

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



6^{to} de Secundaria



Red Pastoral Social

Cáritas

Bolivia

COMUNICACIÓN Y LENGUAJE

SEXTO DE SECUNDARIA PRIMER Y SEGUNDO BIMESTRE

1.- TABLA DESCRIPTIVA DE LA CLASE:

CAMPO DE SABERES Y CONOCIMIENTOS	Comunicación y Lenguajes
CONTENIDOS	Textos con temas socio-comunitarios: El resumen
VINCULACIÓN DE LOS CONTENIDOS CON LA GERONTOLOGÍA	Resumen de un texto con temática del envejecimiento.

2.- OBJETIVOS DE LA CLASE:

- **SER:** Que el/la estudiante recapacite sobre qué es un resumen y qué es el envejecimiento.
- **SABER:** Que el/la estudiante conozca los conceptos de resumen y envejecimiento.
- **HACER:** Que el/la estudiante resuma en dos ocasiones un texto sobre el envejecimiento.
- **DECIDIR:** Que el/la estudiante se comprometa a aplicar en su vida lo que aprendió en el texto resumido.
-

3.- DEFINICIÓN PARA EL/LA PROFESOR/A:

Un resumen es una exposición abreviada y fiel sobre los puntos más importantes de un texto o documento. Como tal, puede realizarse de manera oral o escrita, y debe ser objetivo, claro y coherente.

Por otro lado, la vejez está considerada como la etapa del ciclo vital que empieza alrededor de los 60 años y que finaliza con la muerte. Se dan cuatro características que matizan el concepto de envejecimiento: 1) El envejecimiento es un fenómeno progresivo y 2) El envejecimiento produce alteraciones en el organismo.

4.- CONTENIDOS

Dimensión	Nombre de la actividad educativa	Materiales de apoyo	Metodología	Duración
SER	Creamos juntos nuestros conceptos	Papel/cuaderno y lápiz	Generación grupal de una definición	20 minutos
SABER	Qué es un resumen, qué es el envejecimiento	Pizarra y marcadores/tizas. Rectángulos de cartulina con partes de la definición	Exposición y ejercicio de unión de palabras para formar una definición	20 minutos
HACER	Resumo lo que aprendí sobre el envejecimiento	Papel/cuaderno y lápiz. Textos sobre el envejecimiento	Realización de dos resúmenes sobre un texto acerca del envejecimiento	30 minutos
DECIDIR	Miro con positivismo el proceso de envejecimiento	Hoja y bolígrafo	Síntesis de ideas y Reflexión personal	20 minutos

5.- DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS

5.1. Ser: “Creamos juntos nuestros conceptos”

Para conocer la opinión de los/las estudiantes sobre los conceptos trabajados en esta clase, el concepto de “resumen” y concepto de “envejecimiento”, el/la profesor/a propone una actividad grupal de formación de conceptos con la siguiente metodología.

1. Se crean grupos de 4-5 estudiantes.
2. Uno de los/las estudiantes del grupo toma un cuaderno y un bolígrafo para anotar lo que dicen sus compañeros.
3. Los/las compañeros/as del grupo, uno a uno, van formando una definición, por ejemplo: El primer estudiante dice: “Un resumen es una forma...”, el siguiente estudiante dice: “de abreviar un texto...”, el siguiente estudiante añade: “indicando solo lo más importante”
4. De este modo, el estudiante que anota, escribiendo juntas todas las ideas de sus compañeros, obtendrá una definición elaborada de manera colectiva.

Se realizará este ejercicio para generar dos definiciones: la definición de “resumen” y la

COMUNICACIÓN Y LENGUAJE

definición de “envejecimiento”. Una vez finalizada la generación de definiciones grupales, varios voluntarios expondrán lo propuesto por sus grupos.

5.2. Saber: “Qué es un resumen, qué es el envejecimiento”

El/la profesor/a explicará de manera sintética y dinámica los siguientes contenidos sobre el resumen y el proceso de envejecimiento, utilizando la metodología expositiva:

El resumen, en este sentido, es una técnica de síntesis mediante la cual llevamos un texto a su expresión más reducida, apuntando las ideas más importantes. Su objetivo fundamental es facilitar al lector la comprensión de un texto. Para realizar un resumen, se procede a leer y comprender el texto; subrayar, resaltar y anotar las ideas principales; para, a continuación, realizar una versión más abreviada del texto. Los resúmenes son una técnica muy utilizada en el ámbito escolar.

El envejecimiento es un proceso que se inicia en el mismo momento en que nacemos, aunque se acepta que es a partir de los 30 años cuando nuestra vida comienza a trazar la línea descendente que acaba en la muerte. Este proceso consiste en una pérdida progresiva y habitualmente lenta de vitalidad.

5.3. Hacer: “Resumo lo que aprendí sobre el envejecimiento”

El/la profesor/a pedirá a los/las estudiantes que lean con atención el siguiente texto:

Cambios en la edad adulta mayor:

Nuestro cuerpo a lo largo de la vida va a sufrir cambios en todos sus órganos y sistemas que variarán entre individuos. Estos cambios podrán afectar a la estructura de los órganos y la función de los mismos. Podemos resumir que existen cambios biológicos, fisiológicos, psíquicos, sociales, culturales.

Cambios biológicos y fisiológicos:

Efectos externos del envejecimiento: Encanece el pelo, aparecen las arrugas, se cae el pelo, se produce un aumento de peso, disminución de algunos sentidos.

