento activo y saludable. Los distintos postulados y perspectivas sitúan a la persona en el centro y consideran que las personas mayores tienen un rol protagonista más activo como una persona que participa y tiene cabida dentro de una sociedad que reconoce sus derechos, enfatizando su autonomía, participación e independencia y no como mera receptora de cuidados o servicios (Pinazo et, 2010; Otamendi y Navas, 2018; Cuesta, 2020). El éxito en este proceso, dependerá en gran medida de la disposición de los programas y apoyos necesarios para que las personas puedan desarrollar su potencial de bienestar físico, social y mental a lo largo de todo su ciclo vital, envejecer con seguridad contando con sistemas de protección y cuidado, así como participar en la sociedad (Rodríguez et al., 2013).

Se pone de manifiesto la importancia de la prevención y/o detección precoz del envejecimiento y el deterioro funcional, así como el mantenimiento y refuerzo de sus capacidades funcionales, como estrategia para mejorar la salud, la calidad de vida y el bienestar de las personas y poder abordar las necesidades y posibles intervenciones diagnóstico-terapéuticas a nivel comunitario, familiar y personal.

### 1. Transformando el modelo de intervención, hacia dónde vamos

Contemplar una nueva perspectiva del envejecimiento supone abordar la intervención partiendo de la situación y realidad de la persona, sus necesidades, intereses y capacidades con el fin de conseguir una vida digna, plena e independiente (Bermejo, 2021). El desarrollo y mantenimiento de la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez propugnado por la OMS exige la adopción de medidas y estrategias para introducir un enfoque del envejecimiento activo y saludable, así como considerar los componentes del mismo. Se trata de promover que todas las personas, sea cual sea su situación de discapacidad y aunque tengan limitaciones en algunos aspectos de su vida cotidiana, desarrollen capacidades, tengan recursos y apoyos para tener una vida más independiente y participen en la sociedad.

Si tenemos en cuenta los factores clave de un envejecimiento activo y saludable desde los diferentes modelos y teorías revisadas, nos encontramos ante un concepto holístico y multidimensional, integrado por la salud física y psicológica de la persona y las relaciones sociales y en el que se destaca el papel de los entornos (Abud et al., 2022). Diferentes investigaciones han mostrado los efectos positivos y negativos que pueden tener estos componentes sobre la calidad de vida y la autonomía e independencia, ya que se ha

demostrado que mantener las capacidades en estas áreas es esencial para un buen envejecimiento y es fundamental el desarrollo continuo de actividades y estrategias que tengan en cuenta estas dimensiones a lo largo de toda la vida (Fernández Ballesteros, 2009).

Los determinantes relacionados con el envejecimiento activo y saludable pueden servir de base para construir con criterios de bienestar y calidad de vida, programas para prevenir la dependencia y para promover el envejecimiento desde una perspectiva psicosocial y educativa. En numerosos estudios se indica que factores no biológicos, como el bienestar social, mental o cognitivo y físico, desempeñan un papel sustancial y además se encuentran interrelacionados con la salud de forma dinámica (Abud et al., 2022).

En este sentido, en la tabla 1 se han identificado tres dominios básicos y comunes a diferentes modelos que afectan de manera positiva al envejecimiento y pueden contribuir a su optimización (Abud et al., 2022). No obstante, como bien señalan estos autores, para evaluar con éxito los determinantes identificados es necesario comprender el valor y la prioridad que la persona atribuye a cada uno de ellos a nivel individual ya que estos pueden variar dentro de un mismo individuo dependiendo de su edad, género, cultura, costumbres o factores socioeconómicos. Se remarca además la importancia del bienestar subjetivo asociado a la auto-percepción que se tiene sobre el mismo para comprender el proceso de envejecimiento. Abud et al. (2022) afirman que existe una interdependencia entre los distintos determinantes que viene apoyada por la idea de que el envejecimiento saludable es una medida dinámica que requiere un equilibrio y ajuste entre ellos.

**Tabla 1.** *Dominios, determinantes y factores que afectan de manera positiva al envejecimiento activo y saludable*

<b>Dominio</b>	<b>Determinantes</b>	<b>Factores protectores</b>
<b>Bienestar físico</b>	Actividad física, dieta, hábitos, rutinas y estilos de vida saludables.	Evitar sedentarismo y sobrepeso/obesidad, pérdida de motricidad, realizar ejercicio, llevar una dieta sana, potenciar la movilidad, descansar y dormir, prevenir el consumo de sustancias nocivas para la salud, llevar una vida tranquila, sin estrés.
<b>Bienestar cognitivo</b>	Autoconciencia (autoestima, logro personal, resiliencia, sentido de propósito), la perspectiva y actitud hacia el futuro, el aprendizaje permanente/ participar en el aprendizaje activo y continuo y la fe (creencias, religión, espiritualidad).	Sentirse bien consigo mismo, tener una autoimagen positiva, sentimiento de utilidad y propósito, motivación, mantener la independencia y autonomía, tomar decisiones, mantenerse activo y realizar nuevas actividades para seguir aprendiendo, apertura y adaptación a nuevas experiencias y cambios, cultivar afectos positivos, creencias, valores, estado de ánimo.
<b>Bienestar social</b>	Apoyo Social, Relaciones sociales. Seguridad económica, Participación Comunitaria y social.	Evitar aislamiento social, potenciar habilidades sociales, relaciones y vínculos sociales y afectivos (familia, amigos, vecinos,...), realizar actividades de ocio y entretenimiento, participar en actividades o utilizar recursos o servicios del entorno: bibliotecas, asociaciones, culturales, religiosas, tener prestaciones económicas y recursos suficientes.

Fuente: *Elaboración propia a partir de Abud et al. (2022) y Casamitjana y Cuevas (2023)*

En cualquier caso, dentro de cada dimensión o dominio existen varios componentes que se relacionan con la salud. Así, incorporar la actividad o el cuidado físico en la vida diaria, tener una buena perspectiva y actitud hacia el futuro, la fe, participar en actividades de aprendizaje o comunitarias, impacta positivamente en el envejecimiento. Estos elementos pueden mejorar o mantener no solo la función física, reducir el riesgo de caídas, incrementar la capacidad muscular o disminuir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, sino también mejorar o mantener la salud mental y cognitiva según se envejece (Abud et al., 2022; Robleda y Pachana, 2017; Thanakwang et al., 2014). Se ha encontrado que los sentimientos de soledad en las personas mayores se pueden asociar con comportamientos y prácticas de salud deficientes (mala nutrición, menor actividad física, peor calidad del sueño) e incluso deteriorar la función cognitiva o acelerar la aparición de demencias (Ong, Uchino y Wethington, 2016). También la participación en actividades sociales puede mejorar la salud mental y prevenir el aislamiento social o crear cambios positivos en el estilo de vida (Bohórquez, Lorenzo y García, 2014). De este modo, estos elementos pueden actuar como factores potenciadores de la salud y de la calidad de vida, ya que pueden contribuir a incrementar su autopercepción acerca de sus capacidades funcionales, de satisfacción con la vida, actitudes más positivas y un aumento de su autoestima (Casamitjana y Cuevas, 2023).

Todas estas variables juegan un papel importante en el desarrollo de un envejecimiento considerado de éxito, saludable y activo. El cómo integremos estos componentes en los programas de intervención marcarán las claves y metas para el fomento de un buen envejecimiento y de una mejora de la calidad de vida. Estos elementos pueden constituirse como los contenidos sustantivos de las acciones, ya que además influyen en la independencia y autonomía y son un resultado clave de los procesos de intervención, así como factores muy importantes en las escalas de envejecimiento activo.

Los programas deben estar focalizados en variables relacionadas con el envejecimiento y en concreto se debe incidir en la promoción de los componentes identificados, como punto de partida de las actuaciones para fomentar el envejecimiento en personas mayores con discapacidad intelectual y mejorar la funcionalidad en el contexto del día a día. Los beneficios o efectos de estas prácticas, asociadas a componentes de envejecimiento saludable y activo, pueden contribuir a mejorar su calidad y satisfacción de vida a través del fomento de aquellos aspectos psico-educativos que mantengan su actividad física y cognitiva. En definitiva, poner en valor sus capacidades, fortalezas y necesidades, a través de una mejora de las relaciones interpersonales, las habilidades sociales o el bienestar emocional.

## 2. Síntesis y orientaciones para un abordaje metodológico

Desde la emergencia de este nuevo modelo y enfoques de vejez (envejecimiento activo y saludable, bienestar, calidad de vida, autonomía y participación) se pueden trasladar unas directrices u orientaciones que nos permitan diseñar estrategias y acciones de intervención útiles para mantener un buen estado de salud en el marco de un servicio de apoyo a las personas con discapacidad con el fin de asegurar unos niveles óptimos de calidad de vida desde modelos centrados en la persona (Carratalá et al., 2017).

No se trata de presentar un modelo universal, sino más bien una forma de estructurar inicialmente la intervención a partir de indicadores o desde enfoques preventivos y activos, alineados con los modelos del envejecimiento activo y saludable para fomentar tanto el desarrollo físico, cognitivo, emocional, social, como la independencia y autonomía.

En este sentido, aunque se trata de una propuesta descriptiva en ningún caso trata de ser prescriptiva, sino de plantear ejes para el diseño de intervenciones basadas en múltiples componentes y áreas centradas no sólo en prevenir o retrasar el inicio de enfermedades relacionadas con la edad, la pérdida de autonomía, cambios comportamentales, sino también en optimizar el cuidado de las personas mayores y conseguir cambios del entorno y la comunidad en la que las personas se encuentran (familia, amigos, vecinos, hogar,

centros o asociaciones). Se trata de aplicar las bases de los conceptos y procesos clave para un envejecimiento activo y saludable como favorecedores del envejecimiento y para orientar el diseño de recursos y acciones, especialmente en esta etapa en la que se aumenta la vulnerabilidad y la inseguridad, y con base en los principios de participación, independencia, autonomía y autorrealización (Jantzen, 2014).

La intervención desde esta perspectiva se describe como un proceso, cuyo objeto consiste en fortalecer las habilidades y capacidades de las personas. Este proceso parte de sus necesidades, sus vivencias, preferencias y contexto o cultura, con el fin de actuar sobre los determinantes de la salud y el envejecimiento y contribuir a la mejora de su calidad de vida y bienestar y para desarrollar una vida mejor y más digna, especialmente en esta etapa. Una etapa en la que como bien indican Navas et al. (2014, p.10) “las personas mayores con discapacidad intelectual son capaces de adaptarse a la vida en comunidad, llegar a ser más independientes, aprender nuevas estrategias y desempeñar un papel activo en sus vidas”. Estos autores añaden la percepción que ellas mismas tienen de este momento vital como una oportunidad para ser más libres, poner en valor sus propios intereses y potenciar las relaciones basándose en un menor control parental.

En consecuencia son precisas respuestas y apoyos personalizados que salvaguarden su autonomía y el control sobre su propia vida de acuerdo al enfoque del envejecimiento activo y saludable y al concepto de discapacidad vinculado al modelo social, ecológico y de diversidad (Palacios y Romanach, 2007; Palacios, 2008). Ello implica dejar de focalizarse en las limitaciones de las personas para empezar a hacerlo sobre el contexto y bajo un enfoque ecológico (IMSERSO, 2011) en el que el entorno también tiene que mejorar y posibilitar su relación con las personas con discapacidad, fomentando su participación como ciudadano reconocido (Jantzen, 2014; Navas et al., 2014).

En cuanto al modelo que se plantea, este está basado en enfoques que tratan de abordar del proceso de envejecimiento desde el protagonismo activo de las propias personas mayores y desde una serie de principios o ejes centrados en promover derechos y valores para el fomento de la igualdad y que traten de desarrollar una vida digna, independiente, así como reforzar los servicios basados en la comunidad (Unión Europea, 2021). Este modelo implica avanzar en un cambio metodológico a la hora de abordar la atención a estas personas, pensando en su bienestar y en sus necesidades y en el desarrollo de sus proyectos e itinerarios de vida. Ello requiere implantar un modelo de intervención holístico donde las personas puedan aprender de manera significativa y planificada al máximo de sus capacidades y competencias, así como favorecer y potenciar el trabajo en equipo y colaborativo de los distintos profesionales y agentes comunitarios como modelo favorecedor de prácticas más innovadoras. En este sentido, es fundamental un apoyo personalizado en los distintos contextos comunitarios (apoyos naturales, redes,...) y con una estrecha vinculación con los servicios sanitarios, educativos, residenciales o de empleo.

Entre los principios clave para el aprendizaje se incluyen por tanto la consideración no solo de los intereses, necesidades y capacidades de las personas mayores con discapacidad intelectual, sino también del fomento de entornos de aprendizaje óptimos que permitan la estimulación de todos los sentidos y habilidades cognitivas y personales, así como el uso de distintas acciones y actividades que traten de fomentar las relaciones interpersonales y el desarrollo de vínculos y conexiones con las personas y con las cosas cotidianas de la vida diaria (Guerrero, 2015). Entre los principios se pueden destacar: aprendizaje apoyado, refuerzos, carácter vivencial, activo y experiencial de las metodologías, flexibilidad y capacidad de adaptación en la elaboración de programas y actividades, personalización y diseño universal para el aprendizaje.

En este contexto se remarca la importancia de trabajar la vivencialidad y los aspectos emocionales, afectivos y sociales a partir del reconocimiento, la identificación y la expresión de sus capacidades sensoriales, percepciones y habilidades y, sobre todo, la activación de los recursos tanto de los entornos personales, familiares, como comunitarios y/o asociativos, a partir del trabajo en las áreas identificadas como prioritarias. El objetivo es promover un envejecimiento activo y de calidad y proporcionar una atención integral y una implicación sociocomunitaria real.

Esto ahondaría en una mejora de las relaciones con el entorno y las personas y desde sus propias posibilidades o en función de sus situaciones e inquietudes. La finalidad es trabajar desde lo que puede hacer la persona, pero también de lo que quiere o le gusta hacer, generando y/o posibilitando su participación en el diseño de actividades a partir de las capacidades y fortalezas y con especial implicación de las familias (Guerrero, 2015).

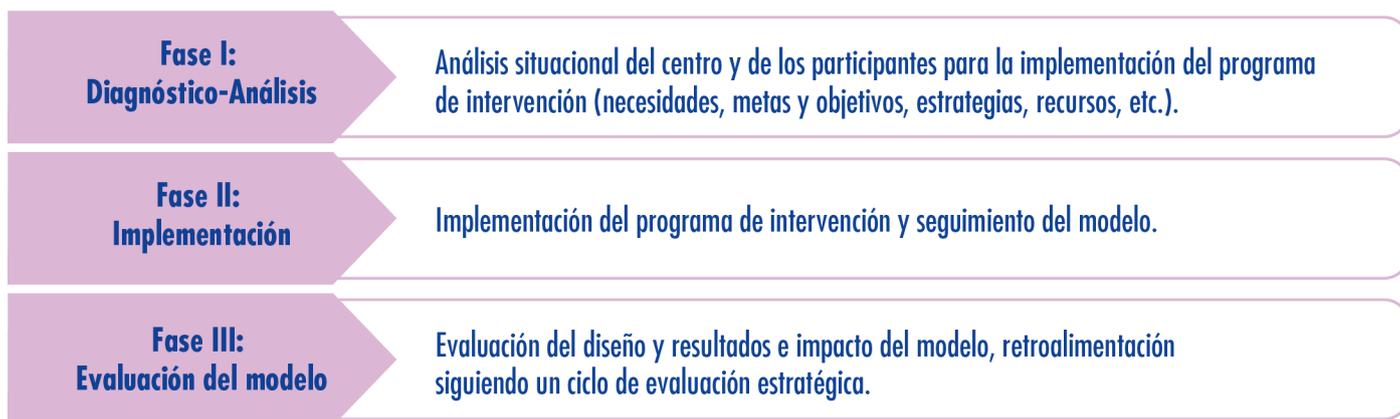
En definitiva, un aprendizaje que proporcione oportunidades para conseguir sus metas en los principales contextos vitales de la persona (familia, hogar, educación, trabajo) y a través de metodologías que hagan posible su consecución. En este escenario, la necesidad de formación específica y continua de los profesionales de atención directa es vital, ya que una adecuada formación y/o actualización junto con sus actitudes, concepciones y experiencia, podría contribuir al éxito de este tipo de estrategias y actividades y, por lo tanto, a la calidad de su impacto.

En esta perspectiva y contexto, es importante adoptar modelos e instrumentos de evaluación que permitan reflexionar y evaluar las prácticas profesionales de los centros a partir del establecimiento o identificación de niveles e indicadores de calidad y adecuación de los programas de envejecimiento como los de relevancia, innovación, sostenibilidad y calidad. Esta evaluación permitirá mejorar los servicios y programas que se están impartiendo a través de propuestas de cambio e innovación para la implantación de un modelo de intervención y apoyo en envejecimiento activo y saludable. En la figura siguiente pueden observarse de forma gráfica y resumida algunos de estos principios y ejes, así como las fases del modelo (figuras 1 y 2).

**Figura 1.** Ejes del modelo de intervención



**Figura 2.** Fases del modelo de intervención



Estos elementos y orientaciones pueden ser una guía para abordar las intervenciones basadas en un modelo de envejecimiento activo y saludable que comprenda prácticas que, aunque son cada vez más utilizadas por los efectos positivos que producen, al mismo tiempo demandan una práctica de calidad que vaya afianzando su evidencia científica aunando investigación y práctica.

### 3. El programa preventivo de envejecimiento activo y saludable: iLab-mayores

El Programa preventivo de envejecimiento activo y saludable de FUNDOWN se puso en marcha en el marco del servicio Buen Envejecer descrito en el anterior capítulo, siguiendo las directrices y filosofía de la Fundación. Este programa trata de dar respuesta a las nuevas necesidades y situaciones de las personas mayores con discapacidad mejorando, como se ha indicado, su calidad de vida mediante la promoción del bienestar y la salud, el buen trato y la participación social. El programa ofrece un apoyo a través de otros programas de la entidad: programas de acompañamiento en su proceso de envejecimiento y otros programas intergeneracionales y de voluntariado fundamentalmente de apoyo y formación (Tabla 2).

**Tabla 2.** Programas y acciones de la Fundación Síndrome Down RM- Servicio Buen Envejecer

Programas y acciones	Descripción
1. Programa iLab-mayores.	Proyecto preventivo de envejecimiento activo y saludable.
2. Programa Acompañarte.	Programa de atención personalizada basada en el acompañamiento en el cuidado y en la atención a las personas mayores y a sus familias o personas cuidadoras para atender sus necesidades.
3. Programa Piloto en residencia de mayores comunitaria.	Programa para mantener la funcionalidad y frenar el deterioro cognitivo a través de la promoción de la autonomía.
4. Programa de Voluntariado y Relaciones Intergeneracionales.	Programas para promover las relaciones intergeneracionales y la conexión de diferentes personas y experiencias.
5. Otros espacios para la formación (profesionales, familias, voluntariado, agentes sociales).	Laboratorios y talleres para la formación y sensibilización de agentes y personas implicadas en los procesos de envejecimiento.

Fuente: elaboración propia

Concretamente, este programa está dirigido a personas que se encuentran en la fase inicial de deterioro cognitivo, o bien en una fase más avanzada y se dirige, igualmente, a aquellas personas mayores con síndrome de Down y discapacidad intelectual que aunque no tengan unos altos niveles de dependencia, empiezan a manifestar dificultades para hacer una vida personal y social normalizada. En cuanto a la edad no atienden a unos límites fijos de edad, oscilando la misma entre 30 y 55 años.

La finalidad del programa es mejorar la calidad de vida potenciando el mantenimiento de las capacidades y competencias sociopersonales y fomentando un mayor grado de autonomía e independencia, a través del desarrollo de hábitos saludables en el marco de un envejecimiento activo y saludable y desde un enfoque socioeducativo. Los objetivos que se propone el programa son los siguientes:

#### Objetivos generales y específicos del programa de envejecimiento activo y saludable-iLab-mayores

##### **OG1. Desarrollar las potencialidades y el bienestar físico en el marco de un envejecimiento saludable y activo.**

OE1: Incorporar a la vida diaria hábitos de higiene, posturales y de ejercicio físico y movimiento, relacionando estos hábitos con los efectos sobre la salud.

OE2: Desarrollar habilidades saludables relacionados con las habilidades de vida diaria; la alimentación y el ejercicio.

##### **OG2. Mejorar las relaciones interpersonales y la participación social y ciudadana.**

OE2: Propiciar las relaciones interpersonales de la persona mayor con sus entornos más "ceranos": familia; barrio, vecinos, amigos.

OE2: Establecer nuevas relaciones sociales y evitar situaciones de soledad y aislamiento.

OE3: Impulsar proyectos de participación ciudadana como el voluntariado intergeneracional y de acompañamiento afectivo para favorecer la autonomía, inclusión y el desarrollo personal y social a la vez que reporta beneficios a los voluntarios/as.

##### **OG3. Contribuir a su desarrollo y crecimiento personal.**

OE1: Reforzar la autoestima y el sentimiento de utilidad.

OE2: Despertar nuevas inquietudes y valores ante esta etapa de la vida (valores, creencias, ...).

OE3: Mejorar la capacidad de comunicación, de amor, de goce, de trabajo, la disposición activa y creativa, y la elaboración de un sentido de la propia identidad así como desarrollar habilidades para fomentar la igualdad y una perspectiva de género.

##### **OG4. Fomentar y promover un buen envejecer.**

OE1: Desarrollar y potenciar las habilidades cognitivas y personales y generar un ámbito rico en estímulos que faciliten el razonamiento, la atención, la percepción, la memoria, la concentración.

OE2: Facilitar la expresividad y promover el protagonismo, la iniciativa y la autonomía de la persona.

OE3: Mejorar las capacidades sensorperceptivas.

El programa comprende diversas acciones que están encaminadas a mejorar el bienestar socioemocional y mantener activas a las personas a través de la realización de diferentes actividades según sus capacidades personales, recursos, limitaciones, entorno y con base en los componentes y determinantes del envejecimiento identificados. Los módulos que se trabajan están relacionados con la Salud (Habilidades saludables; Habilidades de Vida Diaria; Deporte y Movimiento); la Participación Social e Inclusión comunitaria, participación en actividades ocio; la Estimulación multisensorial o la Terapia Ocupacional, entre otras.

A continuación se muestran las distintas áreas, módulos y actividades del programa.

Áreas, módulos y actividades del Programa de envejecimiento activo y saludable-iLab-mayores

ÁREAS	MÓDULOS	ACTIVIDADES
<b>A1. Bienestar físico</b> <b>¡En forma! mantenimiento de nuestra salud a través del ejercicio físico</b>	<b>Módulo 1.</b> Ejercicio físico ¡Nos ponemos en forma!	Actividad 1: El juego de los deportes Actividad 2: ¿Qué sabes de estos deportes? Actividad 3: El mural de mis deportes Actividad 4: La importancia de la vida activa Actividad 5: ¿Es bueno o malo para mi salud?
	<b>Módulo 2. Alimentación</b> Una dieta rica y variada	Actividad 1: Teatro en el supermercado. Actividad 2: La pirámide alimenticia interactiva Actividad 3: El semáforo de los alimentos Actividad 4: Creamos nuestro menú diario Actividad 5: ¿Qué le pongo a la pizza?
	<b>Módulo 3. Higiene personal</b> A por una buena higiene	Actividad 1: Marcha Radetzky Actividad 2: ¿Es de boca o de manos? Actividad 3: El Tabú de los dientes Actividad 4: ¿Adivina de qué se trata? Actividad 5: El secreto de la higiene
<b>A2. Bienestar socioemocional</b> <b>Nos relacionamos</b>	<b>Módulo 1.</b> Relaciones afectivas y familiares	Actividad 1: ¿Puedo hacerte esa pregunta? Actividad 2: ¿Cuándo debo pedir disculpas? Actividad 3: ¿Cómo debería comportarme? Actividad 4: ¿Tienes habilidades sociales? Actividad 5: ¿De qué hablamos esta semana?
	<b>Módulo 2.</b> Relaciones sociales	Actividad 1. El teatro interpersonal Actividad 2: El juego de los roles Actividad 3. The neverending story Actividad 4: ¿Con quién hago qué? Actividad 5: Compras en el entorno
	<b>Módulo 3.</b> Ocio y tiempo libre	Actividad 1: Creamos con Papiroflexia Actividad 2: Me relajo con Mandalas Actividad 3: Series de nuestro pasado Actividad 4: Baggo Diana Actividad 5: ¿Jugamos al Bingo?

<b>A3. Crecimiento y Desarrollo personal</b>	<b>Módulo 1. Autoestima</b>	Actividad 1: ¿Quién es quién? Actividad 2: ¿Qué autoestima tengo? Actividad 3: Qué veo si me miro al espejo Actividad 4: ¿Tú qué le dirías? Actividad 5: Mi silueta es única
	<b>Módulo 2. Emociones y Valores</b>	Actividad 1: Nuestro memory de emociones Actividad 2: La cara sin rostro Actividad 3: Música, pintura y emociones Actividad 4: Representamos emociones Actividad 5: La ruleta de las emociones
	<b>Módulo 3. Crecimiento personal y creencias</b>	Actividad 1: Creencias en mi familia Actividad 2: Hablamos de los que ya no están Actividad 3: ¿Qué conoces de otras religiones? Actividad 4: Historia de vida Actividad 5: ¿Qué es para ti el más allá?
	<b>Módulo 4. Aprender a decir “no”</b>	Actividad 1: Qué se sabe sobre los abusos sexuales Actividad 2: ¿Esto es un abuso sexual? Actividad 3: Situaciones donde es normal que me toquen Actividad 4: Cómo decir “no” Actividad 5: Cómo actuarías tú

<b>A4. Habilidades cognitivas y personales</b>	<b>Módulo 1. Memoria y atención Entrenando nuestro cerebro</b>	Actividad 1: ¿Qué está mal? Actividad 2: Termina la frase Actividad 3: Una imagen vale más que mil números Actividad 4: Pictionary Actividad 5: ¿Dónde estoy?
	<b>Módulo 2. Autonomía personal y autocuidado</b>	Actividad 1: ¿Qué sabemos sobre las tareas domésticas? Actividad 2: ¿Dónde lo compro? Actividad 3: Prendas de vestir Actividad 4: Elaboramos nuestras recetas Actividad 5: Une con su contenedor
	<b>Módulo 3. Estimulación multisensorial</b>	Actividad 1: Paseo agrídulce Actividad 2: Relamerse Actividad 3: Ambiente envolvente Actividad 4: Dictado fluorescente Actividad 5: Secuencias de sal
	<b>Módulo 4. Competencias Personales</b>	Actividad 1: Fotografos Actividad 2: Huevera de colores Actividad 3: Taller de costura Actividad 4: Bingo Musical Actividad 5: Recreando obras de arte

En cuanto al **enfoque metodológico**, se propone una metodología de trabajo que tiene como objetivo el apoyo y la promoción de la autonomía personal y, por ende, el desarrollo de su independencia. Por ello se busca proporcionar un entorno de aprendizaje óptimo, planteando una serie de sesiones de trabajo centradas en el desarrollo de capacidades y competencias. El programa comprende diversas acciones en las que se reflejan una serie de actividades que tratan de fomentar una responsabilidad de la persona hacia el cuidado de su salud y bienestar (desarrollo de hábitos saludables, estar física y mentalmente activa) y la participación en la sociedad (relacionarse con otras personas, estar presente en la vida de la comunidad, etc.). Requiere facilitar, por tanto, la creación de entornos favorables para promover el desarrollo físico, cognitivo, emocional, social, a través de una variedad de actividades que trabajen una misma temática o área y que vayan rotando, evitando la repetición y la monotonía, favoreciendo la motivación y el interés y así poder obtener resultados más positivos de la intervención. Además, se recomienda que las actividades sean escalonadas y permitan la graduación y dificultad de las mismas y la utilización de diferentes canales para su realización (visual, auditivo,...) proporcionando una experiencia multisensorial (luz, texturas, sonidos, aromas, movimiento) y que trabaje tanto las capacidades sensoriales como las sensaciones y la percepción ya que estos estímulos pueden permitir mejorar distintas destrezas necesarias en la vida cotidiana (figura 3).

