

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



# 3<sup>ro</sup> de Secundaria



Red Pastoral Social

# Cáritas

Bolivia

COSMOS Y PENSAMIENTO  
**TERCERO DE SECUNDARIA**  
**PRIMER BIMESTRE**

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

<b>CAMPO DE SABERES Y CONOCIMIENTOS</b>	COSMOS Y PENSAMIENTOS
<b>CONTENIDOS</b>	La corporación de la mente y el espíritu en la cultura propia: Reconocimiento de nuestras cualidades y de los demás: maneras de ser y capacidades del saber, hacer y decidir. Ética del respeto al otro y lo otro.
<b>VINCULACIÓN DE LOS CONTENIDOS CON LA GERONTOLOGÍA</b>	Reconocimiento de las cualidades de la persona adulta mayor.

**2.- OBJETIVOS DE LA CLASE:**

- **SER:** Que los/las estudiantes reflexionen sobre las cualidades de las personas adultas mayores.
- **SABER:** Que los/las estudiantes conozcan sobre las cualidades de la persona adulta mayor y sobre la cultura del buen trato a las personas adultas mayores.
- **HACER:** Que los/las estudiantes puedan reconocer las cualidades de la persona adulta mayor.
- **DECIDIR:** Que los/las estudiantes trasmitan el interés de reconocer las cualidades de las personas adultas mayores a todos sus familiares y compañeros .

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

La imagen que se hace el individuo de sí mismo cuando se trata de evaluar las propias características y cualidades. Nuestro comportamiento está determinado por la idea que tenemos de nosotros mismos.

**AUTOIMAGEN DE LA VEJEZ EN EL ADULTO MAYOR**

En varios estudios se demuestra que las personas adultas mayores a la hora de analizar la imagen de sí mismos, predomina la imagen negativa sobre la imagen positiva. Señalan que por su salud, su estado económico, y su apariencia física, ellos se ven de esta forma.

Para las personas adultas mayores que tienen una imagen positiva de sí mismos, señalan que al mantener su independencia, la satisfacción con su vida, les da una percepción de utilidad y sabiduría en la sociedad.

**4.- CONTENIDOS**

DIMENSIÓN	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD EDUCATIVA	MATERIALES DE APOYO	DE	METODOLOGÍA	DURACIÓN
SER	CUALIDADES	HOJAS BOLIGRAFO	Y	REFLEXION GRUPAL	20 minutos
SABER	CULTURA DEL BUEN TRATO	CONTENIDO DEL BUEN TRATO	DEL	TRABAJO EN GRUPOS	30 minutos
HACER	RECONOZCO LAS CUALIDADES	UNA HOJA BOLIGRAFO	Y	DINAMICA ME PONGO EN EL LUGAR DEL OTRO	20 minutos
DECIDIR	CONOZCO LA REALIDAD	HOJA BOLIGRAFO	Y	REFLEXION INDIVIDUAL	20 minutos

**5.- DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS**

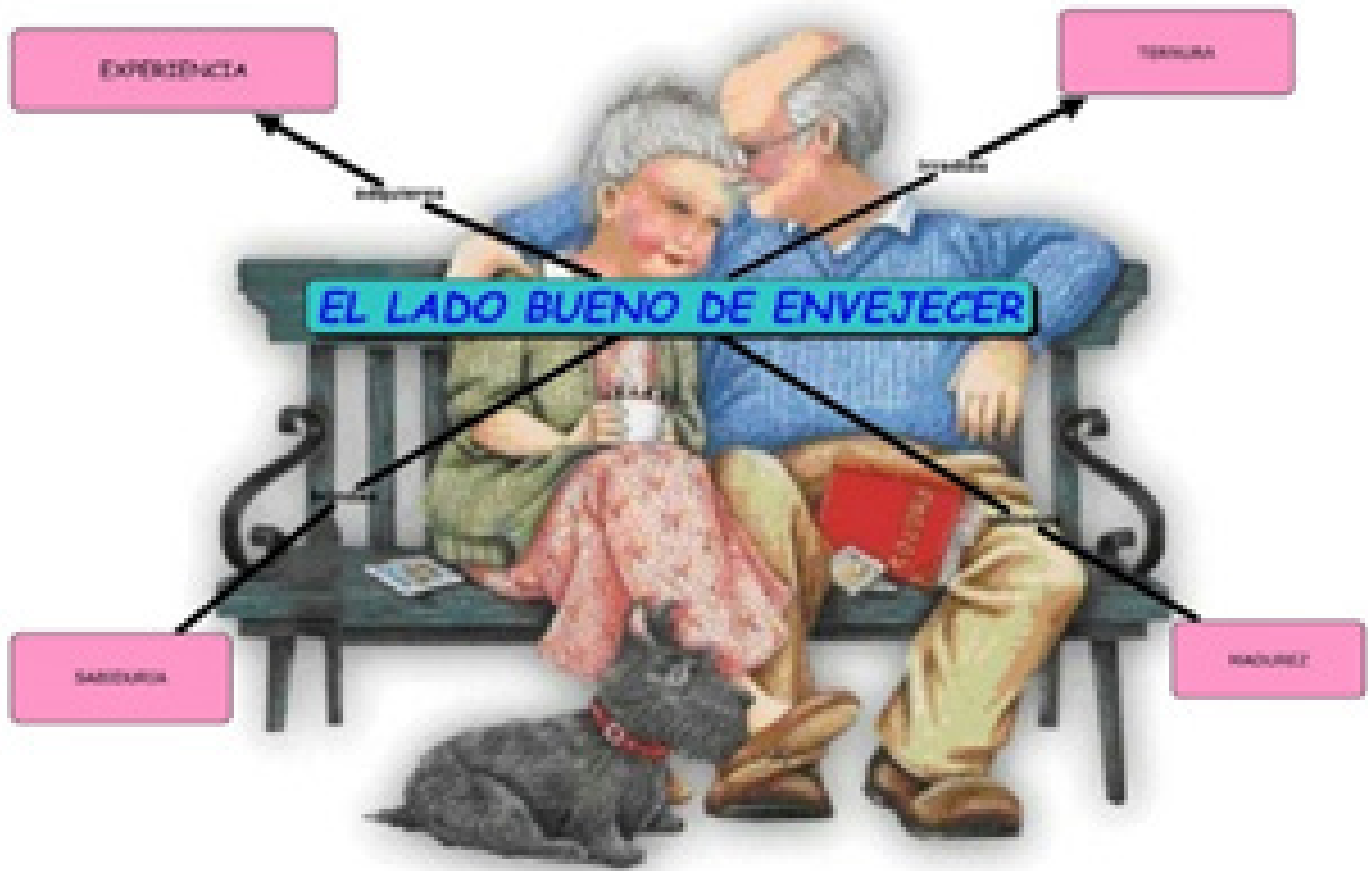
**5.1. Ser.-** Cualidades, Los/las estudiantes deberán poner en la hoja en una columna todos las cualidades que ven en las personas adultas mayores, el/la profesor/a no puede ayudar en esta etapa. A continuación se les pedirá que en una columna al lado pongan todos los defectos que ven en las personas adultas mayores.

