

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



Nivel Secundaria



Red Pastoral Social

Cáritas

Bolivia

PRIMERO DE SECUNDARIA PRIMER Y SEGUNDO BIMESTRE

1.- TABLA DESCRIPTIVA DE LA CLASE:

CAMPO DE SABERES Y CONOCIMIENTOS	Cosmos y Pensamiento
CONTENIDOS	“Respeto a las identidades de la plurinacionalidad: Inequidad social en las relaciones, discriminación cultural, religiosa, económica, racial, espiritual y de género”
VINCULACIÓN DE LOS CONTENIDOS CON LA GERONTOLOGÍA	La no discriminación a la persona adulta mayor.

2.- OBJETIVOS DE LA CLASE:

- **SER:** Que el/la estudiante reflexione sobre las situaciones de discriminación que viven las personas adultas mayores.
- **SABER:** Que el/la estudiante conozca qué es la discriminación por edad y cómo afecta la vida de las personas adultas mayores.
- **HACER:** Que el/la estudiante reconozca el efecto de incluir a las personas adultas mayores en la familia y la sociedad sin discriminación.
- **DECIDIR:** Que el/la estudiante decida incluir a las personas adultas mayores sin actitudes discriminatorias.

3.- DEFINICIÓN PARA EL/LA PROFESOR/A:

La discriminación hacia las personas adultas mayores, es la que se produce a quienes tienen 60 años y más, y en términos técnicos se la conoce como el edadismo. Este tipo de discriminación se entiende como “cualquier distinción, exclusión o restricción basada en la edad que tenga como objetivo o efecto anular o restringir el reconocimiento, goce o ejercicio en igualdad de condiciones de los derechos humanos y libertades fundamentales en la esfera política, económica, social, cultural o en cualquier otra esfera de la vida pública y privada”.

Lamentablemente, la discriminación por edad es un problema que se da prácticamente en todas las culturas. En Bolivia, tanto en las ciudades como en el área rural se practican conductas discriminatorias, afectando más el aspecto emocional a través de la soledad en el área urbana y los bienes muebles e inmuebles en el área rural.

4.- CONTENIDOS

Dimensión	Nombre de la actividad educativa	Materiales de apoyo	Metodología	Duración
SER	¿Cuáles son las formas de discriminación que viven las personas adultas mayores?	Guía de preguntas	Reflexión individual	15 minutos
SABER	Exposición teórica sobre la discriminación por edad y su influencia en la vida de las personas adultas mayores.	Imágenes de apoyo	Exposición del/la profesor/a	30 minutos
HACER	Reconociendo los efectos de incluir a las personas adultas mayores sin actitudes discriminatorias.	Cuadros	Ejercicio grupal	25 minutos
DECIDIR	Inclusión a las personas adultas mayores sin actitudes discriminatorias.	Hoja de compromisos de respeto	Reflexión individual	20 minutos

5.- DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS

5.1. Ser: “¿Cuáles son las formas de discriminación que viven las personas adultas mayores?”

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

- ¿En algún momento de tu vida o situación, pudiste observar alguna situación de discriminación hacia las personas adultas mayores? ¿cómo sucedieron los hechos?
- Cuando ves programas televisivos o propagandas, ¿identificas de qué manera se generan situaciones de discriminación por edad?
- ¿Cómo crees que afecta la discriminación a las personas adultas mayores?

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

5.2. Saber: “Exposición teórica sobre la discriminación por edad y su influencia en la vida de las personas adultas mayores”

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

El año 1990 la Asamblea General de las Naciones Unidas, proclamó el 1 de octubre como el “Día Internacional de las Personas de Edad”, con la finalidad de luchar contra la discriminación por edad que se generaba hacia las personas adultas mayores, para que ese día a nivel mundial, las instituciones tomen conciencia que la discriminación afecta la salud física y mental de las personas mayores de 60 años, quienes pueden incluso llegar a pensar que su vida tiene menos valor, aumentando con ello la depresión y el aislamiento social.

Es importante señalar que las personas adultas mayores son sujetos de derecho como cualquier otro grupo de la sociedad y como tales son merecedores de respeto. Tanto es así, que frente a discriminaciones por causa de edad podrían eventualmente presentar reclamos; recursos y solicitar se apliquen sanciones y medidas disciplinarias contra quienes cometen ese tipo de delito, que desde el año 2009 es parte del Código Penal.

Las imágenes o estereotipos negativos y la actitud negativa con respecto al envejecimiento y a las personas mayores también repercuten de forma importante en la salud física y mental de los miembros de este grupo de edad.

A continuación se pueden ver algunas expresiones de discriminación por edad que son tan comunes que muchas de ellas pasan como algo normal:

1. La ausencia de imágenes de personas adultas mayores en televisión y cine. Prácticamente cualquier contenido que llega a ser emitido por televisión o que se proyecta en cines cuenta con una clara falta de representación de personas adultas mayores. O bien aparecen muy poco, o bien no tienen un papel importante en lo que se está contando. El motivo es que en medios tan basados en la imagen, la vejez no vende por ser considerada antiestética.

Así, las personas mayores carecen de referentes y no disponen de figuras que visibilicen sus problemas propios y su situación.

2. Las barreras arquitectónicas. Otro aspecto que discrimina claramente a las personas adultas mayores es la presencia de barreras arquitectónicas, como escaleras empinadas o la ausencia de transporte público en espacios por los que es complicado caminar.

- 3. Discriminación laboral.** Una de las muestras de discriminación por edad más claras es la que sufren muchas personas adultas mayores que quieren trabajar y que tienen la capacidad de hacerlo bien. Debido al prejuicio de algunos empleadores, las personas adultas mayores reciben salarios inferiores y se les restringe el derecho a la seguridad social, a los feriados, vacaciones, etc.
- 4. Discriminación en las comunidades indígenas originario campesinas.** De igual manera, debido a prejuicios negativos, muchas personas adultas mayores son despojadas de sus tierras por que los comunarios consideran que ya no pueden producir ni trabajar. Asimismo, son impuestas con cargas y labores comunales, que traen como consecuencia la expulsión de la comunidad.
- 5. Infantilización.** Una forma muy frecuente de discriminar a las personas adultas mayores, es tratarlos como niños, incluso verbalizar la conocida frase de “las personas adultas mayores son como niños o se vuelven niños”. Esto se debe a que la vejez es vista como equivalente de ignorancia y de falta casi absoluta de capacidad para pensar o tomar decisiones por sí mismo. Es decir, la edad en sí misma es usada como excusa para coartar su libertad

5.3. Hacer: “Reconociendo los efectos de inclusión a las personas adultas mayores”

El/la profesor/a muestra los siguientes carteles y los cuela en la pizarra, que se refiere a los efectos de la inclusión vs la discriminación de las personas adultas mayores:

INCLUSIÓN

DISCRIMINACIÓN

A continuación, el/la profesor/a pedirá a los/las estudiantes que salgan uno a uno adelante para que escriban cuál es efecto de ambos aspectos en la vida de las personas adultas mayores. El/la profesor/profesora debe procurar que se relaciones de la siguiente manera:

Inclusión: mejora del estado de salud, cercanía a la familia, ganas de vivir, ejercicio de sus derechos, bienestar psicológico, etc.

Discriminación: soledad, depresión, aislamiento, alejamiento de las relaciones familiares y sociales, deterioro de la salud, falta de acceso a sus derechos, etc.

Por último, el/la profesor/profesora felicitará a todos los/las estudiantes por su esfuerzo y les invitará a reflexionar sobre la inclusión a las personas adultas mayores.

5.4. Decidir: “Inclusión a las personas adultas mayores sin actitudes discriminatorias”

Ejercicio 1: El/la profesor/a invitará a los/las estudiantes a que piensen cómo pueden realizar acciones de inclusión a las personas adultas mayores en su familia, vecindario y/o comunidad. Para ello, solicitará que de manera individual, identifique una situación de discriminación que se esté dando en su familia o su entorno, para posteriormente elaborar un PLAN DE ACCIÓN DE INCLUSIÓN a una persona adulta mayor, o un grupo específico de personas adultas mayores, bajo los siguientes parámetros:

Persona adulta mayor identificada:

- ¿Cuál es el entorno donde le discriminan?:
- ¿Por qué pienso que se encuentra en situación de discriminación?:
- ¿Qué acción es necesaria realizar para frenar esa situación?:
- ¿Quiénes deben involucrarse en este trabajo (padres, vecinos, escuela, etc.)?:
- ¿Qué pasos seguiremos para lograr su inclusión?:
- ¿Cuánto tiempo necesito para alcanzar el objetivo?:

Pasada una semana de iniciada la actividad, el /la estudiante transcribirá todo lo avanzado en relación a las preguntas planteadas y transcribirá los logros alcanzados.

Ejercicio 2: El/la profesor pedirá la conformación de grupos de 5 estudiantes, quienes con el apoyo de la tecnología, elaborarán un folleto de reflexión sobre las conductas discriminatorias por edad y la importancia de incluir a las personas adultas mayores en los entornos familiares y sociales.

Una vez finalizado el folleto, será impreso en grandes cantidades para ser distribuidos entre las/los estudiantes de otros cursos, las/los profesores de la Unidad Educativa y el entorno familiar, debiendo realizar una reflexión al momento de su distribución.

COMUNIDAD Y SOCIEDAD

PRIMERO DE SECUNDARIA PRIMER Y SEGUNDO BIMESTRE

1.- TABLA DESCRIPTIVA DE LA CLASE:

CAMPO DE SABERES Y CONOCIMIENTOS	Comunidad y Sociedad
CONTENIDOS	La sociedad comunitaria y práctica de valores. Los valores socio-comunitarios. Principios y valores de la Democracia Intercultural
VINCULACIÓN DE LOS CONTENIDOS CON LA GERONTOLOGÍA	Práctica de valores con la persona adulta mayor – el trato preferente

2.- OBJETIVOS DE LA CLASE:

- **SER:** Que el/la estudiante reflexione sobre el trato preferente como práctica de valores en la relación con las personas adultas mayores.
- **SABER:** Que el/la estudiante conozca los criterios de trato preferente a personas adultas mayores.
- **HACER:** Que el/la estudiante reconozca los criterios de trato preferente como práctica de valores en la relación con las personas adultas mayores.
- **DECIDIR:** Que el/la estudiante decida promover el cumplimiento del trato preferente como práctica de valores en la relación con las personas adultas mayores.

3.- DEFINICIÓN PARA EL/LA PROFESOR/A:

El Decreto Supremo N° 1807, que reglamenta la Ley N° 369 “Ley General de las Personas Adultas Mayores”, define el Trato Preferente, como el conjunto de caracteres que buscan un trato prioritario, digno en la atención prestada a las personas adultas mayores en las instituciones públicas o privadas.