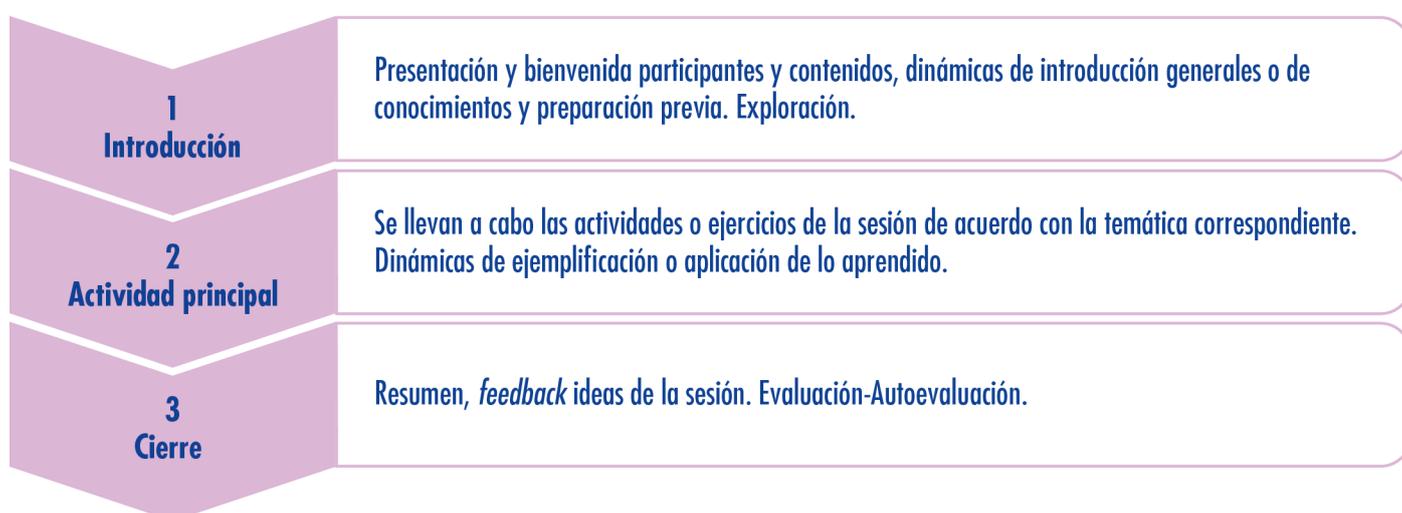
**Figura 3.** Principios metodológicos iLab-mayores



En cuanto a la **temporalización o secuenciación temporal** de las actividades del programa, aunque esta se tiene que plantear en función de las necesidades de los centros y de las personas participantes, de forma general, el programa consta de una serie de sesiones y unidades organizadas en los distintos bloques y áreas propuestas, que se pueden realizar dos o tres veces por semana, estableciendo sesiones entre 50 y 90 minutos según el tipo de actividad. Al mismo tiempo, existe un programa de mantenimiento que incluye una serie de sesiones adicionales o de refuerzo que se pueden llevar a cabo añadiendo una sesión a la semana. Una característica de este programa es que no son intervenciones puntuales, sino que deben mantenerse en el tiempo, ya que requieren una aplicación continuada de las actuaciones o al menos una intervención de mantenimiento para poder conocer los efectos a más largo plazo.

Las áreas o ámbitos de trabajo, actividades y materiales necesarios para cada sesión se especifican en los capítulos 4 y 5 y se ofrecen además otras informaciones necesarias para su implementación. Cada sesión seguirá una secuenciación didáctica o estructura (figura 4):

**Figura 4.** Secuenciación didáctica



Por otra parte, antes del comienzo de la intervención hay una formación y entrenamiento previo de las personas que van a realizar la formación y el apoyo sobre el modelo del programa, enfoques, principios, metodología, estructura y actividades, tanto didácticas como de evaluación (protocolos, criterios y estándares, indicadores).

Finalmente, en cuanto a la **evaluación**, se plantea como un instrumento clave de la calidad del programa, y se ha de llevar a cabo un proceso continuo y transversal de evaluación inicial, continua y final. Todos estos procesos evaluativos permitirán una constante retroalimentación y la adaptación del proceso a las necesidades y limitaciones que se detecten, así como evaluar el grado de consecución de los objetivos planteados. Se pueden utilizar para ello metodologías mixtas (cuantitativa y cualitativa) y diversos instrumentos y protocolos que recojan medidas pre y post intervención para conocer la incidencia en el estado de salud, en el bienestar y en la calidad de vida (Guerrero, 2018).

Para concluir, de forma general de nuestra experiencia práctica en los últimos años se han podido constatar incrementos en las distintas dimensiones y áreas del programa de intervención descrito, siendo estos más significativos en las áreas relativas al bienestar emocional y al desarrollo sociopersonal (comunicación, autoestima, motivación, interés, autoexpresión), con un aumento sobre su propia percepción en la salud y el bienestar emocional y de una manera particular en algunos indicadores del comportamiento autodeterminado (autonomía, autorregulación o autorrealización) (Guerrero et al., 2024; Wehmeyer et al., 2013).

Estos aspectos se definen como primordiales en la promoción de la calidad de vida de las personas con discapacidad intelectual en proceso de envejecimiento y claves para fomentar una vida independiente y autónoma (Alonso, 2016; Cruz y Jiménez, 2016; Martínez y Rodríguez, 2015).

La experiencia y práctica que se deriva de la aplicación de este programa de intervención puede ser una guía para abordar las intervenciones socioeducativas basadas en un modelo de envejecimiento activo y saludable ya que pueden además tener un efecto preventivo en el estado de salud y en el bienestar, al tiempo que pueden suponer incidencias en las habilidades relacionadas con la autonomía y la participación social. La creación de programas de intervención que promuevan el envejecimiento debe servir para conseguir tener una buena vejez y fomentar aquellas experiencias que sean importantes y tengan sentido para las personas:

*“A mí lo que me gustaría es poder estar con mi familia y con mis amigos y tener autonomía y apoyos para poder seguir haciendo las cosas que me gustan como ir al cine o salir”* (Círculo Mayores y Discapacidad, 2021)

En definitiva, se requiere la implementación de estrategias y programas que les ayuden a mantener la actividad funcional y la máxima autonomía, la capacidad de decisión, el desarrollo de su autoestima y de los vínculos y conexiones con las cosas cotidianas de la vida diaria, siempre teniendo en cuenta sus preferencias y necesidades y el sentido y significado que para ellos tienen. En cualquier caso, procede seguir avanzando y superando obstáculos con el fin de que en los centros, en los programas de intervención y en la sociedad en general, predomine un enfoque de derechos que valore la diversidad y que garanticen como afirmaba Berzosa (2019) un envejecimiento activo en lo personal y satisfactorio en lo social.

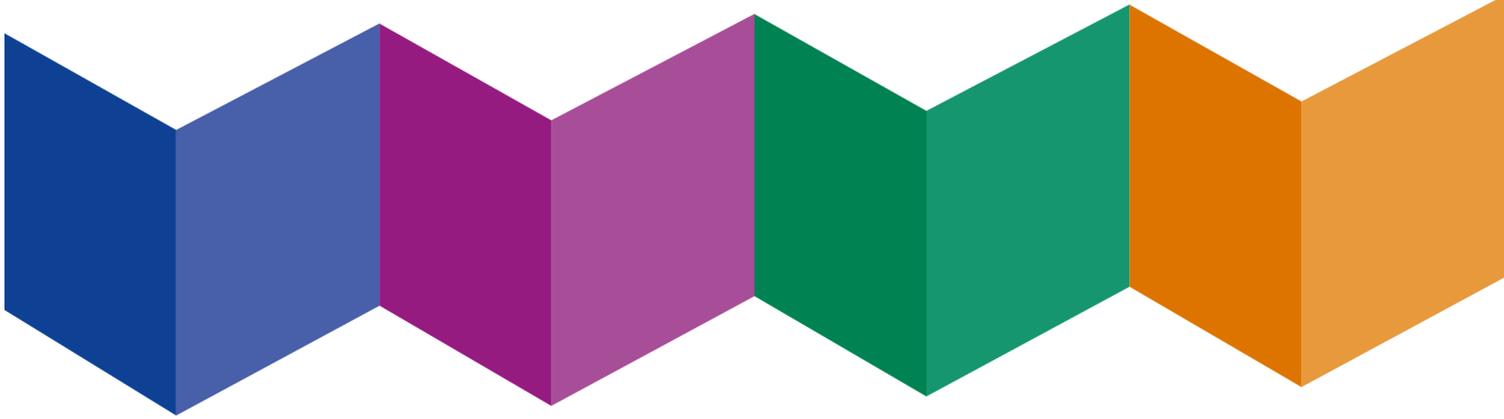
Las narrativas sobre el envejecimiento de las personas con discapacidad intelectual deben sentarse en nuevos elementos y miradas y avanzar hacia un envejecimiento digno y de calidad, en sintonía y simetría con las nuevas terapias y las nuevas visiones y paradigmas. Se deben poner a las personas en el centro, en el corazón de la intervención y aprovechar todo el potencial de los recursos que las entidades e instituciones tienen para conseguir una sociedad más justa, solidaria e inclusiva.

## Referencias

- Abud, T., Kounidas, G., Martin, K. R., Werth, M., Cooper, K., & Myint, P. K. (2022). Determinants of healthy ageing: a systematic review of contemporary literature. *Aging Clinical and Experimental Research*, 34(6), 1215-1223.
- Alonso, D. (2016). El desarrollo de la autodeterminación a través del proceso creativo de las personas con discapacidad intelectual. *Artseduca (Revista electrónica de educación en las ARTES)*, 70-95.
- Bermejo de Frutos, J. M. (2021). Autonomía, dignidad y felicidad: Hacia un proyecto de autorrealización de las personas con discapacidad intelectual. *Revista Iberoamericana De Bioética*, (15), 01–16.
- Berzosa Zaballos, G. (dir.) (2013). Las personas con síndrome de Down y sus familias ante el proceso de envejecimiento. Madrid: Real Patronato sobre Discapacidad.
- Bohórquez Gómez-Millán, M. R., Lorenzo Fernández, M., y García González, A. J. (2013). Felicidad y actividad física en personas mayores. *Escritos de Psicología*, 6(2), 6-12
- Carratalá, A. Mata, G. y Crespo, S. (2017). *Planificación centrada en la persona y la familia y sus necesidades*. Madrid: Plena inclusión España.
- Casamitjana, M. y Cuevas, J. (2023) El envejecimiento saludable: un desafío para la sociedad actual *neurosciences* 33-39

- Círculo Mayores y Discapacidad (2021). Foro de Envejecimiento, Salud y Discapacidad. Campus de Excelencia Internacional "Campus Mare Nostrum". Universidad de Murcia y Círculo Mayores y Discapacidad, 22 de octubre de 2021. Recuperado de <https://bit.ly/47Wlm71>
- Cuesta Ruiz-Clavijo, A. B. (2020). Envejecimiento activo, objetivos y principios: retos para el trabajo social, *Zurbitzuan, Revista de Servicios Sociales*, 72, 49- 60.
- Cruz, M. R. y Jiménez, M. V. (2016). Envejecimiento y discapacidad intelectual. Aproximación a las necesidades de las personas adultas y mayores con discapacidad intelectual y sus familias. *IJERI: International Journal of Educational Research and Innovation*, (7), 76-90.
- Fernández-Ballesteros, R., Reig, A. y Zamarrón, M. D. (2009). Evaluación en Psicogerontología. En Fernández-Ballesteros, R. (Ed.), *Psicología de la Vejez. Una Psicogerontología Aplicada*. Madrid: Pirámide (pp. 35-96).
- Guerrero, C., Cuesta, J. D. y García, L. (2024). Efectos de un programa para la mejora de la salud y el fomento del envejecimiento de personas con discapacidad intelectual. En Molero, M<sup>a</sup> M., Simón, M<sup>a</sup> M., Martos, A., Barragán, A. B. y Molina, P. (Eds.) (2024). *Evolución de las competencias de salud: respuestas a las demandas cambiantes a lo largo del ciclo vital* (pp. 167-176). ASUNIVEP.
- Guerrero, C. (2018). Cuestionario para evaluar el impacto de los programas de envejecimiento activo y saludable de personas mayores con discapacidad intelectual (EPEA I y II). Repositorio institucional UM <http://hdl.handle.net/10201/86542>
- Guerrero, C. (2015). Arte, Mayores y Discapacidad. Arte diverso para capacidades diversas. En Marín Pérez, M.J., Fernández Toledo, P., Villaplana Ruiz, V. & Grandío Pérez, M.M. (eds.). *Alfabetizaciones, transalfabetización e inteligencias múltiples: el componente transversal en el aprendizaje y las pedagogías críticas*. Murcia: Universidad de Murcia.
- Guerrero, C. (2010). Procesos de envejecimiento en personas con discapacidad intelectual: una propuesta integradora. *Enlace en Red*, n<sup>o</sup> 15, 22-30. Recuperado de <http://sid.usal.es/idocs/enlace/num15/enlace15.pdf>.
- IMSERSO (2011). Libro Blanco del Envejecimiento Activo. Madrid: Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad.
- Jantzen, W. (2014). Entrevistas inclusión y participación: la participación activa de personas con discapacidad a partir del arte y la comunicación y cultural. *Aularia revista*, 2, 47-52.
- Martínez, M. y Rodríguez, J. (2015). Arte y salud Social. Programas de participación sociocultural para personas con diversidad funcional. *Revista española de discapacidad*, n<sup>o</sup> 3, 125-131.
- Navas, P., Uhlmann, S., y Berástegui, A. (2014). *Envejecimiento Activo y Discapacidad Intelectual*. Madrid: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, Subdirección General de Documentación y Publicaciones.
- Nonnemacher, S. L. y Bambara, L. M. (2011). I'm supposed to be in charge: Self-advocates' perspectives on their self-determination support needs. *Intellectual and developmental disabilities*, 49 (5): 327-340
- OMS (2002). Envejecimiento activo: un marco político. *Revista Española de Geriatría y Gerontología*, 37(2), 74-105.
- Ong, A. D., Uchino, B. N., Wethington, E. (2016). Loneliness and Health in Older Adults: A Mini-Review and Synthesis. *Gerontology* 16 June 2016; 62 (4): 443-449.
- Palacios, A. (2008). El modelo social de discapacidad: orígenes, caracterización y plasmación en la Convención Internacional sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad. Madrid: CERMI
- Palacios, A. y Románach, J. (2006) El modelo de la diversidad. La Bioética y los Derechos Humanos como herramientas para alcanzar la plena dignidad en la diversidad funcional. Madrid: Diversitás Ediciones, Madrid.

- Pinazo, S., Lorente, X., Limón, R., Fernández, S., y Bermejo, L. (2010). Envejecimiento y aprendizaje a lo largo de la vida. En Bermejo, L. *Envejecimiento activo y actividades socioeducativas con personas mayores*. Madrid: Panamericana (pp. 3-10).
- Robleda, S., Pachana, N. (2017). Quality of life in Australian adults aged 50 years and over: data using the schedule for the evaluation of individual quality of life (SEIQOL-DW). *Clin Gerontol* 101:1–13.
- Rodríguez, G., Rodríguez, P., Castejón, P. y Morán, E. (2013). *Las personas mayores que vienen. Autonomía, solidaridad y participación social*. Madrid: Fundación Pilares.
- Thanakwang, K., Isaramalai, S., Hatthakit, U. (2014). Development and psychometric testing of the active aging scale for Thai adults. *Clin Interv Aging*.
- Unión Europea (2021). *Estrategia Europea sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad para el período 2021-2030*
- Wehmeyer, M. L. et al. (2013): Autodeterminación, en Verdugo, M. A. y Schalock, R. L. (eds.): *Discapacidad e inclusión. Manual para la docencia*. Salamanca: Amarú.



## **Capítulo 4**

# **Guía de recursos didácticos y actividades para fomentar un envejecimiento activo y saludable “LISTOS PARA ENVEJECER, LISTOS PARA APRENDER”**

**Alicia Molina Jover**

Fundación Síndrome Down de la Región de Murcia

**Ana García Sánchez**

Fundación Síndrome Down de la Región de Murcia

**Francisco José Mansilla Moreno**

Fundación Síndrome Down de la Región de Murcia

**Salvador Domingo Alemán**

Fundación Síndrome Down de la Región de Murcia

**Ana Belén Tovar Bernabé**

Fundación Síndrome Down de la Región de Murcia

**Catalina Guerrero Romera**

Universidad de Murcia



# Capítulo 4

## ÁREA 1

### BIENESTAR FÍSICO

¡En forma! mantenimiento de nuestra salud a través del ejercicio físico

#### **M1 Ejercicio físico – ¡Nos ponemos en forma!**

**ACTIVIDAD 1** El juego de los deportes

**ACTIVIDAD 2** ¿Qué sabes de estos deportes?

**ACTIVIDAD 3** El mural de mis deportes

**ACTIVIDAD 4** La importancia de la vida activa

**ACTIVIDAD 5** ¿Es bueno o malo para mi salud?

#### **M2 Alimentación – Una dieta rica y variada**

**ACTIVIDAD 1** Teatro en el supermercado

**ACTIVIDAD 2** La pirámide alimenticia interactiva

**ACTIVIDAD 3** El semáforo de los alimentos

**ACTIVIDAD 4** Creamos nuestro menú diario

**ACTIVIDAD 5** ¿Qué le pongo a la pizza?

#### **M3 Higiene Personal – A por una buena higiene**

**ACTIVIDAD 1** Marcha Radetzky

**ACTIVIDAD 2** ¿Es de boca o de manos?

**ACTIVIDAD 3** El Tabú de los dientes

**ACTIVIDAD 4** ¿Adivinas de qué se trata?

**ACTIVIDAD 5** El secreto de la higiene



Puedes acceder desde aquí las actividades de esta área.

**ACTIVIDAD 1**

**El juego de los deportes**

**Finalidad**

- Conocer actividades deportivas que contribuyan al bienestar físico en el marco de un envejecimiento saludable y activo.
- Incorporar hábitos relacionados con el deporte a través de una actividad lúdica.

**Contenidos**

Contenido 1 Concepto y tipos de deporte

**Desarrollo**

El educador o educadora explica a las personas participantes que van a conocer diferentes tipos de deportes y actividades físicas que pueden realizar para mantenerse activos y en forma.

Para ello, el alumnado se dispone en grupos de 4 personas y el educador o educadora les entrega los materiales para realizar la actividad: cubiletes con dados, fichas de colores y la ficha de actividad nº 1.1.2 en la que aparece un tablero tamaño A4 con diferentes colores e imágenes de distintos deportes.

Las personas participantes deben situar su ficha en la casilla de salida. Por turnos, tiran su dado y mueven la ficha tantas casillas como números indique el dado. El tablero tiene 4 colores con diferentes actividades que a continuación se definen:

- Si es de color verde: La persona participante debe decir qué deporte es.
- Si es de color rosa: La persona participante debe explicar en qué consiste el deporte.
- Si es de color naranja: La persona participante debe realizar la mímica de ese deporte.
- Si es de color amarillo: La persona participante debe indicar los utensilios y el lugar donde se realiza ese deporte.

La actividad termina cuando una de las personas participantes consigue llegar a la casilla final.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b> Ficha actividad nº1.1.2 El juego de los deportes Dados, cubiletes y fichas</p>	 <p><b>Lugar</b> Aula</p>	 <p><b>Tiempo</b> 60 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad</p>	 <p><b>Estructuración (Individual/Grupal)</b> Pequeños grupos</p>
--	--	---	--	--

**Evaluación**

	SÍ	NO
Identifica diferentes tipos de deportes.		
Reconoce la importancia de realizar deporte como parte fundamental de una vida sana y saludable.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 2**

**¿Qué sabes de estos deportes?**

**Finalidad**

- Afianzar los conocimientos sobre las actividades deportivas en el marco de un envejecimiento saludable y activo.
- Incorporar hábitos relacionados con el ejercicio físico.

**Contenidos**

Contenido 1 Concepto y tipos de deporte

**Desarrollo**

El educador o educadora explica a las personas participantes que van a conocer diferentes tipos de deportes y actividades físicas que pueden realizar para mantenerse activos y en forma.

Para ello, entrega al alumnado la ficha de actividad nº 1.1.3 y siguiendo las indicaciones del educador o educadora, recortan todas las imágenes y relacionan cada deporte con los utensilios que necesitan y su lugar de realización.

Una vez que todas las personas participantes han finalizado la actividad, presentan al resto de la clase el trabajo realizado.

Para finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b> Ficha actividad nº1.1.3 <a href="#">¿Qué sabes de estos deportes?</a> Tijeras y pegamento Ordenador y proyector</p>	 <p><b>Lugar</b> Aula</p>	 <p><b>Tiempo</b> 60 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad</p>	 <p><b>Estructuración (Individual/Grupal)</b> Individual y gran grupo</p>
---	--	---	---	--

**Evaluación**

	SÍ	NO
Identifica diferentes tipos de deportes.		
Reconoce la importancia de realizar deporte como parte fundamental de una vida sana y saludable.		
Diferencia los distintos deportes, los utensilios para desarrollarlos y las reglas del juego.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 3**

**El mural de mis deportes**

**Finalidad**

- Conocer diferentes actividades deportivas.
- Fomentar la expresión oral sobre sus gustos y preferencias.
- Potenciar la toma de decisiones personales.

**Contenidos**

Contenido 1 Concepto y tipos de deporte

**Desarrollo**

El educador o educadora explica a las personas participantes que van a conocer los diferentes tipos de deportes y actividades físicas que pueden realizar para mantenerse activos y en forma.

Para ello, entrega al alumnado la ficha de actividad nº1.1.4 en la que aparecen numerosas imágenes de personas practicando deportes. Los alumnos o alumnas observan todas las imágenes y escogen aquellos deportes que les gustaría realizar. Con las imágenes seleccionadas crean un mural con sus deportes favoritos que presentan, una vez finalizado, al resto de participantes.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b>  <a href="#">Ficha actividad nº 1.1.4</a>  <a href="#">El mural de mis deportes</a>                  Tijeras y pegamento                  Cartulinas                  Lápices de colores, rotuladores                  Cinta adhesiva</p>	 <p><b>Lugar</b> Aula</p>	 <p><b>Tiempo</b> 60 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad</p>	 <p><b>Estructuración (Individual/Grupal)</b> Individual y gran grupo</p>
---	--	---	--	--

**Evaluación**

	SÍ	NO
Conoce el concepto y los diferentes tipos de deportes.		
Reconoce la importancia de realizar deporte como parte fundamental de una vida sana y saludable.		
Diferencia los distintos deportes, los utensilios para desarrollarlos y las reglas del juego.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 4**

**La importancia de la vida activa**

**Finalidad**

- Conocer y comprender los conceptos de persona activa y persona sedentaria.
- Identificar las diferencias entre ambos conceptos en función de sus beneficios y consecuencias.

**Contenidos**

Contenido 2 Ejercicio físico y sedentarismo. Definición, causas y consecuencias

**Desarrollo**

El educador o educadora explica a las personas participantes, a través de un PowerPoint, los conceptos de persona activa y sedentaria, así como los beneficios y perjuicios que puede causar en nuestra salud.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b>  <a href="#">PowerPoint n° 1.1.5</a>  <a href="#">La importancia de la vida activa</a>                  Ordenador y proyector</p>	 <p><b>Lugar</b> Aula</p>	 <p><b>Tiempo</b> 60 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad</p>	 <p><b>Estructuración (Individual/Grupal)</b> Individual y gran grupo</p>
---	--	---	---	--

**Evaluación**

	SÍ	NO
Identifica las características y los beneficios de una adecuada actividad física.		
Reconoce las consecuencias y los efectos negativos del sedentarismo.		

**Observaciones**

---



---



---



---



---

**ACTIVIDAD 5**

**¿Es bueno o malo para mi salud?**

**Finalidad**

- Conocer y comprender diferentes hábitos saludables y perjudiciales para nuestra salud.
- Distinguir las acciones que benefician o perjudican nuestra salud.
- Potenciar la toma de decisiones personales.

**Contenidos**

Contenido 2 Ejercicio físico y sedentarismo. Definición, causas y consecuencias.

**Desarrollo**

El educador o educadora explica a las personas participantes que van a realizar una actividad para trabajar los conceptos de ejercicio físico y sedentarismo.

Para ello, entrega al alumnado un folio tamaño A4 en el que aparecen dos fotografías; en la mitad superior y con un fondo verde, aparece una mano con el dedo pulgar hacia arriba que representa el ejercicio físico y una vida saludable y en la mitad inferior y con un fondo rojo, aparece una mano con el dedo pulgar hacia abajo que representa una vida sedentaria.

Antes de comenzar la actividad, el alumnado recorta por la mitad el folio tamaño A4, quedando así perfectamente distinguidas las dos fotografías.

A continuación, el educador o educadora va diciendo en voz alta una frase y cada alumno o alumna, según su opinión, responde levantando la fotografía con el dedo pulgar hacia arriba o la fotografía con el dedo pulgar hacia abajo. Y así sucesivamente hasta que el educador o educadora expone todas las frases que aparecen en la Ficha de actividad nº1.1.6.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <b>Materiales/Recursos</b> Ficha actividad nº 1.1.6 ¿Es bueno o malo para mi salud? Tijeras	 <b>Lugar</b> Aula	 <b>Tiempo</b> 60 minutos	 <b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad	 <b>Estructuración (Individual/Grupal)</b> Individual y gran grupo
---	---	--	--	---

**Evaluación**

	SÍ	NO
Identifica los beneficios de una adecuada actividad física.		
Conoce las consecuencias y los efectos negativos del sedentarismo.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 1**

**Teatro en el supermercado**

**Finalidad**

- Desarrollar hábitos saludables que favorezcan una alimentación sana y equilibrada.
- Aprender a escoger los alimentos básicos de una dieta equilibrada.

**Contenidos**

Contenido 1 El origen de los alimentos

**Desarrollo**

El educador o educadora explica a las personas participantes que van a realizar una actividad para trabajar las habilidades sociales necesarias para comprar en las distintas tiendas de alimentos.

Para ello, pide al alumnado que se organice por parejas y presenta la ficha de actividad nº 1.2.4 en el proyector. En la actividad aparecen diferentes situaciones cotidianas que pueden suceder a la hora de hacer la compra. Cada pareja de alumnos o alumnas representa una situación expresando las diferentes habilidades sociales que se requieren. El resto de la clase presta atención y, en el caso de que sea necesario, hacen críticas constructivas.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b> Ficha actividad nº 1.2.4 <a href="#">Teatro en el supermercado</a> Ordenador y proyector</p>	 <p><b>Lugar</b> Aula</p>	 <p><b>Tiempo</b> 60 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad</p>	 <p><b>Estructuración (Individual/Grupal)</b> Pequeños grupos y gran grupo</p>
--	--	---	---	---

**Evaluación**

	SÍ	NO
Pone en práctica las diferentes habilidades sociales.		
Identifica los diferentes lugares donde comprar alimentos.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 2**

**La pirámide alimenticia interactiva**

**Finalidad**

- Desarrollar hábitos saludables que favorezcan una alimentación sana y equilibrada.
- Conocer el origen de los alimentos que consumimos para configurar una dieta equilibrada.

**Contenidos**

Contenido 2 La pirámide alimenticia

**Desarrollo**

El educador o educadora comenta a las personas participantes que van a realizar cuatro actividades interactivas sobre alimentación.

A continuación, pide al alumnado que se organicen por parejas y presenta las actividades en la pizarra digital de "Liveworksheets", una app generadora de actividades interactivas:

La primera actividad se realiza mediante el enlace <http://bit.ly/3Q89ZUf>, en el que aparece una pirámide fragmentada e imágenes de los diferentes grupos de alimentos. Los alumnos o alumnas tienen que introducir las imágenes en los diferentes segmentos, para formar una pirámide alimentaria adecuada.

La segunda actividad se realiza mediante el enlace <https://bit.ly/3PLtWPf>, en el que aparece una pirámide fragmentada e imágenes de alimentos cotidianos. Los alumnos o alumnas tienen que situar las imágenes en los diferentes segmentos, para formar una pirámide alimentaria adecuada.

La tercera actividad se realiza mediante el enlace <https://bit.ly/3PMIj4r> en el que aparece una pirámide alimentaria e imágenes de alimentos cotidianos. Los alumnos o alumnas tienen que arrastrar la imagen hasta su lugar adecuado en la pirámide. Además, en cada fragmento de la pirámide, aparece un cuadro desplegable donde el alumnado tienen que indicar la frecuencia correcta de su consumo.

La cuarta actividad se realiza mediante el enlace <https://bit.ly/3Q7HrtV> en el que aparece la imagen de una pirámide alimentaria fragmentada con algunos ejemplos de alimentos cotidianos en su interior y otros en el exterior. Los alumnos o alumnas deben unir cada alimento con su fragmento adecuado.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <b>Materiales/Recursos</b> Pizarra digital Ordenador y proyector	 <b>Lugar</b> Aula	 <b>Tiempo</b> 60 minutos	 <b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad	 <b>Estructuración (Individual/Grupal)</b> Pequeños grupos
---	---	--	--	---

**Evaluación**

	SÍ	NO
Coloca adecuadamente los alimentos en la pirámide alimenticia.		
Diferencia entre los principales grupos de alimentos.		
Reconoce la importancia de una alimentación variada como parte fundamental para una vida sana y saludable.		