Efectos internos del envejecimiento: Disminuye la capacidad funcional, hay degeneración y atrofia de los órganos.

Cambios sociales y culturales

A. Cambio de rol individual. *En la vejez hay un cambio de rol individual, el mismo se presenta o se plantea desde tres dimensiones:*

- **Como individuo:** *Las personas adultas mayores en esta etapa de la vida toman*

COMUNICACIÓN Y LENGUAJE

conciencia de que la muerte está cerca. Esta es vivida por algunos como una liberación, como el final de una vida de lucha, preocupaciones y problemas. Otros rechazan la idea de morir y suelen rodearse de temor y angustia.

- **Como integrante del grupo familiar:** *Las relaciones de la persona mayor con la familia cambian, porque suelen convivir con sus nietos e hijos.*
- **Como persona capaz de afrontar las pérdidas:** *Las pérdidas afectivas caracterizadas por la muerte de un cónyuge o un amigo van acompañadas por gran tensión emocional y sentimiento de soledad.*

B. Cambio de rol laboral:

El gran cambio es la jubilación del individuo, la cual llega tras haber trabajado muchos años por lo que se recibe una pensión.

C. Cambio de rol en la comunidad:

La sociedad actual valora sólo al hombre activo, aquel que es capaz de trabajar. El anciano suele estar jubilado y es una persona no activa, pero tiene más posibilidades de aportar sus conocimientos y realizar nuevas tareas comunitarias. Su papel gira alrededor de dos grandes actividades: la actividad laboral y las tareas comunitarias, tales como asociaciones civiles o religiosas. No debemos olvidar que el hecho de envejecer modifica el rol que se ha desarrollado en la vida laboral, pero no el individual.”

A continuación, el/la profesor/a pedirá que los/las estudiantes apliquen las pautas que aprendieron sobre el resumen y procedan a resumir el texto en 8 líneas.

Posteriormente, el /la profesor/a pedirá a los/las estudiantes que vuelvan a resumir una vez más las 8 líneas en 5 líneas.

Finalmente, el/la profesor/a felicitará a todos por su esfuerzo y les animará a practicar la técnica del resumen con otros textos que deban estudiar.

5.4. Decidir: “Miro con positivismo el proceso de envejecimiento”

El/la profesor/a pide a los/las estudiantes que reflexionen sobre el texto del proceso de envejecimiento que acaban de resumir y que, en cuatro líneas, escriban su opinión sobre la siguiente frase:

“Ahora que conozco los cambios que se producen con el envejecimiento, entiendo mejor la fortaleza de las personas adultas mayores porque...”

Por tanto, el texto reflexivo debe comenzar con esa frase y continuar con las apreciaciones de cada estudiante.

Una vez finalizado el tiempo de escribir, el/la profesor/a pedirá a cuatro estudiantes de forma

COMUNICACIÓN Y LENGUAJE

aleatoria que compartan lo que escribieron y hará énfasis en la necesidad de ser empático con las personas adultas mayores, entendiendo que en esta etapa del ciclo vital la persona debe enfrentarse a varios cambios y precisa el apoyo y respeto de todos.

SEXTO DE SECUNDARIA PRIMER Y SEGUNDO BIMESTRE

1.- TABLA DESCRIPTIVA DE LA CLASE:

CAMPO DE SABERES Y CONOCIMIENTOS	Vida, tierra y territorio
CONTENIDOS	Coordinación anatómica y fisiológica en relación a la naturaleza: Homeostasis y organización del cuerpo.
VINCULACIÓN DE LOS CONTENIDOS CON LA GERONTOLOGÍA	Desequilibrio homeostático como inicio del proceso de envejecimiento.

2.- OBJETIVOS DE LA CLASE:

- **SER:** Que el/la estudiante reflexione sobre sus conocimientos acerca del concepto de equilibrio homeostático.
- **SABER:** Que el/la estudiante conozca el concepto de desequilibrio homeostático como inicio del proceso de envejecimiento.
- **HACER:** Que el/la estudiante represente gráficamente en grupos lo aprendido.
- **DECIDIR:** Que el/la estudiante decida auto-evaluar si está aplicando o no hábitos de vida saludables para contrarrestar el desequilibrio homeostático hacia un envejecimiento positivo.

3.- DEFINICIÓN PARA EL/LA PROFESOR/A:

El equilibrio homeostático es la capacidad del cuerpo de mantener un equilibrio interno para seguir funcionando correctamente a pesar de que las condiciones internas y externas cambien. Cuando se produce un desequilibrio interno o externo por diferentes causas (cambio de temperatura ambiente o enfermedad, por ejemplo) varios procesos se activan para reestablecer el equilibrio. Los procesos que logran el equilibrio homeostático son importantes ya que, para que las células de nuestro cuerpo puedan vivir y funcionar correctamente tienen que mantenerse en un equilibrio y un ambiente constante.

La mayoría de las enfermedades y el proceso de envejecimiento resultan de un desequilibrio homeostático. Con el envejecimiento los órganos del cuerpo y los sistemas de control de la homeostasis se vuelven menos eficientes por lo que hay mayor riesgo de enfermedades y lesiones.