4.- CONTENIDOS

Dimensión	Nombre de la actividad educativa	Materiales de apoyo	Metodología	Duración
SER	¿Cómo identificas el trato preferente que se otorga a las personas adultas mayores?	Guía de preguntas	Reflexión individual	15 minutos
SABER	Los criterios de trato preferente a personas adultas mayores	Uso de ejemplos	Exposición del/la profesor/a	30 minutos
HACER	Reconociendo los criterios de trato preferente como práctica de valores en la relación con las personas adultas mayores.	Cuadros	Ejercicio individual	25 minutos
DECIDIR	Implementando los mejores valores para el cumplimiento del trato preferente a las personas adultas mayores.	Cuadro de compromisos	Reflexión individual	20 minutos

5.- DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS

5.1. Ser: ¿Cómo identificas el trato preferente que se otorga a las personas adultas mayores?”

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

- ¿A qué se refiere el trato preferente a las personas adultas mayores?
- ¿Quiénes deben otorgar trato preferente a las personas adultas mayores?
- ¿Cuáles son los valores principales que deben surgir al momento de brindar trato preferente a las personas adultas mayores?
- ¿Cuáles son las consecuencias que trae consigo el no otorgar el trato preferente a personas adultas mayores?

COMUNIDAD Y SOCIEDAD

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

5.2. Saber: Los criterios de trato preferente a personas adultas mayores

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

El trato preferente se entiende como el conjunto de caracteres que buscan garantizar un trato prioritario y digno en la atención prestada a las personas adultas mayores en las instituciones públicas o privadas.

El primer texto en Bolivia donde se habló de trato preferente para personas adultas mayores fue el año 1998, cuando se promulgó la Ley N° 1886, mediante el que se estableció una atención preferente a personas adultas mayores a través de la habilitación de ventanillas especiales y dar prioridad en las filas de todas las oficinas.

Años más tarde, el 2013, la Ley N° 369 que es la Ley General de las Personas Adultas Mayores, amplía el trato preferente más allá de ventanillas especiales y prioridad en las filas. Desarrolla 7 criterios que comprenden el trato preferente, es decir, que la ausencia de uno de ellos implica la limitación al trato preferencial.

Los criterios de trato preferente deben ser implementados por todas las personas que trabajan en oficinas de atención al público o que brindan algún servicio, tanto en instituciones públicas como privadas. Por tanto, la población debe ejercer el control social a fin de que las personas adultas mayores gocen de ese derecho, y denunciar en caso que se vulnere.

Los 7 criterios de trato preferente son los siguientes:

1. Uso eficiente de los tiempos de atención. Se refiere a priorizar la atención en los servicios a las personas adultas mayores. Se puede establecer un tiempo máximo de atención desde el momento que llega a las instalaciones de la institución que brinda servicios.

2. Capacidad de respuesta institucional. Es la respuesta pronta, oportuna y adecuada a las solicitudes de las personas adultas mayores, dando cumplimiento a plazos establecidos respecto a los servicios que brinda cada institución.

3. Capacitación y sensibilización del personal. Deben programarse procesos de capacitación y sensibilización al personal dependiente de cada institución, promoviendo una visión positiva de la vejez y el envejecimiento.

4. Atención personalizada y especializada. Es la obligación de brindar una atención singular e individualizada a las personas adultas mayores, en función de sus necesidades, con un trato igualitario y respeto de sus derechos.

COMUNIDAD Y SOCIEDAD

5. Trato con calidad y calidez. Se debe brindar una atención respetuosa, cordial, oportuna, diligente, identificándose las demandas y necesidades de las personas adultas mayores que acudan al servicio para proporcionar una respuesta adecuada. De esa manera, la atención con calidad la brindará la institución y la calidez será otorgada por el funcionario que atienda a la persona adulta mayor.

6. Erradicación de toda forma de maltrato. Es la prohibición de toda forma de maltrato, violencia y/o discriminación a las personas adultas mayores por parte quien esté brindando un servicio.

7. Uso del idioma materno. Los servicios que se proporcionen a favor de la persona adulta mayor se deben realizar en su idioma materno (aymara, quechua, guaraní y otro), considerando la migración del área rural al área urbana.

5.3. Hacer: “Reconociendo los criterios de trato preferente como práctica de valores en la relación con las personas adultas mayores”

El/la profesor/a solicitará que de manera individual escriban un cuento o un diálogo entre una persona adulta mayor y una persona joven que trabaja en atención al público, donde se exterioricen todos los aspectos que comprende el trato preferente, identificándolos uno por uno:

Escribe un cuento o un diálogo donde se refleje el trato preferente a una persona adulta mayor, contemplando los 7 criterios de trato preferente (uso eficiente de los tiempos de atención, capacidad de respuesta institucional, capacitación y sensibilización del personal, atención personalizada y especializada, trato con calidad y calidez, erradicación de toda forma de maltrato y uso del idioma materno):

5.4. Decidir: “Implementando los mejores valores para el cumplimiento del trato preferente a las personas adultas mayores”

Ejercicio 1: El/la profesor/a conformará grupos de 10 estudiantes. A cada grupo se les asignará una institución para que los/las estudiantes realicen un trabajo de observación e investigación del cumplimiento del trato preferente. Se sugieren las siguientes instituciones: Banco Unión, otras Entidades Financieras, el Centro de Salud más cercano, la cooperativa o empresa de Luz y de Agua, el SEGIP, el SERECI, etc.

Cada estudiante deberá completar el siguiente cuadro:

Institución: Ej. Banco Unión		
Criterio de trato preferente	Lo que observamos en el servicio	Lo que me comentan las personas adultas mayores que se encuentran presentes
1. Uso eficiente de los tiempos de atención	Ej. Pudimos observar que existe una máquina que da fichas y tiene la opción de escoger ticket preferencial para personas adultas mayores.	Ej. Las personas adultas mayores son atendidas con prontitud; o, las personas igual esperan bastante tiempo para recibir atención en ventanillas.
2. Capacidad de respuesta institucional		
3. Capacitación y sensibilización del personal		
4. Atención personalizada y especializada		
5. Trato con calidad y calidez		
6. Erradicación de toda forma de maltrato		
7. Uso del idioma materno		

Ejercicio 2: El/la profesor/a invitará a los/las estudiantes a que reflexionen en la implementación de los mejores valores en el trato preferente a las personas adultas mayores, llenando la siguiente tabla:

QUÉ VALORES IMPLEMENTARÉ EN EL TRATO PREFERENT A LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES		
Me comprometo a promover el uso eficiente de los tiempos	Cuando (indicar en qué situación). Ej. cuando esté en el cine.	Porque (reconocer la importancia de ese trato) Ej. porque las personas adultas mayores no pueden hacer largas filas
Me comprometo a promover la capacidad de respuesta institucional	Cuando (indicar en qué situación)	Porque (reconocer la importancia de ese trato)
Me comprometo a sensibilizar al personal	Cuando (indicar en qué situación)	Porque (reconocer la importancia de ese trato)
Me comprometo a promover atención personalizada y especializada	Cuando (indicar en qué situación)	Porque (reconocer la importancia de ese trato)
Me comprometo a brindar un trato con calidad y calidez	Cuando (indicar en qué situación)	Porque (reconocer la importancia de ese trato)
Me comprometo a erradicación de toda forma de maltrato	Cuando (indicar en qué situación)	Porque (reconocer la importancia de ese trato)
Me comprometo al uso del idioma materno	Cuando (indicar en qué situación)	Porque (reconocer la importancia de ese trato)

El/la profesor/profesora hará énfasis en el cumplimiento de los compromisos.

VIDA, TIERRA Y TERRITORIO

PRIMERO DE SECUNDARIA TERCER Y CUARTO BIMESTRE

1.- TABLA DESCRIPTIVA DE LA CLASE:

CAMPO DE SABERES Y CONOCIMIENTOS	Vida, Tierra y Territorio
CONTENIDOS	“Cuidado de la vida con salud comunitaria integral: Práctica de principios y valores socio-comunitarios personal, familiar y en la comunidad”
VINCULACIÓN DE LOS CONTENIDOS CON LA GERONTOLOGÍA	Creación de hábitos de vida saludables en la familia para un envejecimiento exitoso.

2.- OBJETIVOS DE LA CLASE:

- **SER:** Que el/la estudiante reflexione sobre los hábitos de vida saludable en la familia para un envejecimiento exitoso.
- **SABER:** Que el/la estudiante conozca los hábitos de vida saludable en la familia para un envejecimiento exitoso.
- **HACER:** Que el/la estudiante identifique los hábitos de vida saludable en la familia para un envejecimiento exitoso.
- **DECIDIR:** Que el/la estudiante decida incorporar en su vida hábitos saludables para un envejecimiento exitoso.

3.- DEFINICIÓN PARA EL/LA PROFESOR/A:

Se entiende por hábitos saludables a todas aquellas prácticas que se asumen como propias en la vida cotidiana y que inciden positivamente en el bienestar físico, mental y social. Dichos hábitos son principalmente la alimentación, el descanso y la práctica correcta de la actividad física, lo que llevará a alcanzar una buena salud física y emocional.

4.- CONTENIDOS

Dimensión	Nombre de la actividad educativa	Materiales de apoyo	Metodología	Duración
SER	¿Cuáles son los hábitos de vida saludable necesarios para un envejecimiento exitoso?	Guía de preguntas	Reflexión individual	15 minutos
SABER	Exposición teórica sobre los hábitos de vida saludable en la familia para un envejecimiento exitoso.	Imágenes de apoyo	Exposición del/la profesor/a	30 minutos
HACER	Identificando los hábitos de vida saludable en la familia para un envejecimiento exitoso.	Cuadro.	Ejercicio de asociación	25 minutos
DECIDIR	Práctica de hábitos saludables para un envejecimiento exitoso.	Hoja de compromiso.	Reflexión individual	20 minutos

5.- DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS

5.1. Ser: “¿Cuáles son los hábitos de vida saludable necesarios para un envejecimiento exitoso?”

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

- ¿Qué entiendes por hábitos de vida saludables?
- ¿Qué entiendes por envejecimiento exitoso?
- ¿Cómo contribuyen los hábitos de vida saludable para un envejecimiento exitoso?
- ¿Qué hábitos identificas como dañinos para un envejecimiento exitoso?

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

5.2. Saber: SABER: “Exposición teórica sobre los hábitos de vida saludable en la familia para un envejecimiento exitoso”

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

El envejecimiento es un proceso de cambio constante que tiene lugar a lo largo de toda la vida de los seres vivos, por lo tanto es importante adquirir hábitos saludables para mantener un envejecimiento en óptimas condiciones. Para conseguir esto, es necesario que a lo largo de la vida, desde el núcleo familiar se fomenten hábitos saludables.

Se llaman hábitos saludables a todas aquellas conductas que se asumen como propias en la vida cotidiana y que inciden positivamente en el bienestar físico, mental y social. Dichos hábitos son principalmente la alimentación, el consumo de agua, el descanso y la práctica correcta de la actividad física, lo que llevará a alcanzar una buena salud física y emocional.

a) La alimentación, es el principal factor que permite el crecimiento y el desarrollo en la niñez; la salud, la actividad y creatividad del joven/adulto y la supervivencia en la vejez.