COLUMNA DE CUALIDADES	COLUMNA DE DEFECTOS
BUENO COLABORADOR PUNTUAL	RENEGON ENFERMO ESTRICTO

El/la profesor/a deberá preguntar qué columna es más larga,

¿La de defectos o cualidades?

Esto debe llevar a la reflexión para que los/las estudiantes entiendan sobre los estereotipos que la sociedad pone a las personas adultas mayores. También el/la profesor/a deberá preguntar si algunas vez le dijeron las virtudes que ven en sus abuelos, o si se lo dijeron a alguna persona adulta mayor. “Se deberá incentivar a que el/la estudiante inicie con la cultura de reconocer lo bueno que ven en las personas adultas mayores ya sean familiares o no.” El/la profesor podrá apoyarse en la siguiente imagen para hablar sobre el contenido de la dimensión del saber:



## 5.2. Saber, cultura del buen trato:

**EJERCICIO 1.-** El/la profesor/a debe formar 5 grupos, antes de iniciar con la dinámica debe explicar el siguiente contenido:

### Cultura del Buen Trato

Los mayores al igual que el resto de los ciudadanos, tienen derecho a vivir en entornos donde sean tratados con respeto. El trato inadecuado es una violación a sus derechos.

El Buen Trato implica:

- Un reconocimiento de las posibilidades físicas y emocionales de los demás.
- Empatía que permita ponernos en el lugar del otro.
- Posibilidad de llevarnos positivamente.
- Comunicación efectiva que permita a través del lenguaje verbal y no verbal conocer y expresar las necesidades y deseos nuestros y de los demás.
- Negociación para ser capaces de resolver los conflictos que aparecen en el día a día.

**EJERCICIO 2.-** Una vez entendido el concepto sobre la cultura del buen trato se dará a cada el siguiente contenido, cada grupo deberá analizar y exponer lo entendido a todo el curso.

### CONTENIDO DEL BUEN TRATO

#### **Reconocimiento.**

Reconocimiento a los demás como personas, como seres humanos, como individuos con derecho a ocupar un espacio físico, intelectual y afectivo en la vida de los otros. Este reconocimiento debe permitir visualizar todos los aspectos positivos y el punto de vista del otro.

El Reconocimiento se evidencia en las oportunidades de satisfacer no solo las necesidades materiales, sino también las emocionales y afectivas.

El Reconocimiento conduce al fortalecimiento de la autoimagen y de la autoestima.

Es preciso reconocer en el otro un ser con potencialidades, con valores, con carencias, y con muchas fortalezas, único, irrepetible y especial.

#### **Empatía.**

La empatía se construye sobre la conciencia de uno mismo. Cuanto más abiertos estemos a reconocer y manifestar nuestros propios sentimientos más fácilmente podremos aceptar y reconocer los sentimientos de los demás.

Las emociones no siempre se expresan en palabras, con frecuencia existen otras señales, comunicaciones no verbales como los gestos, los ademanes, el tono de la voz, la mirada o el silencio que constituyen formas de relación y expresión interpersonales.

La falta de empatía hace que unas personas hagan daño a otras, pasen por encima de ellas sin remordimientos, sin entender lo que pasa o le puede pasar al otro, sin aceptar al otro y sin reconocerlo.

Sentir como siente el otro es preocuparse, es sentir el dolor o la alegría del otro, es ser capaz de “ponerse en los zapatos del otro.”

### **Comunicación efectiva.**

“Comunicar es ejercer la calidad de ser humano

Comunicar es expresarse

Comunicar es interactuar

Comunicar es relacionarse

Comunicar es proyectarse

Comunicar es abrirse al mundo

(Daniel Prieto Castillo)

La comunicación es efectiva cuando sirve para decir lo que se quiere, lo que se siente, lo que se desea, lo que se espera y lo que se vive. Pero requiere de una interacción recíproca entre los dos polos que intervienen en ella (Transmisor-Receptor) realizando la "ley de bivalencia", en la que todo transmisor puede ser receptor, todo receptor puede ser transmisor.

Las personas se comunican con diferentes estilos, unas muestran arrogancia, grosería, desprecio, es decir, dan respuestas agresivas. Otras no se valoran y buscan la aprobación de los otros tratando de complacer a los demás. Otras son frías, imperturbables, sin demostración alguna de sus sentimientos. Pero también muchas se muestran abiertas, con libertad para decir lo que sienten y lo que piensan, son claras y directas, respetan lo que los otros piensan pero haciendo valer sus derechos. Estas últimas personas son las que se comunican de manera efectiva con los demás.

Para que la comunicación sea efectiva es importante escuchar no solamente el lenguaje verbal, sino también el corporal y gestual, en el cual se encierra mucho de lo que pensamos y sentimos.

Ser escuchado y poder escuchar es fundamental para tener una buena relación y sentirse bien tratado.

### **Negociación.**

Las personas tienen acuerdos y desacuerdos en la relación con otros. Ser capaces de resolver los desacuerdos es fundamental para mantener un clima de Buen Trato para el bienestar de la persona, la familia, el grupo de amigos...

Muchas personas tratan de resolver los conflictos demostrando rabia y enfado, dando sensación de falso poder de controlar la situación. En realidad la rabia encubre sentimientos de impotencia, inseguridad o miedo.

Para negociar los problemas o conflictos es necesario ser conscientes de cuáles son estos, atacar el problema y no a la persona, no acusar, decir las verdades sin ofender ni humillar, escuchar sin interrumpir y preocuparse por los sentimientos de los demás.

Negociar requiere tener voluntad de ello, renunciar y aceptar por ambas partes.

### **Interacción.**

Es bien conocido que al ser humano se le describe como un ser social. Esto en la realidad significa que se viven en todo momento procesos de interacción con otras personas. Esta interacción continua afecta a los sentimientos y a la forma de reaccionar.

Por ejemplo, el ir vestido de cierta manera tiene un impacto en otros, los que a su vez reaccionan y afectan al primero.

Gracias a la interacción se establecen lazos de afecto y amistad. Hace posible interpretar las emociones a partir de las expresiones y gestos de las personas.

**EJERCICIO 3.-** A continuación el/la profesor/a expone lo siguiente con el objetivo de cerrar la dinámica:

Es necesario conocer las opiniones de las personas adultas mayores acerca de cómo ellos quieren que se los trate, el hecho que más valoran es el ser tratados con respeto y sin discriminación por razón de edad.

La falta de respeto le ven a nuestras personas adultas mayores como la forma más dolorosa de trato inadecuado hacia ellos. Las siguientes frases son de personas adultas mayores:

**“Cuando quise ayudar a mi nieto y me contestó que no me metiera en sus cosas, me dolió más que una puñalada”**

**“Al respeto le doy más valor que a la comida”**

Las personas adultas mayores valoran la convivencia con sus familias, valoran el sentirse partícipes de las decisiones y actividades dentro y fuera de la familia. Es importante para ellos ser reconocidos por su experiencia, conocimientos y trabajo realizado, y que sigan contribuyendo como miembros activos en la sociedad.