4.- CONTENIDOS

Dimensión	Nombre de la actividad educativa	Materiales de apoyo	Metodología	Duración
SER	Analizo mis conocimientos sobre el equilibrio homeostático	Texto con espacios en blanco. Preguntas de auto-evaluación	Ejercicio en parejas de pensamiento deductivo y auto-evaluación	20 minutos
SABER	Profundizo en el concepto de desequilibrio homeostático como inicio del proceso de envejecimiento	Pizarra y marcadores/tizas. Mini-test y bolígrafo	Exposición y aplicación de Mini-test de comprensión	20 minutos
HACER	Hago un afiche sobre el equilibrio y el desequilibrio homeostático y su impacto en la vida	Cartulina (tamaño media resma) marcadores de colores	Ejercicio de representación gráfica en cuartetos	30 minutos
DECIDIR	Tengo hábitos de vida saludables para un envejecimiento positivo	Cuestionario de autoanálisis y bolígrafo	Ejercicio de autoanálisis	20 minutos

5.- DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS

5.1. Ser: “Analizo mis conocimientos sobre el equilibrio homeostático”

El/la profesor/a explica a los/las estudiantes que, para reflexionar sobre sus conocimientos acerca del equilibrio homeostático, van a realizar un ejercicio de pensamiento deductivo en el que tendrán que llenar unos espacios en blanco en un texto de acuerdo a su memoria. Para realizar este ejercicio el/la profesor/a realizará los siguientes pasos:

PASO 1: El/la profesor/a pedirá a los/las estudiantes que se dividan en grupos de cinco estudiantes cada uno.

PASO 2: EL/la profesor/a mostrará el siguiente texto a los/las estudiantes, los cuales tienen tres minutos para leerlo y tratar de memorizarlo.

EL EQUILIBRIO HOMEOSTÁTICO

La Homeostásis son procesos que buscan mantener el equilibrio interno del cuerpo para mantener la vida. Esto es necesario porque nuestro exterior está en constante cambio y los mecanismos homeostáticos aseguran que los efectos de estos cambios sobre nuestro organismo sean mínimos.

PASO 3: Transcurridos los tres minutos, el/la profesor/a retirará el texto y entregará a cada grupo de estudiantes un nuevo texto con espacios en blanco. Los estudiantes deben llenar los espacios en blanco con las palabras que recuerden del texto memorizado. El texto con espacios es el siguiente:

EL EQUILIBRIO HOMEOSTÁTICO

La Homeostásis son procesos que buscan mantener el _____ interno del cuerpo para mantener la _____. Esto es necesario porque nuestro exterior está en constante _____ y los mecanismos homeostáticos aseguran que los efectos de estos cambios sobre nuestro organismo sean _____.

PASO 4: Una vez finalizada la tarea de llenar los espacios en blanco en el texto, el/la profesor/a planteará a los/las estudiantes las siguientes preguntas de auto-evaluación de forma oral:

- ¿Conocías con anterioridad el concepto de homeostasis?
- ¿Sabías que el desequilibrio homeostático se asocia al envejecimiento?
- ¿Crees que los hábitos de vida saludables podrían ayudar al cuerpo humano a mantener su equilibrio interno?

5.2. Saber: “Profundizo en el concepto de desequilibrio homeostático como inicio del proceso de envejecimiento”

El/la profesor/a explicará los siguientes contenidos de forma dinámica y sintética utilizando la metodología expositiva:

El cuerpo humano es una máquina exquisita, en parte porque mantiene su funcionalidad en una variedad de ambientes. Los humanos pueden vivir en condiciones tan variadas como

VIDA, TIERRA Y TERRITORIO

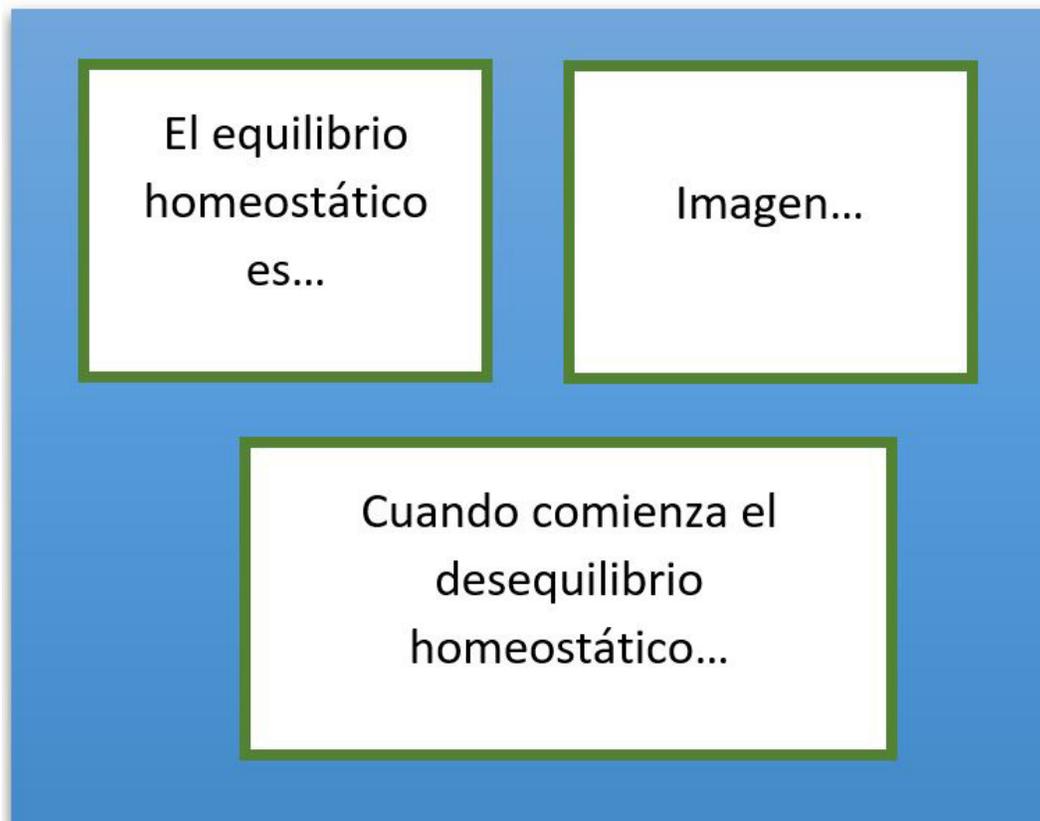
el cálido Oriente o el frío Altiplano, con distintas dietas y estilos de vida. Parte de la razón de esta capacidad de adaptación del ser humano es la habilidad del cuerpo de mantener su Homeostásis. Homeostásis significa equilibrio y es el intento del cuerpo humano de mantener estable su ambiente interno.