Actualmente, y más que nunca, se promueve establecer hábitos de alimentación saludable en la familia, consistente en consumir alimentos recomendados a nivel individual que sean suficientes en energía y nutrientes (según edad, sexo, actividad, situación fisiológica, etc.), equilibrados (en proporciones recomendadas), variados (para asegurar el aporte de diferentes nutrientes) y adaptados (a las condiciones geográficas, culturales, religiosas e individuales de la familia y cada persona).



b) El consumo de agua, ya que el agua es un nutriente esencial para los seres humanos, considerando que el agua constituye 50 a 75% del peso corporal. Por sus características físicas y químicas, el agua tiene varias funciones: el mantenimiento del volumen sanguíneo, el transporte de nutrientes y oxígeno y regula la temperatura corporal. Se recomienda tomar dos litros de agua al día.



c) El descanso, es un estado de actividad mental y física, que hace que la persona se sienta fresco, rejuvenecido y preparado para continuar con las actividades cotidianas. El descanso no es simplemente inactividad, requiere tranquilidad, relajación sin estrés emocional y liberación de la ansiedad. La persona que descansa se encuentra mentalmente relajada, libre de ansiedad, físicamente calmada, libre de problemas sociales y espirituales.

Las situaciones que favorecen un descanso adecuado son:

- Comodidad física.
- Eliminación de preocupaciones.
- Relaciones sociales positivas.
- Sueño suficiente.



VIDA, TIERRA Y TERRITORIO

d) La actividad física, es entendida como el movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que genera un gasto energético, se puede dar en actividades sistematizadas (deportes, baile, gimnasio, etc.) o de manera imperceptible (limpiar, cocinar, subir escaleras, etc.)

La actividad física correctamente desarrollada a lo largo de la vida, es la mejor herramienta para reducir las consecuencias del envejecimiento y fomentar la salud y el bienestar, ya que ayuda a desarrollar diversas funciones y previene una serie de enfermedades (obesidad, problemas cardíacos, osteoporosis, etc.)



5.3. Hacer: “Identificando los hábitos de vida saludable en la familia para un envejecimiento exitoso”

El/la profesor/a solicitará pegará tres cuadros en la pizarra respecto a los principales hábitos saludables para un envejecimiento exitoso:

ALIMENTACIÓN

DESCANSO

ACTIVIDAD FÍSICA

A continuación, el/la profesor/a pedirá a los/las estudiantes que salgan uno a uno adelante para que escriban cuáles son los beneficios en cada hábito saludable. El/la profesor/a anotará en orden según la importancia de la respuesta.

Por último, el/la profesor/a dará lectura a las anotaciones, resaltando las más importantes y felicitará a todos los/las estudiantes por su esfuerzo y les invitará a reflexionar sobre los hábitos de vida saludable para un envejecimiento exitoso.

5.4. Decidir: “Práctica de hábitos saludables para un envejecimiento exitoso”

Ejercicio 1: El/la profesor/a, pedirá a las/los estudiantes formar grupos de 10 personas, asignar a cada grupo un hábito saludable y realizar en la hora del recreo una feria saludable donde expongan cuadros, imágenes, productos y principalmente los beneficios de adquirir cada hábito.

Ejercicio 2: El/la profesor/a solicitará a las/los estudiantes reflexionar en cómo implementar cada hábito de vida saludable en su cotidiano. Para ello, cada uno debe llenar la siguiente tabla:

CÓMO IMPLEMENTARÉ HÁBITOS SALUDABLES PARA UN ENVEJECIMIENTO EXITOSO		
ALIMENTACIÓN	¿Cómo? Ej. Comiendo fruta todos los días	¿En qué me hará bien? Ej. Me aportará energía y aliviará mi deseo de comer comida chatarra
CONSUMO DE AGUA	¿Cómo?	¿En qué me hará bien?
DESCANSO	¿Cómo?	¿En qué me hará bien?
ACTIVIDAD FÍSICA	¿Cómo?	¿En qué me hará bien?

El/la profesor/a hará énfasis en el cumplimiento de los compromisos.

PRIMERO DE SECUNDARIA TERCER Y CUARTO BIMESTRE

1.- TABLA DESCRIPTIVA DE LA CLASE:

CAMPO DE SABERES Y CONOCIMIENTOS	Técnica y Tecnología
CONTENIDOS	“El trabajo y su relación con la transformación de la matriz productiva: El trabajo como forma de vida”
VINCULACIÓN DE LOS CONTENIDOS CON LA GERONTOLOGÍA	La jubilación y la Renta Dignidad: la importancia del aporte a la jubilación.

2.- OBJETIVOS DE LA CLASE:

- **SER:** Que el/la estudiante reflexione sobre la importancia del aporte a la jubilación.
- **SABER:** Que el/la estudiante conozca sobre la jubilación y la Renta Dignidad.
- **HACER:** Que el/la estudiante reconozca los beneficios de contar con una jubilación.
- **DECIDIR:** Que el/la estudiante decida crear conciencia sobre la importancia del aporte a la jubilación.

3.- DEFINICIÓN PARA EL/LA PROFESOR/A:

La jubilación es un derecho reconocido por la Constitución Política del Estado que se otorga a toda persona que hizo aportes mensuales de su salario al Sistema Integral de Pensiones (SIP) durante su juventud mientras desarrollaba algún tipo de trabajo. Por tanto, al cumplir determinada edad y haber realizado los aportes necesarios, recibe un pago mensual, aunque ya no esté trabajando, desde que inicia su trámite de jubilación hasta que fallece. En caso de tener esposo/a, la jubilación se convierte en renta de viudedad. El monto de dinero que se recibe está en relación con el monto de dinero que se aportó mensualmente mientras estaba trabajando.

4.- CONTENIDOS

Dimensión	Nombre de la actividad educativa	Materiales de apoyo	Metodología	Duración
SER	¿Cuál es la importancia del aporte a la jubilación?	Guía de preguntas	Reflexión grupal	30 minutos
SABER	Exposición teórica sobre la jubilación y la Renta Dignidad.	Datos estadísticos.	Exposición del/la profesor/a	15 minutos
HACER	Reconociendo los beneficios de la jubilación.	Cuaderno.	Ejercicio individual	25 minutos
DECIDIR	Creando conciencia sobre la importancia del aporte a la jubilación.	Hoja de concientización	Reflexión individual	20 minutos

5.- DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS

5.1. Ser: “¿Cuál es la importancia del aporte a la jubilación?”

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

- ¿Qué entiendes por jubilación?
- ¿Quiénes acceden a la jubilación?
- ¿Cuál es la diferencia entre jubilación y Renta Dignidad?
- ¿Cuál es la importancia de que una persona adulta mayor acceda a una jubilación?
- ¿Cómo contribuye a la vida de una persona adulta mayor contar con una jubilación?

Los/las estudiantes irán anotando las respuestas en sus cuadernos.

5.2. Saber: “Exposición teórica sobre la jubilación y la Renta Dignidad”

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

La Jubilación es la acción por la que una persona trabajadora activamente, tanto por cuenta propia como por cuenta ajena, pasa a ser inactivo laboralmente, es decir, que deja de trabajar al darse una serie de razones, como edad, problema físico, necesidad de descanso, etc.

CIENCIA, TECNOLOGÍA Y PRODUCCIÓN

Este cese definitivo de trabajo implica directamente la no obtención de sus ingresos mensuales; por ello, cuando una persona se jubila recibe un ingreso mensual de por vida.

Durante su vida laboral, un trabajador aporta a la seguridad social para poder beneficiarse de su jubilación.

Existen tres tipos de pensiones por jubilación:

- **Pensión contributiva:** Se produce cuando el trabajador ha aportado parte de su sueldo a esta causa; que la realiza durante toda su vida laboral.
- **Pensión no contributiva:** Se otorga cuando la persona no ha trabajado o no ha aportado a la seguridad social lo necesario para obtener una jubilación. Otorga la Renta Dignidad, que fue creada mediante la Ley N° 3791 de 28 de noviembre de 2007, que se paga de por vida a todos los bolivianos de 60 años o más, siendo un monto mayor para las personas que no alcanzaron una jubilación, y un 75% a quienes si tienen jubilación, con la finalidad de mejorar sus ingresos.
- **La pensión solidaria de vejez:** Establece una escala para que trabajadoras y trabajadores con bajos ingresos, acorde a la política de redistribución de ingresos, puedan tener mejoradas sus bajas pensiones, incorporando criterios que reconozcan el tiempo de aporte para esta mejora. También se establecen políticas de género, en beneficio de mujeres, permitiendo la reducción de un año por cada hijo nacido vivo (hasta un máximo de tres) en el acceso a la Pensión Solidaria de Vejez, o si la madre trabajadora ya tuviese los 58 años, la adición de 12 aportes, por cada hijo nacido vivo (hasta un máximo de tres).

Todos esos aspectos se encuentran establecidos en la Ley N° 065 del Sistema Integral de Pensiones -SIP.

5.3. Hacer: “Reconociendo los beneficios de la jubilación”

El/la profesor/a solicitará que cada estudiante escriba los beneficios de cada régimen de jubilación:

Régimen Contributivo	Régimen No Contributivo	Régimen Semi Contributivo
Ej. Puede acceder a una pensión vitalicia	EJ. Llega a los más pobres	Ej. Permite mejorar los ingresos obtenidos por la Renta Dignidad

CIENCIA, TECNOLOGÍA Y PRODUCCIÓN

El/la profesor/a procurará que se incluyan los siguientes aspectos:

- Régimen No Contributivo: la Renta Dignidad, la persona recibe un ingreso mensual de por vida, llega a los más pobres, es un reconocimiento al trabajador que no aportó al SIP, mejora la autoestima del adulto mayor, etc.
- Régimen Contributivo, puede acceder a una pensión vitalicia, el ingreso es acorde a lo aportado, permite el acceso a las cajas de salud, es un ingreso seguro, permite estar afiliado a una federación de jubilados, etc.
- Régimen Semicontributivo, el acceso a la Pensión Solidaria de Vejez, permite mejorar los ingresos obtenidos por la Renta Dignidad, es vitalicia, mejora la autoestima, permite acceder más pronto a la jubilación.

Por último, el/la profesor/a felicitará a todos los/las estudiantes por su esfuerzo y les invitará a reflexionar sobre la importancia de aportar a la jubilación.

5.4. Decidir: “Creando conciencia sobre la importancia del aporte a la jubilación”

Ejercicio 1: El/la profesor/a pedirá a los/las estudiantes que de manera individual, escriban en su cuaderno cómo se ven de aquí a 50 años, transcribiendo los siguientes aspectos:

- ¿Cuántos años tendré?
- ¿Qué oficio o profesión tengo?
- ¿Dónde trabajé? Puede ser uno o más lugares.
- ¿Realicé mis aportes a la jubilación?
- ¿Cómo vivo ahora?
- ¿Tengo acceso a la salud?
- ¿Dónde vivo?
- ¿Qué hago en mi tiempo libre?
- ¿Cómo apporto a mi subsistencia?