**Observaciones**

---



---



---

**ACTIVIDAD 3**

**El semáforo de los alimentos**

**Finalidad**

- Desarrollar hábitos saludables que favorezcan una alimentación sana y equilibrada.
- Identificar alimentos insanos para limitar su ingesta.

**Contenidos**

Contenido 2 La Pirámide Alimenticia

**Desarrollo**

El educador o educadora explica a las personas participantes que van a realizar una actividad para conocer cuál es la frecuencia de consumo de los diferentes tipos de alimentos.

Para ello, entrega al alumnado lápices de colores y la primera parte de la ficha de actividad nº 1.2.6 donde encuentran la imagen de un semáforo. Los alumnos o alumnas tienen que decorar el semáforo con los colores adecuados, cortarlo y pegarlo en una cartulina.

Seguidamente, el educador o educadora entrega al alumnado la segunda parte de la ficha nº 1.2.6 en la que aparecen diferentes imágenes de comidas. Los alumnos o alumnas tienen que recortar las imágenes y clasificarlas por colores:

- En la zona del semáforo verde: Alimentos que pueden consumir con regularidad.
- En la zona del semáforo naranja: Alimentos que pueden consumir varias veces a la semana.
- En la zona del semáforo en rojo: Alimentos que deben evitar consumir.

Una vez que hayan terminado esta tarea, el alumnado presenta al resto de compañeros o compañeras el trabajo realizado.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b> Ficha actividad nº 1.2.6 El semáforo de los alimentos Tijeras y pegamento Cartulina</p>	 <p><b>Lugar</b> Aula</p>	 <p><b>Tiempo</b> 90 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad</p>	 <p><b>Estructuración (Individual/Grupal)</b> Individual y gran grupo</p>
---	--	---	---	--

**Evaluación**

	SÍ	NO
Coloca adecuadamente los alimentos en la pirámide alimenticia.		
Diferencia entre los principales grupos de alimentos.		
Conoce la importancia de una alimentación variada como parte fundamental para una vida sana y saludable.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 4**

**Creamos nuestro menú diario**

**Finalidad**

- Desarrollar hábitos alimenticios que favorezcan una alimentación sana y equilibrada.
- Conocer alimentos saludables e incorporarlos de manera predominante a nuestra alimentación.

**Contenidos**

Contenido 3 Dieta equilibrada

**Desarrollo**

El educador o educadora explica a las personas participantes que van a realizar una actividad para conocer qué alimentos debemos consumir según el momento del día.

Para ello, entrega la ficha de actividad n° 1.2.8 donde aparece una tabla con los diferentes momentos del día (desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena) y diferentes imágenes de alimentos. Los alumnos o alumnas tienen que recortar, identificar y clasificar los alimentos según el momento del día en el que se pueden consumir.

Una vez que hayan terminado esta tarea, el alumnado presenta su trabajo al resto de compañeros o compañeras.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <b>Materiales/Recursos</b> Ficha actividad n° 1.2.8 <a href="#">Creamos nuestro menú diario</a> Tijeras y pegamento	 <b>Lugar</b> Aula	 <b>Tiempo</b> 60 minutos	 <b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad	 <b>Estructuración (Individual/Grupal)</b> Individual y gran grupo
---	---	--	--	---

**Evaluación**

	SÍ	NO
Conoce las características principales de una dieta equilibrada.		
Conoce los alimentos más adecuados para cada comida del día.		
Diferencia los alimentos según sean beneficiosos o perjudiciales para la salud.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 5**

**¿Qué le pongo a la pizza?**

**Finalidad**

- Desarrollar hábitos alimenticios que favorezcan una alimentación sana y equilibrada.
- Conocer alimentos saludables e incorporarlos de manera predominante a nuestra alimentación.

**Contenidos**

Contenido 4 Recetas básicas de cocina

**Desarrollo**

El educador o educadora comenta a las personas participantes que van hacer una receta de cocina. Para ello, entrega al alumnado la ficha de actividad nº 1.2.9 donde aparecen diferentes imágenes de ingredientes y una base de pizza. Siguiendo las indicaciones del educador o educadora recortan los ingredientes y los colocan encima de la base de la pizza.

Una vez que hayan terminado la tarea, cada alumno o alumna expone al resto de personas el trabajo realizado.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b> Ficha actividad nº 1.2.9 <u>¿Qué le pongo a la pizza?</u> Tijeras</p>	 <p><b>Lugar</b> Aula</p>	 <p><b>Tiempo</b> 60 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad</p>	 <p><b>Estructuración</b> (Individual/Grupal) Individual y gran grupo</p>
---	--	---	---	--

**Evaluación**

	SÍ	NO
Sigue correctamente los pasos indicados para realizar recetas de cocina sencillas.		
Sigue las instrucciones y las lleva a cabo adecuadamente.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 1**

**Marcha Radetzky**

**Finalidad**

- Impulsar el desarrollo de hábitos de higiene y autocuidado que permitan mejorar su autonomía y mantener un nivel de salud adecuado.

**Contenidos**

Contenido 2 Higiene de las manos y boca

**Desarrollo**

El educador o educadora explica a las personas participantes que van a realizar una actividad práctica para trabajar la higiene de manos. En primer lugar, miran con atención el video que aparece en el siguiente enlace <https://www.youtube.com/watch?v=Bkve49e2k3I> y en el que se muestra la secuencia de pasos para el lavado correcto de las manos.

En segundo lugar, y para realizar la parte práctica, se trasladan al baño. El educador o educadora explica al alumnado que para conocer el tiempo adecuado para realizar el lavado de manos, van a escuchar la marcha Radetzky que dura aproximadamente unos 3 minutos.

Por turnos, se sitúan en el lavabo y al mismo tiempo que comience la canción, comienzan el lavado de manos. El resto de compañeros o compañeras observa la limpieza de manos y realiza aportaciones si son necesarias.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <b>Materiales/Recursos</b> Ordenador y proyector	 <b>Lugar</b> Aula y cuartos de baño del local donde se imparte la actividad	 <b>Tiempo</b> 60 minutos	 <b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad	 <b>Estructuración (Individual/Grupal)</b> Individual y grupal
--	---	--	--	---

**Evaluación**

	SÍ	NO
Conoce los productos, utensilios y procedimientos para mantener una correcta higiene de las manos.		
Desarrolla de forma autónoma hábitos para la higiene de manos.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 2**

**¿Es de boca o de manos?**

**Finalidad**

- Impulsar el desarrollo de hábitos de higiene y autocuidado que permitan mejorar su autonomía y mantener un nivel de salud adecuado.
- Conocer los diferentes tipos de higiene personal y los productos y utensilios necesarios para llevarlas a cabo.

**Contenidos**

Contenido 2 Higiene de las manos y boca

**Desarrollo**

El educador o educadora explica a las personas participantes que van a realizar una actividad para trabajar la higiene bucal y la higiene de manos.

Para ello, entrega al alumnado la ficha de actividad nº 1.3.5. donde aparecen imágenes sobre los utensilios necesarios para tener una adecuada higiene bucal y de manos y una tabla con 3 columnas:

- una de color amarillo, destinada a los utensilios de higiene de manos.
- una de color azul, destinada a los utensilios de higiene bucodental
- y otra de color verde, destinada a los utensilios que se pueden utilizar tanto para la higiene de manos como para la bucodental.

El alumnado tiene que recortar las diferentes imágenes y clasificar los utensilios, colocándolos en la columna adecuada.

Una vez que hayan terminado esta tarea, presentan al resto de compañeros o compañeras el trabajo realizado.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b> Ficha de actividad nº 1.3.5 <a href="#">¿Es de boca o de manos?</a> Pegamento y tijeras</p>	 <p><b>Lugar</b> Aula y cuartos de baño del local donde se imparte la actividad</p>	 <p><b>Tiempo</b> 60 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad</p>	 <p><b>Estructuración (Individual/Grupal)</b> Individual y gran grupo</p>
---	--	---	---	--

**Evaluación**

	SÍ	NO
Conoce los productos y utensilios para mantener una correcta higiene bucal.		
Conoce los productos y utensilios para mantener una correcta higiene bucodental.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 3**

**El Tabú de los dientes**

**Finalidad**

- Impulsar el desarrollo de hábitos de higiene y autocuidado que permitan mejorar su autonomía y mantener un nivel de salud adecuado.
- Conocer los diferentes tipos de higiene personal y los productos y utensilios necesarios para llevarlas a cabo.

**Contenidos**

Contenido 2 Higiene de las manos y boca

**Desarrollo**

El educador o educadora explica a las personas participantes que van a realizar una actividad para trabajar la higiene bucodental.

Para ello, reparte la ficha de actividad nº 1.3.6 donde el alumnado puede ver diferentes tarjetas con imágenes de utensilios y herramientas para realizar una correcta higiene bucodental. Seguidamente, recortan todas las tarjetas y las colocan una encima de la otra y así sucesivamente hasta finalizar con esta tarea.

A continuación, el educador o educadora comenta a todos los participantes que van a jugar al Tabú y explica las normas del juego.

Los alumnos o alumnas tienen que formar 4 equipos y una persona de cada equipo, por turnos, coge la primera tarjeta del taco sin que el resto de compañeros o compañeras pueda verla, la observa en silencio y va dando pistas sin decir el nombre de la imagen. Sus compañeros o compañeras tienen que acertar la herramienta/utensilio que aparece en la tarjeta antes de que se agote el tiempo marcado.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b> Ficha actividad nº 1.3.6 <u>El Tabú de los dientes</u> Temporizador</p>	 <p><b>Lugar</b> Aula</p>	 <p><b>Tiempo</b> 60 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad</p>	 <p><b>Estructuración (Individual/Grupal)</b> Pequeños grupos</p>
---	--	---	---	--

**Evaluación**

	SÍ	NO
Conoce los productos y utensilios para mantener una correcta higiene bucal.		
Discrimina las características de los productos y utensilios para tener una correcta higiene bucodental.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 4**

**¿Adivinas de qué se trata?**

**Finalidad**

- Impulsar el desarrollo de hábitos de higiene y autocuidado que permitan mejorar su autonomía y mantener un nivel de salud adecuado.
- Conocer los diferentes tipos de higiene personal y los productos y utensilios necesarios para llevarlas a cabo.

**Contenidos**

Contenido 3 Higiene corporal y capilar

**Desarrollo**

El educador o educadora explica a las personas participantes que van a realizar una actividad para trabajar los utensilios y productos necesarios para tener una adecuada higiene corporal y capilar.

Para ello, el educador o educadora proyecta la ficha de actividad nº 1.3.7, en la que aparecen diferentes afirmaciones sobre productos de higiene corporal o capilar. Seguidamente, el alumnado, por turnos, tiene tres oportunidades para adivinar el producto/utensilio del que se trata.

Al finalizar cada exposición, se abre un debate con todo el grupo de clase para concretar las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b> Ficha actividad nº 1.3.7 ¿Adivinas de qué se trata? Ordenador y proyector</p>	 <p><b>Lugar</b> Aula</p>	 <p><b>Tiempo</b> 60 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad</p>	 <p><b>Estructuración (Individual/Grupal)</b> Gran grupo</p>
---	--	---	---	---

**Evaluación**

	SÍ	NO
Conoce los productos y utensilios para mantener una correcta higiene corporal.		
Conoce los productos y utensilios para mantener una correcta higiene capilar.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 5**

**El secreto de la higiene**

**Finalidad**

- Impulsar el desarrollo de hábitos de higiene y autocuidado que permitan mejorar su autonomía y mantener un nivel de salud adecuado.
- Conocer los diferentes tipos de higiene personal y los productos y utensilios necesarios para llevarlas a cabo.

**Contenidos**

Contenido 3 Higiene corporal y capilar

**Desarrollo**

El educador o educadora explica a las personas participantes que van a realizar una actividad para trabajar los utensilios y productos necesarios para tener una adecuada higiene corporal y capilar.

Para ello, el educador o educadora introduce 15 productos de higiene corporal y capilar en una bolsa opaca y el alumnado, por turnos, tiene que introducir la mano en la bolsa, tocar uno de los objetos y adivinar qué es para comunicarlo al resto del grupo.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b> Bolsa opaca 15 utensilios de higiene corporal y capilar</p>	 <p><b>Lugar</b> Aula</p>	 <p><b>Tiempo</b> 60 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad</p>	 <p><b>Estructuración (Individual/Grupal)</b> Individual y gran grupo</p>
---	--	---	---	--

**Evaluación**

	SÍ	NO
Conoce los productos y utensilios para mantener una correcta higiene corporal.		
Conoce los productos y utensilios para mantener una correcta higiene capilar.		
Describe adecuadamente los diferentes productos y utensilios de higiene capilar y corporal.		

**Observaciones**

---



---



---



---

# Capítulo 4

## ÁREA 2

### BIENESTAR SOCIOEMOCIONAL

#### Nos relacionamos

#### **M1 Relaciones afectivas y familiares**

**ACTIVIDAD 1** ¿Puedo hacerte esa pregunta?

**ACTIVIDAD 2** ¿Cuándo debo pedir disculpas?

**ACTIVIDAD 3** ¿Cómo debería comportarme?

**ACTIVIDAD 4** ¿Tienes habilidades sociales?

**ACTIVIDAD 5** ¿De qué hablamos esta semana?

#### **M2 Relaciones sociales - Nos relacionamos**

**ACTIVIDAD 1** El teatro interpersonal

**ACTIVIDAD 2** El juego de los roles

**ACTIVIDAD 3** The neverending story

**ACTIVIDAD 4** ¿Con quién hago qué?

**ACTIVIDAD 5** Compras en el entorno

#### **M3 Ocio y tiempo libre**

**ACTIVIDAD 1** Creamos con Papiroflexia

**ACTIVIDAD 2** Me relajo con Mandalas

**ACTIVIDAD 3** Series de nuestro pasado

**ACTIVIDAD 4** Baggo Diana

**ACTIVIDAD 5** ¿Jugamos al Bingo?



Puedes acceder desde aquí las actividades de esta área.

**ACTIVIDAD 1**

**¿Puedo hacerte esa pregunta?**

**Finalidad**

- Conocer las habilidades sociales básicas para relacionarnos correctamente con los demás.
- Poner en práctica las habilidades sociales para mejorar nuestra comunicación y la relación con otras personas.

**Contenidos**

Contenido 1 Habilidades sociales básicas

**Desarrollo**

El educador o educadora explica a las personas participantes que van a trabajar las presentaciones haciendo un buen uso de las habilidades sociales.

Seguidamente, proyecta en la pantalla la actividad nº 2.1.3, en la que aparecen diferentes preguntas. Se leen en voz alta todas las preguntas y el alumnado, por turnos, tiene que decidir si es adecuado o no realizar esas preguntas en una presentación. Para apoyar cada pregunta, aparece una imagen representativa.

Si la pregunta es adecuada, en la pantalla aparece un Gif en el que se puede apreciar un rostro amable. Si la pregunta es inadecuada, aparece un Gif en el que se puede apreciar un rostro serio.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b> Ficha actividad nº 2.1.3 <a href="#">¿Puedo hacerte esa pregunta?</a> Ordenador y proyector</p>	 <p><b>Lugar</b> Aula</p>	 <p><b>Tiempo</b> 60 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad</p>	 <p><b>Estructuración</b> (Individual/Grupal) Gran grupo</p>
---	--	---	---	---

**Evaluación**

	SÍ	NO
Identifica las diferentes habilidades sociales.		
Conoce las consecuencias de tener buenas o malas habilidades sociales.		
Identifica la importancia de poner en práctica las diferentes habilidades sociales.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 2**

**¿Cuándo debo pedir disculpas?**

**Finalidad**

- Conocer las habilidades sociales básicas para relacionarnos correctamente con los demás.
- Poner en práctica las habilidades sociales para mejorar nuestra comunicación y la relación con otras personas.

**Contenidos**

**Contenido 1** Habilidades sociales básicas

**Desarrollo**

El educador o educadora explica a las personas participantes que van a realizar una actividad para trabajar las habilidades sociales necesarias para pedir disculpas.

Entrega al alumnado una cartulina, tijeras, pegamento y la ficha de actividad nº 2.1.4. En la ficha de actividad aparecen 11 imágenes; 9 imágenes para trabajar el contenido y 2 imágenes, en las que aparece, en una de ellas, un hombre simulando pedir disculpas y, en la otra, una mujer simulando un gesto de indiferencia.

El alumnado tiene que recortar las imágenes y pegar en una cara de la cartulina la imagen de un hombre pidiendo disculpas y en la otra cara, la imagen de una mujer con gesto de indiferencia. Seguidamente, pegarán en el lugar que corresponda el resto de imágenes.

Una vez que hayan terminado esta tarea, el alumnado expone al resto de participantes el trabajo realizado.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b> Ficha actividad nº 2.1.4 <u>¿Cuándo debo pedir disculpas?</u> Cartulina Tijeras y pegamento</p>	 <p><b>Lugar</b> Aula</p>	 <p><b>Tiempo</b> 60 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad</p>	 <p><b>Estructuración (Individual/Grupal)</b> Individual y Gran grupo</p>
---	--	---	---	--

**Evaluación**

	SÍ	NO
Identifica situaciones cotidianas en las que debe pedir disculpas.		
Conoce la importancia de pedir perdón cuando es necesario.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 3**

**¿Cómo debería comportarme?**

**Finalidad**

- Conocer las habilidades sociales básicas para relacionarnos correctamente con los demás.
- Poner en práctica las habilidades sociales para mejorar nuestra comunicación y la relación con otras personas.

**Contenidos**

Contenido 1 Habilidades sociales básicas

**Desarrollo**

El educador o educadora explica a las personas participantes que van a realizar una actividad para trabajar las habilidades sociales en diferentes situaciones de la vida diaria.

Para ello, proyecta en la pantalla digital la ficha de actividad nº 2.1.5 donde aparecen situaciones cotidianas y diferentes formas de comportarse frente a ellas. El alumnado, por turnos, tiene que elegir cuál es la forma de comportarse correcta.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b> Ficha actividad nº 2.1.5 ¿Cómo debería comportarme? Ordenador y pizarra digital</p>	 <p><b>Lugar</b> Aula</p>	 <p><b>Tiempo</b> 60 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad</p>	 <p><b>Estructuración</b> (Individual/Grupal) Gran grupo</p>
---	--	---	---	---

**Evaluación**

	SÍ	NO
Identifica diferentes habilidades sociales.		
Conoce las consecuencias de tener buenas o malas habilidades sociales.		
Identifica la importancia de poner en práctica las diferentes habilidades sociales.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 4**

**¿Tienes habilidades sociales?**

**Finalidad**

- Conocer las habilidades sociales básicas para relacionarnos correctamente con los demás.
- Entender la importancia de las habilidades sociales para mejorar nuestra comunicación y la relación con otras personas.

**Contenidos**

Contenido 1 Habilidades sociales básicas

**Desarrollo**

El educador o educadora explica a las personas participantes que van a realizar una actividad para trabajar el buen uso de las habilidades sociales en diferentes situaciones de la vida cotidiana.

A continuación, se proyecta la actividad nº 2.1.6. En la primera diapositiva, aparece un link que nos dirige a un cortometraje en el que se muestran diferentes habilidades sociales. El alumnado tiene que estar muy atento porque una vez finalizado el cortometraje tienen que responder a unas preguntas argumentando el uso correcto o no de las habilidades sociales.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b> Ficha actividad nº 2.1.6 <a href="#">¿Tiene habilidades sociales?</a> Ordenador y pizarra digital</p>	 <p><b>Lugar</b> Aula</p>	 <p><b>Tiempo</b> 60 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad</p>	 <p><b>Estructuración (Individual/Grupal)</b> Gran grupo</p>
---	--	---	---	---

**Evaluación**

	SÍ	NO
Identifica diferentes habilidades sociales.		
Conoce las consecuencias de tener buenas o malas habilidades sociales.		
Identifica la importancia de poner en práctica las habilidades sociales.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 5**

**¿De qué hablamos esta semana?**

**Finalidad**

- Conocer las habilidades sociales básicas para relacionarnos correctamente con los demás.
- Poner en práctica las habilidades sociales para mejorar nuestra comunicación y la relación con otras personas.

**Contenidos**

Contenido 2 Habilidades comunicativas

**Desarrollo**

El educador o educadora explica a las personas participantes que van a realizar una actividad para trabajar las habilidades comunicativas.

Para ello, expone a la clase un tema de interés común apoyándose con imágenes multimedia para facilitar su comprensión.

Por turnos, el alumnado expresa sus conocimientos, preferencias y experiencias sobre ese tema.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <b>Materiales/Recursos</b> Ordenador y pizarra digital	 <b>Lugar</b> Aula	 <b>Tiempo</b> 60 minutos	 <b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad	 <b>Estructuración (Individual/Grupal)</b> Gran grupo
--	---	--	--	--

**Evaluación**

	SÍ	NO
Expresa su opinión cuando trabaja en grupo.		
Respeto las opiniones de los demás.		
Pone en práctica las habilidades sociales		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 1**

**El teatro interpersonal**

**Finalidad**

- Conocer qué es una relación social y su importancia para el desarrollo personal.
- Conocer las distintas figuras sociales según la zona interpersonal a la que pertenezcan.

**Contenidos**

Contenido 1 Zonas interpersonales.

**Desarrollo**

El educador o educadora explica a las personas participantes que van a realizar una actividad para trabajar las diferentes zonas interpersonales.

Solicita al alumnado que se organicen por parejas y les hace entrega de una tarjeta de la actividad nº 2.2.2, en la que aparecen imágenes de situaciones cotidianas y una breve frase explicativa.

Cada pareja debe representar la escena que aparece en su tarjeta, mostrando el comportamiento correcto en cada una de las situaciones.

Las demás personas participantes están muy atentas e intervienen en el caso de que piensen que la representación no ha sido correcta.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b> Ficha actividad nº 2.2.2 <u>El teatro interpersonal</u> Tijeras</p>	 <p><b>Lugar</b> Aula</p>	 <p><b>Tiempo</b> 60 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad</p>	 <p><b>Estructuración</b> (Individual/Grupal) Pequeño grupo y gran grupo</p>
---	--	---	---	---

**Evaluación**

	SÍ	NO
Identifica las distintas zonas interpersonales.		
Diferencia el tipo de relación con una persona según la zona interpersonal a la que pertenezca.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 2**

**El juego de los roles**

**Finalidad**

- Conocer qué es una relación social y su importancia para el desarrollo personal.
- Conocer las distintas figuras sociales según la zona interpersonal a la que pertenezcan.

**Contenidos**

Contenido 1 Zonas interpersonales

**Desarrollo**

El educador o educadora explica a las personas participantes que van a realizar una actividad para trabajar las diferentes zonas interpersonales.

Para ello, entrega la ficha de actividad n° 2.2.3 donde aparecen diferentes tarjetas que el alumnado tiene que recortar. En cada tarjeta aparece un personaje y datos personales que le relacionan con un personaje de otras tarjetas.

A continuación, el educador o educadora pide al alumnado que se sienten formando un círculo y les entrega una tarjeta. Los alumnos o alumnas tienen que observar el personaje de su tarjeta, asumir su rol y entablar conversaciones con el resto de compañeros, o compañeras hasta encontrar al personaje con el que están relacionados.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b> Ficha actividad n° 2.2.3 <a href="#">El juego de los roles</a> Tijeras</p>	 <p><b>Lugar</b> Aula</p>	 <p><b>Tiempo</b> 60 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad</p>	 <p><b>Estructuración (Individual/Grupal)</b> Gran grupo</p>
--	--	---	---	---

**Evaluación**

	SÍ	NO
Identifica las distintas zonas interpersonales.		
Diferencia el tipo de relación con una persona según la zona interpersonal a la que pertenezca.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 3**

**The neverending story**

**Finalidad**

- Conocer qué es una relación social y su importancia para el desarrollo personal.
- Conocer las distintas figuras sociales según la zona interpersonal a la que pertenezcan.

**Contenidos**

Contenido 1 Zonas interpersonales

**Desarrollo**

El educador o educadora informa a las personas participantes que van a realizar una actividad para trabajar las diferentes zonas interpersonales.

Para ello, proyecta en la pantalla digital la ficha de actividad nº 2.2.4 en la que aparece una historia que el educador o educadora lee. Durante la lectura, el alumnado tiene que ir corrigiendo los comportamientos inadecuados que presentan los personajes de la historia.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b> Ficha actividad nº 2.2.4 <i>The neverending story</i> Ordenador y Pizarra digital</p>	 <p><b>Lugar</b> Aula</p>	 <p><b>Tiempo</b> 60 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad</p>	 <p><b>Estructuración (Individual/Grupal)</b> Gran grupo</p>
--	---	--	--	--

**Evaluación**

	SÍ	NO
Identifica las distintas zonas interpersonales.		
Diferencia el tipo de relación con una persona según la zona interpersonal a la que pertenezca.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 4**

**¿Con quién hago qué?**

**Finalidad**

- Conocer qué es una relación social y su importancia para el desarrollo personal.
- Conocer las distintas figuras sociales según la zona interpersonal a la que pertenezcan.

**Contenidos**

Contenido 1 Zonas interpersonales

**Desarrollo**

El educador o educadora explica al alumnado que van a realizar una actividad para trabajar las diferentes zonas interpersonales.

Para ello, entrega a cada alumno o alumna la ficha de actividad nº2.2.5 en la que aparecen imágenes que representan situaciones afectivas, una frase explicativa y 4 zonas interpersonales. El alumnado tiene que relacionar la situación afectiva con la zona interpersonal correcta.

La tarea finaliza cuando el alumnado cumplimenta la ficha y explica al resto de participantes el trabajo realizado.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b> Ficha actividad nº 2.2.5 ¿Con quién hago qué? Lápiz y goma de borrar</p>	 <p><b>Lugar</b> Aula</p>	 <p><b>Tiempo</b> 60 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad</p>	 <p><b>Estructuración (Individual/Grupal)</b> Individual y gran grupo</p>
--	--	---	---	--

**Evaluación**

	SÍ	NO
Identifica las distintas zonas interpersonales.		
Diferencia el tipo de relación con una persona según la zona interpersonal a la que pertenezca.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 5**

**Compras en el entorno**

**Finalidad**

- Conocer qué es una relación social y su importancia para el desarrollo personal.
- Participar en actividades sociales que permitan mejorar sus relaciones personales.

**Contenidos**

**Contenido 2** Participación activa en el entorno social.

**Desarrollo**

El educador o educadora explica a las personas participantes que van a realizar una actividad en el entorno comunitario y entrega al alumnado un monedero y la ficha de actividad nº 2.2.8.

El alumnado tiene que preguntar a compañeros o compañeras y a profesionales del centro de formación si necesitan hacer alguna compra, y apuntar en la ficha de actividad el nombre de la persona, el artículo que tienen que comprar y el dinero entregado.

Una vez que la ficha está cumplimentada, el alumnado realiza la compra de los artículos solicitados en los diferentes comercios. La actividad finaliza cuando el alumnado entrega la compra, el ticket y las devoluciones de dinero a la persona correcta.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b> Ficha actividad nº 2.2.8 <u>Compras en el entorno</u> Monedero Lápiz</p>	 <p><b>Lugar</b> Aula y comercios cercanos</p>	 <p><b>Tiempo</b> 90 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad</p>	 <p><b>Estructuración (Individual/Grupal)</b> Gran grupo</p>
--	---	---	--	---

**Evaluación**

	SÍ	NO
Participa en actividades sociales con otras personas.		
Mantiene o amplía su círculo de relaciones personales.		
Se relaciona adecuadamente con personas de diferentes zonas interpersonales.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 1**

**Creamos con Papiroflexia**

**Finalidad**

- Conocer diferentes formas de aprovechar el tiempo libre.
- Participar en actividades de ocio.
- Conocer diferentes tipos de ocio.

**Contenidos**

Contenido 1 Ocio individual

**Desarrollo**

El educador o educadora explica a las personas participantes que van a realizar una actividad de papiroflexia.

Se reparte al alumnado folios de colores y siguiendo los pasos correctos crean la figura de un barco. El educador o educadora irá diciendo en voz alta los pasos que el alumnado tiene que seguir y supervisará que lo realizan correctamente. Para facilitar la tarea se pondrán en la pizarra digital los diferentes pasos a seguir hasta completar la figura.