También la persona adulta mayor siente como un buen trato el reconocimiento social, esto quiere decir que la sociedad reconoce que tiene una economía que posibilite su independencia.

### 5.3. Hacer, reconozco las cualidades:

El Alumno deberá visitar un asilo, en el cual deberá buscar a cinco adultos mayores con los que pueda conversar y hacer una reseña biográfica de cada uno de ellos, para que puedan describir las cualidades encontradas.

### 5.4. Decidir, conozco la realidad:

EJERCICIO 1.- Los/las estudiantes deberán entrevistar a 10 personas adultas mayores será más adecuado realizarlo a personas cercanas como familiares, amigos de sus familiares, con el siguiente cuestionario:

EJERCICIO 2.- Según los resultados de las encuestas, los alumnos deberán presentar propuestas que puedan ayudar a las familias y a la sociedad en general a reconocer las cualidades de las personas adultas mayores.

1.- ¿Se siente usted valorado por su familia?

2.- ¿Sus familiares mencionan con frecuencia sus cualidades?

3.- ¿Considera que usted vive como merece?

4.- ¿Usted siente que la sociedad demuestra interés por las personas adultas mayores?

5.- ¿Sus amigos reconocen sus cualidades?

6.- ¿Sus amigos hablan de las cualidades que tiene las personas adultas mayores?



## COMUNIDAD Y SOCIEDAD

# TERCERO DE SECUNDARIA SEGUNDO BIMESTRE

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

<b>CAMPO DE SABERES Y CONOCIMIENTOS</b>	COMUNIDAD Y SOCIEDAD
<b>CONTENIDOS</b>	Las comunidades y sociedades de América y el mundo: relaciones de reciprocidad y complementariedad con la naturaleza
<b>VINCULACIÓN DE LOS CONTENIDOS CON LA GERONTOLOGÍA</b>	Complementariedad de la persona adulta mayor con la naturaleza.

### 2.- OBJETIVOS DE LA CLASE:

- **SER:** Que el/la estudiante reflexione sobre la importancia de la complementariedad de la persona adulta mayor con la naturaleza.
- **SABER:** Que el/la estudiante conozca la complementariedad de la persona adulta mayor con la naturaleza.
- **HACER:** Que el/la estudiante pueda reconocer la complementariedad de la persona adulta mayor con la naturaleza.
- **DECIDIR:** Que el/la estudiante tome conciencia sobre la importancia de la complementariedad de la persona adulta mayor con la naturaleza.

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

Las celebraciones de culto entre los Aymara están dirigidas a sus dioses o divinidades como son los Achachilas, o Mallkus, que son los ancianos sagrados y espíritus de las montañas nevadas que circundan los pueblos de los andes.

Estas ceremonias por lo general, son presididas por el yatire, yachaq o paq'o, leika (sabio, el que sabe, anciano), considerados como los armonizadores e intermediarios entre las deidades o "huacas" y lo social y humano o "runas".

Este oficio litúrgico del Yatiri, que envuelve nuestros ritos de ch'allas, y otras ceremonias también puede heredarse y aprenderse por tradición familiar, enseñándose de padre a hijo o de abuelo a nieto.

4.- CONTENIDOS

DIMENSIÓN	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD EDUCATIVA	MATERIALES DE APOYO	METODOLOGÍA	DURACIÓN
SER	Reflexiono	Preguntas	Lluvia de ideas	10 minutos
SABER	Conozco de los ritos	Imágenes de apoyo	Exposición del tema	30 minutos
HACER	Reconozco la complementariedad de la persona adulta mayor y la naturaleza	Material para presentar la challa y la ofrenda a la pachamama	Aplicación práctica grupal	30 minutos
DECIDIR	ANALIZO	Fotocopia del texto	Reflexión	20 minutos

5.- DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS

5.1. Ser, reflexiono: El/la profesor/a realizará las siguientes preguntas a los/las estudiantes:

¿Qué ritos ancestrales conocen que se realicen en Bolivia?

¿Qué valor tiene la persona adulta mayor en los ritos ancestrales?

5.2. Saber, conozco de los ritos: El/la profesor(a) apoyado en las imágenes expone lo siguiente:

Yatiri:



## COMUNIDAD Y SOCIEDAD

Es una palabra Aymara que significa: “maestro, guía, chamán, brujo, sanador, gurú, sabio, persona adulta mayor” así se les llamaba a los jefes de las comunidades aymaras desde hace miles de años.

### Challa, ritual andino:



La challa es una ceremonia de reciprocidad con la Pachamama que se basa en el acto de regar la tierra u otro bien con alcohol y elementos simbólicos.

La challa en el campo consiste, básicamente, en cubrir la tierra con pétalos de flores y enterrar una olla de patatas cocidas, cigarros, hojas de coca y alcohol para alimentar a la Pachamama. Mientras lo hacen, beben y le ofrecen cantos y bailes.

En la ciudad se challa adornando una propiedad (casa, negocio, automóvil, etc.) con serpentinas de colores y rociando alcohol, granos dorados, pétalos de margaritas y confites en las esquinas de la misma.

Un elemento muy común en la challa es la mesa o apxata: un colorido altar donde se realizan ofrendas a la Pachamama. La apxata está cubierta por un aguayo y lleva frutas, caramelos, especias, cereales, confites, nueces, vino, alcohol, pétalos de flores, serpentinas, un feto de llama, etc. Las ofrendas de la mesa deben ser quemadas y ahumadas, con maderas aromáticas de Koa y palo santo, para luego ser enterradas y entregadas a la Pachamama. Agosto es el mes de challa en el campo, ya que en este período la tierra necesita fortalecerse, después del desgaste causado por el invierno y, entonces, “se abre” para recibir las ofrendas de los creyentes de la Pachamama. En la ciudad se challa en febrero o marzo, el martes de carnaval.

En este tipo de rito siempre tiene que haber un chamán o yatiri, que es el que tiene poderes sobrenaturales y la capacidad de comunicarse con el mundo de los espíritus. La tradición dice que sólo ellos podrán ofrecer las ofrendas y hacer las oraciones para que los presentes hagan sus peticiones con mucha fe a la madre tierra.

**OFRENDA A LA PACHAMAMA:** Los Yatiris preparan para esta ocasión la mesa especial:



**ALTAR**, llamada así a una humilde mesa de madera u otro material, utilizada para el rito donde se ubica la Mesa blanca para su respectivo cumplido.

**COCA**, elemento importante son las hojas de la coca la mismas que sirven para el “piccheo”.

La coca tiene dos caras: la una es verde grisáceo, que representa el buen augurio y la otra, verde oscuro simboliza lo negativo.

**UNKUÑA**, es un paño cuadrangular tejido de lana especialmente de alpaca o de oveja, pudiendo ser blanco o de colores diversos, estambre donde es amarrada la coca junto a la lejía; se envuelve cogiendo las puntas extremos opuestos de la unkuña, doblándolas hacia el centro una encima de otra en forma de cruz.