Finalizado el ejercicio, el/la profesor/a hará una reflexión de la importancia de tomar conciencia en el aporte para la jubilación, ya que contribuye a una vejez digna.

Ejercicio 2: El/la profesor/a invitará a los/las estudiantes a que piensen cómo pueden concientizar al interior de su familia sobre la importancia del aporte a la jubilación. Para ello, cada estudiante hará un resumen del tema y lo expondrá a sus familiares, recolectando firmas de las personas concientizadas de acuerdo al siguiente cuadro:

CREANDO CONCIENCIA DEL APORTE A LA JUBILACIÓN		
Transcripción del resumen	Familiar con quien conversé al respecto	Firmas de concientización
	Ej. Tía Martha	

El/la profesor/a hará énfasis en que cada estudiante sea responsable al momento de concientizar a sus familiares

SEGUNDO DE SECUNDARIA PRIMER BIMESTRE Y SEGUNDO BIMESTRE

1.- TABLA DESCRIPTIVA DE LA CLASE:

CAMPO DE SABERES Y CONOCIMIENTOS	Cosmos y Pensamiento
CONTENIDOS	Valoración de las costumbres en las culturas: La relación armonizada y equilibrada de las manifestaciones y costumbres culturales.
VINCULACION DE LOS CONTENIDOS CON LA GUIA	Concepción de la persona adulta mayor en los pueblos <u>indigeno-origenarios</u>

2.- OBJETIVOS DE LA CLASE:

- **SER:** Que el/la estudiante reflexione sobre el concepto que se tiene de las personas adultas mayores en la culturas indigeno-origenarias.
- **SABER:** Que el/la estudiante conozca el concepto de las personas adultas mayores en la cultura indigeno-origenarias.
- **HACER:** Que el/la estudiante reconozca las características de concepto de las personas adultas mayores en la cultura aplicada a su entorno.
- **DECIDIR:** Que el/la estudiante decida valorar el concepto de las personas adultas mayores en nuestra cultura.

3.- DEFINICIÓN PARA EL/LA PROFESOR/A:

Dentro la cultura indígena originaria se entiende por persona adulta mayor al sujeto que ha entrado en la tercera etapa de vida, reconociendo esta misma como un período de respeto y reconocimiento porque sus años de vida le han dado sabiduría y experiencia a la cual no es difícil ni malo entrar.

4.- CONTENIDOS

Dimensión	Nombre de la actividad educativa	Materiales de apoyo	Metodología	Duración
SER	¿Cuál es el concepto de persona adulta mayor en nuestra cultura?	Guía de preguntas	Debate grupal con lluvia de ideas	20 minutos
SABER	Exposición teórica sobre el concepto de persona adulta mayor en la cultura indígena originaria	Imágenes de apoyo	Exposición del profesor	25 minutos
HACER	Esquema sobre el proceso de envejecimiento en la población indígena - originario y el envejecimiento occidental	Esquemas	Ejercicio de asociación	25 minutos
DECIDIR	Reconocimiento del valor de nuestros ancianos	Hoja de reconocimiento de valores de nuestros ancianos	Reflexión individual	20 minutos

5.- DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS

5.1. Ser: “¿Cómo entiendo el concepto de persona adulta mayor?”

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

- ¿Cómo entiendo lo que es ser una persona adulta mayor?
- ¿Cuál es la concepción que se tiene de una persona adulta mayor en nuestras comunidades?
- ¿Cómo se nombra a las personas adultas mayores en la cultura aymara?

Los estudiantes irán anotando las respuestas en sus cuadernos.

5.2. Saber: “Exposición teórica sobre el proceso de envejecimiento”

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

5.2.1. El envejecimiento en los pueblos Indígena - originarios

Por lo general en el idioma español y otros idiomas, la palabra viejo se usa para referirse a un objeto muy usado o a una persona adulta mayor; pero en el idioma Aymara al referirse a una persona mayor se lo hace con mucho respeto.

Para referirnos a las personas adultas mayores se utiliza las palabras awicha y achachi que son variantes de palabras que se usan para referirse a espíritus y antepasados. También se usa el termino Chuymani para referirse a las personas adultas mayores de ambos sexos, que significa persona con gran sabiduría y sentimiento.

Así mismo cabe recalcar que en las comunidades indígenas campesinas las personas adultas mayores tienen un lugar preferencial, donde son escuchados y obedecidos con mucho respeto.

Incluso el nacer, envejecer y morir son parte de un proceso natural; Por lo que resulta absurdo luchar contra el proceso de envejecimiento o temerle a la muerte.

5.2.2. El proceso de envejecimiento en la cultura aymara:

En la cultura aymara existe el pensamiento de que “todo lo que se hace en la vida en apoyo a las personas adultas mayores, será retribuido en su propia vejez, así mismo esto motiva a brindarle un buen trato. Por lo que el concepto de reciprocidad facilita una anticipación a la propia de las personas adultas mayores.

Para el aymara la idea de vejez no es abstracta. Y no existe una preparación para ello, ya que es algo que simplemente ocurre. El reconocerse y saberse viejo o sentirse viejo lo atribuyen al chuyma.

Por otro lado la representación aymara del proceso del envejecimiento se caracteriza por el desgaste y el deterioro y es natural que implique dificultades y hasta sufrimiento, pero no causa necesariamente angustia

Para los aymaras es extraña la actitud occidental de tratar de retrasar los cambios que implican envejecer. Porque para el aymara no es malo envejecer.

Para ello existe la actitud ukhamaw, como estrategia de afrontamiento. Ante los cambios se los acepta y uno se adapta a ellos.

5.2.3. Factores protectores desde la perspectiva aymara

COSMOS Y PENSAMIENTO

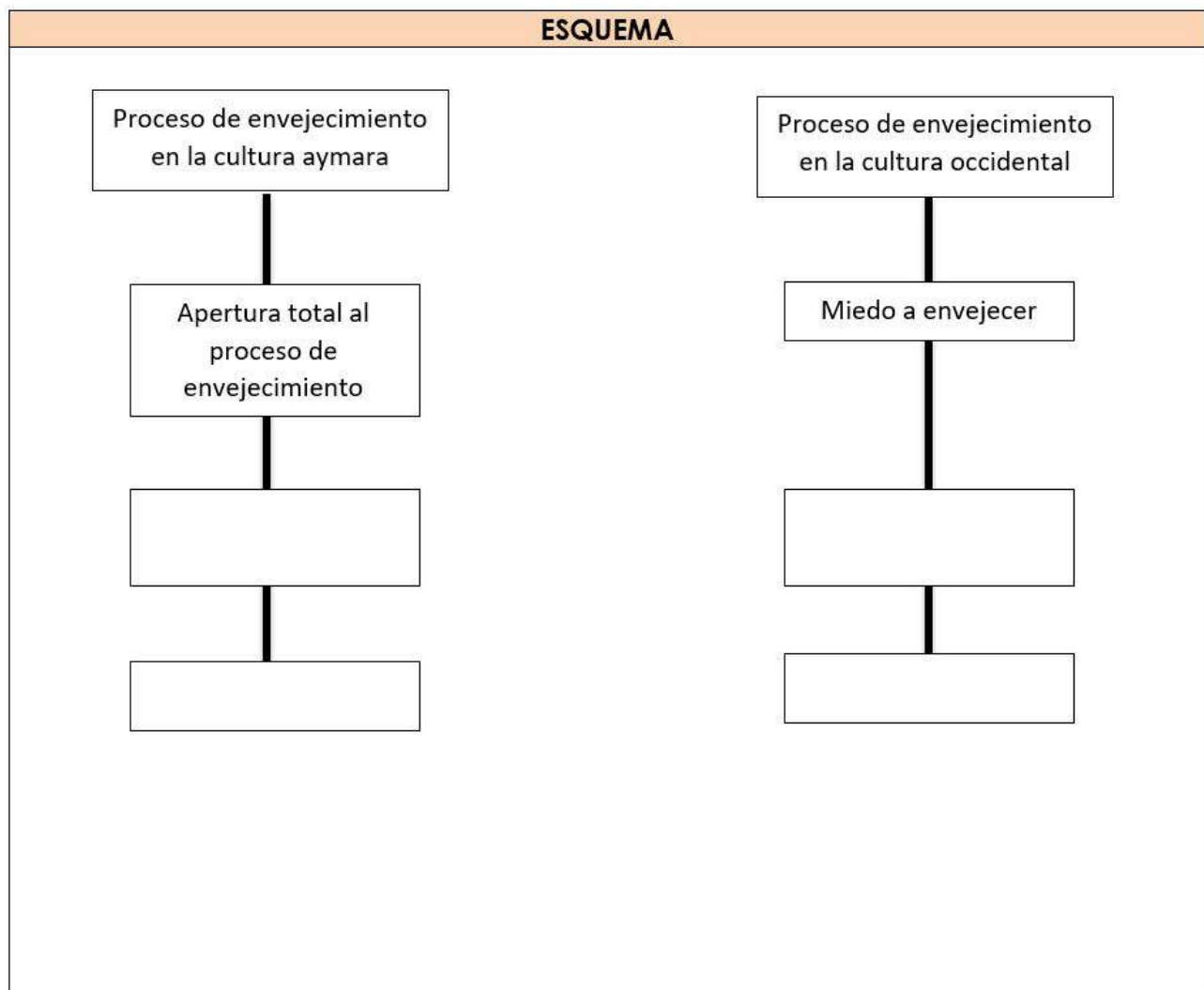
Los cambios a los que se enfrentan la persona adulta mayor aymara le brindan una visión serena y flexible al momento de interpretar la reciprocidad: la cual será su herramienta fundamental para tener un buen y armonioso envejecimiento, se la podría considerar la herramienta fundamental del afrontamiento a los cambios.

Para ellos el ciclo de la vida es algo natural, no es algo siniestro ni deplorable. La percepción que suelen tener del tiempo donde se da mas importancia al pasado sobre el futuro, de alguna manera disminuye la frustración de las metas que no alcanzaron.

La posibilidad de integrar lo racional y emocional permite que tengan una actitud más realista y más amplia hacia la vejez, siendo esta la actitud ukhamaw, como una experiencia subjetiva, es una forma nueva de enfrentarse a los desgastes y deterioros sin preocupación y angustia.

5.3. Hacer: “Reconociendo los efectos de inclusión a las personas adultas mayores”

El/la profesor/profesora solicita a los alumnos que armen en grupos de 5 un esquema comparativo sobre el proceso de envejecimiento en la cultura aymara y la cultura occidental destacando sus diferencias.