Pasos:

1. Dobla el folio a la mitad, como en la imagen.
2. Ponlo en posición horizontal y pliega los bordes hacia el centro haciendo un pentágono.
3. Coge los pliegues inferiores y dobla hacia arriba formando un sombrero de papel.
4. Repite la doblez. Esta vez hazla con la parte inferior hasta que quede un triángulo con tres solapas.
5. Abre las palas laterales estirando hacia los lados para obtener el barco de papel.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b> Papel de colores y pizarra digital</p>	 <p><b>Lugar</b> Aula</p>	 <p><b>Tiempo</b> 60 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad</p>	 <p><b>Estructuración (Individual/Grupal)</b> Individual</p>
--	--	---	--	---

**Evaluación**

	SÍ	NO
Conoce diferentes alternativas para disfrutar del tiempo libre.		
Realiza diferentes tipos de actividades de ocio o tiempo libre.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 2**

**Me relajo con Mandalas**

**Finalidad**

- Conocer diferentes formas de aprovechar el tiempo libre.
- Participar en actividades de ocio.
- Conocer diferentes tipos de ocio.

**Contenidos**

Contenido 1 Ocio individual

**Desarrollo**

El educador o educadora explica al alumnado qué es un mandala y para qué sirve. Les comenta que pintar mandalas favorece la concentración y son una potente herramienta de relajación.

A continuación, entrega al alumnado diferentes folios con mandalas impresos y el material necesario para su decoración.

Una vez terminada la tarea, el alumnado presenta al resto de la clase su trabajo y explica cómo se ha sentido al realizarlo. Los mandalas creados se cuelgan en un panel en el aula, en un lugar visible, para que el resto de compañeros o compañeras puedan verlos.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b> Plantillas de mandalas Ordenador y proyector Impresora Lápices de colores, rotuladores, cartulinas de colores, goma eva, tijeras, pegamento, acuarelas...</p>	 <p><b>Lugar</b> Aula</p>	 <p><b>Tiempo</b> 90 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad</p>	 <p><b>Estructuración (Individual/Grupal)</b> Individual y gran grupo</p>
---	--	---	--	--

**Evaluación**

	SÍ	NO
Conoce diferentes alternativas para disfrutar del tiempo libre.		
Realiza diferentes tipos de actividades de ocio o tiempo libre.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 3**

**Series de nuestro pasado**

**Finalidad**

- Conocer diferentes formas de aprovechar el tiempo libre.
- Participar en actividades de ocio.
- Conocer diferentes tipos de ocio.

**Contenidos**

Contenido 2 Ocio en grupo

**Desarrollo**

El educador o educadora explica a las personas participantes que van a realizar una actividad de ocio relacionada con las series de televisión de su pasado.

Para ello, toda la clase elabora un listado con los nombres de las series que recuerdan de su pasado. En el listado tiene que aparecer el nombre completo de la serie y la persona o personas que la han comentado.

A continuación, el educador o educadora selecciona una serie del listado y pone un capítulo para que lo visionen. El alumnado tendrá que recordar quién la eligió y se abre un debate con toda la clase sobre; qué recuerdos tienen de ese momento, si era su serie preferida, que momentos bonitos asocian con esa serie, etc.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b> Ordenador y pizarra digital Lápiz y papel</p>	 <p><b>Lugar</b> Aula</p>	 <p><b>Tiempo</b> 120 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad</p>	 <p><b>Estructuración (Individual/Grupal)</b> Gran grupo</p>
---	--	--	--	---

**Evaluación**

	SÍ	NO
Conoce diferentes alternativas para disfrutar del tiempo libre.		
Realiza diferentes tipos de actividades de ocio o tiempo libre.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 4**

**Baggo Diana**

**Finalidad**

- Conocer diferentes formas de aprovechar el tiempo libre.
- Participar en actividades de ocio.
- Conocer diferentes tipos de ocio.

**Contenidos**

Contenido 2 Ocio en grupo

**Desarrollo**

El educador o educadora explica a las personas participantes que van a realizar una actividad de equilibrio y coordinación motora jugando con plafis.

A continuación, entrega al alumnado un plafi, coloca una diana en el centro de la clase y explica las normas del juego:

- El juego tiene una duración de 30 minutos.
- Las personas participantes, por turnos, lanzan el plafi intentando golpear la diana.
- Siempre que se golpee la diana se le asigna un punto al jugador o jugadora.
- Ganará la persona que obtenga más puntos.
- En cada ronda, el educador o educadora mueve la diana de posición.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b> Plafis de colores Diana</p>	 <p><b>Lugar</b> Aula</p>	 <p><b>Tiempo</b> 45 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad</p>	 <p><b>Estructuración</b> (Individual/Grupal) Gran grupo</p>
---	--	---	--	---

**Evaluación**

	SÍ	NO
Conoce diferentes alternativas para disfrutar del tiempo libre.		
Realiza diferentes tipos de actividades de ocio o tiempo libre.		

**Observaciones**

---



---



---



---



---

**ACTIVIDAD 5**

**¿Jugamos al Bingo?**

**Finalidad**

- Conocer diferentes formas de aprovechar el tiempo libre.
- Participar en actividades de ocio.
- Conocer diferentes tipos de ocio.

**Contenidos**

Contenido 2 Ocio en grupo

**Desarrollo**

El educador o educadora comenta al alumnado que van a jugar al bingo y les explica que se necesita un bombo con 90 bolas numeradas, cartones con números aleatorios impresos y rotuladores para tachar los números.

A continuación, entrega al alumnado un cartón que lleva escrito varios números aleatorios, el locutor o locutora extrae del bombo una bola, la nombra en voz alta y el alumnado tiene que tachar los números coincidentes de su cartón. Este proceso se repite varias veces hasta que una de las personas participantes consigue tachar todos los números del cartón y se convierte en la ganadora de la partida.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b> Cartones de bingo Bombo Rotuladores</p>	 <p><b>Lugar</b> Aula</p>	 <p><b>Tiempo</b> 60 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad</p>	 <p><b>Estructuración (Individual/Grupal)</b> Individual y gran grupo</p>
---	--	---	--	--

**Evaluación**

	SÍ	NO
Conoce diferentes alternativas para disfrutar del tiempo libre.		
Realiza diferentes tipos de actividades de ocio o tiempo libre.		

**Observaciones**

---



---



---



---

# Capítulo 4

## ÁREA 3

### CRECIMIENTO Y DESARROLLO PERSONAL

#### **M1 Autoestima**

**ACTIVIDAD 1** ¿Quién es quién?

**ACTIVIDAD 2** ¿Qué autoestima tengo?

**ACTIVIDAD 3** Qué veo si me miro al espejo

**ACTIVIDAD 4** ¿Tú qué le dirías?

**ACTIVIDAD 5** Mi silueta es única

#### **M2 Emociones y Valores**

**ACTIVIDAD 1** Nuestro memory de emociones

**ACTIVIDAD 2** La cara sin rostro

**ACTIVIDAD 3** Música, pintura y emociones

**ACTIVIDAD 4** Representamos emociones

**ACTIVIDAD 5** La ruleta de las emociones

#### **M3 Crecimiento personal y creencias**

**ACTIVIDAD 1** Creencias en mi familia

**ACTIVIDAD 2** Hablamos de los que ya no están

**ACTIVIDAD 3** ¿Qué conoces de otras religiones?

**ACTIVIDAD 4** Historia de vida

**ACTIVIDAD 5** ¿Qué es para ti el más allá?

#### **M4 Aprender a decir “no”**

**ACTIVIDAD 1** ¿Qué sabes sobre los abusos sexuales?

**ACTIVIDAD 2** ¿Esto es un abuso sexual?

**ACTIVIDAD 3** Situaciones donde es normal que me toquen

**ACTIVIDAD 4** Cómo decir “no”

**ACTIVIDAD 5** ¿Cómo actuarías tú?



Puedes acceder desde aquí las actividades de esta área.

**ACTIVIDAD 1**

**¿Quién es quién?**

**Finalidad**

- Conocer el concepto de autoestima y autoconcepto.
- Desarrollar un autoconcepto y una autoestima positiva.

**Contenidos**

Contenido 1 Concepto de autoestima y autoconcepto.

**Desarrollo**

El educador o educadora explica a las personas participantes que van a realizar una actividad para trabajar el autoconcepto. Seguidamente, entrega al alumnado la ficha de actividad nº 3.1.2 donde aparecen imágenes de personas con diferentes características físicas.

Por turnos, cada participante elige un personaje y comienza a decir cuáles son sus características físicas. El resto escucha al compañero o compañera y tacha a los personajes que no tienen las características citadas. Se sigue enumerando características hasta que un alumno o alumna acierte el personaje elegido.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <b>Materiales/Recursos</b> Ficha actividad nº 3.1.2 ¿Quién es quién? Lápiz	 <b>Lugar</b> Aula	 <b>Tiempo</b> 90 minutos	 <b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad	 <b>Estructuración</b> (Individual/Grupal) Individual y gran grupo
--	---	--	--	---

**Evaluación**

	SÍ	NO
Conoce los conceptos de autoconcepto y autoestima.		
Conoce la importancia del autoconcepto y la autoestima para el bienestar personal.		

**Observaciones**

---



---



---



---



---

**ACTIVIDAD 2**

**¿Qué autoestima tengo?**

**Finalidad**

- Conocer el concepto de autoestima y autoconcepto.
- Desarrollar un autoconcepto y una autoestima positiva.

**Contenidos**

Contenido 1 Concepto de autoestima y autoconcepto

**Desarrollo**

El educador o educadora explica a las personas participantes que van a realizar una actividad para trabajar la autoestima.

Para ello, entrega la ficha de actividad nº 3.1.3 donde aparecen varias imágenes, relacionadas con una buena o baja autoestima y dos emoticonos; uno con una cara feliz que representa buena autoestima y otro con una cara triste que representa baja autoestima.

A continuación, el alumnado tiene que recortar todas las imágenes y clasificarlas:

- Bajo el emoticono feliz: las imágenes que representan buena autoestima
- Bajo el emoticono triste: las imágenes que representan baja autoestima

Una vez que hayan terminado esta tarea, el alumnado, por turnos, expone al resto de compañeros y compañeras el trabajo realizado.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b>  <a href="#">Ficha actividad nº 3.1.3</a>  <a href="#">¿Qué autoestima tengo?</a>                  Tijeras                  Pegamento</p>	 <p><b>Lugar</b>                  Aula</p>	 <p><b>Tiempo</b>                  60 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b>                  Reflexión final sobre la actividad</p>	 <p><b>Estructuración</b>                  (Individual/Grupal)                  Individual y gran grupo</p>
---	---	--	---	--

**Evaluación**

	SÍ	NO
Conoce los conceptos de autoconcepto y autoestima.		
Conoce la importancia del autoconcepto y la autoestima para el bienestar personal.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 3**

**Qué veo si me miro al espejo**

**Finalidad**

- Conocer el concepto de autoestima y autoconcepto.
- Desarrollar un autoconcepto y una autoestima positiva.

**Contenidos**

Contenido 1 Concepto de autoestima y autoconcepto

**Desarrollo**

El educador o educadora explica a las personas participantes que van a realizar una actividad para trabajar la autoestima y el autoconcepto.

Para ello, cuelga un espejo en el aula y, a continuación y por turnos, el alumnado tiene que mirarse en el espejo y hacer una descripción personal; comentan sus rasgos personales, sus características y lo que opinan de uno mismo.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <b>Materiales/Recursos</b> Espejo	 <b>Lugar</b> Aula	 <b>Tiempo</b> 60 minutos	 <b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad	 <b>Estructuración (Individual/Grupal)</b> Individual y gran grupo
--	--	---	---	--

**Evaluación**

	SÍ	NO
Conoce los conceptos de autoconcepto y autoestima.		
Conoce la importancia del autoconcepto y la autoestima para el bienestar personal.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 4**

**¿Tú qué le dirías?**

**Finalidad**

- Conocer el concepto de autoestima y autoconcepto.
- Desarrollar un autoconcepto y una autoestima positiva.

**Contenidos**

Contenido 1 Concepto de autoestima y autoconcepto

**Desarrollo**

El educador o educadora explica a las personas participantes que van a realizar una actividad para trabajar la autoestima. Seguidamente, proyecta en la pantalla la ficha de actividad nº 3.1.5 donde aparecen diferentes situaciones en las que una persona muestra una baja autoestima. El alumnado tiene que responder a la pregunta:

¿Qué le dirías o harías para que mejorase su autoestima?

La actividad termina con una puesta en común donde se valora si las respuestas ofrecidas son acertadas o no.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b>  <a href="#">Ficha actividad nº 3.1.5</a>  <a href="#">¿Tú qué le dirías?</a>                  Ordenador y proyector</p>	 <p><b>Lugar</b>                  Aula</p>	 <p><b>Tiempo</b>                  60 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b>                  Reflexión final sobre la actividad</p>	 <p><b>Estructuración</b>                  (Individual/Grupal)                  Individual y gran grupo</p>
--	---	--	--	--

**Evaluación**

	SÍ	NO
Conoce los conceptos de autoconcepto y autoestima.		
Conoce la importancia del autoconcepto y la autoestima para el bienestar personal.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 5**

**Mi silueta es única**

**Finalidad**

- Conocer el concepto de autoestima y autoconcepto.
- Desarrollar un autoconcepto y una autoestima positiva.

**Contenidos**

Contenido 2 Actividades para mejorar la autoestima

**Desarrollo**

El educador o educadora explica a las personas participantes que van a realizar una actividad para trabajar su autoestima y mejorarla. Para ello, cubre toda la pared del aula con papel Kraft.

A continuación, el alumnado, por turnos, acerca su cuerpo a la pared y otro compañero o compañera dibuja su silueta con un rotulador.

Una vez dibujadas las siluetas de todas las personas participantes, la decoran y explican al resto de compañeros su trabajo destacando los aspectos positivos.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b>                  Rollo de papel Kraft                  Rotuladores de colores</p>	 <p><b>Lugar</b>                  Aula</p>	 <p><b>Tiempo</b>                  90 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b>                  Reflexión final sobre la actividad</p>	 <p><b>Estructuración (Individual/Grupal)</b>                  Individual y gran grupo</p>
---	---	--	--	---

**Evaluación**

	SÍ	NO
Conoce los conceptos de autoconcepto y autoestima.		
Conoce la importancia del autoconcepto y la autoestima para el bienestar personal.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 1**

**Nuestro memory de emociones**

**Finalidad**

- Conocer el concepto de emoción y de empatía.
- Diferenciar emociones positivas y emociones negativas.
- Identificar emociones en otras personas.

**Contenidos**

Contenido 1 El concepto de sentimientos y emociones

**Desarrollo**

El educador o educadora explica a las personas participantes que van a realizar una actividad para trabajar las emociones y los sentimientos. El alumnado tiene que representar mediante gestos faciales las emociones básicas y el educador o educadora fotografía las distintas escenas. Después se imprimen todas las fotos y el alumnado las recorta y plastifica.

Una vez terminada esta tarea, juegan al Memory. Se colocan todas las tarjetas hacia abajo. Una persona participante levanta 2 tarjetas y, si coinciden las imágenes, tiene que decir la emoción que representa, se las queda y sigue levantando otras dos. Si por el contrario no coinciden, las vuelve a dejar en el mismo sitio hacia abajo y pasa el turno a la siguiente persona participante. Gana el que mayor número de parejas forme.

Al finalizar, se abre un debate con todas las personas participantes donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b>                  Ordenador e impresora                  Plastificadora y fundas para plastificar                  Cámara de fotos/móvil                  Tijeras</p>	 <p><b>Lugar</b>                  Aula</p>	 <p><b>Tiempo</b>                  60 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b>                  Reflexión final sobre la actividad</p>	 <p><b>Estructuración</b>                  (Individual/Grupal)                  Individual y gran grupo</p>
--	---	--	--	--

**Evaluación**

	SÍ	NO
Conoce los conceptos de emoción y empatía.		
Diferencia sentimientos y emociones positivas y negativas.		
Identifica sentimientos y emociones propias y en las demás personas.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 2**

**La cara sin rostro**

**Finalidad**

- Conocer el concepto de emoción y de empatía.
- Diferenciar emociones positivas y emociones negativas.
- Identificar emociones en otras personas.

**Contenidos**

Contenido 1 El concepto de sentimientos y emociones

**Desarrollo**

El educador o educadora explica a las personas participantes que van a realizar una actividad para trabajar los sentimientos y emociones. Para ello, entrega al alumnado la ficha de actividad n° 3.2.5 donde aparece la descripción de una situación cotidiana y un personaje sin rostro.

El educador o educadora lee en voz alta la descripción de la situación cotidiana y, a continuación, el alumnado tiene que dibujar el rostro al personaje representando la emoción que les ha suscitado esa situación.

Una vez que hayan terminado esta tarea, el alumnado expone al resto de personas de la clase el trabajo realizado.

Al finalizar, se abre un debate con todas las personas participantes donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b>                  Ficha actividad n° 3.2.5                  La cara sin rostro                  Lápiz y goma</p>	 <p><b>Lugar</b>                  Aula</p>	 <p><b>Tiempo</b>                  60 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b>                  Reflexión final sobre la actividad</p>	 <p><b>Estructuración (Individual/Grupal)</b>                  Individual y gran grupo</p>
---	---	--	--	---

**Evaluación**

	SÍ	NO
Conoce los conceptos de emoción y empatía.		
Diferencia sentimientos y emociones positivas y negativas.		
Identifica sentimientos y emociones propias y en las demás personas.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 3**

**Música, pintura y emociones**

**Finalidad**

- Conocer el concepto de emoción y de empatía.
- Diferenciar emociones positivas y emociones negativas.
- Identificar emociones en otras personas.

**Contenidos**

Contenido 2 Inteligencia Emocional

**Desarrollo**

El educador o educadora explica a las personas participantes que van a realizar una actividad para trabajar la inteligencia emocional. Para ello, entrega al alumnado, un pincel, pinturas de colores y una cartulina blanca. A continuación, reproduce, mediante youtube, el siguiente enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=vQaGT-DxRfSw>. El alumnado expresa en la cartulina las emociones que le transmite la música y presenta su trabajo al resto de la clase.

Al finalizar, se abre un debate con todas las personas participantes donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b>                  Ordenador y proyector                  Cartulina                  Pintura y pinceles</p>	 <p><b>Lugar</b>                  Aula</p>	 <p><b>Tiempo</b>                  60 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b>                  Reflexión final sobre la actividad</p>	 <p><b>Estructuración</b>                  (Individual/Grupal)                  Individual y gran grupo</p>
---	---	--	--	--

**Evaluación**

	SÍ	NO
Expresa sus propios sentimientos.		
Diferencia sentimientos y emociones positivas y negativas.		
Identifica sentimientos y emociones propias y en las demás personas.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 4**

**Representamos emociones**

**Finalidad**

- Conocer el concepto de emoción y de empatía.
- Diferenciar emociones positivas y emociones negativas.
- Identifica emociones en otras personas.

**Contenidos**

Contenido 2 Inteligencia Emocional

**Desarrollo**

El educador o educadora explica a las personas participantes que van a realizar una actividad para trabajar la inteligencia emocional.

A continuación, entrega la ficha de actividad nº 3.2.7 donde aparece un emoticono que representa una emoción básica, una frase indicando el tipo de emoción que gestualmente deben reproducir y un espacio en blanco en el que plasmar de manera creativa vivencias, lugares o situaciones asociadas a cada emoción.

Una vez que hayan terminado esta tarea, todo el alumnado presenta al grupo de clase el trabajo realizado. Al finalizar, se abre un debate con todas las personas participantes donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b>  <a href="#">Ficha actividad nº 3.2.7 Representamos emociones</a>                  Lápices y goma                  Lápices de colores y rotuladores</p>	 <p><b>Lugar</b>                  Aula</p>	 <p><b>Tiempo</b>                  60 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b>                  Reflexión final sobre la actividad</p>	 <p><b>Estructuración (Individual/Grupal)</b>                  Individual y gran grupo</p>
---	---	--	--	---

**Evaluación**

	SÍ	NO
Expresa sus propios sentimientos.		
Diferencia sentimientos y emociones positivas y negativas.		
Identifica sentimientos y emociones propias y en las demás personas.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 5**

**La ruleta de las emociones**

**Finalidad**

- Conocer el concepto de emoción y de empatía.
- Diferenciar emociones positivas y emociones negativas.
- Identificar emociones en otras personas.

**Contenidos**

Contenido 2 Inteligencia Emocional

**Desarrollo**

El educador o educadora explica a las personas participantes que van a realizar una actividad para trabajar la inteligencia emocional.

Para ello, entrega al alumnado la ficha de actividad nº 3.2.9 donde encuentran una ruleta con una acción diferente en cada una de sus fracciones. (Dar un brazo, apretón de manos...). El alumnado tiene que recortar y montar la ruleta.

A continuación, se sientan en círculo y, por turnos, giran la ruleta.

Una vez que la ruleta deje de girar tienen que realizar la acción señalada al compañero o compañera de la izquierda. Seguidamente, ambos comentan cómo se han sentido.

Al finalizar, se abre un debate con todas las personas participantes donde se exponen las conclusiones de la actividad.

(Los alumnos pueden llevar a casa las ruletas para realizar esta actividad con sus familiares.)

 <p><b>Materiales/Recursos</b>  <a href="#">Ficha actividad nº 3.2.9</a>  <a href="#">La ruleta de las emociones</a>                  Encuadernadora                  Tijeras</p>	 <p><b>Lugar</b>                  Aula</p>	 <p><b>Tiempo</b>                  60 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b>                  Reflexión final sobre la actividad</p>	 <p><b>Estructuración</b>                  (Individual/Grupal)                  Individual y gran grupo</p>
--	---	--	--	--

**Evaluación**

	SÍ	NO
Expresa sus propios sentimientos.		
Diferencia sentimientos y emociones positivas y negativas.		
Identifica sentimientos y emociones propias y en las demás personas.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 1**

**Creencias en mi familia**

**Finalidad**

- Expresar sus creencias y respetar las de los demás.
- Conocer la fe y las creencias como parte de su crecimiento personal.

**Contenidos**

Contenido 1 Preferencias personales

**Desarrollo**

El educador o educadora explica a las personas participantes que van a realizar una actividad sobre crecimiento personal y creencias.

Para ello, elaboran un listado de los lugares y figuras de culto de su familia.

Posteriormente, un alumno o alumna, elegido al azar, habla tanto de sus creencias religiosas como de las de su familia. Una vez finalizada su exposición, buscan información multimedia para ampliarla.

La actividad termina cuando todo el alumnado haya realizado sus exposiciones.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b> Ordenador y proyector</p>	 <p><b>Lugar</b> Aula</p>	 <p><b>Tiempo</b> 120 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad</p>	 <p><b>Estructuración (Individual/Grupal)</b> Individual y gran grupo</p>
---	--	--	---	--

**Evaluación**

	SÍ	NO
Valora su fe como parte importante de su crecimiento personal.		
Expresa sus creencias personales y respeta las de los demás.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 2**

**Hablamos de los que ya no están**

**Finalidad**

- Expresar sus creencias y respetar las de los demás.
- Afrontar los diferentes procesos de la vida.
- Hablar de personas fallecidas desde un proceso de duelo resuelto.

**Contenidos**

Contenido 2 Afrontar nuevos desafíos

**Desarrollo**

El educador o educadora explica a las personas participantes que van a realizar una actividad sobre crecimiento personal y creencias.

(Para ello, en una sesión previa, el educador o educadora pide al alumnado que traigan de sus casas fotos y pertenencias de personas importantes de su entorno que han fallecido.)

Por turnos, el alumnado muestra a sus compañeros o compañeras los objetos que han traído de casa y hablan de esa persona que ya no está. Deben contar anécdotas e historias divertidas y positivas sobre esa persona y también hablar de lo que significaba esa persona en sus vidas.

Posteriormente, el grupo pone en común cómo se han sentido y se apoyan entre todos y todas para terminar en un ambiente relajado y jovial, en el que hablamos de la pérdida y agradecemos el haber tenido a esa persona en nuestras vidas.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase para exponer las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b> Objetos de casa</p>	 <p><b>Lugar</b> Aula</p>	 <p><b>Tiempo</b> 180 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad</p>	 <p><b>Estructuración</b> (Individual/Grupal) Individual y gran grupo</p>
---	--	--	---	--

**Evaluación**

SÍ NO

Valora su fe como parte importante de su crecimiento personal.		
Expresa sus creencias personales y respeta las de los demás.		
Habla de personas fallecidas desde un proceso de duelo resuelto satisfactoriamente.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 3**

**¿Qué conoces de otras religiones?**

**Finalidad**

- Expresar sus creencias y respetar las de los demás.
- Conocer la fe y las creencias como parte de su crecimiento personal.

**Contenidos**

Contenido 1 Preferencias personales

**Desarrollo**

El educador o educadora explica a las personas participantes que van a realizar una actividad sobre crecimiento personal y creencias.

Para ello, se realiza una primera sesión donde el alumnado hace un listado de todas las religiones que conocen.

Posteriormente, el educador o educadora elige una religión del listado y proyecta en la pantalla información; ideología, personas relevantes, festividad,... Tras la presentación, los alumnos y alumnas buscan en internet fotos sobre cada religión, las imprimen y recortan para crear un collage temático.

Los collage creados por el alumnado se colocan en las paredes del aula para que todas las personas que asisten al centro de formación puedan observarlos durante una semana.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase para exponer las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b> Ordenador y proyector Impresora Cartulina Tijeras y pegamento Lápices de colores Cinta adhesiva</p>	 <p><b>Lugar</b> Aula</p>	 <p><b>Tiempo</b> 180 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad</p>	 <p><b>Estructuración (Individual/Grupal)</b> Individual y gran grupo</p>
---	--	--	---	--

**Evaluación**

	SÍ	NO
Valora su fe como parte importante de su crecimiento personal.		
Expresa sus creencias personales y respeta las de los demás.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 4**

**Historia de vida**

**Finalidad**

- Expresar sus creencias y respetar las de los demás.
- Afrontar los diferentes procesos de la vida.
- Hablar de personas fallecidas desde un proceso de duelo resuelto.

**Contenidos**

Contenido 2 Afrontar nuevos desafíos

**Desarrollo**

El educador o educadora explica a las personas participantes que van a reflexionar sobre el final de la vida y las creencias sobre lo que viene después.

Para ello, pide al alumnado que traigan fotos sobre sus distintas etapas vitales en las que aparezcan en su entorno social y familiar.

Cada alumno o alumna creará su autobiografía colocando las fotos en una cartulina y seguidamente, narra sus recuerdos, momentos importantes, personas significativas en su vida.... El resto de personas participantes, escucha con atención y hace aportaciones si son necesarias.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase para exponer las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b>                  Fotos de los alumnos                  Cartulinas                  Impresora                  Tijeras y pegamento</p>	 <p><b>Lugar</b>                  Aula</p>	 <p><b>Tiempo</b>                  240 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b>                  Reflexión final sobre la actividad</p>	 <p><b>Estructuración (Individual/Grupal)</b>                  Individual y gran grupo</p>
---	---	---	--	---

**Evaluación**

	SÍ	NO
Valora su fe como parte importante de su crecimiento personal.		
Expresa sus creencias personales y respeta las de los demás.		
Habla de personas fallecidas desde un proceso de duelo resuelto satisfactoriamente.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 5**

**¿Qué es para ti el más allá?**

**Finalidad**

- Expresar sus creencias y respetar las de los demás.
- Afrontar los diferentes procesos de la vida.
- Hablar de personas fallecidas desde un proceso de duelo resuelto.

**Contenidos**

Contenido 2 Afrontar nuevos desafíos

**Desarrollo**

El educador o educadora explica a las personas participantes que van a reflexionar sobre el final de la vida y las creencias sobre lo que viene después.

De manera individual, el alumnado reflexiona unos minutos sobre el significado del más allá. A continuación, el educador o educadora entrega a cada participante una cartulina para que de forma creativa y artística representen su “más allá”.

Mientras el alumnado realiza su obra, se pone música relajante para crear un ambiente tranquilo de trabajo.

Posteriormente, cuando todas las personas participantes hayan terminado su trabajo, por turnos, deben presentarlo a los demás compañeros o compañeras explicando el porqué de sus creaciones. El resto de personas escuchan e intervienen si lo creen necesario.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase para exponer las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b> Cartulina Lápices de colores Rotuladores</p>	 <p><b>Lugar</b> Aula</p>	 <p><b>Tiempo</b> 60 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad</p>	 <p><b>Estructuración</b> (Individual/Grupal) Individual y gran grupo</p>
--	--	---	---	--

**Evaluación**

	SÍ	NO
Valora su fe como parte importante de su crecimiento personal.		
Expresa sus creencias personales y respeta las de los demás.		
Habla de personas fallecidas desde un proceso de duelo resuelto satisfactoriamente.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 1**

**¿Qué sé sobre los abusos sexuales?**

**Finalidad**

- Conocer y prevenir los abusos sexuales.
- Reconocer qué es un abuso sexual y cómo actuar ante ellos.