**MESA BLANCA O DULCE**, llamado así el conjunto de productos extendidos sobre un papel blanco y que se le ofrece a la Pachamama teniendo como elementos principales a los misterios o “muqllu”, la misma consiste en un rectángulo casi cuadrado elaborado en base a azúcar impalpable, clara de huevo y almidón donde se aprecian relieves con temas diversos, especialmente simbólicos andinos o también representan a santos y ascetas o simplemente a pertenencias de la persona a quien se le ofrece o brinda, a esta mesa, las mismas son colocadas en círculo.

Al centro de este circuito se adicionan confites y alfeñiques blancos, porotos, galletas letras, chocolate, pequeñas pastillas con relieves de animales, preferentemente blancas, dulce adobe blanco, romero, “kuro” o gusano, alhucema, el “trinchador” que es una pequeña raíz y algunas veces se incluye el copal, ello por estar dedicada la mesa a la tierra, también contiene el “kori limpi” y “Colque limpi” que representan a los metales preciosos oro y plata. Además se incluye pan de oro y plata

Al centro de este cerco se ubica la imagen en relieve de la figura principal a la que está dedicada la mesa (casa, vehículos, llamas, ovejas, taller, etc.) la misma es elaborada a base de una pasta de azúcar; este icono es envuelto por el Kori hilo (Oro) y el Colque hilo (Plata).

### 5.3. Hacer, reconozco la complementariedad de la persona adulta mayor y la naturaleza:

El/La profesor/a dividirá la clase en dos grupos cada grupo deberán realizar los dos ritos anteriormente descritos:

- 1.- Armar la mesa de ofrenda a la pachamama.
- 2.- Challar su curso.

El/la profesor/a deberá llevar a la clase a que esta experiencia sea lo más vivencial posible.

### 5.4. Decidir.-

EJERCICIO 1.- El/la profesor/a deberá instruir leer el siguiente párrafo, antes lo explicará esto ayudará a que el/la estudiante tome valor a la complementariedad de la persona adulta mayor con la naturaleza. A continuación el/la estudiante deberá resumir el texto en un solo párrafo, deberá mencionar la idea principal.

#### **Un tesoro olvidado**

Todavía hoy en otras culturas, el anciano es un tesoro de sabiduría, alguien reverenciado por su trayectoria temporal, por su experiencia vital, por su talento acumulado. Los ancianos son los que han salvado los tesoros más ricos de las tradiciones humanas. Nosotros hemos perdido la memoria de su lugar en el mundo.

El dominio de la lógica tecno económica en todos los ámbitos de la vida y los valores que se imponen nos han dejado ciegos ante el tesoro que esconde la vejez.

Los mayores traen paz y aceptación a un mundo herido, nos regalan otro modo de vivir el tiempo y la gratuidad. Lejos ya de los sueños adolescentes, el anciano nos enseña a enfrentarnos con la verdad de la vida, con un realismo profundo, para hacernos capaces de distinguir lo efímero de lo que permanece.

Los mayores también nos enseñan a ser vulnerables, a aceptar nuestros límites, a que no se puede hacer todo, a amar nuestra verdad y a no querer ser lo que no somos. En muchos países hay empresas que comenzaron a invertir en recuperar el talento de los jubilados, que si bien no pueden hacer el trabajo de los jóvenes, tienen un tesoro de experiencia acumulada que no debería ser desperdiciada y que puede ser iluminadora para las nuevas generaciones de jóvenes emprendedores.

## VIDA, TIERRA Y TERRITORIO

# TERCERO DE SECUNDARIA TERCER BIMESTRE

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

<b>CAMPO DE SABERES Y CONOCIMIENTOS</b>	VIDA TIERRA Y TERRITORIO
<b>CONTENIDOS</b>	Cuidado de la salud con cultura ambiental: Enfermedades y patologías que desarrollan los seres de la madre tierra.
<b>VINCULACIÓN DE LOS CONTENIDOS CON LA GERONTOLOGÍA</b>	Patologías más frecuentes en la edad adulta mayor: prevenibles y no prevenibles

### 2.- OBJETIVOS DE LA CLASE:

- **SER:** Que los/las estudiantes reflexionen sobre la importancia de la prevención.
- **SABER:** Que los/las estudiantes conozcan sobre las enfermedades prevalentes que son prevenibles y las enfermedades prevalentes no prevenibles.
- **HACER:** Que los/las estudiantes puedan reconocer que enfermedades son las prevenibles y que enfermedades no son prevenibles.
- **DECIDIR:** Que los/las estudiantes entienda la importancia de tomar decisiones que puedan influir en su futuro.

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

Las enfermedades más prevalentes se dividen en tres grupos. El primer grupo es el de las enfermedades cardiovasculares donde están la arterioesclerosis (disminución en el flujo sanguíneo que puede causar daño a los tejidos), la hipertensión arterial (el aumento de la presión arterial de forma crónica). El segundo grupo de enfermedades es el de las enfermedades osteoarticulares, donde destacan la artrosis (desgaste del cartílago, tejido que hace de amortiguador al proteger los extremos de los huesos y que favorece el movimiento de la articulación), la artritis (inflamación de la articulación) y la osteoporosis (disminuye la cantidad de minerales en el hueso, lo que los vuelve quebradizos y susceptibles de fracturas). El tercer grupo es el de las enfermedades del sistema nervioso central donde destacan el Alzheimer (enfermedad neurodegenerativa que se manifiesta como deterioro cognitivo y trastornos conductuales) y el Parkinson (trastorno neurodegenerativo crónico que conduce con el tiempo a una incapacidad progresiva, su síntoma más característico es el temblor).

## VIDA, TIERRA Y TERRITORIO

A continuación comenzaremos a dibujar el cuerpo humano de manera sencilla. A esto se le llama canon o esqueleto. Aquí se muestran cánones.

### Enfermedades cardiovasculares

- Infartos cardiacos
- Hipertensión

### Enfermedades óseas

- Artrosis
- Artritis
- Osteoporosis

### Enfermedades del sistema nervioso central

- Alzheimer
- Parkinson

## 4.- CONTENIDOS

DIMENSIÓN	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD EDUCATIVA	MATERIALES DE APOYO	METODOLOGÍA	DURACIÓN
SER	APRENDO A PREVENIR	PREGUNTAS	REFLEXION GRUPAL	10 minutos
SABER	APRENDO	MATERIAL para mapa mental	TRABAJO ESCRITO	35 minutos
HACER	LO DISEÑO	Material para el cartel, carpicola, tijeras, colores, tijeras	TRABAJO PRACTICO	35 minutos
DECIDIR	LO TRASMITO	LOS CARTELES REALIZADOS POR LOS ALUMNOS	TRABAJO PRÁCTICO	10 minutos

## 5.- DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS

**5.1. Ser, aprendo a prevenir:** Aprendo a prevenir, el/la profesor/a deberá explicar la importancia de la prevención con las siguientes preguntas

El objetivo principal es retroalimentar a la clase.

¿QUE ES PREVENCIÓN?