COSMOS Y PENSAMIENTO

A continuación, el/la profesor/a o profesora pedirá a los/las estudiantes que salgan adelante al pizarrón para exponer sus esquemas.

Por último, el/la profesor/a corregirá aquellas características que no estén correctamente colocadas y explicará porque. Felicitará a todos los/las estudiantes por su esfuerzo y les invitará a reflexionar sobre la presencia de las personas adultas mayores en la comunidad.

5.4. Decidir: “Inclusión a las personas adultas mayores sin actitudes discriminatorias”

El/la profesor/a invitará a los estudiantes a que reconozcan el valor de las personas adultas mayores y manifiesten este valor. Para ello, deberán realizar un breve relato sobre la historia de vida de alguna persona adulta mayor que haya ascendido en la sociedad, familia o la comunidad:

VALOR DE NUESTROS MAYORES EN LA COMUNIDAD

Ejemplo: el Sr. Pedro tiene ahora 66 años él es ahora una persona adulta mayor y ha logrado ser el director de mi escuela tras mucho esfuerzo y dedicación...

El/la profesor/a hará énfasis en que las respuestas más creativas.

COMUNIDAD Y SOCIEDAD

SEGUNDO DE SECUNDARIA PRIMER BIMESTRE Y SEGUNDO BIMESTRE

1.- TABLA DESCRIPTIVA DE LA CLASE:

CAMPO DE SABERES Y CONOCIMIENTOS	Comunidad y Sociedad
CONTENIDOS	La sociedad comunitaria y práctica de valores. Los valores socio-comunitarios. Principios y valores de la Democracia Intercultural
VINCULACIÓN DE LOS CONTENIDOS CON LA GERONTOLOGÍA	Práctica de valores con la persona adulta mayor – el trato preferente

2.- OBJETIVOS DE LA CLASE:

- **SER:** Que el estudiante reflexione sobre el derecho al trabajo que tienen las personas adultas mayores en la sociedad.
- **SABER:** Que el estudiante conozca los derechos de las personas adultas mayores en tanto al ámbito.
- **HACER:** Que el estudiante elabore un ensayo sobre “El Derecho Laboral que poseen las Personas Adultos Mayores”.
- **DECIDIR:** Que el estudiante decida valorar y respetar el desempeño laboral de las personas adultas mayores.

3.- DEFINICIÓN PARA EL/LA PROFESOR/A:

Las personas adultas mayores, tienen derecho a ser contratadas para desempeñar un trabajo remunerado, sin que sea impedimento la edad, siempre y cuando la labor que desempeñe, sea acorde con sus condiciones físicas y psíquicas.

Muchas personas adultos mayores se conservan con aptitudes aceptables para desarrollar actividades productivas ya sean físicas o intelectuales, haciendo uso de sus conocimientos, experiencias y habilidades que les permite desarrollar sus labores satisfactoriamente.

4.- CONTENIDOS

Dimensión	Nombre de la actividad educativa	Materiales de apoyo	Metodología	Duración
SER	¿Una persona adulta mayor debería trabajar?	Guía de preguntas	Reflexión grupal	20 minutos
SABER	Exposición teórica sobre “El Derecho laboral y la producción de las personas adultas mayores	Imágenes de apoyo	Exposición de el/la profesor/a	30 minutos
HACER	Socio - drama sobre el derecho al trabajo de las personas adultas mayores en nuestra sociedad	Libreto de interpretación	Ejercicio de discusión y análisis	20 minutos
DECIDIR	Reconocimiento al esfuerzo laboral de las personas adultas mayores	Hoja de reconocimiento al esfuerzo laboral de las personas adultas mayores de mi entorno	Reflexión individual	20 minutos

5.- DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS

5.1. Ser: “¿Las Personas Adultas mayores deberían trabajar?”

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

- ¿Existen Personas Adultas Mayores en nuestra sociedad que Trabajen?
- ¿Qué tipo de trabajo realizan las personas adultas mayores? Recuerda cuando subes al micro, vas al mercado, etc.
- ¿Las Personas Adultas Mayores deberían trabajar?
- ¿Las Personas Adultos Mayores tiene derecho a trabajar en nuestro país?

Los/las estudiantes irán anotando las respuestas en sus cuadernos.

5.2. Saber: “Derechos Laborales de las Personas Adultas mayores”

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

5.2.1. Derecho Laboral y Productividad de las personas Adultas mayor en nuestra sociedad

En la Ley 369, “Ley General de las Personas Adultas mayores”, se plantea el derecho laboral de las personas adultas mayores en el Artículo 5. (DERECHO A UNA VEJEZ DIGNA) inciso

“La incorporación al desarrollo económico productivo, de acuerdo a sus capacidades y posibilidades.”

Así mismo el Artículo 11 (PARTICIPACION Y CONTROL SOCIAL) postula:

“Se garantizará la participación y control social de las Personas Adultas Mayores en el marco de lo establecido en la Ley N°341 de 5 de febrero de 2013 “Ley de Participación y Control Social”, y demás normativa legal vigente.”

Implicando la participación de las personas adultas mayores como entes de control, los cuales son muy importantes en la sociedad y en la productividad del País.

5.2.2. Tecnología aísla y pone en abandono las personas adultas mayores

La tecnología puede llegar a aislar a las personas adultas mayores del mundo laboral ya que los pone en una posición desactualizada. Es por ello que algunas personas adultas mayores tendrían que optado por capacitarse, dado que no todos pueden acceder a las tecnologías sobretodo personas adultas mayores del área rural.

5.2.4. Protagonismo en la actividad económica

Para las personas adultas mayores el trabajo garantiza su subsistencia y les permite cuidar de sus nietos e incluso hijos que todavía tienen a su cargo. Por ejemplo, las mujeres a través del trabajo doméstico posibilitan a sus hijos salir a trabajar; esto significa que sus labores domésticas favorecen la reproducción de la fuerza de trabajo.

5.2.5. Condiciones laborales

En Bolivia las personas adultas mayores en las tres ciudades más importantes del país trabajan cinco días a la semana, no gozan de ningún tipo de prestación social, reciben salarios más bajos que los trabajadores más jóvenes a pesar de trabajar 47 horas a la semana.

En el caso de las personas adultas mayores si bien no son funcionarios públicos, continúan

COMUNIDAD Y SOCIEDAD

trabajando de forma independiente, como trabajadoras del hogar remuneradas, albañiles, carpinteros, plomeros, comerciantes, etc. Tampoco perciben una renta o beneficios sociales y siguen aportando económicamente a la casa.

Hombres y mujeres que son personas adultas mayores con familias numerosas continúan aportando a la economía del hogar y no son parte de las estadísticas por ser independientes. Y son justamente ellos quienes mantienen a sus hijos e incluso a sus nietos. La sociedad muchas veces desconoce la existencia de adultos mayores que aun trabajan.

Por otro lado en el área rural las personas adultas mayores trabajan desde que son niños y lo hacen hasta su muerte porque los productos que generan son su única fuente de trabajo y aún mantienen y ayudan a su familia económicamente así no sea mucho su ingreso. Y cuando son nombrados autoridades en la comunidad no pueden negarse porque si no tendrían que ceder sus tierras y bienes a la comunidad, teniendo que cubrir con su dinero los gastos que implique su puesto mientras dure su nombramiento que suele ser mínimo un año.

5.2.6. Ante todo mantenerse activo

Para las personas adultos mayores el trabajo implica mantenerse activos, tener buena salud, desarrollar sus capacidades pero sobre todo mantenerse vinculados a la sociedad.

La contribución de los trabajadores adultos mayores representa el 65% del ingreso de sus familias. El mayor aporte corresponde a los hombres, sin embargo, la contribución de las mujeres es importante, pese a la subestimación de su aporte laboral.

5.3. Hacer: “Socio – drama / derecho laboral de la persona adulta mayor”

El/la profesor/a solicita que armen 2 grupos: cada grupo interpretar un caso al final los/las estudiantes deben armar el desenlace de ambos casos y posteriormente debatiendo acerca el derecho laboral de ambas personas, en base a lo visto en clase.

CASO I

Pedro es una persona Adulta Mayor de 75 años que trabajo toda su vida en una empresa, entro a trabajar desde sus 18 años, dentro la empresa el creció tanto a nivel personal como laboral. En tanto a su vida personal él es casado, no tienen hijos y mantiene a su casa, sus necesidades económicas con su sueldo. Ante la llegada de una nueva gerente la cual cuenta con 27 años, dentro sus políticas de innovación en la empresa dispuso renovar el personal con gente joven.

Por tal motivo decidió invitar a Pedro a que tramitara su jubilación. Lastimosamente no considera que el trabajo es su motivación de vida y su única distracción. Por tal motivo Pedro comenzó a mostrar signos de depresión.

CASO II

María vino del campo desde sus 15 años no fue a la escuela pues sus padres la entregaron a sus padrinos para que les ayudara con los quehaceres del hogar. Hoy María tiene 68 años, trabajo con sus padrinos hasta ahora, no le pagaban un sueldo, pero si le brindaban todas las comodidades en la casa y cubrían todas sus necesidades.

Al morir sus padrinos los hijos de estos decidieron rescindir de sus servicios. Ocasionado en ella una profunda depresión, ya que no tenía a donde ir porque nunca formo una familia y sus hermanos ya no tenían contacto con ella y segundo porque no contaba con recursos económicos para irse a otro lado

Después del socio drama y debate el/la profesor/profesora guiara el curso de los casos. Así mismo realizaran una conclusión grupal que anotaran todos en sus cuadernos.

CONCLUSION

Y finalmente el/la profesor/profesora felicitará a todos los/las estudiantes por su esfuerzo y les invitará a reflexionar sobre la presencia de las personas adultas mayores en el mundo laboral.

5.4. Decidir: “Valor de las personas adultas mayores en el mundo laboral”

El/la profesor/profesora invitará a los estudiantes a que reconozcan el valor de las personas adultas mayores y manifiesten este valor.

Para ello, se llevará a cabo una actividad de reflexión individual en la que cada uno debe entrevistar a una persona adulta mayor sobre su vida laboral.

Posteriormente cada recapacitara sobre este aporte y escribirá una reflexión de 10 líneas.

ENTREVISTA A UNA PERSONA ADULTA MAYOR QUE TRABAJE

¿En que Trabaja Ud.?

¿Desde qué edad Trabaja Ud.?

¿Qué es lo que más le gusta de su trabajo?

¿Qué es lo que menos le gusta de su trabajo?

¿Qué hace con lo que gana?

¿Por qué aún sigue trabajando?

¿Qué mensaje le daría Ud. ¿A la juventud sobre el trabajo?

CONCLUSION

El/la profesor/a hará énfasis en que las respuestas más creativas.