**Contenidos**

Contenido 1 Abusos sexuales

**Desarrollo**

El educador o educadora pregunta a las personas participantes qué saben sobre los abusos sexuales. Por turnos, cada participante expone su opinión.

Posteriormente se expone el contenido de la presentación nº 3.4.10.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b>  <a href="#">Ficha actividad nº 3.4.10</a>  <a href="#">Abuso sexual</a></p>	 <p><b>Lugar</b>                  Aula</p>	 <p><b>Tiempo</b>                  60 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b>                  Reflexión final                  sobre la actividad</p>	 <p><b>Estructuración</b>                  (Individual/Grupal)                  Individual y                  gran grupo</p>
--	---	--	---	---

**Evaluación**

	SÍ	NO
Conoce el conceptos de abuso sexual.		
Conoce la importancia de reconocer qué son los abusos sexuales.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 2**

**¿Esto es un abuso sexual?**

**Finalidad**

- Conocer y prevenir los abusos sexuales.
- Reconocer qué es un abuso sexual y cómo actuar ante ellos.

**Contenidos**

Contenido 1 Abusos sexuales

**Desarrollo**

El educador o educadora plantea a los participantes una breve historia recogida en la ficha de actividad nº 3.4.11. A continuación, cada persona debe dar su opinión sobre la situación descrita y si consideran que está mal la forma de vestir de la mujer o la acción del hombre.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <b>Materiales/Recursos</b> <a href="#">Ficha actividad nº 3.4.11</a> <a href="#">¿Esto es un abuso sexual?</a>	 <b>Lugar</b> Aula	 <b>Tiempo</b> 60 minutos	 <b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad	 <b>Estructuración</b> (Individual/Grupal) Individual y gran grupo
---	---	--	--	--

**Evaluación**

	SÍ	NO
Conoce el conceptos de abuso sexual.		
Conoce la importancia de reconocer qué son los abusos sexuales.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 3**

**Situaciones donde es normal que me toquen**

**Finalidad**

- Conocer y prevenir los abusos sexuales.
- Reconocer qué es un abuso sexual y cómo actuar ante ellos.

**Contenidos**

Contenido 1 Abusos sexuales

**Desarrollo**

El educador o educadora entrega a los participantes la ficha de actividad n° 3.4.12. En ella se ven 4 imágenes donde una persona toca a otra, en diferentes situaciones.

Por turnos, los participantes deben dar su opinión sobre si es una situación normal donde alguien nos puede tocar, o si por el contrario se trata de un abuso sexual.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b>  <a href="#">Ficha actividad n° 3.4.12</a>  <a href="#">¿Es normal o es un abuso?</a></p>	 <p><b>Lugar</b>                  Aula</p>	 <p><b>Tiempo</b>                  60 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b>                  Reflexión final sobre la actividad</p>	 <p><b>Estructuración</b>                  (Individual/Grupal)                  Individual y gran grupo</p>
---	---	--	--	--

**Evaluación**

	SÍ	NO
Conoce el conceptos de abuso sexual.		
Conoce la importancia de reconocer qué son los abusos sexuales.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 4**

**Cómo decir "no"**

**Finalidad**

- Conocer y prevenir los abusos sexuales.
- Reconocer qué es un abuso sexual y cómo actuar ante ellos.
- Conocer de qué manera podemos decir no ante un abuso sexual.

**Contenidos**

Contenido 2 Aprendo a decir "no"

**Desarrollo**

El educador o educadora explica a las personas participantes que van a aprender a decir "no" en situaciones en las que no quieran que otra persona les toque o les hable con tono sexual.

Para ello, se expone el contenido de la presentación n° 3.4.13.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b>  <a href="#">Ficha actividad n° 3.4.13</a>  <a href="#">Cómo decir "no"</a></p>	 <p><b>Lugar</b>                  Aula</p>	 <p><b>Tiempo</b>                  60 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b>                  Reflexión final sobre la actividad</p>	 <p><b>Estructuración</b>                  (Individual/Grupal)                  Individual y gran grupo</p>
---	---	--	--	--

**Evaluación**

	SÍ	NO
Conoce el concepto de abuso sexual.		
Conoce la importancia de reconocer qué son los abusos sexuales.		
Conoce el procedimiento para decir no ante un abuso sexual.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 5**

**¿Cómo actuarías tú?**

**Finalidad**

- Conocer y prevenir los abusos sexuales.
- Reconocer qué es un abuso sexual y cómo actuar ante ellos.
- Conocer de qué manera podemos decir no ante un abuso sexual.

**Contenidos**

Contenido 2 Aprendo a decir "no"

**Desarrollo**

El educador o educadora plantea a los participantes distintas situaciones recogidas en la ficha de actividad nº 3.4.14. Cada persona debe dar su opinión sobre cómo actuarían si se encontraran en la situación descrita, para conocer diferentes manera de reaccionar y negarse ante un abuso sexual.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b>                  Ficha actividad nº 3.4.14                  Cómo decir "no"</p>	 <p><b>Lugar</b>                  Aula</p>	 <p><b>Tiempo</b>                  60 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b>                  Reflexión final sobre la actividad</p>	 <p><b>Estructuración</b>                  (Individual/Grupal)                  Individual y gran grupo</p>
---	---	--	--	--

**Evaluación**

	SÍ	NO
Conoce el conceptos de abuso sexual.		
Conoce la importancia de reconocer qué son los abusos sexuales.		
Conoce el procedimiento para decir no ante un abuso sexual.		

**Observaciones**

---



---



---



---



## Capítulo 4

### ÁREA 4

## HABILIDADES COGNITIVAS Y PERSONALES

### **M1 Memoria y atención – Entrenando nuestro cerebro**

**ACTIVIDAD 1** ¿Qué está mal?

**ACTIVIDAD 2** Termina la frase

**ACTIVIDAD 3** Una imagen vale más que mil números

**ACTIVIDAD 4** Pictionary

**ACTIVIDAD 5** ¿Dónde estoy?

### **M2 Autonomía personal y autocuidado**

**ACTIVIDAD 1** ¿Qué sabemos sobre las tareas domésticas?

**ACTIVIDAD 2** ¿Dónde lo compro?

**ACTIVIDAD 3** Ficha técnica sobre prendas

**ACTIVIDAD 4** Elaboramos nuestras recetas

**ACTIVIDAD 5** Une con su contenedor

### **M3 Estimulación multisensorial**

**ACTIVIDAD 1** Paseo agridulce

**ACTIVIDAD 2** Relamarse

**ACTIVIDAD 3** Ambiente envolvente

**ACTIVIDAD 4** Dictado fluorescente

**ACTIVIDAD 5** Secuencias de sal

### **M4 Competencias Personales**

**ACTIVIDAD 1** Fotografos

**ACTIVIDAD 2** Huevera de colores

**ACTIVIDAD 3** Taller de costura

**ACTIVIDAD 4** Bingo Musical

**ACTIVIDAD 5** Recreando obras de arte



Puedes acceder desde aquí las actividades de esta área.

**ACTIVIDAD 1**

**¿Qué está mal?**

**Finalidad**

- Conocer actividades que contribuyan al bienestar mental en el marco de un envejecimiento saludable y activo.
- Incorporar a nuestra rutina diaria actividades que estimulen nuestra memoria y atención.

**Contenidos que se trabajan**

Contenido 1 La atención

**Desarrollo**

El educador o educadora explica al alumnado que van a realizar una actividad para trabajar la atención. Para ello, proyecta en la pantalla la ficha de actividad nº 4.1.2 , en la que aparecen diferentes absurdos visuales. El alumnado, por turnos, tiene que observar la imagen que aparece, encontrar el error que contiene y describirlo.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b> Ficha actividad nº4.1.2 ¿Qué está mal? Ordenador y proyector</p>	 <p><b>Lugar</b> Aula</p>	 <p><b>Tiempo</b> 60 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad</p>	 <p><b>Estructuración (Individual/Grupal)</b> Individual y gran grupo</p>
---	---	--	--	---

**Evaluación**

	SÍ	NO
Realiza actividades para mejorar la atención.		
Reconoce la importancia de estimular la memoria y la atención para mejorar y mantener las capacidades cognitivas.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 2**

**Termina la frase**

**Finalidad**

- Conocer actividades que contribuyan al bienestar mental en el marco de un envejecimiento saludable y activo.
- Incorporar a nuestra rutina diaria actividades que estimulen nuestra memoria y atención.

**Contenidos**

Contenido 1 La atención

Contenido 3 La memoria

**Desarrollo**

El educador o educadora explica al alumnado que van a realizar una actividad para trabajar la atención. Para ello, proyecta en la pantalla la ficha de actividad nº 4.1.3 , en la que aparecen personas realizando diferentes acciones. El alumnado tiene que observar cada imagen durante unos minutos.

A continuación, el educador o educadora presenta oraciones inacabadas relacionadas con la imagen mostrada y el alumnado, por turnos, tiene que completarlas con las palabras que crea convenientes.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b> Ficha de actividad nº 4.1.3 Termina la frase Ordenador y proyector</p>	 <p><b>Lugar</b> Aula</p>	 <p><b>Tiempo</b> 60 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad</p>	 <p><b>Estructuración (Individual/Grupal)</b> Individual y gran grupo</p>
--	--	---	---	--

**Evaluación**

SÍ NO

Realiza actividades para mejorar la atención.		
Reconoce la importancia de estimular la memoria y la atención para mejorar y mantener las capacidades cognitivas.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 3**

**Una imagen vale más que mil números**

**Finalidad**

- Conocer actividades que contribuyan al bienestar mental en el marco de un envejecimiento saludable y activo.
- Incorporar a nuestra rutina diaria actividades que estimulen nuestra memoria y atención.

**Contenidos**

Contenido 1 La atención

**Desarrollo**

El educador o educadora explica al alumnado que van a realizar una actividad para trabajar la atención. A continuación, entrega a cada persona participante la ficha de actividad nº 4.1.5. donde aparecen cinco frases numeradas del 1 al 5 y una tabla con cinco imágenes.

El educador o educadora lee en voz alta las frases, comenzando por la número 1. Las personas participantes tienen que escuchar la frase, observar la tabla y poner el número 1 a la imagen que representa la frase leída. Este proceso se repetirá hasta que el educador o educadora haya leído todas las frases.

Una vez que hayan terminado esta tarea, el alumnado comenta al resto de compañeros o compañeras el trabajo realizado.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <b>Materiales/Recursos</b> Ficha actividad nº 4.1.5 Una imagen vale más que mil números Lápiz y goma	 <b>Lugar</b> Aula	 <b>Tiempo</b> 60 minutos	 <b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad	 <b>Estructuración (Individual/Grupal)</b> Individual y gran grupo
--	---	--	--	---

**Evaluación**

	SÍ	NO
Realiza actividades para mejorar la atención.		
Reconoce la importancia de estimular la memoria y la atención para mejorar y mantener las capacidades cognitivas.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 4**

**Pictionary**

**Finalidad**

- Conocer actividades que contribuyan al bienestar mental en el marco de un envejecimiento saludable y activo.
- Incorporar a nuestra rutina diaria actividades que estimulen nuestra memoria y atención.

**Contenidos**

Contenido 1 La atención

Contenido 3 La memoria

**Desarrollo**

El educador o educadora explica al alumnado que van a realizar una actividad para trabajar la atención y la memoria.

Se divide la clase en dos grupos. El primer grupo de personas, por turnos, van saliendo a la pizarra. El educador o educadora enseña a la primera persona una tarjeta con un objeto que tiene que recordar y, posteriormente, dibujar. No puede decir el nombre del objeto en voz alta.

El resto de personas de su grupo tienen que permanecer atentos al dibujo para tratar de adivinar el objeto que es. Si alguien acierta, gana un punto. Si no acierta nadie, puede intentar adivinar el objeto una persona del grupo número dos y por lo tanto, el punto, lo ganarían ellos.

Este proceso se repite con los dos grupos hasta que todas las personas hayan participado en la actividad, recordando el objeto que le muestra el educador o educadora y, posteriormente, realizando su dibujo.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b>  <a href="#">Ficha actividad nº 4.1.6 Pictionary</a>                  Pizarra blanca y rotuladores de pizarra</p>	 <p><b>Lugar</b> Aula</p>	 <p><b>Tiempo</b> 120 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad</p>	 <p><b>Estructuración (Individual/Grupal)</b> Trabajo grupal</p>
---	--	--	---	---

**Evaluación**

SÍ NO

Realiza actividades para mejorar la atención y la memoria.		
Reconoce la importancia de estimular la memoria y la atención para mejorar y mantener las capacidades cognitivas.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 5**

**¿Dónde estoy?**

**Finalidad**

- Conocer actividades que contribuyan al bienestar mental en el marco de un envejecimiento saludable y activo.
- Incorporar a nuestra rutina diaria actividades que estimulen nuestra memoria y atención.

**Contenidos**

Contenido 1 La atención

Contenido 3 La memoria

**Desarrollo**

El educador o educadora explica al alumnado que van a realizar una actividad para trabajar la atención y la memoria.

Para ello, proyecta en la pantalla la ficha de actividad nº 4.1.4 , en la que aparece la imagen de varios objetos y diferentes ubicaciones.

El alumnado, por turnos, tiene que observar la imagen, nombrar los objetos que aparecen y responder a la pregunta ¿Dónde estoy? seleccionando la ubicación correcta.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b> Ficha actividad nº 4.1.4 ¿Dónde estoy? Proyector y ordenador</p>	 <p><b>Lugar</b> Aula</p>	 <p><b>Tiempo</b> 60 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad</p>	 <p><b>Estructuración (Individual/Grupal)</b> Individual y gran grupo</p>
--	--	---	--	--

**Evaluación**

	SÍ	NO
Realiza actividades para mejorar la atención y la memoria.		
Reconoce la importancia de estimular la memoria y la atención para mejorar y mantener las capacidades cognitivas.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 1**

**¿Qué sabemos sobre las tareas domésticas?**

**Finalidad**

- Mantener y reforzar el funcionamiento físico y cognitivo para fomentar el máximo grado de autonomía personal.
- Promover habilidades de la vida diaria que favorezcan la autonomía de la persona, la expresividad y la iniciativa.

**Contenidos**

Contenido 1 Vida en el hogar

**Desarrollo**

El educador o educadora explica al alumnado que van a realizar una actividad para trabajar las habilidades de la vida diaria.

A continuación, entrega a las personas participantes la ficha de actividad nº 4.2.1 para que recorten las diferentes tarjetas que aparecen.

Una vez terminada la tarea, por turnos, el alumnado debe escoger una tarjeta y contestar a las cuestiones que se plantean de forma oral. El resto del grupo, escucha la respuesta de la persona participante y hacen aportaciones.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b> Fichas actividad 4.2.1 <u>¿Qué sabemos sobre las tareas domésticas?</u></p>	 <p><b>Lugar</b> Aula</p>	 <p><b>Tiempo</b> 60 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad y cómo nos hemos sentido</p>	 <p><b>Estructuración (Individual/Grupal)</b> Individual y grupal</p>
---	--	---	---	--

**Evaluación**

	SÍ	NO
Conoce la importancia de una adecuada higiene en el hogar.		
Conoce los productos, utensilios y procedimientos para realizar las tareas del hogar.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 2**

**¿Dónde lo compro?**

**Finalidad**

- Desarrollar las potencialidades y el bienestar físico en el marco de un envejecimiento saludable y activo.
- Desarrollar hábitos saludables en relación a una alimentación sana y equilibrada.

**Contenidos**

Contenido 1 Vida en el hogar

**Desarrollo**

El educador o educadora explica al alumnado que van a realizar una actividad para trabajar la vida en el hogar.

A continuación, muestra a las personas participantes la ficha de actividad nº 4.2.2 donde aparecen diferentes productos y varias opciones de lugares donde se pueden comprar. El alumnado, por turnos, tiene que escoger la opción correcta y el resto de compañeros o compañeras, escuchan atentamente y realizan aportaciones si es preciso.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b> Ficha actividad nº 4.2.2 <u>¿Dónde lo compro?</u> Ordenador y proyector</p>	 <p><b>Lugar</b> Aula</p>	 <p><b>Tiempo</b> 60 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad y cómo nos hemos sentido</p>	 <p><b>Estructuración (Individual/Grupal)</b> Parejas y grupal</p>
---	--	---	---	---

**Evaluación**

	SÍ	NO
Diferencia entre alimentos de origen animal y vegetal.		
Diferencia entre alimentos naturales y elaborados.		
Identifica los diferentes lugares donde comprar alimentos.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 3**

**Ficha técnica sobre prendas**

**Finalidad**

- Conocer actividades de la vida diaria que contribuyan al mantenimiento de la autonomía personal.
- Conocer los diferentes tipos de prendas de vestir, su utilidad y su momento de uso.

**Contenidos**

Contenido 2 Cuidado de la imagen personal

**Desarrollo**

El educador o educadora explica al alumnado que van a realizar una actividad para trabajar el correcto uso de las prendas de vestir.

Para ello, se proyecta en la pantalla la ficha de actividad nº 4.2.5. en la que aparecen diferentes prendas y accesorios de vestir junto a una serie de preguntas sobre las que tienen que reflexionar.

El alumnado tiene que realizar una puesta en común hasta lograr la respuesta adecuada a cada pregunta.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b> Ficha actividad nº 4.2.5 Ficha técnica sobre prendas Ordenador y proyector</p>	 <p><b>Lugar</b> Aula</p>	 <p><b>Tiempo</b> 60 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad</p>	 <p><b>Estructuración (Individual/Grupal)</b> Gran grupo</p>
---	---	--	---	--

**Evaluación**

	SÍ	NO
Conocer la importancia del aspecto físico y el cuidado de la ropa.		
Adecua su imagen personal a la condición climática.		
Adecua su imagen personal a una actividad concreta.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 4**

**Elaboramos nuestras recetas**

**Finalidad**

- Desarrollar las potencialidades y el bienestar físico en el marco de un envejecimiento saludable y activo.
- Desarrollar hábitos saludables en relación a una alimentación sana y equilibrada.

**Contenidos**

Contenido 1 Vida en el hogar

**Desarrollo**

El educador o educadora explica al alumnado que van a hacer una receta de cocina sencilla.

Para ello, las personas participantes tienen que seguir los pasos que a continuación se explicitan:

Elegir la receta que quieren hacer.

Una vez que se han puesto de acuerdo, el educador o educadora les entrega la ficha de actividad nº 4.2.6, para que la completen con fotos de los ingredientes y utensilios que se necesitan.

- Desplazarse a una tienda cercana para comprar los ingredientes y utensilios necesarios.
- Elaborar la receta con la ayuda del educador o educadora.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b> Ficha actividad nº 4.2.6 <u>Elaboramos nuestras recetas</u> Ordenador Proyector Impresora Alimentos necesarios para elaborar la receta Utensilios de cocina</p>	 <p><b>Lugar</b> Aula</p>	 <p><b>Tiempo</b> 60 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad y cómo nos hemos sentido</p>	 <p><b>Estructuración (Individual/Grupal)</b> Individual y grupal</p>
---	--	---	---	--

**Evaluación**

	SÍ	NO
Participa en la elección de los ingredientes para realizar recetas de cocina sencillas.		
Utiliza adecuadamente los utensilios de cocina.		
Sigue correctamente los pasos indicados para realizar recetas de cocina sencillas.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 5**

**Une con su contenedor**

**Finalidad**

- Conocer actividades de la vida diaria que contribuyan al mantenimiento de la autonomía personal.
- Conocer la importancia del reciclaje para mejorar el medio ambiente.

**Contenido**

Contenido 4 El reciclaje

**Desarrollo**

El educador o educadora explica al alumnado que van a realizar una actividad sobre reciclaje.

Para ello, entrega a las personas participantes la ficha de actividad nº 4.2.8. en la que aparecen dos columnas. En la columna de la izquierda, se muestran imágenes de residuos y en la columna de la derecha, aparecen imágenes de diferentes tipos de contenedores.

El alumnado tiene que observar las imágenes y unir cada residuo con el contenedor correcto. Una vez que hayan terminado la tarea, se comenta al resto de compañeros o compañeras el trabajo realizado.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b> Ficha actividad nº 4.2.8 <u>Une con su contenedor</u> Lápiz y goma de borrar</p>	 <p><b>Lugar</b> Aula</p>	 <p><b>Tiempo</b> 60 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad</p>	 <p><b>Estructuración (Individual/Grupal)</b> Individual y gran grupo</p>
--	--	---	--	--

**Evaluación**

	SÍ	NO
Conoce qué es el reciclaje y su importancia para mejorar el medio ambiente.		
Conoce la importancia de mantener una adecuada autonomía personal.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 1**

**Paseo agridulce**

**Finalidad**

- Conocer actividades para estimular los sentidos.
- Incorporar a nuestra rutina diaria acciones para mantener el funcionamiento óptimo de los sentidos.

**Contenidos**

Contenido 4 Estimulación táctil

**Desarrollo**

El educador o educadora explica al alumnado que van a realizar una actividad para trabajar la estimulación táctil con los pies.

Para ello, el educador o educadora junto a las personas participantes crean ocho circunferencias de cartón de 40 cm de diámetro, en las que pegan materiales de diferentes texturas.

Una vez realizada la tarea, forman un circuito situando las circunferencias en el suelo del aula. A continuación, tendrán que quitarse los zapatos y, por turnos, colocarse un antifaz y recorrer el circuito, sintiendo las diferentes texturas en sus pies. El resto de alumnado deben ser los guías y orientar a la persona participante para que consiga realizar todo el circuito.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b> Antifaz Cartón Tijeras  Piedras, corcho, esponja, alfombra de la ducha, algodón, césped, tela peluche de pelo largo sintético y estropajo</p>	 <p><b>Lugar</b> Aula Multisensorial</p>	 <p><b>Tiempo</b> 180 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad</p>	 <p><b>Estructuración (Individual/Grupal)</b> Individual y gran grupo</p>
---	---	--	--	--

**Evaluación**

SÍ NO

Conoce los diferentes sentidos y para qué sirven.

Conoce la importancia de mantener activas las capacidades sensoriales.

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 2**

**Relamerse**

**Finalidad**

- Conocer actividades para estimular los sentidos.
- Incorporar a nuestra rutina diaria acciones para mantener el funcionamiento óptimo de los sentidos.

**Contenido**

Contenido 3 Estimulación del gusto

**Desarrollo**

El educador o educadora explica al alumnado que van a realizar una actividad para trabajar la estimulación gustativa.

Para ello, prepara una mesa con diferentes alimentos como miel, chocolate, dulce de leche, membrillo, etc.

A continuación, pide a los participantes, por turnos, que se acerquen a la mesa de alimentos. Una vez allí, el educador o educadora les coloca un antifaz y les da a probar uno de los alimentos presentados.

Los alumnos y alumnas tienen que probar el alimento, adivinar cuál es, y describir qué sensaciones le provoca y si le genera algún recuerdo.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b> Pañuelo o antifaz para los ojos Depresores Diferentes alimentos</p>	 <p><b>Lugar</b> Aula</p>	 <p><b>Tiempo</b> 90 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad</p>	 <p><b>Estructuración (Individual/Grupal)</b> Individual y gran grupo</p>
---	--	---	--	--

**Evaluación**

	SÍ	NO
Conoce los diferentes sentidos y para qué sirven.		
Conoce la importancia de mantener activas las capacidades sensoriales.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 3**

**Ambiente envolvente**

**Finalidad**

- Conocer actividades para estimular los sentidos.
- Incorporar a nuestra rutina diaria acciones para mantener el funcionamiento óptimo de los sentidos.

**Contenidos**

Contenido 6 Estimulación propioceptiva y sistema vestibular

**Desarrollo**

El educador o educadora explica al alumnado que van a realizar una actividad para trabajar la propiocepción.

Para ello, les pide que se sitúen alrededor de la pantalla del aula multisensorial, quedando en el centro el sillón vibratorio, en el que, por turnos, se van sentando.

A continuación, se proyecta la ficha de actividad nº 4.3.8, en la que aparecen enlaces de youtube que nos dirigen a videos de diferentes momentos y situaciones. Mientras observan el video, tanto la fibra óptica como el sillón vibratorio van cambiando de color y vibración, adaptándose a lo que sucede en el video.

Cada participante tiene que explicar cómo se ha sentido al ver el video y qué recuerdos le ha despertado.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b>  <a href="#">Ficha actividad nº 4.3.8</a>  <a href="#">Ambiente envolvente</a>                  Luz led                  Ordenador y proyector                  Sillón vibratorio</p>	 <p><b>Lugar</b>                  Aula                  Multisensorial</p>	 <p><b>Tiempo</b>                  60 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b>                  Reflexión final                  sobre la actividad</p>	 <p><b>Estructuración</b>                  (Individual/Grupal)                  Individual y                  gran grupo</p>
---	---	--	--	---

**Evaluación**

	SÍ	NO
Conoce los diferentes sentidos y para qué sirven.		
Conoce la importancia de mantener activas las capacidades sensoriales.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 4**

**Dictado fluorescente**

**Finalidad**

- Mantener y reforzar el funcionamiento físico y cognitivo para fomentar el máximo grado de autonomía personal.
- Mejorar las capacidades sensorio-perceptivas.

**Contenidos**

Contenido 1 Estimulación visual

**Desarrollo**

El educador o educadora comienza explicando al alumnado que van a realizar una actividad sobre estimulación visual.

Para ello, indica a las personas participantes que van a dibujar letras y números con rotuladores fluorescentes en cartulinas pequeñas, y a continuación las colocarán en diferentes lugares de la sala multisensorial.

Después, con la luz ultravioleta encendida, el educador o educadora indica una letra o número en voz alta y el alumnado debe encontrar la cartulina correcta.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b> Cartulinas, rotuladores fluorescentes, luz ultravioleta</p>	 <p><b>Lugar</b> Aula Multisensorial</p>	 <p><b>Tiempo</b> 40 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad y cómo nos hemos sentido</p>	 <p><b>Estructuración (Individual/Grupal)</b> Individual y grupal</p>
---	---	---	---	--

**Evaluación**

	SÍ	NO
Discrimina diferentes colores y tonalidades.		
Utiliza correctamente diferentes materiales para la estimulación visual.		
Utiliza correctamente diferentes materiales para la estimulación visual.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 5**

**Secuencias de sal**

**Finalidad**

- Mantener y reforzar el funcionamiento físico y cognitivo para fomentar el máximo grado de autonomía personal.
- Mejorar las capacidades sensoriales.

**Contenidos**

Contenido 4 Estimulación táctil

**Desarrollo**

El educador o educadora indica al alumnado que van a realizar una actividad sensorial.

Para ello, se proyecta en la pizarra digital una lista de secuencias y figuras. Posteriormente, el alumnado, utilizando la caja de sal, tendrá que reproducirlas utilizando sus propias manos.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b> Ficha actividad nº 4.3.9 Secuencia de sal Caja de sal</p>	 <p><b>Lugar</b> Aula Multisensorial</p>	 <p><b>Tiempo</b> 60 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad y cómo nos hemos sentido</p>	 <p><b>Estructuración (Individual/Grupal)</b> Individual y grupal</p>
---	---	---	---	--

**Evaluación**

	SÍ	NO
Explora objetos y los describe.		
Identifica correctamente diferentes objetos.		
Discrimina diferentes texturas y materiales.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 1**

**Fotógrafos**

**Finalidad**

- Conocer actividades ocupacionales que contribuyan al mantenimiento de competencias personales.
- Conocer actividades ocupacionales que sean acordes a nuestros gustos.

**Contenidos que se trabajan**

Contenido 3 Arteterapia

**Desarrollo**

El educador o educadora explica al alumnado que van a realizar una actividad de arteterapia.

A continuación, el grupo se divide en 2 equipos. El primer equipo es el encargado de crear una escenografía de teatro donde cada participante tiene asignado un rol diferente. La escenografía es consensuada por todas las personas que forman el equipo. El educador o educadora puede aportar ideas a las personas participantes, por ejemplo; escenificar un día en el curso de formación.

El segundo equipo es el encargado de fotografiar la escenografía del teatro.

Una vez terminada la tarea los equipos pueden cambiar los roles y comenzar nuevamente con la actividad.

Para finalizar la sesión, el educador o educadora proyecta todas las fotos realizadas y el alumnado selecciona las que más les gustan. Las fotos seleccionadas se imprimen y se exponen en el aula.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b> Cámara de fotos o smartphone Materiales diferentes para la creación de escenas</p>	 <p><b>Lugar</b> Aula</p>	 <p><b>Tiempo</b> 360 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad</p>	 <p><b>Estructuración (Individual/Grupal)</b> Individual y gran grupo</p>
--	--	--	--	--

**Evaluación**

	SÍ	NO
Muestra interés por realizar actividades ocupacionales.		
Participa en actividades ocupacionales con motivación.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 2**

**Huevera de colores**

**Finalidad**

- Mantener y reforzar el funcionamiento físico y cognitivo para las habilidades de la vida diaria, para fomentar el máximo grado de autonomía personal.
- Favorecer el pleno desarrollo y la máxima habilitación ocupacional.