Las ineficiencias en equilibrio homeostático o **desequilibrio homeostático**, causado por el proceso de envejecimiento son las principales culpables de los signos normales de envejecimiento como las canas, las arrugas o la disminución de la capacidad de la persona para realizar actividad física como lo hacía antes. Además, estos desequilibrios homeostáticos se asocian a muchas de las enfermedades vinculadas con el envejecimiento de la población, como la diabetes, la gota y la insuficiencia cardíaca.

Por tanto, el desequilibrio homeostático como proceso relacionado con el envejecimiento, es un proceso normal y fisiológico que ocurre en todos los seres vivos y así mismo en los seres humanos. Este proceso se puede ralentizar y no estar unido a enfermedades graves si las personas adoptan **hábitos de vida saludables**.

5.3. Hacer: : “Hago un afiche sobre el equilibrio y el desequilibrio homeostático y su impacto en la vida”

El/la profesor/a indica a los/las estudiantes que van a realizar un ejercicio de representación gráfica, para ello les pide que se dividan en cuartetos y les entrega una cartulina (tamaño media resma) y marcadores de colores. A continuación, les pide que hagan un afiche representativo de lo que acaban de aprender siguiendo esta distribución de contenidos:



VIDA, TIERRA Y TERRITORIO

Los afiches serán colados tanto en el interior del aula como en el pasillo para que el resto de compañeros conozca sobre este tema.

5.2. Decidir: “Tengo hábitos de vida saludables para un envejecimiento positivo”.

El/la profesor/a explica que la mejor forma de retrasar el desequilibrio homeostático y hacer el proceso de envejecimiento más progresivo y no asociado a enfermedades graves es incluir en la vida hábitos de vida saludables. Para poder reflexionar y tomar decisiones, cada estudiante debe llenar el siguiente cuestionario de auto-análisis:

CUESTIONARIO SOBRE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES

1.- ¿Bebes al menos seis vasos de agua al día?

- A. Nunca o casi nunca.
- B. Solo a veces.
- C. Siempre o a menudo.

2.- ¿Tienes una dieta sana con abundantes frutas y verduras?

- A. Nunca o casi nunca.
- B. Solo a veces.
- C. Siempre o a menudo.

3.- ¿Haces ejercicio físico al menos tres veces a la semana?

- A. Nunca o casi nunca.
- B. Solo a veces.
- C. Siempre o a menudo.

4.- ¿Duermes al menos ocho horas al día?

- A. Nunca o casi nunca.
- B. Solo a veces.
- C. Siempre o a menudo.

5.- ¿Cuándo tienes algún dolor avisas a tus padres y vas al médico?

- A. Nunca o casi nunca.
- B. Solo a veces.
- C. Siempre o a menudo.

Una vez respondido el cuestionario, los/las estudiantes deberán hacer la siguiente suma:

Por cada respuesta A sumar 1 punto.

Por cada respuesta B sumar 2 puntos.

Por cada respuesta C sumar 3 puntos.

VIDA, TIERRA Y TERRITORIO

El/la profesor/profesora hará énfasis en que las respuestas más creativas. Posteriormente a la suma de puntuaciones de las respuestas, los/las estudiantes deben buscar el total de la suma en la siguiente tabla:

PUNTUACIÓN	SITUACIÓN EN HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES
5 – 7 puntos	Debes mejorar tus hábitos de vida porque actualmente no son lo suficientemente saludables.
8 – 10 puntos	Algunos de tus hábitos de vida son saludables pero otros no lo son, trata de que todos tus hábitos sean lo más saludables posible.
11-15 puntos	La mayoría de tus hábitos de vida son saludables, ¡Enhorabuena! Persevera en ellos.

Una vez que cada estudiante haya respondido al test, sumado sus respuestas y obtenido su resultado en cuanto a su situación en la realización de hábitos de vida saludables, deberá escribir en tres líneas cómo se propone abordar el tema de acuerdo a su situación actual. Compartirá este texto con el resto de la clase. El texto a escribir deberá comenzar con esta frase:

Ahora que he analizado mis hábitos de vida, decido que a partir de ahora los haré más saludables...