SEGUNDO DE SECUNDARIA TERCER BIMESTRE Y CUARTO BIMESTRE

1.- TABLA DESCRIPTIVA DE LA CLASE:

CAMPO DE SABERES Y CONOCIMIENTOS	TECNICA Y TECNOLOGIA
CONTENIDOS	Dibujo técnico básico: Diseño de cuerpos y figuras geométricas.
VINCULACION DE LOS CONTENIDOS CON LA GUIA	Representación simbólica de la propia vejez: cómo imagino mi vejez.

2.- OBJETIVOS DE LA CLASE:

- **SER:** Que el/la estudiante reflexione y visualice su envejecimiento por medio de dibujos en base a figuras geométricas que guiaran al diseño de cuerpos.
- **SABER:** Que el/la estudiante conozca las técnicas de dibujo de cuerpos por medio de figuras geométricas.
- **HACER:** Que el/la estudiante realice un dibujo que represente su propia vejez.
- **DECIDIR:** Que el/la estudiante decida cómo quiere que sea su envejecimiento.

3.- DEFINICIÓN PARA EL/LA PROFESOR/A:

La representación simbólica consiste en representar por medio de símbolos o gráficos o una idea.

El dibujo es un lenguaje gráfico, rama de las artes visuales, que nos sirve para expresar ideas, proyectos, sentimientos, conceptos utilizando técnicas e instrumentos que nos ayuden a plasmar las imágenes.

4.- CONTENIDOS

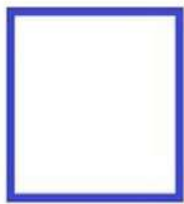
Dimensión	Nombre de la actividad educativa	Materiales de apoyo	Metodología	Duración
SER	Cuáles son las figuras geométricas	Imágenes Figuras geométricas	Identificación y reconocimiento en grupo	20 minutos
SABER	Exposición teórica y práctica sobre las técnicas de dibujo de la figura humana con figuras geométricas	Imágenes de apoyo	Clase magistral	30 minutos
HACER	Mi Vejez	Hoja de dibujo	Ejercicio de Dibujo	20 minutos
DECIDIR	Yo Proyecto mi vejez	Relato sobre el dibujo	Reflexión individual y artística	20 minutos

5.- DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS

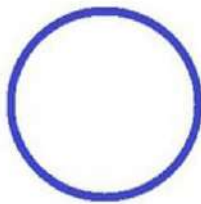
5.1. Ser: “¿Los Adultos mayores trabajan?”

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

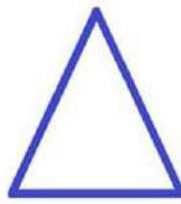
- ¿Cuáles son las figuras geométricas?(poner nombres)



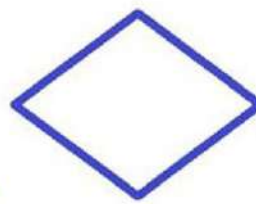
Cuadrado



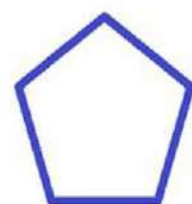
Círculo



Triángulo



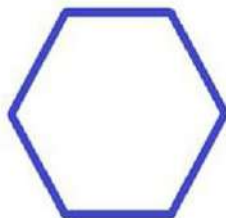
Losango



Pentágono



Elipse



Hexágono



Trapézio



Paralelogramo

- ¿Cómo puedo dibujar el cuerpo humano por medio de figuras geométricas?

Los estudiantes irán anotando las respuestas en sus cuadernos.

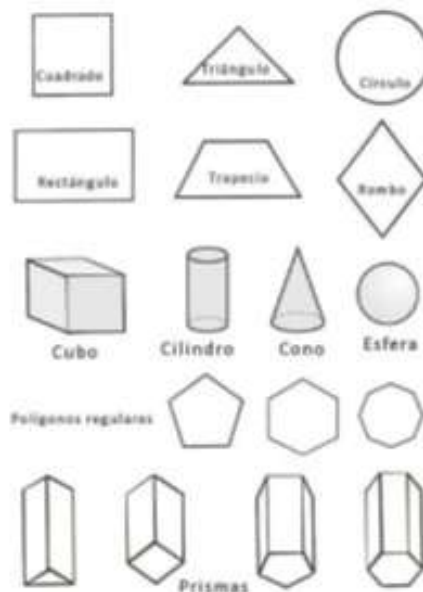
5.2. Saber: “Dibujo de la figura Humana con figuras geométricas”

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

5.2.1. Dibujo de la figura Humana con figuras geométricas

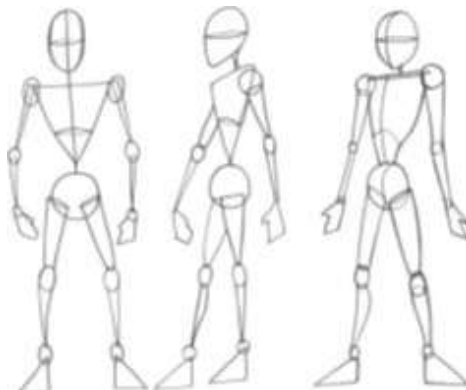
5.2.1.1. Formas y figuras básica.

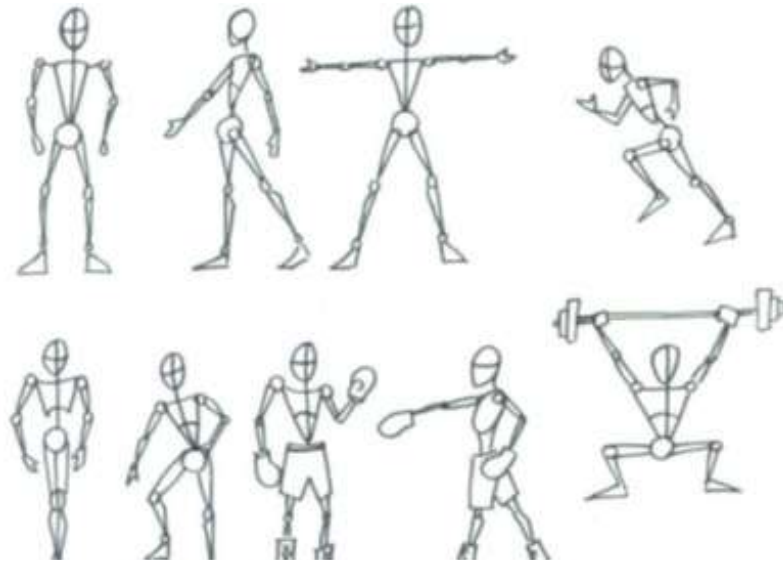
A continuación, se expondrán algunas formas y figuras geométricas básicas, que utilizaremos para dibujar todo tipo de objetos



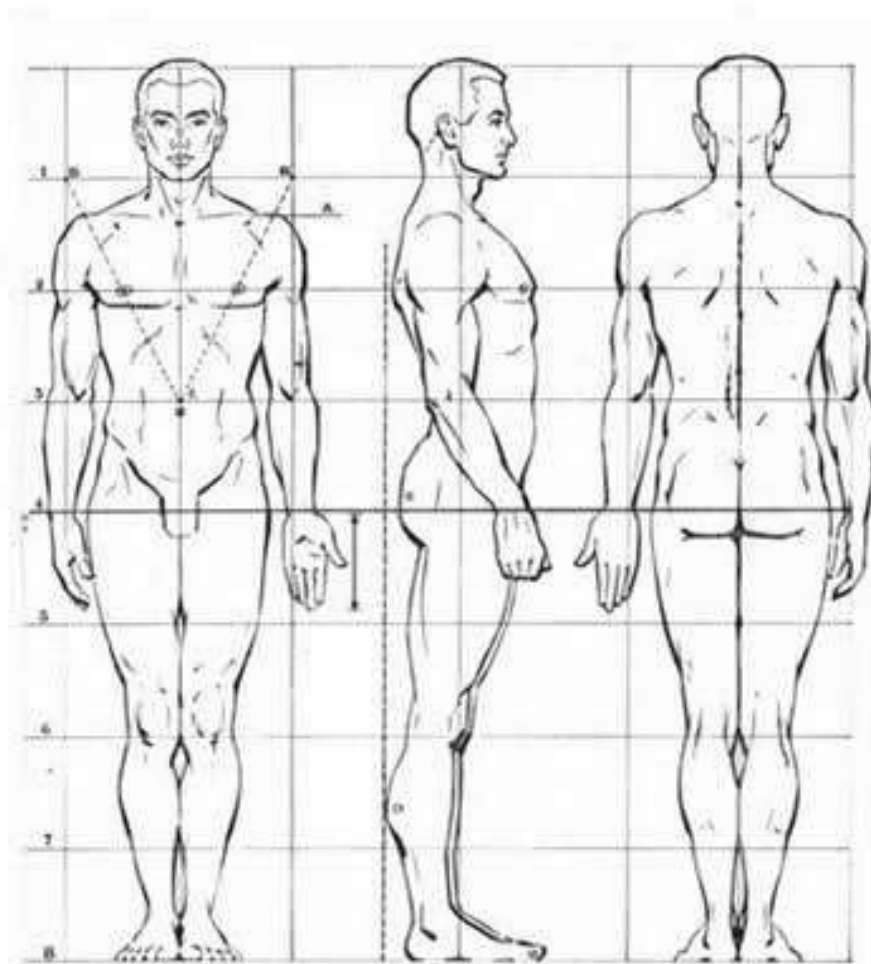
5.2.1.2. Cuerpo humano.

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





Ahora hacemos cánones o esqueletos un poco más complejos.