**Contenidos**

Contenido 6 Laborterapia

**Desarrollo**

El educador o educadora explica al alumnado que van a realizar una actividad de laborterapia.

Para ello, entrega un paquete de arcilla a las personas participantes para que hagan diferentes bolas del mismo tamaño. Cuando se seque, el alumnado tiene que pintarlas de diferentes colores (verde, rojo, rosa, azul, amarillo y naranja) y meterlas en una caja para que vuelvan a secar.

Posteriormente, el educador o educadora entrega a cada alumno o alumna una huevera y una plantilla de la ficha de actividad nº 4.4.1.

Los alumnos o alumnas tienen que observar la plantilla y colocar adecuadamente las bolas de colores en la huevera.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b>  <a href="#">Ficha actividad nº 4.4.1</a>  <a href="#">Huevera de colores</a>                  Huevera                  Arcilla                  Témperas y pinceles</p>	 <p><b>Lugar</b> Aula</p>	 <p><b>Tiempo</b> 180 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad</p>	 <p><b>Estructuración (Individual/Grupal)</b> Individual y grupal</p>
--	--	--	--	--

**Evaluación**

	SÍ	NO
Mantiene aspectos cognitivos sobre las diferentes actividades propuestas en los talleres de laborterapia.		
Trabaja la autoconfianza y la autoestima, favoreciendo la actividad funcional y cognitiva.		
Trabaja de manera grupal y cooperativa en las diferentes actividades de laborterapia.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 3**

**Taller de costura**

**Finalidad**

- Conocer actividades ocupacionales que contribuyan al mantenimiento de competencias personales.
- Conocer actividades ocupacionales que sean acordes a nuestros gustos.

**Contenidos**

Contenido 6 Laborterapia

**Desarrollo**

El educador o educadora explica al alumnado que van a realizar una actividad de costura.

Para ello, entrega a cada participante varias telas blancas con diferentes puntos y rayas elaborados previamente.

El alumnado debe enhebrar las agujas con hilos de colores e ir bordando la tela siguiendo el patrón.

Cuando todos y todas hayan terminado, por turnos, muestran sus creaciones al grupo.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b> Agujas de diferentes tamaños Hilos de colores Tela blanca Rotulador de tela</p>	 <p><b>Lugar</b> Aula</p>	 <p><b>Tiempo</b> 240 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad</p>	 <p><b>Estructuración (Individual/Grupal)</b> Individual y gran grupo</p>
--	---	---	---	---

**Evaluación**

	SÍ	NO
Muestra interés por realizar actividades ocupacionales.		
Participa en actividades ocupacionales con motivación.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 4**

**Bingo Musical**

**Finalidad**

- Mantener y reforzar el funcionamiento físico y cognitivo para las habilidades del grado de autonomía personal.
- Favorecer el pleno desarrollo y la máxima habilitación ocupacional.

**Contenidos**

Contenido 4 Musicoterapia

**Desarrollo**

El educador o educadora explica al alumnado que van a realizar una actividad de musicoterapia.

Seguidamente, entrega a cada alumno o alumna un cartón en el que aparecen 6 caras de cantantes famosos. El alumnado mira con atención el cartón que le ha tocado de forma aleatoria y si tiene dudas sobre los cantantes que aparecen le pregunta al educador o educadora.

Mientras que el alumnado visiona su cartón se escuchan diferentes fragmentos de canciones. Según suene la música, deben tachar la cara del artista que suena, y así sucesivamente hasta que puedan cantar bingo.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b>  <a href="#">Ficha actividad nº 4.4.2</a>  <a href="#">Bingo Musical</a>                  Ordenador                  Altavoces</p>	 <p><b>Lugar</b> Aula</p>	 <p><b>Tiempo</b> 60 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad</p>	 <p><b>Estructuración (Individual/Grupal)</b> Individual y grupal</p>
--	--	---	--	--

**Evaluación**

	SÍ	NO
Desarrolla correctamente la capacidad de atención, percepción, memoria, habilidades sensoriales, perceptivas y motrices a través de la música.		
Utiliza la música para relajarse en momentos de estrés y favorecer el estado de ánimo.		
Utiliza la música para mejorar la capacidad de concentración y atención.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 5**

**Recreando obras de arte**

**Finalidad**

- Mantener y reforzar el funcionamiento físico y cognitivo para fomentar el máximo grado de autonomía personal.
- Favorecer el desarrollo personal.

**Contenidos**

Contenido 3 Arteterapia

**Desarrollo**

El educador o educadora explica al alumnado que van a realizar una actividad de arteterapia.

A continuación, el alumnado escoge una obra de arte y buscan información en internet sobre ella; quien es su autor, su año de creación, el tipo de pintura....

Una vez finalizada esta tarea, el educador o educadora imprime la obra elegida para que el alumnado dibuje su propia versión de la misma.

Posteriormente, cuando todos y todas terminan, exponen sus obras al resto de compañeras y compañeros y se abre un debate donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b> Imágenes de obras de arte para imprimir Material fungible</p>	 <p><b>Lugar</b> Aula</p>	 <p><b>Tiempo</b> 120 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad</p>	 <p><b>Estructuración (Individual/Grupal)</b> Individual y grupal</p>
---	--	--	--	--

**Evaluación**

SÍ NO

Utiliza el arte como medio de expresión de sentimientos y emociones.		
Utiliza el arte para manejar momentos de estrés.		
Utiliza el arte para favorecer las relaciones interpersonales.		

**Observaciones**

---



---

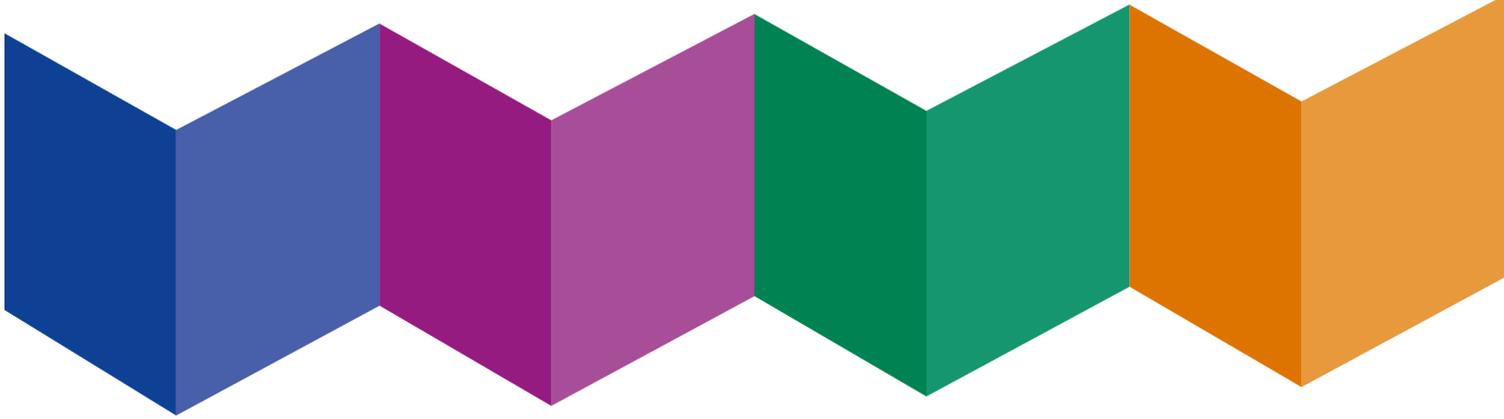


---



---





# **Capítulo 5**

## **Recursos y actividades de refuerzo para fomentar un envejecimiento activo y saludable**

### **“LISTOS PARA ENVEJECER, LISTOS PARA APRENDER”**

**Alicia Molina Jover**

Fundación Síndrome Down de la Región de Murcia

**Ana García Sánchez**

Fundación Síndrome Down de la Región de Murcia

**Francisco José Mansilla Moreno**

Fundación Síndrome Down de la Región de Murcia

**Marta Otalora Vivancos**

Fundación Síndrome Down de la Región de Murcia

**Carmen Galindo Alvarez**

Fundación Síndrome Down de la Región de Murcia

**Catalina Guerrero Romera**

Universidad de Murcia



¡En forma! mantenimiento de nuestra salud a través del ejercicio físico

## **M1 Ejercicio físico – ¡Nos ponemos en forma!**

**ACTIVIDAD 1** ¿Qué deporte puedo practicar?

**ACTIVIDAD 2** Cuidarme para un buen envejecer

**ACTIVIDAD 3** ¿Soy una persona sedentaria?

**ACTIVIDAD 4** Actividad física terapéutica

## **M2 Alimentación – Una dieta rica y variada**

**ACTIVIDAD 1** El origen de nuestra alimentación

**ACTIVIDAD 2** ¿De dónde vienen estos alimentos?

**ACTIVIDAD 3** Alimentos naturales o elaborados

**ACTIVIDAD 4** Comida sana o insana

## **M3 Higiene Personal – A por una buena higiene**

**ACTIVIDAD 1** La importancia de la higiene personal

**ACTIVIDAD 2** Historias de la higiene

**ACTIVIDAD 3** ¿Dónde me limpio?

**ACTIVIDAD 4** ¿Tiene buena higiene corporal y capilar?



Puedes acceder desde aquí las actividades de esta área.

**ACTIVIDAD 1**

**¿Qué deporte puedo practicar?**

**Finalidad**

- Conocer actividades deportivas que contribuyan al bienestar físico en el marco de un envejecimiento saludable y activo.
- Incorporar hábitos relacionados con el ejercicio físico.

**Contenidos**

Contenido 1 Concepto y tipos de deporte

**Desarrollo**

El educador o educadora explica a las personas participantes que van a conocer, a través de una presentación en PowerPoint, diferentes tipos de deportes y actividades físicas que pueden realizar para mantenerse activos y en forma.

Al finalizar la presentación, se abre un debate con todo el grupo de clase donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b> PowerPoint nº 1.1.1 <a href="#">¿Qué deporte puedo practicar?</a> Ordenador y proyector</p>	 <p><b>Lugar</b> Aula</p>	 <p><b>Tiempo</b> 60 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad</p>	 <p><b>Estructuración (Individual/Grupal)</b> Gran grupo</p>
---	--	---	---	---

**Evaluación**

	SÍ	NO
Conoce diferentes tipos de deportes para mantenerse en forma.		
Reconoce la importancia de realizar deporte como parte fundamental de una vida sana y saludable.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 2**

**Cuidarme para un buen envejecer**

**Finalidad**

- Identificar actitudes y acciones propias de una persona activa o una persona sedentaria.
- Conocer las consecuencias de las acciones positivas o negativas para nuestro bienestar físico.
- Potenciar la toma de decisiones personales.

**Contenidos**

Contenido 2 Ejercicio físico y sedentarismo. Definición, causas y consecuencias

**Desarrollo**

El educador o educadora explica a las personas participantes que van a realizar una actividad para trabajar los conceptos de ejercicio físico y sedentarismo.

Para ello, reparte al alumnado de forma aleatoria la ficha de actividad nº 1.1.7, donde aparecen imágenes relacionadas con acciones de la vida cotidiana.

Seguidamente, el educador o educadora dibuja una línea horizontal en la mitad de la pizarra, en la parte superior coloca una imagen de una persona anciana, sana y saludable, y en la parte inferior, coloca la imagen de una persona anciana con un aspecto triste representando una vida sedentaria.

Por turnos, el alumnado debe salir a la pizarra, colocar la imagen que previamente le entregó el educador o educadora en el lugar correspondiente y justificar su decisión.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b> Ficha actividad nº1.1.7 <a href="#">Cuidarme para un buen envejecer</a> Tijeras Cinta adhesiva</p>	 <p><b>Lugar</b> Aula</p>	 <p><b>Tiempo</b> 60 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad</p>	 <p><b>Estructuración (Individual/Grupal)</b> Individual y gran grupo</p>
--	--	---	---	--

**Evaluación**

	SÍ	NO
Conoce los beneficios de una adecuada actividad física.		
Conoce las consecuencias y los efectos negativos del sedentarismo.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 3**

**¿Soy una persona sedentaria?**

**Finalidad**

- Identificar actitudes y acciones propias de una persona activa o una persona sedentaria.
- Conocer las consecuencias de las acciones positivas o negativas para nuestro bienestar físico.
- Potenciar la toma de decisiones personales.

**Contenidos**

Contenido 2 Ejercicio físico y sedentarismo. Definición, causas y consecuencias

**Desarrollo**

El educador o educadora explica a las personas participantes que van a realizar una actividad para trabajar los conceptos de ejercicio físico y sedentarismo.

Para ello, entrega al alumnado la ficha de actividad nº 1.1.8 donde aparecen diferentes imágenes sobre actividades de la vida cotidiana que tienen que relacionar con una vida sana y saludable o con una vida sedentaria.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b> Ficha actividad nº1.1.8 <u>¿Soy una persona sedentaria?</u> Tijeras y pegamento</p>	 <p><b>Lugar</b> Aula</p>	 <p><b>Tiempo</b> 60 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad</p>	 <p><b>Estructuración (Individual/Grupal)</b> Individual y gran grupo</p>
---	--	---	---	--

**Evaluación**

	SÍ	NO
Conoce los beneficios de una adecuada actividad física.		
Conoce las consecuencias y los efectos negativos del sedentarismo.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 4**

**Actividad física terapéutica**

**Finalidad**

- Realizar actividades que mejoren y/o conserven el bienestar físico en el marco de un envejecimiento saludable y activo.
- Incorporar hábitos relacionados con el ejercicio físico.

**Contenidos**

Contenido 3 Ejercicios prácticos de estiramientos, coordinación, flexibilidad y movilidad

**Desarrollo**

El educador o educadora comenta a las personas participantes que dos veces a la semana van a realizar una actividad deportiva y les recuerda la importancia de mantener una vida activa.

En la actividad deportiva, el alumnado realiza un entrenamiento funcional y personal con el objetivo de retrasar la pérdida de las habilidades físicas, mejorar las condiciones del aparato cardiovascular y respiratorio y favorecer un bienestar físico y mental.

 <p><b>Materiales/Recursos</b> Ropa deportiva cómoda Toalla Agua</p>	 <p><b>Lugar</b> Centro deportivo</p>	 <p><b>Tiempo</b> 120 minutos semanales</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad</p>	 <p><b>Estructuración (Individual/Grupal)</b> Gran grupo</p>
--	---	---	--	--

**Evaluación**

	SÍ	NO
Colabora en la organización de la actividad deportiva, realizando las tareas que se le asignen.		
Participa en actividades deportivas.		

**Observaciones**

---



---



---



---



---

**ACTIVIDAD 1**

**El origen de nuestra alimentación**

**Finalidad**

- Conocer alimentos saludables e incorporarlos a nuestra alimentación.
- Desarrollar hábitos alimenticios que favorezcan una alimentación sana y equilibrada.

**Contenidos**

Contenido 1 El origen de los alimentos

**Desarrollo**

El educador o educadora explica a las personas participantes, mediante una presentación en PowerPoint, cuáles son los alimentos imprescindibles para llevar una dieta sana y equilibrada y qué alimentos se deben evitar o consumir lo menos posible para mejorar su salud.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b> PowerPoint 1.2.1 <a href="#">El origen de nuestra alimentación</a> Ordenador y proyector</p>	 <p><b>Lugar</b> Aula</p>	 <p><b>Tiempo</b> 60 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad</p>	 <p><b>Estructuración (Individual/Grupal)</b> Gran grupo</p>
--	--	---	---	---

**Evaluación**

	SÍ	NO
Diferencia entre alimentos de origen animal y vegetal.		
Diferencia entre alimentos naturales y elaborados.		
Diferencia entre alimentos sanos e insanos.		
Conoce el significado de una dieta equilibrada.		
Conoce qué alimentos forman un menú equilibrado.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 2**

**¿De dónde vienen estos alimentos?**

**Finalidad**

- Desarrollar hábitos saludables que favorezcan una alimentación sana y equilibrada.
- Conocer el origen de los alimentos que consumimos para configurar una dieta equilibrada.

**Contenidos**

Contenido 1 El origen de los alimentos

**Desarrollo**

El educador o educadora explica a las personas participantes que van a realizar una actividad para trabajar la procedencia de los alimentos.

A continuación, entrega al alumnado la ficha de actividad nº1.2.2. donde tienen que recortar las imágenes de los diferentes alimentos para posteriormente clasificarlos según su procedencia.

Una vez terminada la tarea, el alumnado presenta el trabajo realizado al resto de personas.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b> Ficha actividad nº 1.2.2 <a href="#">¿De dónde vienen estos alimentos?</a> Tijeras Pegamento</p>	 <p><b>Lugar</b> Aula</p>	 <p><b>Tiempo</b> 60 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad</p>	 <p><b>Estructuración (Individual/Grupal)</b> Individual y gran grupal</p>
---	---	--	--	--

**Evaluación**

SÍ NO

Diferencia entre alimentos de origen animal y vegetal.		
Diferencia entre los distintos orígenes alimentarios.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 3**

**Alimentos naturales o elaborados**

**Finalidad**

- Desarrollar hábitos saludables que favorezcan una alimentación sana y equilibrada.
- Conocer el origen de los alimentos que consumimos para configurar una dieta equilibrada.

**Contenidos**

Contenido 1 El origen de los alimentos

**Desarrollo**

El educador o educadora explica a las personas participantes que van a realizar una actividad para conocer la procedencia de los alimentos.

A continuación, entrega al alumnado dos lápices, uno de color rojo y otro de color azul, y la ficha de actividad nº 1.2.3 en la que aparecen numerosas imágenes de alimentos cotidianos.

El alumnado observa todas las imágenes y marcan de color rojo los alimentos que consideran naturales y de color azul los alimentos elaborados.

Posteriormente, exponen al resto de participantes, oralmente y por turnos, el trabajo realizado.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b> Ficha actividad nº 1.2.3 <a href="#">Alimentos naturales o elaborados</a> Lápiz de color rojo y azul</p>	 <p><b>Lugar</b> Aula</p>	 <p><b>Tiempo</b> 60 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad</p>	 <p><b>Estructuración (Individual/Grupal)</b> Individual y gran grupo</p>
--	--	---	---	--

**Evaluación**

	SÍ	NO
Diferencia entre alimentos naturales y elaborados.		
Discrimina colores.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 4**

**Comida sana o insana**

**Finalidad**

- Desarrollar hábitos saludables que favorezcan una alimentación sana y equilibrada.
- Identificar alimentos insanos para limitar su ingesta.

**Contenidos**

Contenido 3 Dieta equilibrada

**Desarrollo**

El educador o educadora explica a las personas participantes que van a realizar una actividad para trabajar la alimentación sana y saludable.

Para ello, entrega al alumnado dos cartulinas, una roja y otra de color verde, y la ficha de actividad nº 1.2.7. En la ficha de actividad aparecen varias imágenes de diferentes comidas y dos fotografías; una mano con el dedo pulgar hacia arriba que representa la alimentación sana y, otra mano con el dedo pulgar hacia abajo que representa la alimentación insana.

A continuación, el alumnado tiene que recortar todas las imágenes y clasificar:

- En la cartulina roja: La mano con el dedo pulgar hacia abajo y todos los alimentos insanos.
- En la cartulina verde: La mano con el dedo pulgar hacia arriba y todos los alimentos sanos.

Una vez que hayan terminado esta tarea, se explica al resto de participantes.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b> Ficha actividad nº 1.2.7 Comida sana o insana Tijeras y pegamento Cartulinas de color verde y rojo</p>	 <p><b>Lugar</b> Aula</p>	 <p><b>Tiempo</b> 60 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad</p>	 <p><b>Estructuración (Individual/Grupal)</b> Individual y gran grupo</p>
--	--	---	---	--

**Evaluación**

SÍ NO

Conoce la diferencia entre alimentos sanos e insanos.		
Conoce las consecuencias de tener una buena o mala alimentación.		
Diferencia los alimentos según sean beneficiosos o perjudiciales para la salud.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 1**

**La importancia de la higiene personal**

**Finalidad**

- Desarrollar las potencialidades y el bienestar físico en el marco de un envejecimiento saludable y activo.
- Impulsar el desarrollo de hábitos de higiene y autocuidado que permitan mejorar su autonomía y mantener un nivel de salud adecuado.

**Contenidos**

Contenido 1 Concepto de higiene personal

**Desarrollo**

El educador o educadora explica a las personas participantes, a través de una presentación en PowerPoint, los diferentes tipos de higiene personal, los productos y utensilios necesarios para llevarla a cabo y la importancia de tener una higiene personal adecuada.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b>  <a href="#">PowerPoint n° 1.3.1</a>  <a href="#">La importancia de la higiene personal</a>                  Ordenador y proyector</p>	 <p><b>Lugar</b> Aula</p>	 <p><b>Tiempo</b> 60 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad</p>	 <p><b>Estructuración (Individual/Grupal)</b> Gran grupo</p>
--	--	---	--	---

**Evaluación**

	SÍ	NO
Conoce la importancia de tener una higiene personal adecuada.		
Conoce los diferentes tipos de higiene personal.		
Conoce los diferentes lugares, productos y utensilios relacionados con la higiene personal.		
Conoce las prendas de vestir adecuadas para cada ocasión.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 2**

**Historias de la higiene**

**Finalidad**

- Impulsar el desarrollo de hábitos de higiene y autocuidado que permitan mejorar su autonomía y mantener un nivel de salud adecuado.
- Conocer los diferentes tipos de higiene personal y los productos y utensilios necesarios para llevarlas a cabo.

**Contenidos**

Contenido 1 Concepto de higiene personal

**Desarrollo**

El educador o educadora explica a las personas participantes que van a realizar una actividad para trabajar los distintos tipos de higiene personal.

Para ello, se muestra una presentación en PowerPoint de la ficha de actividad nº 1.3.2, donde aparecen diferentes historias. El educador o educadora lee en voz alta la historia y realiza preguntas al alumnado haciendo referencia a los diferentes tipos de higiene y los productos y utensilios que se necesitan para llevarla a cabo.

El alumnado, por turnos, tiene que expresar sus opiniones y reflexiones al grupo y llegar a un consenso sobre las respuestas adecuadas para cada historia.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b> Ficha actividad nº 1.3.2 Historias de la higiene Ordenador y proyector</p>	 <p><b>Lugar</b> Aula</p>	 <p><b>Tiempo</b> 60 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad</p>	 <p><b>Estructuración (Individual/Grupal)</b> Gran grupo</p>
--	--	---	--	---

**Evaluación**

	SÍ	NO
Conoce el concepto de higiene personal.		
Conoce la importancia de mantener una adecuada higiene.		
Discrimina los diferentes tipos de higiene y sus beneficios para la salud.		

**Observaciones**

---



---



---



---



---

**ACTIVIDAD 3**

**¿Dónde me limpio?**

**Finalidad**

- Conocer los diferentes tipos de higiene personal y los productos y utensilios necesarios para llevarlas a cabo.

**Contenidos**

Contenido 1 Concepto de higiene personal

**Desarrollo**

El educador o educadora explica a las personas participantes que van a realizar una actividad para conocer cuáles son los utensilios necesarios para tener una correcta higiene corporal.

Para ello, entrega al alumnado la ficha de actividad nº 1.3.3 donde aparecen imágenes de las distintas partes del baño y debajo de cada imagen una afirmación relacionada con la higiene personal.

El alumnado, tras leer las afirmaciones con apoyo del educador o educadora, tienen que decidir si son verdaderas o falsas, tachando la casilla correcta.

Una vez que hayan terminado esta tarea, el alumnado explica al resto de participantes el trabajo realizado.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b> Ficha actividad nº 1.3.3 ¿Dónde me limpio? Lápiz y goma de borrar</p>	 <p><b>Lugar</b> Aula</p>	 <p><b>Tiempo</b> 60 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad</p>	 <p><b>Estructuración (Individual/Grupal)</b> Individual y gran grupo</p>
---	--	---	--	--

**Evaluación**

	SÍ	NO
Discrimina los diferentes tipos de higiene.		
Identifica los utensilios para realizar los diferentes tipos de higiene.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 4**

**¿Tiene buena higiene corporal y capilar?**

**Finalidad**

- Impulsar el desarrollo de hábitos de higiene y autocuidado que permitan mejorar su autonomía y mantener un nivel de salud adecuado.
- Conocer los diferentes tipos de higiene personal y los productos y utensilios necesarios para llevarlas a cabo.

**Contenidos**

Contenido 3 Higiene corporal y capilar

**Desarrollo**

El educador o educadora explica a las personas participantes que van a realizar una actividad para trabajar la adecuada higiene corporal y capilar.

Para ello, entrega al alumnado la ficha de actividad nº 1.3.9. donde tienen que observar cada imagen y decidir si es o no adecuada.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b> Ficha actividad nº 1.3.9 <a href="#">¿Tiene buena higiene corporal y capilar?</a> Lápiz y goma de borrar</p>	 <p><b>Lugar</b> Aula</p>	 <p><b>Tiempo</b> 60 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad</p>	 <p><b>Estructuración (Individual/Grupal)</b> Individual y gran grupo</p>
--	--	---	--	--

**Evaluación**

SÍ NO

Conoce los productos y utensilios para mantener una correcta higiene corporal.		
Conoce los productos y utensilios para mantener una correcta higiene capilar.		
Describe adecuadamente los diferentes productos y utensilios de higiene capilar y corporal.		

**Observaciones**

---



---



---



---



**Nos relacionamos**

### **M1 Relaciones afectivas y familiares**

**ACTIVIDAD 1** Habilidades sociales básicas

**ACTIVIDAD 2** Me presento, te presento

**ACTIVIDAD 3** Comenzamos el día

**ACTIVIDAD 4** Diario de sesiones

### **M2 Relaciones sociales - Nos relacionamos**

**ACTIVIDAD 1** Relaciones sociales

**ACTIVIDAD 2** Taller intergeneracional

**ACTIVIDAD 3** Limpiamos nuestra ciudad

**ACTIVIDAD 4** Salida en el entorno

### **M3 Ocio y tiempo libre**

**ACTIVIDAD 1** Disfruto de mi ocio y tiempo libre

**ACTIVIDAD 2** Juegos de mesa

**ACTIVIDAD 3** Ocio en mi ciudad

**ACTIVIDAD 4** Café y coloquio



Puedes acceder desde aquí las actividades de esta área.

**ACTIVIDAD 1**

**Habilidades sociales básicas**

**Finalidad**

- Conocer las habilidades sociales básicas para relacionarnos con los demás.
- Entender la importancia de las habilidades sociales para mejorar nuestra comunicación y la relación con otras personas.

**Contenidos**

Contenido 1 Habilidades sociales básicas

**Desarrollo**

El educador o educadora explica a las personas participantes, a través de la presentación en Power Point nº 2.1.1, la importancia de conocer las habilidades sociales básicas y ponerlas en práctica en la vida cotidiana.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b> PowerPoint nº 2.1.1 Habilidades sociales básicas Ordenador y proyector</p>	 <p><b>Lugar</b> Aula</p>	 <p><b>Tiempo</b> 60 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad</p>	 <p><b>Estructuración (Individual/Grupal)</b> Gran grupo</p>
--	--	---	---	---

**Evaluación**

	SÍ	NO
Conoce el concepto de habilidades sociales.		
Conoce cuáles son las habilidades sociales básicas.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 2**

**Me presento, te presento**

**Finalidad**

- Conocer las habilidades sociales básicas para relacionarnos con los demás.
- Entender la importancia de las habilidades sociales para mejorar nuestra comunicación y la relación con otras personas.

**Contenidos**

Contenido 1 Habilidades sociales básicas

**Desarrollo**

El educador o educadora explica a las personas participantes que van a aprender a presentar a otras personas utilizando correctamente las habilidades sociales.

Para ello, el alumnado se agrupa por parejas y presentan a su compañero o compañera comentando tres calificativos positivos y haciendo un buen uso de las habilidades sociales.

Durante la presentación el resto de participantes están muy atentos para comentar si les ha parecido correcta la presentación o no.

La actividad termina cuando todo el alumnado haya sido presentado.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <b>Materiales/Recursos</b>	 <b>Lugar</b> Aula	 <b>Tiempo</b> 60 minutos	 <b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad	 <b>Estructuración (Individual/Grupal)</b> Pequeño grupo y gran grupo
---	---	--	--	--

**Evaluación**

	SÍ	NO
Pone en práctica las distintas habilidades sociales.		
Conoce la importancia de presentarnos adecuadamente para relacionarnos con otras personas.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 3**

**Comenzamos el día**

**Finalidad**

- Conocer las habilidades sociales básicas para relacionarnos con los demás.
- Entender la importancia de las habilidades sociales para mejorar nuestra comunicación y la relación con otras personas.