¿EXISTEN ENFERMEDADES QUE SE PUEDAN PREVENIR?

¿EXISTEN ENFERMEDADES QUE NO SE PUEDAN PREVENIR?

¿QUE ENTENDEN DEL DICHO PREVENIR ES MEJOR QUE CURAR?

5.2. Saber, aprendo: El/la profesor(a) explica los siguientes conceptos:

**EJERCICIO 1.- Enfermedades más comunes en las personas adultas mayores:**

ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES	QUE ES	CONSECUENCIAS	COMO SE PREVIENE
Infartos cardiacos	Ocurre cuando una arteria importante del corazón se ve obstruida por depósitos de grasa. Y por consiguiente muerte del área del corazón que queda sin aporte de sangre.	Disminución de la capacidad del corazón que se manifiesta con agitación cansancio	Ejercicio Comiendo saludable No fumar No alcohol No estrés
Hipertensión	Aumento de la presión arterial por encima de lo valores normales	Embolia cerebral Problemas en los riñones Problemas en la visión	Comida con poca sal Ejercicio No alcohol No fumar
ENFERMEDADES OSEAS	QUE ES	CONSECUENCIAS	COMO SE PREVIENE
Artrosis	Desgaste del cartílago, que se encuentra entre dos huesos de una articulación	Dolor al movimiento en especial en las manos, rodillas, caderas, y hombros Deformidades principalmente en manos	Ejercicio bien dirigido Mantener peso adecuado Evitar trabajos excesivo con sobrecarga de las articulaciones
Artritis	Inflamación de las articulaciones	Dolor al movimiento en especial en las manos, muñecas, codos y tobillos. Deformidad marcada en especial en manos y pies	No Prevenible, pero con las medidas generales arriba anotadas, se puede disminuir la probabilidad de complicaciones.
Osteoporosis	Disminución de la densidad ósea (pérdida de calcio en el hueso)	Fracturas fáciles al mínimo traumatismo. El aplastamiento (fractura) de las vértebras hace que la persona adquiera una postura típica encorvada	Suplementación de calcio en la infancia y adolescencia, exposición regulada al sol, ejercicio físico adecuado, En especial
ENFERMEDADES DEL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL	QUE ES	CONSECUENCIAS	COMO SE PREVIENE
Alzheimer	Degeneración progresiva de las facultades cerebrales que controlan la memoria, conducta y los movimientos previamente aprendidos,	Disminución marcada de la calidad de vida por la dependencia progresiva para las actividades de la vida diaria.	No hay evidencia de medidas preventivas, pero vale la pena tener una alimentación saludable, ejercicio físico y sobre todo una estimulación mental desde las etapas tempranas hasta la adultez y vejez.
Parkinson	Degeneración específica de un área del cerebro que controla el movimiento y la coordinación.	Temblor, incoordinación, rigidez, alteraciones de la marcha, dificultad para hablar y deglutir. Caídas. En consecuencia disminución marcada y progresiva de la calidad de vida.	Alimentos antioxidantes Consumo de café, Ejercicio físico. Sin embargo esto no está plenamente comprobado



**EJERCICIO 2.- Mapa mental:**

**HÁBITOS TÓXICOS:** Los/las estudiantes deberán realizar un mapa mental según la siguiente información:

Los cuatro principales hábitos tóxicos y nocivos para la salud, el tabaquismo, el alcohol, la mala alimentación y el sedentarismo, y combinados pueden llegar a acortar la vida hasta 12 años.

Los hábitos tóxicos son todos los que dañaran nuestra salud, provocando enfermedades, en nuestra vejez se verá todo lo que dañaron.

**SEDENTARISMO**



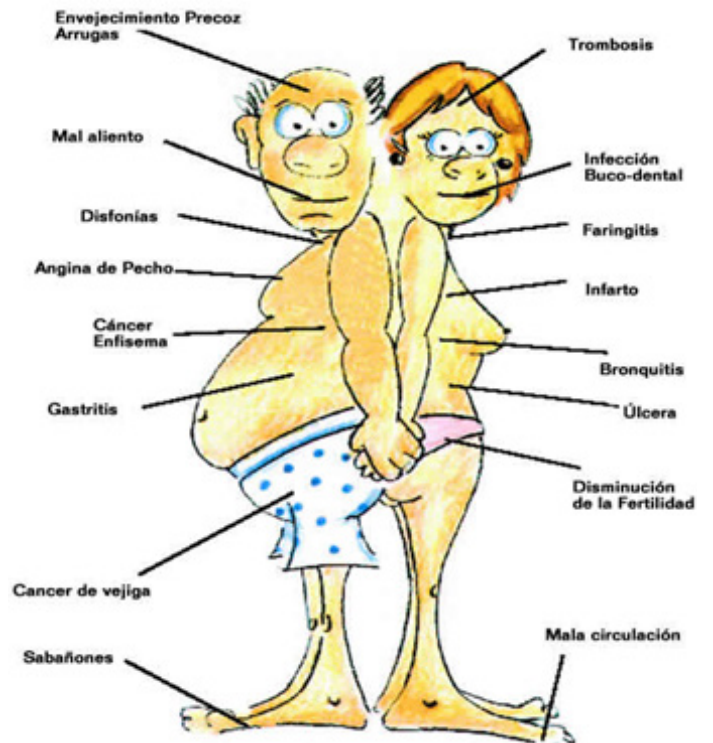
**CONSECUENCIAS**



**TABACO**



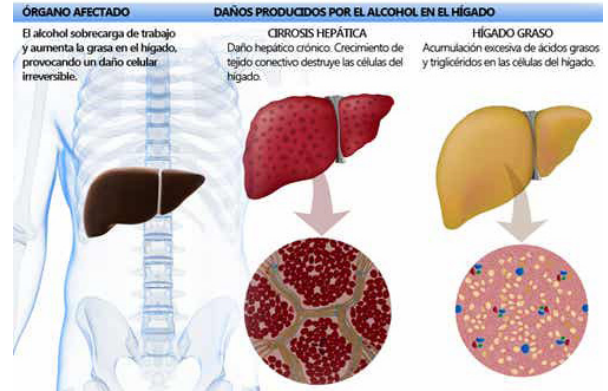
**CONSECUENCIAS**



## ALCOHOL



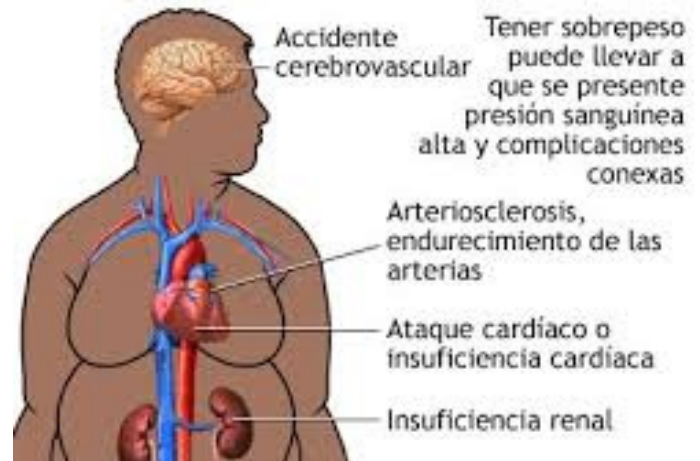
## CONSECUENCIAS



## COMIDA CHATARRA



## CONSECUENCIAS



Tomemos conciencia y evitemos estos hábitos que solo traen enfermedad. Iniciemos nuestra juventud con hábitos saludables como: hacer ejercicio, comer sano, no fumar, no tomar alcohol.