COMUNIDAD Y SOCIEDAD
SEXTO DE SECUNDARIA
TERCER Y CUARTO BIMESTRE

1.- TABLA DESCRIPTIVA DE LA CLASE:

CAMPO DE SABERES Y CONOCIMIENTOS	Comunidad y Sociedad
CONTENIDOS	Hegemonías socioeconómica e histórica de los organismos internacionales en Bolivia. Organización Mundial de la Salud (OMS)
VINCULACIÓN DE LOS CONTENIDOS CON LA GERONTOLOGÍA	Concepto de Envejecimiento activo según la OMS.

2.- OBJETIVOS DE LA CLASE:

- **SER:** Que el/la estudiante recapacite sobre su opinión y grado de conocimientos acerca de la Organización Mundial de la Salud (OMS).
- **SABER:** Que el/la estudiante conozca las funciones de la OMS, su historia, países miembros y el concepto de envejecimiento activo que propone la OMS.
- **HACER:** Que el/la estudiante represente con su cuerpo las distintas dimensiones del envejecimiento activo propuestas por la OMS.
- **DECIDIR:** Que el/la estudiante decida colaborar en la medida de sus posibilidades a que las personas adultas mayores de su familia cumplan con el mayor número posible de determinantes de envejecimiento activo planteados por la OMS.

3.- DEFINICIÓN PARA EL/LA PROFESOR/A:

La Organización Mundial de la Salud (OMS) (en inglés World Health Organization o WHO) es el organismo de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) especializado en gestionar políticas de prevención, promoción e intervención en salud a nivel mundial.

En 1990, la OMS definió **envejecimiento activo** como el proceso de optimización de oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen. Esta idea aparece como una propuesta para hacer frente a un panorama que se veía venir. Y es que el envejecimiento a escala mundial impondrá mayores exigencias económicas y sociales a todos los países, por lo que esta iniciativa requiere una respuesta integral desde todos los sectores de la sociedad. En tanto que la palabra “activo”, alude a la posibilidad de las personas adultas mayores de participar en instancias sociales, económicas, culturales, espirituales y cívicas a partir de la enorme experiencia que ellos poseen en distintos ámbitos de la vida

4.- CONTENIDOS

Dimensión	Nombre de la actividad educativa	Materiales de apoyo	Metodología	Duración
SER	¿Qué opino de la OMS?	Preguntas de la entrevista y bolígrafo	Realización de entrevista de opinión por parejas	15 minutos
SABER	Adentrándonos en la OMS y el envejecimiento activo	Pizarra y marcadores/tizas. Papel/cuaderno y bolígrafo.	Exposición. Realización de mapa conceptual	30 minutos
HACER	Averigua mi mímica sobre el envejecimiento activo	Espacio diáfano y carteles con funciones a representar	Ejercicio de mímica para adivinar los determinantes del concepto de envejecimiento activo de la OMS	30 minutos
DECIDIR	Decido ayudar a las personas adultas mayores de mi familia a tener un envejecimiento activo	Tabla de ayuda y determinantes	Reflexión personal, llenado de tabla y asunción de compromisos	15 minutos

5.- DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS

5.1. Ser: “¿Qué opino de la OMS?”

El/la profesor/a pedirá a los/las estudiantes que se dividan en parejas y se coloquen frente a frente. A continuación, entregará a cada miembro de la pareja una fotocopia de preguntas y un bolígrafo y les indicará que, a continuación, harán los papeles de “periodista” y “entrevistado” realizándose una serie de preguntas sobre la OMS. La hoja de preguntas a entregar será la siguiente:

ENTREVISTA SOBRE LA OMS

- 1.- ¿Cuál cree que es la función de la Organización Mundial de la Salud?
- 2.- ¿Qué significa para ti el concepto de Envejecimiento activo?
- 3.- ¿Crees que la sociedad promueve que las personas adultas mayores tengan un Envejecimiento activo?

Una vez que el “entrevistado” haya terminado de responder las preguntas, cambiarán de papeles y pasará a ser el “periodista” y viceversa con su compañero/a.

5.2. Saber: “Adentrándonos en la OMS y el envejecimiento activo”

El/la profesor/a explicará a los/las estudiantes los siguientes contenidos con la metodología expositiva:

La Organización Mundial de la Salud (OMS) es un organismo especializado de las Naciones Unidas fundado en 1948, cuyo objetivo es alcanzar para todos los pueblos el máximo grado de salud, definida en su Constitución como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente como la ausencia de afecciones o enfermedades. La OMS presta especial atención a la lucha contra los problemas sanitarios más importantes, sobre todo en los países en desarrollo y en contextos de crisis.

La Organización Mundial de la Salud utiliza el término Envejecimiento Activo para expresar el proceso por el que se consigue hacer del envejecimiento una experiencia positiva, y que una vida más larga vaya acompañada de oportunidades continuas de salud, participación y seguridad.