**Contenidos**

Contenido 2 Habilidades comunicativas

**Desarrollo**

El educador o educadora explica a las personas participantes que van a realizar una actividad para trabajar las habilidades comunicativas.

Para ello, y con el apoyo de la ficha de actividad nº 2.1.7, el alumnado realiza un mural individual del tiempo.

Tras escoger conjuntamente imágenes representativas, el educador o educadora imprime una copia para cada persona participante y la recortan, plastifican y le ponen velcro.

Una vez finalizada la actividad, el educador o educadora imprime en A2 el mural del tiempo y lo coloca en la pared. Diariamente el alumnado lo cumpleta adecuadamente.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b> <u>Ficha actividad nº 2.1.7</u> <u>Comenzamos el día</u> Plastificadora y papel cuché Velcro Tijeras Ordenador y proyector Sobres Rotuladores de colores Carpeta</p>	 <p><b>Lugar</b> Aula</p>	 <p><b>Tiempo</b> 240 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad</p>	 <p><b>Estructuración (Individual/Grupal)</b> Individual y gran grupo</p>
--	--	--	---	--

**Evaluación**

	SÍ	NO
Expresa su opinión cuando trabaja en grupo.		
Se ubica en los distintos días de la semana y los meses del año.		
Identifica los distintos tipos de condiciones atmosféricas y sensaciones térmicas.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 4**

**Diario de sesiones**

**Finalidad**

- Conocer las habilidades sociales básicas para relacionarnos con los demás.
- Entender la importancia de las habilidades sociales para mejorar nuestra comunicación y la relación con otras personas.

**Contenidos**

Contenido 2 Habilidades comunicativas

**Desarrollo**

El educador o educadora explica a las personas participantes que van a realizar una actividad para trabajar las habilidades comunicativas. Para ello, hace fotos de las distintas actividades que se han realizado ese día.

Al final de la mañana, pide al alumnado que explique las actividades realizadas y el educador o educadora completa la ficha de trabajo nº 2.1.9 con la información aportada y con las fotografías de cada actividad.

Una vez terminado el trabajo, imprime una copia para cada persona participante con el fin de que puedan informar a sus familiares del trabajo realizado.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase para concretar las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b> Ficha actividad nº 2.1.9 Diario de sesiones Smartphone Impresora Ordenador y proyector</p>	 <p><b>Lugar</b> Aula</p>	 <p><b>Tiempo</b> 60 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad</p>	 <p><b>Estructuración (Individual/Grupal)</b> Gran grupo</p>
--	--	---	---	---

**Evaluación**

	SÍ	NO
Expresa su opinión cuando trabaja en grupo.		
Respeto las opiniones de los demás.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 1**

**Relaciones sociales**

**Finalidad**

- Conocer qué es una relación social y su importancia para el desarrollo personal.
- Conocer las distintas figuras sociales según la zona interpersonal a la que pertenezcan.

**Contenidos**

Contenido 1 Zonas interpersonales

**Desarrollo**

El educador o educadora explica a las personas participantes que van a realizar una actividad para trabajar el concepto de relaciones sociales, los diferentes tipos de relación y su importancia para nuestro bienestar personal.

Para ello, proyecta el Power Point nº 2.2.1, en el que aparecen diferentes tipos de relaciones sociales que se pueden mantener en la vida cotidiana.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase para concretar las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b> Powerpoint nº 2.2.1 Relaciones sociales Ordenador y proyector</p>	 <p><b>Lugar</b> Aula</p>	 <p><b>Tiempo</b> 60 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad</p>	 <p><b>Estructuración</b> (Individual/Grupal) Gran grupo</p>
--	---	--	--	--

**Evaluación**

	SÍ	NO
Conoce el concepto de relación social.		
Comprende la importancia de las relaciones sociales para el desarrollo de una persona.		
Diferencia el tipo de relación con una persona según la zona interpersonal a la que pertenezca.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 2**

**Taller intergeneracional**

**Finalidad**

- Conocer qué es una relación social y su importancia para el desarrollo personal.
- Participar en actividades sociales que permitan mejorar sus relaciones personales.

**Contenidos**

Contenido 2 Participación activa en el entorno social

**Desarrollo**

El educador o educadora explica al alumnado que van a participar en un proyecto intergeneracional junto a voluntarios de la Universidad de Murcia.

La finalidad de este proyecto es generar un espacio para el encuentro, la sensibilización, la promoción del apoyo social y el intercambio recíproco, intencionado, comprometido y voluntario de recursos, aprendizajes, ideas y valores.

Este acompañamiento contempla dos modalidades de actuación: virtual y presencial.

Transcurrido el tiempo de ejecución acordado por ambos colectivos, finalizan esta actividad con un encuentro social al que asisten todos los participantes.

 <b>Materiales/Recursos</b> Ordenador	 <b>Lugar</b> Espacio común y aula	 <b>Tiempo</b> 500 minutos	 <b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad	 <b>Estructuración (Individual/Grupal)</b> Gran grupo
--	---	---	--	--

**Evaluación**

	SÍ	NO
Mantiene o amplía su círculo de relaciones personales.		
Participa en actividades sociales con otras personas.		
Se relaciona adecuadamente con personas de diferentes zonas interpersonales.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 3**

**Limpiamos nuestra ciudad**

**Finalidad**

- Conocer qué es una relación social y su importancia para el desarrollo personal.
- Participar en actividades sociales que permitan mejorar sus relaciones personales.

**Contenidos**

Contenido 2 Participación activa en el entorno social

**Desarrollo**

El educador o educadora explica a las personas participantes que van a realizar una actividad de ciudadanía y les entrega guantes de trabajo y bolsas de basura.

A continuación, les asigna un tipo de residuo (orgánico, plástico, papel, vidrio o textil) y tienen que desplazarse por calles, parques, jardines... recogiendo los residuos que le han sido asignados. Para finalizar, tienen que reciclarlos en los contenedores adecuados.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase para concretar las conclusiones de la actividad.

 <b>Materiales/Recursos</b> Bolsas de basura Guantes	 <b>Lugar</b> Aula y entorno cercano	 <b>Tiempo</b> 120 minutos	 <b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad	 <b>Estructuración (Individual/Grupal)</b> Gran grupo
---	--	--	---	---

**Evaluación**

	SÍ	NO
Mantiene o amplía su círculo de relaciones personales.		
Participa en actividades sociales con otras personas.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 4**

**Salida en el entorno**

**Finalidad**

- Conocer qué es una relación social y su importancia para el desarrollo personal.
- Participar en actividades sociales que permitan mejorar sus relaciones personales.

**Contenidos**

Contenido 2 Participación activa en el entorno social

**Desarrollo**

El educador o educadora explica a las personas participantes que van a realizar una salida lúdica y formativa. Para ello, visitan lugares emblemáticos o históricos cercanos.

Una vez que han regresado al aula, el educador o educadora realiza preguntas relacionadas con los lugares visitados para comprobar la atención prestada por parte del alumnado durante el recorrido.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase para concretar las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b></p>	 <p><b>Lugar</b> Ciudad de Murcia</p>	 <p><b>Tiempo</b> 60 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad</p>	 <p><b>Estructuración (Individual/Grupal)</b> Gran grupo</p>
---	--	---	---	---

**Evaluación**

	SÍ	NO
Participa en actividades sociales con otras personas.		
Mantiene o amplía su círculo de relaciones personales.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 1**

**Disfruto de mi ocio y tiempo libre**

**Finalidad**

- Conocer diferentes formas de aprovechar el tiempo libre.
- Participar en actividades de ocio.
- Conocer diferentes tipos de ocio.

**Contenidos**

Contenido 1 Ocio individual

**Desarrollo**

El educador o educadora explica a las personas participantes, a través de una presentación en PowerPoint nº 2.3.1, diferentes actividades lúdicas que pueden hacer en su tiempo de ocio.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase para concretar las conclusiones de la actividad.

 <b>Materiales/Recursos</b> PowerPoint nº 2.3.1 <u>Disfruto de mi ocio y tiempo libre</u> Ordenador y proyector	 <b>Lugar</b> Aula	 <b>Tiempo</b> 60 minutos	 <b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad	 <b>Estructuración</b> (Individual/Grupal) Gran grupo
--	---	--	---	---

**Evaluación**

	SÍ	NO
Conoce el concepto de ocio y tiempo libre.		
Conoce diferentes tipos de ocio.		

**Observaciones**

---



---



---



---



---

**ACTIVIDAD 2**

**Juegos de mesa**

**Finalidad**

- Conocer diferentes formas de aprovechar el tiempo libre.
- Participar en actividades de ocio.
- Conocer diferentes tipos de ocio.

**Contenidos**

Contenido 2 Ocio en grupo

**Desarrollo**

El educador o educadora explica a las personas participantes que van a realizar una actividad de ocio en la que van a jugar a diferentes juegos de mesa.

A continuación, se explican las normas del juego y el alumnado se coloca por equipos siguiendo las indicaciones facilitadas.

Para finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b>                  Juegos de mesa:                  dominó, parchís, 4 en raya,                  las cartas, la oca, etc.</p>	 <p><b>Lugar</b>                  Aula</p>	 <p><b>Tiempo</b>                  120 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b>                  Reflexión final                  sobre la actividad</p>	 <p><b>Estructuración                  (Individual/Grupal)</b>                  Pequeños grupos</p>
---	---	---	---	--

**Evaluación**

	SÍ	NO
Conoce diferentes alternativas para disfrutar del tiempo libre.		
Realiza diferentes tipos de actividades de ocio o tiempo libre.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 3**

**Ocio en mi ciudad**

**Finalidad**

- Conocer diferentes formas de aprovechar el tiempo libre.
- Participar en actividades de ocio.
- Conocer diferentes tipos de ocio.

**Contenidos**

Contenido 3 Ocio en la comunidad

**Desarrollo**

El educador o educadora comenta a las personas participantes que tienen que buscar información sobre actividades de ocio en la Ciudad de Murcia.

Para ello, pueden consultar las siguientes páginas web: [https://www.murciaturistica.es/es/ocio\\_y\\_diversion/](https://www.murciaturistica.es/es/ocio_y_diversion/) o <https://www.tripadvisor.es>.

El alumnado busca actividades motivadoras que se consensuan con el resto de la clase.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase para concretar las conclusiones de la actividad.

 <b>Materiales/Recursos</b> Ordenador y proyector	 <b>Lugar</b> Aula y salida de ocio	 <b>Tiempo</b> 90 minutos	 <b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad	 <b>Estructuración (Individual/Grupal)</b> Gran grupo
--	--	--	--	--

**Evaluación**

	SÍ	NO
Conoce diferentes alternativas para disfrutar del tiempo libre.		
Realiza diferentes tipos de actividades de ocio o tiempo libre.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 4**

**Café y coloquio**

**Finalidad**

- Conocer diferentes formas de aprovechar el tiempo libre.
- Participar en actividades de ocio.
- Conocer diferentes tipos de ocio.

**Contenidos**

Contenido 3 Ocio en la comunidad

**Desarrollo**

El educador o educadora explica a las personas participantes que van a realizar una actividad de ocio en la que tienen que desplazarse hasta el centro de la ciudad y elegir un establecimiento en el que consumir.

Mientras consumen, realizan un coloquio sobre temas relevantes para ellos. El educador o educadora puede dinamizar la conversación.

Al finalizar, el grupo vuelve al aula y se abre un debate donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <b>Materiales/Recursos</b> Dinero	 <b>Lugar</b> Ciudad y aula	 <b>Tiempo</b> 90 minutos	 <b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad	 <b>Estructuración (Individual/Grupal)</b> Gran grupo
--	---	---	---	---

**Evaluación**

	SÍ	NO
Conoce diferentes alternativas para disfrutar del tiempo libre.		
Realiza diferentes tipos de actividades de ocio o tiempo libre.		

**Observaciones**

---



---



---



---



## **M1 Autoestima**

**ACTIVIDAD 1** Me conozco y me valoro

**ACTIVIDAD 2** En busca de la autoestima perdida

**ACTIVIDAD 3** Dime algo bonito

**ACTIVIDAD 4** Abrazos gratis

## **M2 Emociones y Valores**

**ACTIVIDAD 1** Emociones y empatía

**ACTIVIDAD 2** Paseo por las emociones

**ACTIVIDAD 3** El teatro del conflicto

**ACTIVIDAD 4** Confía en mí

## **M3 Crecimiento personal y creencias**

**ACTIVIDAD 1** Mi fe, mis creencias

**ACTIVIDAD 2** Lugares de culto en Murcia

**ACTIVIDAD 3** Las tres palabras del adiós

**ACTIVIDAD 4** ¿Cómo quiero que me recuerden?

## **M4 Aprender a decir “no”**

**ACTIVIDAD 1** Vocabulario sobre sexualidad

**ACTIVIDAD 2** Abuso o afecto

**ACTIVIDAD 3** Reconocer situaciones de riesgo

**ACTIVIDAD 4** Comportamiento adecuado



**ACTIVIDAD 1**

**Me conozco y me valoro**

**Finalidad**

- Conocer el concepto de autoestima y autoconcepto.
- Desarrollar un autoconcepto y una autoestima positiva.

**Contenidos**

Contenido 1 Concepto de autoestima y autoconcepto

**Desarrollo**

El educador o educadora explica a las personas participantes, a través del PowerPoint n° 3.1.1, los conceptos de autoconcepto y autoestima, así como su importancia para nuestro bienestar personal.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b>  <a href="#">PowerPoint n° 3.1.1</a>  <a href="#">Me conozco y me valoro</a>                  Ordenador y proyector</p>	 <p><b>Lugar</b>                  Aula</p>	 <p><b>Tiempo</b>                  60 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b>                  Reflexión final sobre la actividad</p>	 <p><b>Estructuración</b>                  (Individual/Grupal)                  Gran grupo</p>
---	---	--	---	---

**Evaluación**

	SÍ	NO
Conoce los conceptos de autoconcepto y autoestima.		
Conoce la importancia del autoconcepto y la autoestima para el bienestar personal.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 2**

**En busca de la autoestima perdida**

**Finalidad**

- Conocer el concepto de autoestima y autoconcepto.
- Desarrollar un autoconcepto y una autoestima positiva.

**Contenidos**

Contenido 2 Actividades para mejorar la autoestima

**Desarrollo**

El educador o educadora explica a las personas participantes que van a realizar una actividad para trabajar la autoestima.

Para ello, entrega al alumnado la ficha de actividad nº 3.1.6 en la que aparecen imágenes que representan diferentes características personales. En primer lugar, el alumnado observa las imágenes y se abre un debate para comprobar que comprenden el significado de cada tarjeta. En segundo lugar, el alumnado recorta las imágenes y se las entrega al educador o educadora para que las esconda por las diferentes dependencias del centro de formación.

A continuación, el educador o educadora solicita al alumnado que busque una tarjeta, la describe y comenta si se siente identificado con ella.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b>                  Ficha actividad nº 3.1.6  <a href="#">En busca de la autoestima perdida</a>                  Tijeras</p>	 <p><b>Lugar</b>                  Centro del Carmen Fundown</p>	 <p><b>Tiempo</b>                  120 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b>                  Reflexión final sobre la actividad</p>	 <p><b>Estructuración</b>                  (Individual/Grupal)                  Individual y Gran Grupo</p>
---	--	---	---	--

**Evaluación**

	SÍ	NO
Conoce los conceptos de autoconcepto y autoestima.		
Conoce la importancia del autoconcepto y la autoestima para el bienestar personal.		
Pone en práctica dinámicas para mejorar su autoestima.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 3**

**Dime algo bonito**

**Finalidad**

- Conocer el concepto de autoestima y autoconcepto.
- Desarrollar un autoconcepto y una autoestima positiva.

**Contenidos**

Contenido 2 Actividades para mejorar el autoestima

**Desarrollo**

El educador o educadora explica a las personas participantes que van a realizar una actividad para trabajar su autoestima y mejorarla.

Para ello, pide al grupo de clase que se sienten formando un círculo en el centro del aula. A continuación, y por turnos, un alumno o alumna se coloca en el centro y el resto de participantes le atribuyen características. El alumno o alumna tiene que reflexionar sobre si está de acuerdo o no con lo que han dicho sus compañeros o compañeras y explicar cómo se ha sentido.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <b>Materiales/Recursos</b>	 <b>Lugar</b> Aula	 <b>Tiempo</b> 60 minutos	 <b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad	 <b>Estructuración</b> (Individual/Grupal) Individual y gran grupo
--	--	---	---	---

**Evaluación**

	SÍ	NO
Conoce los conceptos de autoconcepto y autoestima.		
Conoce la importancia del autoconcepto y la autoestima para el bienestar personal.		
Pone en práctica dinámicas para mejorar su autoestima.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 4**

**Abrazos gratis**

**Finalidad**

- Conocer el concepto de autoestima y autoconcepto.
- Desarrollar un autoconcepto y una autoestima positiva.

**Contenidos**

Contenido 2 Actividades para mejorar el autoestima

**Desarrollo**

El educador o educadora explica a las personas participantes que van a realizar una actividad para trabajar su autoestima y mejorarla.

Para ello, entrega al alumnado los materiales necesarios para elaborar diferentes carteles donde ponga "abrazos gratis".

Posteriormente, el grupo se desplaza por el centro ofreciendo abrazos a los compañeros, compañeras y profesionales.

Al terminar la actividad, el grupo regresa a su aula y se abre un debate para exponer las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b> Cartulinas Rotuladores</p>	 <p><b>Lugar</b> Aula y diferentes sedes de Fundown</p>	 <p><b>Tiempo</b> 90 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad</p>	 <p><b>Estructuración (Individual/Grupal)</b> Gran grupo</p>
--	--	---	--	---

**Evaluación**

	SÍ	NO
Conoce los conceptos de autoconcepto y autoestima.		
Conoce la importancia del autoconcepto y la autoestima para el bienestar personal.		
Pone en práctica dinámicas para mejorar su autoestima.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 1**

**Emociones y empatía**

**Finalidad**

- Conocer el concepto de emoción y de empatía.
- Diferenciar emociones positivas y emociones negativas.
- Identificar emociones en otras personas.

**Contenidos**

Contenido 1 El concepto de sentimientos y emociones

Contenido 2 Inteligencia Emocional

**Desarrollo**

El educador o educadora explica a las personas participantes, a través del PowerPoint nº 3.2.1, los conceptos de emoción y empatía, así como la importancia de conocer y aceptar tanto las emociones propias como las de los demás.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b>  <a href="#">PowerPoint nº 3.2.1 Emociones y empatía</a>                  Ordenador y proyector</p>	 <p><b>Lugar</b>                  Aula</p>	 <p><b>Tiempo</b>                  60 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b>                  Reflexión final sobre la actividad</p>	 <p><b>Estructuración (Individual/Grupal)</b>                  Gran grupo</p>
--	--	---	---	---

**Evaluación**

	SÍ	NO
Conoce los conceptos de emoción y empatía.		
Diferencia sentimientos y emociones positivas y negativas.		
Identifica sentimientos y emociones propias y en las demás personas.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 2**

**Paseo por las emociones**

**Finalidad**

- Conocer el concepto de emoción y de empatía.
- Diferenciar emociones positivas y emociones negativas.
- Identificar emociones en otras personas.

**Contenidos**

Contenido 1 El concepto de sentimientos y emociones

**Desarrollo**

El educador o educadora explica a las personas participantes que van a realizar una actividad para trabajar las emociones y los sentimientos.

El alumnado dibuja diferentes emoticonos que representan distintas emociones, y los distribuyen por el suelo de clase. Después, el educador o educadora pide al alumnado que se ponga de pie y proyecta la ficha de actividad 3.2.3, donde aparecen diferentes historias que lee en voz alta. Al terminar la lectura, el alumnado tiene que buscar y situarse sobre el emoticono que hayan identificado en la historia y justificar su elección.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <b>Materiales/Recursos</b> <a href="#">Ficha actividad nº 3.2.3</a> <a href="#">Paseo por las emociones</a> Tijeras y pegamento Lápices de colores Ordenador y proyector	 <b>Lugar</b> Aula	 <b>Tiempo</b> 120 minutos	 <b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad	 <b>Estructuración</b> (Individual/Grupal) Individual y gran grupo
--	---	---	---	--

**Evaluación**

	SÍ	NO
Conoce los conceptos de emoción y empatía.		
Diferencia sentimientos y emociones positivas y negativas.		
Identifica sentimientos y emociones propias y en las demás personas.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 3**

**El teatro del conflicto**

**Finalidad**

- Conocer el concepto de emoción y de empatía.
- Diferenciar emociones positivas y emociones negativas.
- Identificar emociones en otras personas.

**Contenidos**

Contenido 1 El concepto de sentimientos y emociones

**Desarrollo**

El educador o educadora explica a las personas participantes que van a realizar una actividad para trabajar los sentimientos y emociones.

Presenta al alumnado la ficha de actividad nº 3.2.4 donde aparecen diferentes conflictos que pueden suceder en situaciones cotidianas.

El educador o educadora lee en voz alta cada una de las situaciones de conflicto y el alumnado escucha atentamente, expresa la emoción que sienten y proponen ideas para solucionarlo.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase para exponer las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b>  <a href="#">Ficha actividad nº 3.2.4</a>  <a href="#">El teatro del conflicto</a>                  Ordenador y proyector</p>	 <p><b>Lugar</b>                  Aula</p>	 <p><b>Tiempo</b>                  60 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b>                  Reflexión final sobre la actividad</p>	 <p><b>Estructuración</b>                  (Individual/Grupal)                  Individual y gran grupo</p>
---	---	--	--	--

**Evaluación**

SÍ NO

Conoce los conceptos de emoción y empatía.		
Diferencia sentimientos y emociones positivas y negativas.		
Identifica sentimientos y emociones propias y en las demás personas.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 4**

**Confía en mí**

**Finalidad**

- Conocer el concepto de emoción y de empatía.
- Diferenciar emociones positivas y emociones negativas.
- Identificar emociones en otras personas.

**Contenidos**

Contenido 2 Inteligencia Emocional

**Desarrollo**

El educador o educadora explica a las personas participantes que van a realizar una actividad para trabajar la inteligencia emocional.

Para ello, se agrupan por parejas y una persona de cada pareja se cubre los ojos con un antifaz. El educador o educadora marca un recorrido y el compañero o compañera le da indicaciones para que llegue a ese lugar. Al completar el recorrido, las parejas intercambian sus roles.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase para exponer las conclusiones de la actividad.

 <b>Materiales/Recursos</b> Antifaz	 <b>Lugar</b> Aula	 <b>Tiempo</b> 60 minutos	 <b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad	 <b>Estructuración (Individual/Grupal)</b> Individual y gran grupo
--	---	--	--	---

**Evaluación**

	SÍ	NO
Expresa sus propios sentimientos.		
Diferencia sentimientos y emociones positivas y negativas.		
Identifica sentimientos y emociones propias y en las demás personas.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 1**

**Mi fe, mis creencias**

**Finalidad**

- Conocer los conceptos de fe y creencias.
- Expresar sus creencias y respetar las de los demás.
- Conocer la fe y las creencias como parte de su crecimiento personal.

**Contenidos**

Contenido 1 Preferencias personales

**Desarrollo**

El educador o educadora explica a las personas participantes, a través del PowerPoint n° 3.3.1, los conceptos de fe y creencias, así como la importancia de las vivencias personales para nuestro desarrollo personal y espiritual.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase para exponer las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b>  <a href="#">PowerPoint n° 3.3.1</a>  <a href="#">Mi fe, mis creencias</a>                  Ordenador y proyector</p>	 <p><b>Lugar</b>                  Aula</p>	 <p><b>Tiempo</b>                  60 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b>                  Reflexión final sobre la actividad</p>	 <p><b>Estructuración</b>                  (Individual/Grupal)                  Gran grupo</p>
---	---	--	--	---

**Evaluación**

SÍ NO

Conoce los conceptos de fe y creencias.		
Valora su fe como parte importante de su crecimiento personal.		
Expresa sus creencias personales y respeta las de los demás.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 2**

**Lugares de culto en Murcia**

**Finalidad**

- Expresar sus creencias y respetar las de los demás.
- Conocer la fe y las creencias como parte de su crecimiento personal.

**Contenidos**

Contenido 1 Preferencias personales

**Desarrollo**

El educador o educadora explica a las personas participantes que van a realizar una actividad para trabajar las diferentes creencias espirituales.

Para ello, crean un listado de los lugares y figuras de culto más emblemáticos de la religión en Murcia.

Posteriormente, el educador o educadora, proyecta información sobre cada uno de los lugares y figuras de culto que aparecen en el listado y el alumnado comenta sus opiniones o vivencias.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase para exponer las conclusiones de la actividad.

 <b>Materiales/Recursos</b> Ordenador y proyector	 <b>Lugar</b> Aula	 <b>Tiempo</b> 360 minutos	 <b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad	 <b>Estructuración</b> (Individual/Grupal) Individual y gran grupo
---	--	--	---	---

**Evaluación**

SÍ NO

Conoce los conceptos de fe y creencias.		
Valora su fe como parte importante de su crecimiento personal.		
Expresa sus creencias personales y respeta las de los demás.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 3**

**Las tres palabras del adiós**

**Finalidad**

- Expresar sus creencias y respetar las de los demás.
- Afrontar los diferentes procesos de la vida.
- Hablar de personas fallecidas desde un proceso de duelo resuelto.

**Contenidos**

Contenido 2 Afrontar nuevos desafíos

**Desarrollo**

El educador o educadora explica a las personas participantes que van a reflexionar sobre el final de la vida y las creencias sobre lo que viene después.

Para ello, el educador o educadora pide al alumnado que reflexionen sobre las tres palabras que más se usan al final de la vida o cuando alguien sabe que va a fallecer próximamente.

Esas tres palabras son: te quiero, gracias y perdón.

El alumnado debe reflexionar sobre a quién y por qué les diría esas palabras.

Por turnos, el alumnado realiza sus exposiciones mientras que el resto de compañeros o compañeras escuchan atentamente y hacen aportaciones.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase para exponer las conclusiones de la actividad.

 <b>Materiales/Recursos</b>	 <b>Lugar</b> Aula	 <b>Tiempo</b> 120 minutos	 <b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad	 <b>Estructuración</b> (Individual/Grupal) Individual y gran grupo
---	---	---	--	--

**Evaluación**

	SÍ	NO
Valora su fe como parte importante de su crecimiento personal.		
Expresa sus creencias personales y respeta las de los demás.		
Habla de personas fallecidas desde un proceso de duelo resuelto satisfactoriamente.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 4**

**¿Cómo quiero que me recuerden?**

**Finalidad**

- Expresar sus creencias y respetar las de los demás.
- Afrontar los diferentes procesos de la vida.
- Hablar de personas fallecidas desde un proceso de duelo resuelto.

**Contenidos**

Contenido 2 Afrontar nuevos desafíos

**Desarrollo**

El educador o educadora explica a las personas participantes que van a reflexionar sobre el final de la vida y las creencias sobre lo que viene después.

Para ello, se abre un debate sobre cómo quiere el alumnado que le recuerden y qué anécdotas les gustaría que contaran sobre ellos.

Por turnos, el alumnado cuenta sus reflexiones, el resto de compañeros o compañeras escucha activamente y comentan si están de acuerdo o no con la reflexión.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <b>Materiales/Recursos</b>	 <b>Lugar</b> Aula	 <b>Tiempo</b> 60 minutos	 <b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad	 <b>Estructuración</b> (Individual/Grupal) Individual y gran grupo
---	---	--	--	--

**Evaluación**

SÍ NO

Valora su fe como parte importante de su crecimiento personal.		
Expresa sus creencias personales y respeta las de los demás.		
Habla de personas fallecidas desde un proceso de duelo resuelto satisfactoriamente.		

**Observaciones**

---



---



---



---



---

**ACTIVIDAD 1**

**Vocabulario sobre sexualidad**

**Finalidad**

- Ampliar vocabulario sobre sexualidad.
- Conocer y prevenir los abusos sexuales.

**Contenidos**

Contenido 1 Abusos sexuales

**Desarrollo**

El educador o educadora explica a las personas participantes que se va a crear un cuaderno con palabras sobre sexualidad y sus definiciones.

Para ello, se hace una lluvia de ideas donde el alumnado, por turnos, comenta al resto de la clase cuáles son las palabras clave relacionadas con la sexualidad y los abusos sexuales. El educador o educadora las anota en una pizarra y entre todos elaboran una definición para cada una de ellas.