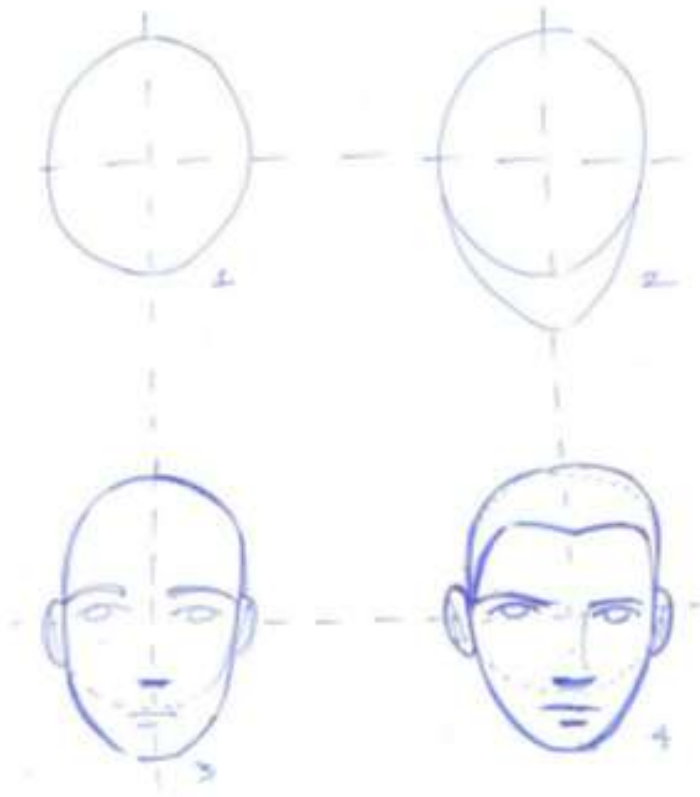


5.2.1.3. Rostro.

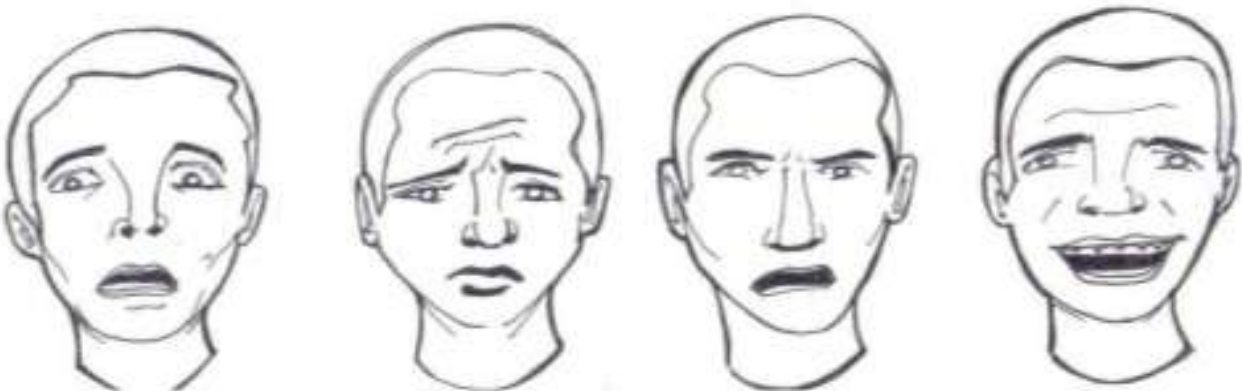
Para el rostro humano, se lo hace a partir de un círculo y un medio círculo, observa también las medidas entre los ojos y del ojo hacia la oreja, esto es algo importante para situar bien los ojos.



En la siguiente figura vemos como dibujar un rostro de frente y de perfil, paso a paso. Observa como se sitúan los elementos (ojos, boca, nariz, etc.). Los trazos debes hacerlos muy tenues, de manera que cuando estés por terminar el rostro, puedas borrar lo que desees.



A continuación te mostramos rostros diferentes y que expresan diferentes emociones. Son de rasgos sencillos y en algunos casos caricaturescos



5.3. Hacer: “mi vejez”

El/la profesor/profesora pedirá que los estudiantes dibujen como se proyecta en su vejez, para realizar el dibujo deben utilizar las figuras geométricas tal y como aprendieron en la clase.

DIBUJO DE MI VEJEZ

VIDA, TIERRA Y TERRITORIO

PRIMERO DE SECUNDARIA TERCER Y CUARTO BIMESTRE

1.- TABLA DESCRIPTIVA DE LA CLASE:

CAMPO DE SABERES Y CONOCIMIENTOS	VIDA TIERRA Y TERRITORIO
CONTENIDOS	Salud comunitaria integral: Vulnerabilidad social en la cotidianidad con relación al cuidado de la salud integral de mi cuerpo.
VINCULACION DE LOS CONTENIDOS CON LA GUIA	Evitación de conductas sociales nocivas para la salud para un envejecimiento saludable.

2.- OBJETIVOS DE LA CLASE:

- **SER:** Que el/la estudiante reflexione sobre las conductas sociales nocivas para la salud que afectaran su envejecimiento.
- **SABER:** Que el/la estudiante conozca cuales son las conductas sociales nocivas para la salud.
- **HACER:** Que el/la estudiante identifique y relaciones con ejercicios de asociación “cuales son las conductas nocivas para la salud y cuáles no”.
- **DECIDIR:** Que el/la estudiante decida tener conductas sociales que beneficien su salud y envejecimiento.

3.- DEFINICIÓN PARA EL/LA PROFESOR/A:

Se entiende por conductas sociales nocivas a aquellos comportamientos o agentes externos cuya práctica o interacción repetida nos provocan daño a corto o largo plazo a situándonos en un mayor riesgo de contraer enfermedades graves que puedan influir en nuestro crecimiento y en nuestro proceso de envejecimiento.

4.- CONTENIDOS

Dimensión	Nombre de la actividad educativa	Materiales de apoyo	Metodología	Duración
SER	¿Qué entendemos por conductas sociales nocivas?	Guía de preguntas	Reflexión grupal	15 minutos
SABER	Exposición teórica sobre "Conductas sociales nocivas para la salud"	Imágenes de apoyo	Exposición del Profesor	15 minutos
HACER	Conductas Nocivas	Características e imágenes	Ejercicio de asociación	20 minutos
DECIDIR	Mis conductas sociales saludables	Hoja de compromiso de mi salud	Reflexión individual	10 minutos

5.- DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS

5.1. Ser: "¿Qué entendemos por conductas Sociales Nocivas?"

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

- ¿Qué se entiende por nocivo?
- ¿Qué son las conductas sociales nocivas?
- ¿Cuáles son las Conductas y hábitos nocivos para la salud?
- ¿Cuáles son las conductas y hábitos nocivos para la salud frecuentes en nuestra sociedad?

Los estudiantes irán anotando las respuestas en sus cuadernos.

5.2. Saber: "Conductas y Hábitos Nocivos para la Salud"

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

5.2.1. Conductas y Hábitos Nocivos para la Salud

Son aquellas conductas repetidas nos provocan daños a corto o largo plazo o a situarnos en un mayor riesgo de contraer enfermedades graves y tener un proceso de envejecimiento complicado.

5.2.2. Clasificación

Se clasifican en dos tipos:

- Hábitos de riesgo: se incrementa el riesgo de contraer una enfermedad por la práctica de una conducta contraria a la salud sin que intervengan agentes tóxicos.
- Hábitos tóxicos : el daño producido por agentes tóxicos tales como el alcohol, tabaco o las drogas.

5.2.2.1. Hábitos de riesgo:

Dentro los hábitos de riesgo están:

- **Sedentarismo:** el sedentarismo es la ausencia de actividad física, y pone al organismo frágil ante enfermedades. El sedentarismo es frecuente en la vida moderna urbana donde la tecnología está muy desarrollada y ya no requiere de esfuerzos.
- **Mala Alimentación:** la mala alimentación implica un inadecuado consumo de alimentos aportando a nuestro cuerpo nutrientes que no son los que se necesitan. Existen seis clases principales de nutrientes: carbohidratos, proteínas, grasas vitaminas, sales minerales y agua. Estos seis tipos deben ser incluidos en la alimentación diaria en la proporción adecuada.

5.2.2.1.2. Consecuencias

El sedentarismo y una mala alimentación, producirán obesidad. Dado que el cuerpo acumula excesivamente grasa y esto puede afectar seriamente la salud llegando a provocar la muerte en algunos casos. Las enfermedades asociadas a la obesidad son: de tipo cardiovascular, diabetes o cáncer.

5.2.2.1.3. ¿Cómo evitarla?

Teniendo una alimentación equilibrada rica en carbohidratos como ensaladas, pastas, arroces, frutas, cereales, carnes como pollo o pavo, pescado... y realizando mucha actividad física frecuentemente: correr, montar en bicicleta, jugar al fútbol, baloncesto, natación.

5.2.2.2. Hábitos tóxicos

- **El tabaco** Es una planta procedente de América que pertenece al género nicotina. Tras el procesamiento de sus hojas se obtiene el producto. Entre sus componentes más tóxicos podemos encontrar: monóxido de carbono alquitrán nicotina oxidantes e irritantes.

El tabaco tiene componentes tóxicos como:

VIDA, TIERRA Y TERRITORIO

- Monóxido de carbono: gas venenoso e incoloro afectando el transporte del oxígeno en los glóbulos rojos, impidiendo que llegue correctamente a las células afectando su funcionamiento normal.
- Alquitrán: principal componente de la brea que se usa en las construcciones de carreteras, al ser fumada se deposita en la boca, garganta y pulmones, generando irritación en las células pudiendo producir cáncer.
- Nicotina: su nombre se debe a Jean Nicot que introdujo el tabaco en Francia en 1560. Es un producto venenoso utilizado en los insecticidas, suele ser un estimulante produciendo adicción. También provoca una estrangulación de los vasos sanguíneos, subida de presión y aumento de frecuencia cardíaca.
- Oxidantes e irritantes: que irritan la mucosa de las vías respiratorias, la nariz y los ojos. Al ser fumada incrementa la posibilidad de sufrir infecciones respiratorias.
- **El alcohol:** son el producto de los zumos fermentado que contiene alcohol. Ej.: vinos, cervezas, sidras, vermouths, champanes, licores y aguardientes. Se distinguen las bebidas fermentadas y las bebidas destiladas

5.2.2.3. ¿Por qué se consume alcohol?

El consumo de alcohol puede darse como una búsqueda de ser parte de un grupo, siguiendo las exigencias de la presión social y de la publicidad, genera desinhibición y superación de la vergüenza..

5.2.2.4. Consecuencias

El consumo frecuente de alcohol, produce las siguientes complicaciones: afecta al organismo tanto a nivel físico como intelectual. En el sistema digestivo se inflaman las paredes de los órganos, producen úlceras gástricas, inhibe la función de algunos órganos como el páncreas, puede producir diabetes. En el hígado puede generar cirrosis que conlleva a la muerte. En el corazón reduce su fuerza y el esfuerzo de bombear produciendo un fallo cardíaco. En el sistema nervioso produce debilidad muscular, desorientación, pérdida de memoria y alteración de movimientos. En el sistema respiratorio puede generar infecciones respiratorias y cáncer.

5.2.2.5. ¿Cómo afectan las Conductas Nocivas en la vejez?

El proceso de envejecimiento en cada persona es diferente y tiene mucho que ver con el estilo de vida que ha ido llevando desde que es niño. Una mala alimentación puede generar el deterioro repentino de algún sistema u órgano.

Así mismo el consumo de un producto tóxico puede acelerar el envejecimiento del cuerpo o producir a futuro alguna enfermedad. De igual manera, si una persona se alimenta bien, hace ejercicio diario, no consume sustancias tóxicas y duerme bien tiene mayor probabilidad de conservar la salud por mayor tiempo.

5.3. Hacer: “Conductas Nocivas”

El/la profesor/profesora solicitará a las/los estudiantes que llenen el siguiente cuestionario.

MIS CONDUCTAS NOCIVAS
¿Qué comidas poco saludables conozco? Ej. Hamburguesa, salteña, relleno de papa
¿Cuántas comidas Chatarras y Azucares como en la semana?
¿Qué cómo en el Recreo?
¿Cuántas y que frutas y verduras consumí esta semana?
¿Qué deportes conozco?
¿Qué deportes practique en la semana?
¿Qué hago en tu tiempo libre?
¿Cuántas veces al fui al médico este año?
¿Consumo algún producto dañino?
¿Consumo alguna bebida que contenga alcohol?
¿Cuántas horas duermo?