La OMS define el *envejecimiento activo como el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen.*

El envejecimiento activo depende de una diversidad de influencias o «determinantes» que rodean a las personas, las familias y las naciones, estos determinantes son:

- Determinantes económicos: Se refiere a los ingresos, el trabajo y la protección social que tienen un efecto positivo en el envejecimiento activo.
- Determinantes sociales: El apoyo social que la persona adulta mayor recibe por parte de su familia, amigos e instituciones.
- Determinantes conductuales: Se refiere a la adopción de estilos de vida saludables y la participación activa en el propio autocuidado.
- Determinantes personales: Son propios de cada persona y se refieren a la parte física-biológica y genética de cada persona adulta mayor tiene y también se refiere al aspecto

COMUNIDAD Y SOCIEDAD

- psicológico (cómo se perciben a sí mismos, cómo enfrentan los problemas, etc.)
- Sanidad y servicios sociales: La atención sanitaria brindada debe tomar en cuenta la promoción de la salud, la prevención de las enfermedades y el acceso equitativo a la asistencia sanitaria desde el respeto a las personas adultas mayores.
 - Entorno físico: Unos entornos físicos accesibles, sin barreras y bien señalizados que promuevan la independencia de las personas adultas mayores.

5.3. Hacer: “Averigua mi mímica sobre el envejecimiento activo”

Para interiorizar lo aprendido en la actividad anterior, el/la profesor/a propondrá a los/las estudiantes un ejercicio de mímica para adivinar los determinantes del concepto de envejecimiento activo de la OMS. Para la realización de este ejercicio se deben seguir una serie de pasos:

PASO 1: El/la profesor/a escribirá en unos carteles pequeños de cartulina los siguientes determinantes de la OMS:

Determinantes económicos
(p.ej. ingresos mensuales)

Determinantes sociales
(p. ej. Apoyo social de la familia)

Determinantes conductuales
(p.ej adulto mayor haciendo ejercicio)

Sanidad y servicios sociales
(p.ej. buena atención del médico)

Entorno físico
(p.ej. adulto mayor puede movilizarse sin barreras)

Determinantes personales
(p.ej. adulto mayor deprimido vs. Adulto mayor alegre)

PASO 2: El/la profesor/a pedirá a los/las estudiantes que se dividan en dos grupos, y les pedirá que se sienten en círculo, un grupo frente al otro.

PASO 3: El/la profesor/a pedirá a un representante de uno de los grupos que salga al frente, lea una tarjeta (sin leerla en alto ni dar pistas) y haga la mímica de lo que en ella dice para que su equipo trate de adivinar a qué se refiere. Si su equipo adivina el contenido de la tarjeta, tendrá un punto.

PASO 4: El equipo contrario hará el mismo ejercicio y así irán saliendo en turnos alternos hasta que se acaben las tarjetas y se comparen los puntos obtenidos. Ganará el equipo que tenga más puntos.

COMUNIDAD Y SOCIEDAD

5.4. Decidir: “Decido ayudar a las personas adultas mayores de mi familia a tener un envejecimiento activo”

El/la profesor/a explica a los/las estudiantes que van a realizar un ejercicio de reflexión personal, por medio del llenado de una tabla y la asunción de una serie de compromisos sobre cómo pueden ellos, de acuerdo a sus recursos y capacidades, ayudar a las personas adultas mayores de su familia a tener un envejecimiento activo, teniendo en cuenta lo aprendido en el ejercicio de la mímica. El/la profesor/a animará a los/las estudiantes a que pongan en práctica estos compromisos con perseverancia y entrega. La tabla de compromisos a llenar es la siguiente:

DETERMINANTE DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO DE LA OMS	CÓMO ME COMPROMETO A AYUDAR A LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES DE MI FAMILIA/COMUNIDAD A LOGRAR ESTE DETERMINANTE
POR EJEMPLO: DETERMINANTES ECONÓMICOS	Yo puedo ayudar a las personas adultas mayores de mi familia a mejorar su determinante económico por medio de... ayudarle en su trabajo o a ahorrar.
DETERMINANTES SOCIALES	Yo puedo ayudar a las personas adultas mayores de mi familia a mejorar su determinante social por medio de...
DETERMINANTES CONDUCTUALES	Yo puedo ayudar a las personas adultas mayores de mi familia a mejorar su determinante conductual por medio de...
DETERMINANTES PERSONALES	Yo puedo ayudar a las personas adultas mayores de mi familia a mejorar sus determinantes personales por medio de...
SANIDAD Y SERVICIOS SOCIALES	Yo puedo ayudar a las personas adultas mayores de mi familia a mejorar su acceso a la sanidad y servicios sociales medio de...
ENTORNO FÍSICO	Yo puedo ayudar a las personas adultas mayores de mi familia a mejorar su entorno físico por medio de...

COSMOS Y PENSAMIENTO
SEXTO DE SECUNDARIA
TERCER Y CUARTO BIMESTRE

1.- TABLA DESCRIPTIVA DE LA CLASE:

CAMPO DE SABERES Y CONOCIMIENTOS	Cosmos y pensamiento
CURSO	Sexto de Secundaria
BIMESTRE	Tercer y cuarto bimestre
CONTENIDOS	El desarrollo de un proceso de producción de conocimientos en espiritualidad y religiones en la comunidad: Fase de análisis e interpretación de la información
VINCULACIÓN DE LOS CONTENIDOS CON LA GERONTOLOGÍA	Transmisión de valores y conocimiento de las personas adultas mayores a las nuevas generaciones.