**ENFERMEDADES PREVENIBLES.-** El/la profesor/a explicará lo siguiente:

Como la mayor parte de las enfermedades son prevenibles, es nuestra responsabilidad como jóvenes tomar las decisiones correctas sobre nuestros hábitos con la alimentación, evitar los hábitos tóxicos, hacer deporte, dormir bien, evitar el estrés.

**EVITO LA HIPERTENSIÓN AL:**

- Mantener el peso ideal.
- Realizar actividad física al menos 30 minutos al día.
- Reducir el consumo de sal.
- Reducir el consumo de grasas de origen animal.
- Evitar el consumo de alcohol.
- Eliminar el consumo de tabaco y evitar exponerse a su humo

### EVITO LA DIABETES TIPO II:

- Alimentarse bien
- No consumir comida procesada
- Haciendo ejercicio
- Manteniendo un peso saludable
- Si tengo familiares con Diabetes debo asistir al médico por lo menos una vez al año

### EVITO LA ARTROSIS:

- Hacer ejercicio como la caminata y la natación
- Mantener un peso saludable
- Alimentarse sano, eliminar los azúcares, carbohidratos, vitaminas A,C,E por su efecto antioxidantes

### EVITO LA OSTEOPOROSIS:

- Alimentarse bien, consumir vitamina D, calcio en suplemento o derivados de la leche
- Ejercicio físico

### EVITO LOS TRASTORNOS DEL ÁNIMO:

- Alimentándome bien
- Manteniendo metas y objetivos en todas las etapas de la vida
- Haciendo ejercicios
- Estar siempre agradecidos con lo que tenemos y somos

### ENFERMEDADES NO PREVENIBLES. -

“NO EXISTEN ENFERMEDADES QUE NO SE PUEDAN PREVENIR”

La mayor parte de las enfermedades más comunes en las personas adultas mayores son prevenibles, hecho que nos lleva a mantener hábitos saludables desde la juventud ya que todos nuestros actos se verán reflejados en nuestra vejez.

**EJERCICIO 3.-** El/la estudiante debe contestar por escrito la siguiente pregunta:  
Escribe los hábitos saludables que se repiten en las listas anteriores que ayudan a prevenir las enfermedades más comunes en las personas adultas mayores.

---

---

---

---

---

### 5.3. Hacer, lo diseño:

El/la estudiante deberá diseñar un cartel que sea muy creativo, deberá añadir los dibujos que corresponde a las siete recomendaciones que se detallan más adelante, deberán ser dibujos con mucha creatividad ya que en la siguiente actividad se pegaran en las paredes de los cursos de todo el colegio para que todos los alumnos conozcan la importancia de la prevención. El/la profesor podrá proponer que se realice una competencia de carteles para lograr que los alumnos se comprometan más con la actividad.

#### 1.- COME SANO

Cinco porciones (frutas y verduras). Reduce las grasas, grasas trans, conservas y exceso de azúcar y sal.

#### 2.- TOMA AGUA

Consume mínimo cinco vasos de agua a lo largo del día. Debes hidratarte antes de realizar actividad física.

#### 3.- REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA

30 minutos diarios, 5 días a la semana (caminatas o dinámicas de flexibilidad, fuerza y resistencia).

#### 4.- CONTROLA TU PESO

Lo ideal es mantener un peso adecuado en relación con tu peso y talla

#### 5.- NO FUMES

Abandona su consumo y evita la exposición al humo del tabaco y a sus derivados

#### 6.- EVITA CONSUMIR ALCOHOL

Las bebidas alcohólicas afectan diversos órganos como el cerebro, corazón, hígado, riñones, etc.

#### 7.- MANTEN TU ACTITUD POSITIVA

Mira el futuro con optimismo y no permitas que nadie te juzgue o dañe. TU ERES DUEÑO DE TU ACTITUD Y DE TUS DECISIONES.

**5.4. Decidir, lo trasmito:** Los/las estudiantes deberán pegar los carteles en los salones de todo el colegio en lugares vistoso para que todos vean las recomendaciones sobre los hábitos saludables.

## TERCERO DE SECUNDARIA CUARTO BIMESTRE

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

<b>CAMPO DE SABERES Y CONOCIMIENTOS</b>	TÉCNICA TECNOLOGÍA
<b>CONTENIDOS</b>	GESTIÓN DE RIESGO EN EL TRABAJO Y PRODUCCIÓN: HIGIENE PERSONAL Y CUIDADO DE LA SALUD
<b>VINCULACIÓN DE LOS CONTENIDOS CON LA GERONTOLOGÍA</b>	SALUD OCUPACIONAL PARA EL ENVEJECIMIENTO SALUDABLE.

### 2.- OBJETIVOS DE LA CLASE:

- **SER:** Que los/las estudiantes reflexionen sobre la importancia de la prevención desde su edad para tener un envejecimiento saludable.
- **SABER:** Que los/las estudiantes conozcan la salud ocupacional y los accidentes de trabajos más frecuentes y como prevenirlos.
- **HACER:** Que los/las estudiantes puedan reconocer las enfermedades más frecuentes en el trabajo para entender cómo prevenirlas.
- **DECIDIR:** Que los/las estudiantes tomen conciencia desde su edad respecto a tomar acciones por el bienestar de su vejez.

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

Salud ocupacional es la ciencia, cuyo objetivo es la promoción y mantenimiento del más alto grado posible de bienestar físico, mental y social de los trabajadores de todas las profesiones promoviendo la adaptación del trabajo al hombre y del hombre a su trabajo, previniendo accidentes relacionados al trabajo.

#### ¿Para qué sirve la salud ocupacional?

Definición de **salud ocupacional**, no se limita a cuidar las condiciones físicas del trabajador, sino que también se ocupa de la cuestión psicológica. Para los empleadores, la **salud ocupacional** supone un apoyo al perfeccionamiento del trabajador y al mantenimiento de su capacidad de trabajo.

### DEFINICION SALUD OCUPACIONAL EN BOLIVIA:

La Seguridad Industrial y Salud Ocupacional en Bolivia durante los últimos diez años (1.997-2.006) ha dado señales de mejora en diversas empresas, las cuales dentro de la obligatoriedad técnico legal, exigencias establecidas por los nuevos mercados de exportación, obligaciones y cumplimientos de procedimientos, normas y estándares internos de terceras empresas (contratistas, especialmente petroleras, e iniciativas propias, ha generado una cultura de Seguridad industrial aún tímida dentro de una escala cuantificada nacional de 1.567 empresas registradas en el año 1.998 de acuerdo al INE (Instituto Nacional de Estadísticas).