El educador o educadora se cerciora de que el alumnado conozca todos los términos relacionados con la sexualidad.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b> Pizarra y bolígrafos para pizarra</p>	 <p><b>Lugar</b> Aula</p>	 <p><b>Tiempo</b> 60 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad</p>	 <p><b>Estructuración (Individual/Grupal)</b> Individual y gran grupo</p>
---	--	---	---	--

**Evaluación**

	SÍ	NO
Conoce palabras relacionadas con la sexualidad.		
Conoce el concepto de abuso sexual.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 2**

**Abuso o afecto**

**Finalidad**

- Conocer y prevenir los abusos sexuales.
- Reconocer qué es un abuso sexual y cómo actuar ante ellos.
- Conocer la diferencia entre abuso y afecto.

**Contenidos**

Contenido 1 Abusos sexuales

**Desarrollo**

El educador o educadora plantea a los participantes distintas situaciones recogidas en la ficha de actividad nº 3.4.15. Estas situaciones describen diferentes situaciones, y cada persona, por turnos, debe escoger si se trata de una situación de afecto, o de un abuso

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b>                  Ficha de actividad nº 3.4.15</p>	 <p><b>Lugar</b>                  Aula</p>	 <p><b>Tiempo</b>                  60 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b>                  Reflexión final sobre la actividad</p>	 <p><b>Estructuración</b>                  (Individual/Grupal)                  Individual y gran grupo</p>
---	---	--	--	--

**Evaluación**

	SÍ	NO
Conoce el concepto de abuso sexual.		
Conoce la importancia de reconocer qué son los abusos sexuales.		
Conoce la diferencia entre abuso y afecto.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 3**

**Reconocer situaciones de riesgo**

**Finalidad**

- Conocer y prevenir los abusos sexuales.
- Reconocer qué es un abuso sexual y cómo actuar ante ellos.
- Conocer de qué manera podemos decir no ante un abuso sexual.

**Contenidos**

Contenido 2 Aprendo a decir "no"

**Desarrollo**

El educador o educadora explica a las personas participantes la importancia de decir no ante situaciones que les resulten desagradables.

Para ello, se abre un debate donde el alumnado, por turnos, expone situaciones que no son agradables y en las que no se sienten cómodos.

Ejemplos de situaciones:

- Alguien te pide que te bajes los pantalones en clase.
- Un amigo o amiga te dice que te hagas una foto sin camiseta.
- Una compañera te pide que le des un beso en la boca.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <b>Materiales/Recursos</b>	 <b>Lugar</b> Aula	 <b>Tiempo</b> 60 minutos	 <b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad	 <b>Estructuración</b> (Individual/Grupal) Individual y gran grupo
---	---	--	--	--

**Evaluación**

	SÍ	NO
Reconoce situaciones desagradables y que no le gustan.		
Conoce el concepto de abuso sexual.		
Conoce el procedimiento para decir no ante un abuso sexual.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 4**

**Comportamiento adecuado**

**Finalidad**

- Conocer y prevenir los abusos sexuales.
- Reconocer qué es un abuso sexual y cómo actuar ante ellos.
- Conocer de qué manera podemos decir no ante un abuso sexual.

**Contenidos**

Contenido 2 Aprendo a decir "no"

**Desarrollo**

El educador o educadora plantea a los participantes distintas situaciones recogidas en la ficha de actividad n° 3.4.16. Estos ejemplos describen diferentes situaciones de abuso, y cada persona, por turnos, debe escoger la respuesta más adecuada para negarse ante un abuso sexual.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b>                  Ficha de actividad n° 3.4.16</p>	 <p><b>Lugar</b>                  Aula</p>	 <p><b>Tiempo</b>                  60 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b>                  Reflexión final sobre la actividad</p>	 <p><b>Estructuración</b>                  (Individual/Grupal)                  Individual y gran grupo</p>
---	---	--	--	--

**Evaluación**

	SÍ	NO
Conoce el concepto de abuso sexual.		
Conoce la importancia de reconocer qué son los abusos sexuales.		
Conoce el procedimiento para decir no ante un abuso sexual.		

**Observaciones**

---



---



---



---



### **M1 Memoria y atención**

**ACTIVIDAD 1** Entrenamos nuestro cerebro

**ACTIVIDAD 2** ¿Qué sobra?

**ACTIVIDAD 3** ¿Qué le falta?

**ACTIVIDAD 4** Fotoproyección

### **M2 Autonomía personal y autocuidado**

**ACTIVIDAD 1** La oca de los platos

**ACTIVIDAD 2** ¿Dónde lo guardo?

**ACTIVIDAD 3** Cuidados de las mascotas

**ACTIVIDAD 4** ¿Son buenos peatones?

### **M3 Estimulación multisensorial**

**ACTIVIDAD 1** Estimulación multisensorial

**ACTIVIDAD 2** Ráfagas de burbujas

**ACTIVIDAD 3** ¿Quién es?

**ACTIVIDAD 4** Los sonidos de mi cuerpo

### **M4 Competencias Personales**

**ACTIVIDAD 1** Estamos ocupados

**ACTIVIDAD 2** Secamos semillas

**ACTIVIDAD 3** Creamos nuestro delantal

**ACTIVIDAD 4** ¿Qué lugar del mundo visitamos hoy?



**ACTIVIDAD 1**

**Entrenamos nuestro cerebro**

**Finalidad**

- Conocer actividades que contribuyan al bienestar mental en el marco de un envejecimiento saludable y activo.
- Incorporar a nuestra rutina diaria actividades que estimulen nuestra memoria y atención.

**Contenidos**

Contenido 1 La atención

Contenido 3 La memoria

**Desarrollo**

El educador o educadora explica al alumnado, a través del PowerPoint n° 4.1.1, los conceptos de atención y memoria, así como su importancia para mantener una vida activa.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b>  <a href="#">PowerPoint n° 4.1.1</a>  <a href="#">Entrenamos nuestro cerebro</a>                  Ordenador y proyector</p>	 <p><b>Lugar</b> Aula</p>	 <p><b>Tiempo</b> 60 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad</p>	 <p><b>Estructuración</b> (Individual/Grupal) Gran grupo</p>
---	--	---	---	---

**Evaluación**

SÍ NO

Conoce los conceptos de memoria y atención.		
Reconoce la importancia de estimular la memoria y la atención para mantener nuestras capacidades.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 2**

**¿Qué sobra?**

**Finalidad**

- Conocer actividades que contribuyan al bienestar mental en el marco de un envejecimiento saludable y activo.
- Incorporar a nuestra rutina diaria actividades que estimulen nuestra memoria y atención.

**Contenidos**

Contenido 1 La atención

**Desarrollo**

El educador o educadora explica al alumnado que van a realizar una actividad para trabajar la atención. Para ello, entrega a cada alumno o alumna la ficha de actividad nº 4.1.6. donde aparecen 4 imágenes, de las cuales solo 3 están relacionadas entre ellas. El alumnado tiene que observar cada fila de imágenes y tachar la imagen que no esté relacionada con el resto.

Para corregir la actividad se hace una puesta en común donde cada alumno o alumna explica el trabajo realizado.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b> Ficha actividad nº 4.1.6 ¿Qué sobra? Lápiz y goma de borrar</p>	 <p><b>Lugar</b> Aula</p>	 <p><b>Tiempo</b> 60 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad</p>	 <p><b>Estructuración (Individual/Grupal)</b> Individual y gran grupo</p>
---	--	---	---	--

**Evaluación**

	SÍ	NO
Realiza actividades centradas en la atención.		
Reconoce la importancia de estimular la memoria y la atención para mantener nuestras capacidades.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 3**

**¿Qué le falta?**

**Finalidad**

- Mantener y reforzar el funcionamiento físico y cognitivo para las habilidades de la vida diaria, para fomentar el máximo grado de autonomía personal.
- Mantener y favorecer habilidades y procesos que impliquen la memoria activa y la atención selectiva.

**Contenidos**

Contenido 1 La atención

**Desarrollo**

El educador o educadora explica al alumnado que van a realizar una actividad para trabajar la atención. Para ello, presenta a las personas participantes la ficha de actividad nº 4.1.7 en la que aparecen dos imágenes similares, pero a una de ellas le falta una parte. El alumnado debe observar las imágenes y encontrar la parte que falta.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b> Ficha actividad nº 4.1.7 ¿Qué le falta? Ordenador</p>	 <p><b>Lugar</b> Aula</p>	 <p><b>Tiempo</b> 60 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad</p>	 <p><b>Estructuración (Individual/Grupal)</b> Individual y grupal</p>
--	---	--	--	---

**Evaluación**

	SÍ	NO
Desarrolla la atención y concentración en las tareas propuestas.		
Focaliza su atención en la información adecuada.		
Aplica las pautas marcadas para favorecer la atención, la concentración y la memoria.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 4**

**Fotoproyección**

**Finalidad**

- Conocer actividades que contribuyan al bienestar mental en el marco de un envejecimiento saludable y activo.
- Trabajar habilidades comunicativas y de mejora del vocabulario.

**Contenidos**

Contenido 2 El lenguaje

**Desarrollo**

El educador o educadora explica al alumnado que van a realizar una sesión para trabajar las habilidades comunicativas.

Durante la sesión, el educador o educadora muestra la ficha de actividad nº 4.1.8 en la que aparecen una fotografía al alumnado y se le pide que, de manera individual, escriban o piensen qué creen que sucedió antes de la fotografía, qué concurre en el momento y qué creen que va a pasar después.

Para terminar, el alumnado comparte sus narraciones con el resto de la clase.

Al finalizar la actividad, se abre un debate donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b> Ficha actividad nº 4.1.8 Fotoproyección</p>	 <p><b>Lugar</b> Aula</p>	 <p><b>Tiempo</b> 60 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad</p>	 <p><b>Estructuración (Individual/Grupal)</b> Trabajo individual, exposición grupal</p>
---	--	---	---	--

**Evaluación**

	SÍ	NO
Realiza actividades para mejorar su comunicación y vocabulario.		
Reconoce la importancia de trabajar habilidades comunicativas para mejorar y mantener capacidades expresivas y comunicativas.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 1**

**La oca de los platos**

**Finalidad**

- Conocer actividades de la vida diaria que contribuyan al mantenimiento de la autonomía personal.
- Incorporar a nuestra rutina diaria actividades que mantengan nuestra autonomía personal.

**Contenidos**

Contenido 1 Vida en el hogar

**Desarrollo**

El educador o educadora explica al alumnado que van a realizar una actividad para trabajar la autonomía en el hogar.

Para ello, el alumnado se agrupa en equipos de 4 personas y se sientan alrededor de una mesa.

El educador o educadora entrega a cada equipo la ficha de actividad nº 4.2.2., donde aparece un tablero similar al juego de la oca, un dado, un cubilete y una ficha del mismo color.

Las personas participantes tienen que colocar su ficha en la casilla de inicio del tablero, decidir quién comienza y la rotación de los turnos. Las normas establecidas para la actividad son:

El alumno o alumna tira el dado con ayuda del cubilete y el educador o educadora lee en voz alta una pregunta de la ficha de actividad nº 4.2.2. Si la persona acierta la pregunta, avanza la ficha tantas casillas como le indique el número del dado y si no acierta, pasa el turno a la siguiente persona participante.

- Si la ficha de un alumno o alumna cae en la casilla en la que aparece un plato: el alumno o alumna mueve la ficha hasta el siguiente plato.
- Si la ficha de un alumno o alumna cae en la casilla en la que aparece un vaso roto: el alumno o alumna mueve la ficha de nuevo hacia la casilla de inicio.

La actividad termina cuando una de las personas participantes llega a la meta.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <b>Materiales/Recursos</b> Ficha actividad nº 4.2.2 <u>La oca de los platos</u> Dados, cubilete y fichas	 <b>Lugar</b> Aula	 <b>Tiempo</b> 60 minutos	 <b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad	 <b>Estructuración (Individual/Grupal)</b> Individual y gran grupo
--	---	--	---	---

**Evaluación**

	SÍ	NO
Conoce qué es la autonomía personal y para qué sirve.		
Reconoce la importancia de mantener una autonomía personal.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 2**

**¿Dónde lo guardo?**

**Finalidad**

- Conocer actividades de la vida diaria que contribuyan al mantenimiento de la autonomía personal.
- Incorporar a nuestra rutina diaria actividades que mantengan nuestra autonomía personal.

**Contenidos**

Contenido 1 Vida en el hogar

**Desarrollo**

El educador o educadora explica al alumnado que van a realizar una actividad para trabajar la autonomía en el hogar.

Para ello, entrega a cada alumno o alumna la ficha de actividad nº 4.2.3 donde encuentran 2 actividades que tienen que hacer:

En la primera actividad hay dos columnas, a la izquierda aparecen objetos y productos cotidianos y a la derecha, aparecen diferentes ubicaciones. El alumnado tiene que unir, mediante flechas, ambas columnas, relacionando, el objeto o producto, con el lugar en el que se guarda tras recoger la mesa.

Una vez que hayan terminado esta tarea, comentan al resto de compañeros o compañeras el trabajo realizado.

En la segunda actividad, aparecen imágenes de diferentes objetos de cocina y una tabla con tres columnas. En cada columna aparece una ubicación diferente en la que guardar los objetos. El alumnado tiene que recortar los objetos y pegarlos en la tabla, clasificándolos en el lugar adecuado donde se guardan.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b> Ficha actividad nº 4.2.3 <u>¿Dónde lo guardo?</u> Lápiz y goma de borrar Tijeras y pegamento</p>	 <p><b>Lugar</b> Aula</p>	 <p><b>Tiempo</b> 60 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad</p>	 <p><b>Estructuración (Individual/Grupal)</b> Individual y gran grupo</p>
--	--	---	---	--

**Evaluación**

	SÍ	NO
Conoce qué es la autonomía personal y para qué sirve.		
Reconoce la importancia de mantener una autonomía personal.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 3**

**Cuidados de las mascotas**

**Finalidad**

- Conocer actividades de la vida diaria que contribuyan al mantenimiento de la autonomía personal.
- Incorporar a nuestra rutina diaria actividades que mantengan nuestra autonomía personal.

**Contenidos**

Contenido 1 Vida en el hogar

**Desarrollo**

El educador o educadora explica al alumnado que van a realizar una actividad para trabajar el cuidado de las mascotas.

Para ello, entrega a cada participante la ficha de actividad nº 4.2.4. donde encuentran la imagen de una persona con su mascota.

Las personas participantes tienen que observar la imagen y responder a diferentes preguntas que se plantean, seleccionando la imagen correcta.

A continuación, el alumnado comenta al resto de participantes el trabajo realizado.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b> Ficha actividad nº 4.2.4 Cuidados de las mascotas Lápiz y goma de borrar</p>	 <p><b>Lugar</b> Aula</p>	 <p><b>Tiempo</b> 60 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad</p>	 <p><b>Estructuración (Individual/Grupal)</b> Individual y gran grupo</p>
--	--	---	---	--

**Evaluación**

SÍ NO

Conoce qué es la autonomía personal y para qué sirve.

Reconoce la importancia de mantener una autonomía personal.

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 4**

**¿Son buenos peatones?**

**Finalidad**

- Conocer conceptos básicos referentes a la autonomía urbana.
- Incorporar a nuestra rutina diaria actividades que mantengan nuestra autonomía urbana.

**Contenidos**

Contenido 3 Autonomía urbana

**Desarrollo**

El educador o educadora explica al alumnado que van a realizar una actividad para trabajar la autonomía urbana.

Para ello, entrega a cada participante la ficha de actividad nº 4.2.7. en la que se muestran varias imágenes de peatones y una tabla dividida en dos columnas. En la columna de la izquierda aparece una mano con el dedo pulgar hacia arriba que representa el comportamiento adecuado y, en la columna de la derecha aparece una mano con el dedo pulgar hacia abajo, que representa un comportamiento erróneo.

A continuación, los participantes tienen que recortar las imágenes y clasificarlas, colocándolas en la columna correspondiente.

Una vez que hayan terminado la tarea, el alumnado expone al resto de compañeros o compañeras el trabajo realizado.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b> Ficha actividad nº 4.2.7 <u>¿Son buenos peatones?</u> Tijeras y pegamento</p>	 <p><b>Lugar</b> Aula</p>	 <p><b>Tiempo</b> 60 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad</p>	 <p><b>Estructuración (Individual/Grupal)</b> Individual y gran grupo</p>
---	--	---	---	--

**Evaluación**

SÍ NO

Conoce qué es la autonomía urbana y para qué sirve.		
Reconoce la importancia de mantener una adecuada autonomía urbana.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 1**

**Estimulación multisensorial**

**Finalidad**

- Conocer actividades para estimular los sentidos.
- Incorporar a nuestra rutina diaria acciones para mantener el funcionamiento óptimo de los sentidos.

**Contenidos**

- Contenido 1 Estimulación visual
- Contenido 2 Estimulación auditiva
- Contenido 3 Estimulación del gusto
- Contenido 4 Estimulación táctil
- Contenido 5 Estimulación olfativa
- Contenido 6 Estimulación propioceptiva y sistema vestibular

**Desarrollo**

El educador o educadora explica al alumnado, a través del PowerPoint nº 4.3.1, qué es la estimulación multisensorial y su importancia en la vida cotidiana.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b> PowerPoint nº 4.3.1 <a href="#">Estimulación multisensorial</a> Ordenador y proyector</p>	 <p><b>Lugar</b> Aula</p>	 <p><b>Tiempo</b> 60 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad</p>	 <p><b>Estructuración (Individual/Grupal)</b> Gran grupo</p>
---	--	---	---	---

**Evaluación**

	SÍ	NO
Conoce los diferentes sentidos y para qué sirven.		
Conoce la importancia de mantener activas las capacidades sensoriales.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 2**

**Ráfagas de burbujas**

**Finalidad**

- Conocer actividades para estimular los sentidos.
- Incorporar a nuestra rutina diaria acciones para mantener el funcionamiento óptimo de los sentidos.

**Contenidos**

Contenido 1 Estimulación visual

**Desarrollo**

El educador o educadora explica al alumnado que van a realizar una actividad para trabajar la estimulación visual.

Para ello, solicita a los participantes que se sitúen en forma de círculo alrededor del tubo de burbujas del aula multisensorial. El alumnado tiene que observar el tubo de burbujas y, por turnos, calcular las ráfagas de burbujas que aparecen y discriminar el color de las mismas.

Para aumentar la dificultad, en cada ronda, el educador o educadora aumenta tanto la cantidad de ráfagas como de colores.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b> Tubo de burbujas</p>	 <p><b>Lugar</b> Aula Multisensorial</p>	 <p><b>Tiempo</b> 40 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad</p>	 <p><b>Estructuración (Individual/Grupal)</b> Individual y gran grupo</p>
--	---	---	---	--

**Evaluación**

	SÍ	NO
Conoce los diferentes sentidos y para qué sirven.		
Conoce la importancia de mantener activas las capacidades sensoriales.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 3**

**¿Quién es?**

**Finalidad**

- Conocer actividades para estimular los sentidos.
- Incorporar a nuestra rutina diaria acciones para mantener el funcionamiento óptimo de los sentidos.

**Contenidos**

Contenido 2 Estimulación auditiva

**Desarrollo**

El educador o educadora explica al alumnado que van a realizar una actividad para trabajar la estimulación auditiva.

Previamente, el educador o educadora pide tanto a los profesionales del centro como a los familiares de los participantes, que graben su voz diciendo dos frases: " Buenos días, soy yo" y "Muchas gracias por ayudarme".

El educador o educadora pide al alumnado que se siente cómodamente en el aula multisensorial. De forma aleatoria, va poniendo las grabaciones en audio y proyectando las diferentes frases en un fondo negro. Los alumnos y alumnas escuchan la frase e indican, por turnos, a quién pertenece la voz.

La actividad finaliza cuando todo el alumnado ofrece la misma respuesta y coincide con la fotografía que el educador o educadora pone de la persona a la que pertenece la voz.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b> Ordenador y proyector Altavoces Grabaciones de frases Fotografías</p>	 <p><b>Lugar</b> Aula</p>	 <p><b>Tiempo</b> 40 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad</p>	 <p><b>Estructuración (Individual/Grupal)</b> Individual y gran grupo</p>
---	--	---	--	--

**Evaluación**

SÍ NO

Conoce los diferentes sentidos y para qué sirven.

Conoce la importancia de mantener activas las capacidades sensoriales.

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 4**

**Los sonidos de mi cuerpo**

**Finalidad**

- Conocer actividades para estimular los sentidos.
- Incorporar a nuestra rutina diaria acciones para mantener el funcionamiento óptimo de los sentidos.

**Contenidos**

Contenido 2 Estimulación auditiva

**Desarrollo**

El educador o educadora explica al alumnado que van a realizar una actividad para trabajar la estimulación auditiva.

Para ello, el educador o educadora pide al alumnado que se sitúen aleatoriamente, ocupando todo el espacio del aula multisensorial.

Los participantes tienen que realizar diferentes sonidos (balbucear, cantar, sonidos vocálicos...) colocando las manos en diferentes zonas del cuerpo (boca, garganta, pecho o nariz), pudiendo así, escuchar los diferentes sonidos que emite su propio cuerpo.

Durante la actividad, el educador o educadora ilumina el aula con luces cálidas para crear un ambiente relajado.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b> Luces led</p>	 <p><b>Lugar</b> Aula</p>	 <p><b>Tiempo</b> 40 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad</p>	 <p><b>Estructuración (Individual/Grupal)</b> Individual y gran grupo</p>
---	--	---	---	--

**Evaluación**

	SÍ	NO
Conoce los diferentes sentidos y para qué sirven.		
Conoce la importancia de mantener activas las capacidades sensoriales.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 1**

**Estamos ocupados**

**Finalidad**

- Conocer actividades ocupacionales que contribuyan al mantenimiento de competencias personales.
- Conocer actividades ocupacionales que sean acordes a nuestros gustos.

**Contenidos**

- Contenido 1 Jardinería
- Contenido 2 Artes Plásticas
- Contenido 3 Arteterapia
- Contenido 4 Musicoterapia
- Contenido 5 Cine
- Contenido 6 Laborterapia

**Desarrollo**

El educador o educadora explica al alumnado, a través del PowerPoint n° 4.4.1, el concepto de actividades ocupacionales y su importancia en la vida cotidiana.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b> PowerPoint n° 4.4.1 <u>Autonomía personal</u> Ordenador y proyector</p>	 <p><b>Lugar</b> Aula</p>	 <p><b>Tiempo</b> 60 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad</p>	 <p><b>Estructuración (Individual/Grupal)</b> Gran grupo</p>
---	--	---	---	---

**Evaluación**

	SÍ	NO
Conoce tareas ocupacionales que correspondan a sus gustos.		
Realiza tareas ocupacionales que favorezcan el mantenimiento de sus capacidades.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 2**

**Secamos semillas**

**Finalidad**

- Conocer actividades ocupacionales que contribuyan al mantenimiento de competencias personales.
- Conocer actividades ocupacionales que sean acordes a nuestros gustos.

**Contenidos**

Contenido 1 Jardinería

**Desarrollo**

El educador o educadora explica al alumnado que van a realizar una actividad de jardinería.

La actividad se divide en varios pasos:

- Primer paso: El educador o educadora entrega a cada participante diferentes frutas y verduras, de las que tienen que extraer las semillas y ponerlas a secar en servilletas, durante al menos dos semanas.
- Segundo paso: tienen que vigilar que las semillas sequen adecuadamente.
- Tercer paso: tienen que buscar información sobre la siembra de dichas semillas.
- Cuarto Paso: Una vez llegada la fecha adecuada, tienen que plantar las semillas en una maceta, llevarla a casa y proporcionarle todos los cuidados necesarios.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b> Frutas y verduras como: Aguacate, fresas, kiwi, melocotón, sandía, uva, tomate... Cuchillo y cuchara Papel de cocina Platos de plástico Macetas Algodón</p>	 <p><b>Lugar</b> Aula</p>	 <p><b>Tiempo</b> 360 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad</p>	 <p><b>Estructuración (Individual/Grupal)</b> Individual y gran grupo</p>
---	--	--	---	--

**Evaluación**

SÍ NO

Muestra interés por realizar actividades ocupacionales.

Participa en actividades ocupacionales con motivación.

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 3**

**Creamos nuestro delantal**

**Finalidad**

- Conocer actividades ocupacionales que contribuyan al mantenimiento de competencias personales.
- Conocer actividades ocupacionales que sean acordes a nuestros gustos.

**Contenidos**

Contenido 2 Artes plásticas

**Desarrollo**

El educador o educadora explica al alumnado que van a realizar una actividad de artes plásticas.

Para ello, entrega a cada participante un delantal blanco, pintura de colores y pinceles. Cada persona tiene que decorar el delantal a su gusto. El educador o educadora puede apoyar al alumnado aportando ideas de pinturas sencillas.

Una vez terminada la decoración, dejan secar el delantal durante 2 días.

Mientras que el alumnado está pintando su delantal se pondrá música de fondo para mejorar la concentración al producir un efecto motivador y mejorar el estado de ánimo.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b> Delantal Pintura textil de colores y pinceles Vasos de plástico</p>	 <p><b>Lugar</b> Aula</p>	 <p><b>Tiempo</b> 360 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad</p>	 <p><b>Estructuración (Individual/Grupal)</b> Individual y gran grupo</p>
---	--	--	---	--

**Evaluación**

	SÍ	NO
Muestra interés por realizar actividades ocupacionales.		
Participa en actividades ocupacionales con motivación.		

**Observaciones**

---



---



---



---

**ACTIVIDAD 4**

**¿Qué lugar del mundo visitamos hoy?**

**Finalidad**

- Conocer actividades ocupacionales que contribuyan al mantenimiento de competencias personales.
- Conocer actividades ocupacionales que sean acordes a nuestros gustos.

**Contenidos**

Contenido 3 Arteterapia

**Desarrollo**

El educador o educadora explica al alumnado que van a realizar una actividad de arteterapia.

En primer lugar, elaboran un listado con lugares que les gustaría visitar.

En cada sesión posterior, el grupo escoge un lugar del listado y busca información y contenido multimedia sobre costumbres y tradiciones, monumentos emblemáticos y productos típicos de la zona.

Al finalizar, se abre un debate con todo el grupo de clase donde se exponen las conclusiones de la actividad.

 <p><b>Materiales/Recursos</b> Ordenador y proyector</p>	 <p><b>Lugar</b> Aula</p>	 <p><b>Tiempo</b> 360 minutos</p>	 <p><b>Evaluación Grupal</b> Reflexión final sobre la actividad</p>	 <p><b>Estructuración (Individual/Grupal)</b> Individual y gran grupo</p>
---	--	--	---	--

**Evaluación**

	SÍ	NO
Muestra interés por realizar actividades ocupacionales.		
Participa en actividades ocupacionales con motivación.		

**Observaciones**

---



---



---



---

# Envejecimiento y personas con discapacidad intelectual

## Guía de recursos y actividades

La finalidad de este libro es facilitar una serie de orientaciones y recursos para la intervención en el ámbito del envejecimiento de personas con discapacidad intelectual. El libro recoge de una forma práctica y sistematizada el diseño de una serie de unidades de aprendizaje y actividades para implementar en los centros y poner en valor los principios y valores de un envejecimiento activo y saludable desde una perspectiva psicosocial y educativa. Está formado por 5 capítulos, el primero es una introducción sobre el envejecimiento de las personas con discapacidad intelectual y los modelos y determinantes de un envejecimiento activo y saludable, el segundo capítulo, describe la filosofía y el servicio de envejecimiento de la Fundación Síndrome Down de la Región de Murcia (FUNDOWN) y, el tercer capítulo, presenta una síntesis del modelo de intervención propuesto con algunos de sus ejes fundamentales a nivel didáctico y metodológico. Finalmente, en el cuarto y quinto capítulo se exponen las propuestas y las actividades para trabajar en los centros que se complementan con una batería de fichas y actividades de refuerzo. El valor de las herramientas y recursos didácticos que se presentan reside en que estos pueden facilitar la labor tanto a los responsables del diseño de actuaciones como a los profesionales de atención directa y pueden ser adaptados a las singularidades de los centros (centros de día, residenciales, viviendas tuteladas, asistidas, atención domiciliaria) y a las características y situaciones de las personas a las que van dirigidos. Estos materiales didácticos pueden ser una herramienta muy útil para reforzar una amplia gama de habilidades y aprendizajes cognitivos y socioemocionales esenciales para afrontar la etapa del envejecimiento e incidir en la calidad de vida y el bienestar.

Catalina Guerrero Romera. Investigadora. Universidad de Murcia.

Alicia Molina Jover. Directora Técnica de Fundown.