2.- OBJETIVOS DE LA CLASE:

- **SER:** Que el/la estudiante recapacite sobre su propio concepto de Transmisión de valores y conocimientos, población adulta mayor y nuevas generaciones.
- **SABER:** Que el/la estudiante conozca el papel de las personas adultas mayores en las comunidades para la transmisión de valores y conocimientos y la importancia de la transmisión de valores a través de la Historia.
- **HACER:** Que el/la estudiante analice cómo sería el mundo sin la transmisión de valores y escriba un relato al respecto.
- **DECIDIR:** Que el/la estudiante tenga una actitud positiva hacia aquellos conocimientos que obtuvo de sus abuelitos, y se comprometa a pedir consejo y escuchar más a sus abuelitos.

3.- DEFINICIÓN PARA EL/LA PROFESOR/A:

La sabiduría que aportan las personas mayores en la sociedad es su legado, la memoria viva de lo que han sufrido y gozado a lo largo de sus vidas; los valores que transmiten a partir de su ejemplo. Este legado es un bien que no podemos desechar ni tirar por la borda, puesto que esa experiencia narrada es riqueza para las nuevas generaciones.

En la transmisión de valores, los mayores juegan un papel determinante. Su experiencia les avala para hablar de lo que realmente tiene valor, de lo que es necesario tener en cuenta para lograr los objetivos que uno se plantea a lo largo de su vida. El desprecio a sus consejos y palabras es, al fin y al cabo, una forma de arrogancia.

Los mayores aportan, entre otros valores, los siguientes: la experiencia de su vida que es

COSMOS Y PENSAMIENTO

el mejor aprendizaje, lo que ellos fueron y vivieron, su trabajo, su historia, su pasado. Las personas adultas mayores nos enseñan, también, a ser más realistas, más prácticos, menos perfectos, a tomarnos la vida con humor, a relajarnos un poco más, a saber desprendernos de las cosas superfluas que nos esclavizan, a mantenernos en relación con nuestro entorno, con el mundo, con los otros, con las personas que queremos, a reconciliarnos con nosotros mismos, con los demás, con Dios. Finalmente, las personas adultas mayores nos enseñan a aceptar el paso del tiempo de forma correcta y a prepararnos para la muerte, como un final necesario, cerrando así el ciclo evolutivo de nuestra vida.

4.- CONTENIDOS

Dimensión	Nombre de la actividad educativa	Materiales de apoyo	Metodología	Duración
SER	Cómo lo defino...	Fotocopia de la hoja del diccionario	Ejercicio de completar definiciones	10 minutos
SABER	La importancia de la transmisión de valores por parte de las personas adultas mayores a las nuevas generaciones	Pizarra y marcadores/tizas	Exposición	15 minutos
HACER	El mundo sin la transmisión de valores.	Hoja de papel o cuaderno y bolígrafo	Ejercicio de redacción de un relato	20 minutos
DECIDIR	Lo que aprendí de mis abuelitos	Cartulina y marcadores	Ejercicio de reflexión	15 minutos

5.- DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS

5.1. Ser: “Cómo lo defino...”

El/la profesor/a reparte a cada estudiante una fotocopia de la siguiente hoja:

MI PEQUEÑO DICCIONARIO

Definición del concepto de Transmisión de valores y conocimientos: Dícese de aquella acción consistente en...

Definición del concepto de Nuevas Generaciones: Dícese de...

Definición del concepto de población adulta mayor: Dícese de aquella población que...

COSMOS Y PENSAMIENTO

Cada estudiante debe tratar de llenar las tres definiciones como si de un diccionario se tratase. Una vez terminadas de escribir, el/la profesor/a pedirá a los/las estudiantes que se pongan en parejas y comparen las definiciones escritas, tratando de encontrar si hay similitudes o discrepancias entre ellas. Para esta comparación tienen cinco minutos, de tal forma que se den cuenta de que el concepto que uno tiene de algo puede variar de persona a persona por lo que es bueno aprender sobre ello.

5.2. Saber: : “La importancia de la transmisión de valores por parte de las personas adultas mayores a las nuevas generaciones.”

El/la profesor/a transmitirá los siguientes contenidos de forma sintética y dinámica utilizando la metodología expositiva:

Las personas adultas mayores tienen el derecho y la obligación de transmitir el conocimiento, los valores y la experiencia acumulada a lo largo de los años, así como las nuevas generaciones tienen el deber de recibirlos con respeto y el valor que merecen. Aquellos aspectos que con más frecuencia son transmitidos por las personas adultas mayores y que suponen un gran aporte son:

1. Transmisión de sabiduría. Las personas adultas mayores han vivido mucho y cuentan con el mayor de los conocimientos: la experiencia. Las personas adultas mayores pueden contar lo que han aprendido en su vida y esa información es de gran riqueza, porque puede estar cargada de consejos académicos o laborales, amorosos, afectivos, etc.

2. El ejemplo. La palabra enseña pero el ejemplo arrastra. Gracias a las personas adultas mayores virtuosas que tenemos a nuestro alrededor, podemos aprender a ser mejores personas gracias a sus consejos y forma de actuar.

3. Transmisión de valores. Al compartir momentos con las personas adultas mayores, los más jóvenes aprenden la generosidad. También aprenden a escuchar a los demás, el respeto a las demás personas sin importar las condiciones, así como la responsabilidad por el cuidado y la atención del prójimo.

4. Aprender sobre la cultura familiar. Conocer la cultura familiar y las tradiciones suponen una gran riqueza. Para todo ser humano, tener raíces, saber que pertenece a una familia, con un pasado, con una historia, lo hace sentirse parte, define su identidad y le da soporte.