## 4.- CONTENIDOS

DIMENSIÓN	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD EDUCATIVA	MATERIALES DE APOYO	DE	METODOLOGÍA	DURACÓN
SER	ANALIZO	IMAGEN DE APOYO	DE	LLUVIA DE IDEAS	10 minutos
SABER	SALUD OCUPACIONAL	CONTENIDO CLASE		CLASE MAGISTRAL, EJERCICIO PARA LLENAR	30 minutos
HACER	AFECTARÁ A MI VEJEZ	CONTENIDO DE LA CLASE	DE	REFLEXIÓN INDIVIDUAL A TRAVÉS DEL LLENADO DEL EJERCICIO	20 minutos
DECIDIR	TOMO CONCIENCIA	CONTENIDO DE LA CLASE	DE	REFELXION INDIVIDUAL	20 minutos

## 5.- DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS

**5.1. Ser.-** El/la profesor deberá analizar la siguiente reflexión junto a los alumnos:

Quién siembra árboles, cosecha alimentos  
 Quién planta flores, cosecha perfumes  
 Quién siembra trigo, cosecha pan  
 Quién planta amor, cosecha amistad  
 Quién siembra alegría, cosecha felicidad  
 Quién planta vida, cosecha milagro  
 Quién siembra verdad, cosecha confianza  
 Quién siembra fe, cosecha certezas  
 Quién siembra cariño, cosecha gratitud



## TÉCNICA TECNOLOGÍA

El objetivo principal es llevar a los/las estudiantes a la reflexión, todo lo que se hace en la juventud influirá en nuestra vejez, y siempre se está a tiempo de prevenir.

El/la profesor deberá realizar las siguientes preguntas:

¿Mi juventud influirá en mi vejez?

¿Cuánto influirán las decisiones que tome en mi juventud al momento de envejecer?

¿El tipo de trabajo que realice en mi juventud influirá en mi vejez?

El/los estudiantes deberán contestar verbalmente para provocar una lluvia de ideas.

**5.2. Saber, salud ocupacional:** El/la profesor deberá explicar lo siguiente:

### **DEFINICIÓN DE SALUD OCUPACIONAL:**

De acuerdo con la ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD, la Salud Ocupacional es una actividad multidisciplinaria dirigida a promover y proteger la salud de los/as trabajadores/as mediante la prevención y el control de enfermedades y accidentes y la eliminación de los factores y condiciones que ponen en peligro la salud y la seguridad en el trabajo. Además procura generar y promover el trabajo seguro y sano, así como buenos ambientes y organizaciones de trabajo realizando el bienestar físico mental y social de los/as trabajadores/as y respaldar el perfeccionamiento y el mantenimiento de su capacidad de trabajo. A la vez que busca habilitar a los/as trabajadores/as para que lleven vidas social y económicamente productivas y contribuyan efectivamente al desarrollo sostenible, la salud ocupacional permite su enriquecimiento humano y profesional en el trabajo.

### **SALUD OCUPACIONAL EN BOLIVIA:**

La Seguridad Industrial y Salud Ocupacional en Bolivia durante los últimos diez años (1.997-2.006) ha dado señales de mejora en diversas empresas, las cuales dentro de la obligatoriedad técnico legal, exigencias establecidas por los nuevos mercados de exportación, obligaciones y cumplimientos de procedimientos, normas y estándares internos de terceras empresas (contratistas, especialmente petroleras), e iniciativas propias, ha generado una cultura de trabajo.

### **IMPORTANCIA DE LA SALUD OCUPACIONAL EN EL ENVEJECIMIENTO**

Dependiendo del trabajo que uno desarrolla en la juventud, se tendrán consecuencias en la vejez.

Es necesario cuidarnos desde el inicio de nuestra vida laboral. En el caso de las personas expuestas a ruido ambiental moderado a severo, deberán utilizar protectores para los oídos. En el caso de personas con exposición de su visión (uso permanente de computadoras, soldadores, etc.) deberán usar medios respectivos de protección visual. En el caso

## TÉCNICA TECNOLOGÍA

de personas con exposición a polvo, tiza, lana, y otras micropartículas, deberán utilizar barbijos para evitar el daño del sistema respiratorio. En el caso de las personas que trabajen manipulando objetos pesados, deberán evitar cargar pesos mayores a sus propios pesos. Existen actividades laborales biológicas como los profesionales en la salud que también deberán prevenir enfermedades contagiosas a través de diversas medidas como vacunarse, uso de guantes, barbijos, lentes. Etc.

**EJERCICIO 1.-** El/la estudiante deberá llenar con un ejemplo, los accidentes de trabajos que ellos se hayan enterado por las noticias o que algún familiar haya sufrido, deberá hacerlo debajo de cada punto descrito a continuación:

### ACCIDENTES DE TRABAJO MÁS FRECUENTES EN LAS OFICINAS

**1-Caídas al mismo nivel:** uno de cada cuatro accidentes en la oficina se producen por este motivo. Este incidente se suele dar por tropiezos, choques o al resbalar con algún líquido derramado en el suelo. También corren riesgo las personas que venden en los mercados, calles por el tipo de actividad que realizan.

**EJEMPLO:** \_\_\_\_\_

**2-Caídas de altura:** las escaleras es uno de los elementos con más riesgo de las oficinas. En ellas, ocurren alrededor de 5.000 accidentes al año y uno de cada 10 suele terminar en incapacidad. En Bolivia las estadísticas son lamentables, porque mueren de 2 a 3 trabajadores en construcción por semana.

**EJEMPLO:** \_\_\_\_\_

**3-Contactos eléctricos:** más de 2.000 accidentes se producen por el contacto con la electricidad. En una oficina, se está siempre rodeado de enchufes, cables y máquinas. NO se debe tocar nunca los aparatos eléctricos con las manos húmedas y no tirar nunca del cable al desconectarlos. Los electricistas deben mantener las medidas de seguridad para evitar accidentes.

**EJEMPLO:** \_\_\_\_\_

**4-Cortes y pinchazos:** es otro de los incidentes más comunes en la oficina y hospitales. Los materiales cortantes y punzantes abundan en las oficinas. Por ello, hay que tener cuidado de su colocación y guardarlos en sus correspondientes fundas. Los recogedores de basura, los que se dedican a la limpieza de oficinas u hospitales deben prevenir este tipo de accidentes.

**EJEMPLO:** \_\_\_\_\_

**5-Golpes con estanterías o armarios:** es importante asegurar la estabilidad de todos los muebles y/o complementos que estén a nuestro alcance. Por ejemplo, es muy frecuente tener un golpe o incidente con los cajones archivadores. Por ello, es imprescindible asegurarse



## TÉCNICA TECNOLOGÍA

de que disponen de un tope que no permite la salida total del cajón, evitando así un golpe innecesario.

**EJEMPLO:** \_\_\_\_\_

**6-Incendios:** no es algo que ocurra con frecuencia pero es importante estar prevenidos para ello. Las fábricas de papas fritas, los mercados, todas las áreas de trabajo deben tener extintores, pasillos de evacuación y salidas de emergencia deben estar libres de obstáculos y, por supuesto, todas las personas deben ser conscientes de su colocación.

**EJEMPLO:** \_\_\_\_\_

**7-Golpes con las puertas:** hay varios tipos de puertas y todas ellas, llevan un riesgo consigo. En multitud de oficinas hay instaladas puertas de cristal que, la mayoría de las veces, son difícilmente visibles. Existen otro tipo de puertas, las de vaivén, que son la más peligrosas si no se tiene cuidado pues, pueden acabar dando un fuerte golpe en la cabeza del otro. Además, hay que asegurarse que las puertas de emergencia queden totalmente libres de obstáculos.

**EJEMPLO:** \_\_\_\_\_

**8-Sobreesfuerzos:** Hay veces que en el trabajo se tiene que levantar objetos pesados, este tipo de trabajo puede llegar a generar lesiones de espalda.

**EJEMPLO:** \_\_\_\_\_

**9-Fatiga mental:** El cansancio mental puede llegar a producir ansiedad o estrés. Para evitarlo, hay que intentar priorizar las tareas, no poner límites que no se puedan cumplir e intentar conseguir un buen ambiente con todas las personas que se trabaja.

**EJEMPLO:** \_\_\_\_\_

**10-Fatiga postural:** trabajar sentado durante todo el día en una silla frente al ordenador puede provocar fatiga y problemas. Además, si la silla no está bien configurada, el cuello, brazos y espalda pueden resentirse. Para evitar, además, la fatiga visual, se debe situar la pantalla a una distancia no inferior a 40 centímetros de los ojos y orientarla perpendicularmente respecto a las línea de ventanas y el eje de visión, inclinándola ligeramente hacia delante, para evitar reflejos.

**EJEMPLO:** \_\_\_\_\_

**5.3. Hacer, afectará a mi vejez:** El/la profesor explicará las siguientes enfermedades de trabajo más comunes, al tiempo que acabe de explicar cada una los/las estudiantes deberán escribir si esta, afectará hasta su vejez marcando sí o no (ejercicio 1) y escribir como prevenirlas (ejercicio 2):

### 5.4. Decidir: “Mejorando mi Salud”

El/la profesor/a invitara a un grupo de personas adultas mayores de la Comunidad (equivalente al nro. de los/las estudiantes) y solicitara a los/las estudiantes que apliquen.

Caso contrario de que no se pueda invitar al grupo de personas adultas mayores, los/las estudiantes aplicaran el mismo cuestionario a alguna persona adulta mayor que conozcan.

**1. Fatiga visual.** Ojos rojos, ardor y/o cansancio son los síntomas. Se presenta por la continua lectura de documentos o computadores sin protectores visuales o con bajos niveles de iluminación. El estar concentrado en el trabajo puede hacer que el empleado comience a pestañear cada vez menos, lo que produce, a su vez, dolor de cabeza y malestar.

Marcar

SI

NO

Como puedes prevenir \_\_\_\_\_

**2. Dolor de espalda.** Después de estar sentado(a) en una extensa jornada laboral, es muy probable que una mala posición termine por afectar el estado de la espalda. Aquí comienzan a aparecer el dolor en los hombros, cuello y cintura. El deficiente diseño ergonómico de las sillas también influye en este aspecto.

Marcar

SI

NO

Como puedes prevenir \_\_\_\_\_

**3. Estrés.** Está considerado como la primera causa de ausentismo laboral y disminución de la productividad. Uno de sus principales síntomas es la cefalea. Este mal provoca que los empleados pierdan, en promedio, entre uno y cuatro días laborales al año. Existen más de 150 tipos distintos, aunque el más habitual es la migraña que afecta a un 16% de las mujeres y al 7% de los hombres.

Marcar

SI

NO

Como puedes prevenir \_\_\_\_\_

**4. El Síndrome de la Fatiga Crónica (SFC).** Se trata de un mal que puede disminuir hasta en 50% la productividad de las personas. Se presenta con cansancio o agotamiento prolongado que no se alivia con el descanso y cuyos principales síntomas son: pereza, insomnio, molestia muscular y fiebre, entre otros. Otros síntomas son la pérdida del sentimiento de competencia e idoneidad profesional, desmotivación, pérdida de la autoestima laboral, deserción y finalmente abandono de tareas.

Marcar

SI

NO

Como puedes prevenir \_\_\_\_\_

## TÉCNICA TECNOLOGÍA

**5. Cansancio:** El Síndrome de la Fatiga Crónica (SFC) es un mal que puede disminuir hasta un 50%. Este padecimiento es una alteración de cansancio o agotamiento prolongado que no se alivia con el descanso, y cuyos síntomas son: pereza, insomnio, molestia muscular y fiebre, entre otros.

Marcar

SI

NO

Como puedes prevenir \_\_\_\_\_

**6. Obesidad:** Representa una situación en aumento, sobre todo por los hábitos de sedentarismo. En muchos casos, las personas pasan largas horas sentados y eso incrementa la ingesta de comida chatarra.

Marcar

SI

NO

Como puedes prevenir \_\_\_\_\_

**7. Síndrome del túnel carpiano.** Es causado por la flexión reiterada de la muñeca, que produce pérdida de fuerza en las manos. El uso del computador durante jornadas prolongadas suele provocar molestias en la muñeca y el codo, que a largo plazo pueden derivar en tendinitis.

Marcar

SI

NO

Como puedes prevenir \_\_\_\_\_

**8.- Malestares gastrointestinales.** Después de varios meses de molestias en el estómago, como inflamación, estreñimiento y dolor abdominal, el llamado Síndrome de Intestino Irritable (SII), es producido por estrés

El Síndrome de Intestino Irritable es un ejemplo de enfermedad que afecta en el ámbito del trabajo por sus síntomas y es frecuente entre los 30 y 45 años, edad en que la persona está en plena etapa de productividad.

**9.- Afecta auditiva.** Existen varios trabajos que acrecientan la llamada contaminación auditiva, todas las personas expuestas a ruidos muy altos provocan daños auditivos. Daño auditivo es igual a nivel de ruido más tiempo de exposición.

Marcar

SI

NO

Como puedes prevenir \_\_\_\_\_

## TÉCNICA TECNOLOGÍA

**5.4. Decidir del decidir, tomo conciencia:** El/la profesor deberá instruir para que los/las estudiantes escriban que acciones tomarán desde ahora respecto a las enfermedades que desde su edad pueden evitarse.

COMO PUEDO PREVENIR DESDE AHORA LA AFECTACIÓN AUDITIVA

---

---

COMO PUEDO PREVENIR DESDE AHORA LA FATIGA VISUAL

---

---

COMO PUEDO PREVENIR DESDE AHORA EL DOLOR DE ESPALDA

---

---

COMO PUEDO PREVENIR DESDE AHORA LA OBESIDAD

---

---

COMO PUEDO PREVENIR DESDE AHORA EL ESTRÉS

---

---



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

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