Luego de analizar estos puntos, es innegable que compartir con las personas adultas mayores tiene un impacto positivo en la vida de las nuevas generaciones. Una persona adulta mayor puede ser un consejero, un guía y, por qué no, un modelo paralelo al de los padres que los acompaña y nutre con su amor y sabiduría. Y las generaciones intermedias - los padres de los niños o los hijos de los abuelos, que es lo mismo - deben ser las gestoras e impulsadoras de estas potentes relaciones.

COSMOS Y PENSAMIENTO

5.3. Hacer: : “El mundo sin la transmisión de valores”

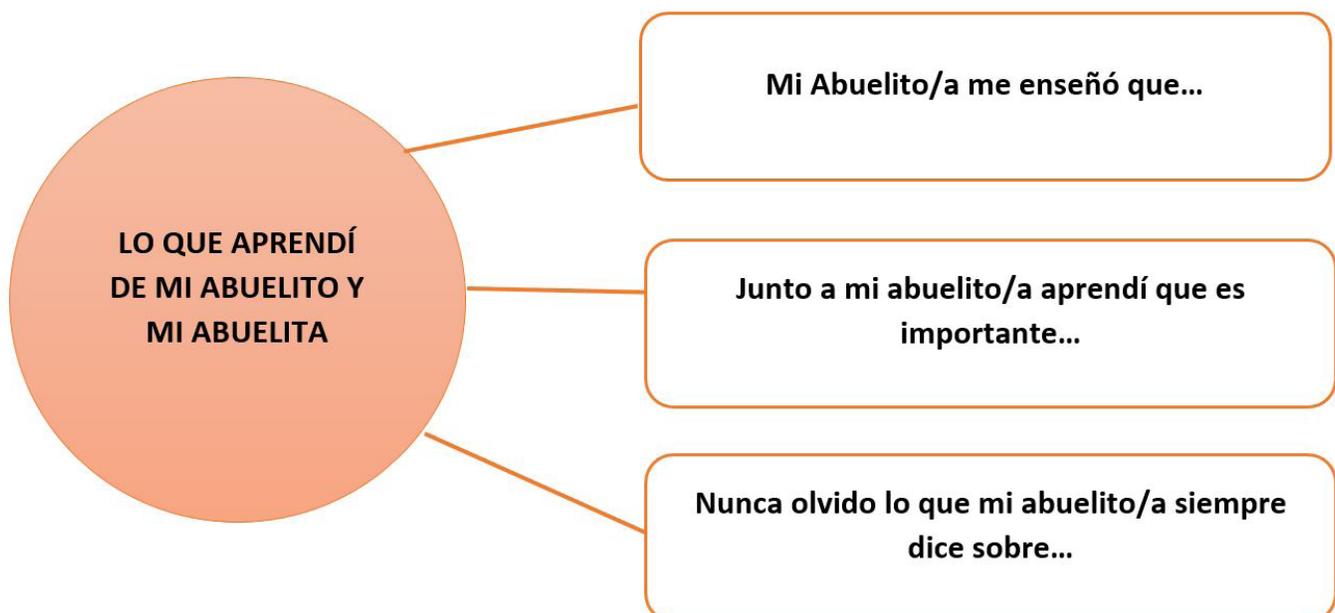
El/la profesor/a pedirá a los/las estudiantes que hagan un ejercicio de redacción de un relato, para el tendrán que hacer uso de sus capacidades de expresión escrita e imaginación. Antes de comenzar a escribir, deben tomar dos minutos con los ojos cerrados e imaginar cómo sería el mundo si existiera una ley por la que los abuelos y abuelas estuvieran prohibidos de transmitir ninguna enseñanza ni valor a sus nietos. El relato, por tanto, debe describir cómo sería la sociedad en ese mundo imaginario. Los relatos de todos los/las estudiantes deben tener el siguiente comienzo:

Era el año 2100, muchas cosas habían cambiado, una de ella fue la ley que prohibió a los abuelos y abuelas de cada familia el transmitir saberes y valores a sus nietos, desde entonces, la sociedad...

El relato debe tener al menos veinte líneas. Al finalizar de escribir, el/la profesor/a pedirá a tres estudiantes voluntarios que lean sus relatos en voz alta y recalcará la importancia de recibir conocimientos y valores de nuestras personas adultas mayores pues, sino, nuestra sociedad podría acabar tan mal como las sociedades plasmadas en los relatos.

5.4. Decidir: “Lo que aprendí de mis abuelitos”

El/la profesor/a explica a los/las estudiantes que, para valorar todos los conocimientos y valores que les transmitieron sus abuelos y abuelas, harán un ejercicio de reflexión titulado “Lo que aprendí de mis abuelitos”. Para realizar este ejercicio, deberán copiar en su cartulina, con el uso de marcadores, el siguiente diagrama que después completarán con datos de su experiencia personal.



COSMOS Y PENSAMIENTO

El/la profesor/a explicará a los/las estudiantes que pensar, recordar y valorar aquello que aprendimos de nuestros abuelitos y abuelitas es muy importante puesto que ellos pueden transmitirnos conocimientos basados en la experiencia y valores para formar nuestra identidad. Por ello, cada vez que su abuelito o abuelita quiera transmitirles algo, deben estar atentos, escuchar con respeto y tratar de memorizarlo para luego poder aplicarlo a su vida.



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

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