El /la profesor/a pedirá que los alumnos pascen a pizarrón y lean sus respuestas, posteriormente el/la profesor/a pedirá guiara un debate reflexionando a los /las estudiantes sobre las conductas nocivas que puedan tener y repercutan a futuro en su salud.

5.3. 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.

CONDUCTAS NOCIVAS EN UNA PERSONA ADULTA MAYOR
¿Qué comidas poco saludables conozco? Ej. Chicharrón de cerdo
¿Cuántas comidas Chatarras y Azucares como en la semana?
¿Qué cómo a media mañana?
¿Cuántas y que frutas y verduras consumí esta semana?
¿Qué deportes conozco?
¿Qué deportes practico en la semana?
¿Qué haces en tu tiempo libre?
¿Cuántas veces al fui al medio este año?
¿Consumo algún producto toxico?
¿Consumo alguna bebida que contenga alcohol?
¿Cuántas horas duermo?

VIDA, TIERRA Y TERRITORIO

Posteriormente el/la profesora pedirá a los/las estudiantes que elaboren una conclusión en base a las respuestas obtenidas y lo aprendido en clase.

CONCLUSION

Finalmente, el/la profesor/a hará énfasis en que las respuestas más creativas.

COSMOS Y PENSAMIENTO
TERCERO DE SECUNDARIA
PRIMER BIMESTRE

1.- TABLA DESCRIPTIVA DE LA CLASE:

CAMPO DE SABERES Y CONOCIMIENTOS	COSMOS Y PENSAMIENTOS
CONTENIDOS	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.
VINCULACIÓN DE LOS CONTENIDOS CON LA GERONTOLOGÍA	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 la ven 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?

SI

NO

A VECES

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

SI

NO

A VECES

3.- ¿Considera que usted vive como merece?

SI

NO

A VECES

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

SI

NO

A VECES

5.- ¿Sus amigos reconocen sus cualidades?

SI

NO

A VECES

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

SI

NO

A VECES

COMUNIDAD Y SOCIEDAD

TERCERO DE SECUNDARIA SEGUNDO BIMESTRE

1.- TABLA DESCRIPTIVA DE LA CLASE:

CAMPO DE SABERES Y CONOCIMIENTOS	COMUNIDAD Y SOCIEDAD
CONTENIDOS	Las comunidades y sociedades de América y el mundo: relaciones de reciprocidad y complementariedad con la naturaleza
VINCULACIÓN DE LOS CONTENIDOS CON LA GERONTOLOGÍA	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:

CAMPO DE SABERES Y CONOCIMIENTOS	VIDA TIERRA Y TERRITORIO
CONTENIDOS	Cuidado de la salud con cultura ambiental: Enfermedades y patologías que desarrollan los seres de la madre tierra.
VINCULACIÓN DE LOS CONTENIDOS CON LA GERONTOLOGÍA	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



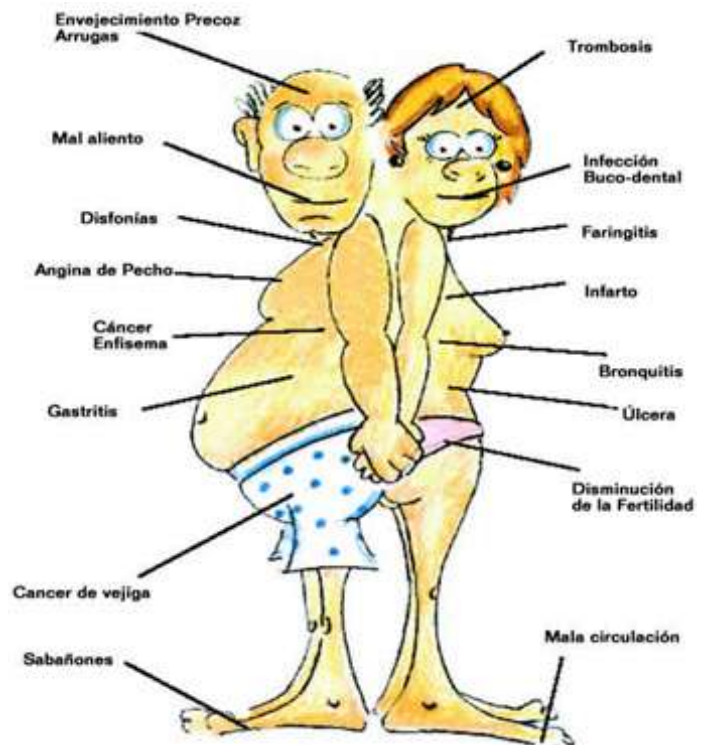
CONSECUENCIAS



TABACO



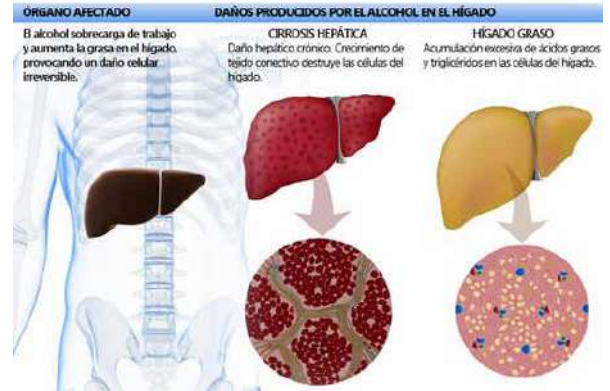
CONSECUENCIAS



ALCOHOL



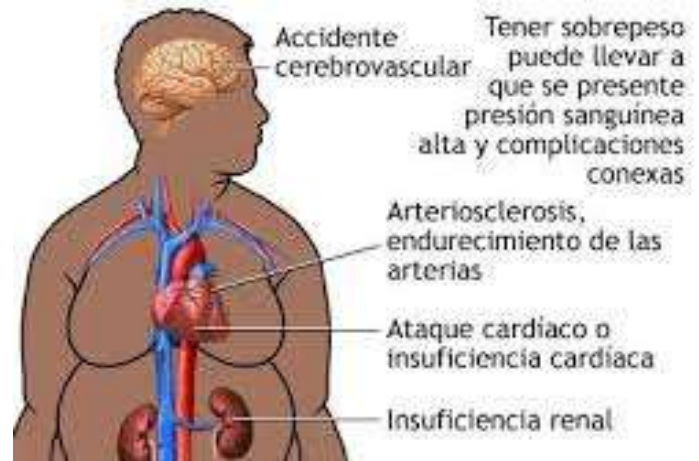
CONSECUENCIAS



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:

CAMPO DE SABERES Y CONOCIMIENTOS	TÉCNICA TECNOLOGÍA
CONTENIDOS	GESTIÓN DE RIESGO EN EL TRABAJO Y PRODUCCIÓN: HIGIENE PERSONAL Y CUIDADO DE LA SALUD
VINCULACIÓN DE LOS CONTENIDOS CON LA GERONTOLOGÍA	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.

TÉCNICA TECNOLOGÍA

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

CUARTO DE SECUNDARIA PRIMER Y SEGUNDO BIMESTRE

1.- TABLA DESCRIPTIVA DE LA CLASE:

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

2.- OBJETIVOS DE LA CLASE:

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

3.- DEFINICIÓN PARA EL/LA PROFESOR/A:

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

4.- CONTENIDOS

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

5.- DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS

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

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

COSMOS Y PENSAMIENTO

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

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

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

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

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

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

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

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

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

COSMOS Y PENSAMIENTO

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

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

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

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

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

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

COSMOS Y PENSAMIENTO

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

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

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

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

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

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

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

COMUNIDAD Y SOCIEDAD

CUARTO DE SECUNDARIA PRIMER Y SEGUNDO BIMESTRE

1.- TABLA DESCRIPTIVA DE LA CLASE:

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

2.- OBJETIVOS DE LA CLASE:

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

3.- DEFINICIÓN PARA EL/LA PROFESOR/A:

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

4.- CONTENIDOS

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

5.- DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS

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

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

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

COMUNIDAD Y SOCIEDAD

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

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

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

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

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

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

Entre sus principales definiciones encontramos las siguientes:

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

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

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

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

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

COMUNIDAD Y SOCIEDAD

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

COMUNIDAD Y SOCIEDAD

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

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

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

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

COMUNIDAD Y SOCIEDAD

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

VIDA, TIERRA Y TERRITORIO

CUARTO DE SECUNDARIA TERCER Y CUARTO BIMESTRE

1.- TABLA DESCRIPTIVA DE LA CLASE:

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

2.- OBJETIVOS DE LA CLASE:

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

3.- DEFINICIÓN PARA EL/LA PROFESOR/A:

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

4.- CONTENIDOS

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

5.- DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Importancia del autocuidado en personas adultas mayores

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

VIDA, TIERRA Y TERRITORIO

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ejemplo de cuadro:

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

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

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

Persona adulta mayor entrevistada 1:

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

R. Ej.: Siempre comí frutas y verduras.

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

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

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

b) ¿Cómo era su desayuno habitual?

R.

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

R.

Compromiso personal:

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

R.

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

R.

Compromiso personal:

d) ¿Usted realizó ejercicios de manera periódica?

R.

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

R.

Compromiso personal:

Persona adulta mayor entrevistada 2:

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

R. Ej.:

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

R. Ej.:

Compromiso personal:

b) ¿Cómo era su desayuno habitual?

R.

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

R.

Compromiso personal:

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

R.

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

R.

Compromiso personal:

CUARTO DE SECUNDARIA TERCER Y CUARTO BIMESTRE

1.- TABLA DESCRIPTIVA DE LA CLASE:

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

2.- OBJETIVOS DE LA CLASE:

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

3.- DEFINICIÓN PARA EL/LA PROFESOR/A:

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

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

4.- CONTENIDOS

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

5.- DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

TÉCNICA TECNOLOGÍA

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

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

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

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

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

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

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

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

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

TÉCNICA TECNOLOGÍA

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

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

COMUNICACIÓN Y LENGUAJE

QUINTO DE SECUNDARIA PRIMER BIMESTRE Y SEGUNDO BIMESTRE

1.- TABLA DESCRIPTIVA DE LA CLASE:

CAMPO DE SABERES Y CONOCIMIENTOS	COMUNICACIÓN Y LENGUAJES
CONTENIDOS	La lengua para la interacción social y el Vivir Bien: La lengua como producto sociocultural y medio de interacción social
VINCULACION DE LOS CONTENIDOS CON LA GUIA	Estrategias de comunicación Afectiva y asertiva con la persona adulta mayor.

2.- OBJETIVOS DE LA CLASE:

- **SER:** Que el/la estudiante reflexiones sobre que es la comunicación afectiva y asertiva con las personas adultas mayores.
- **SABER:** Que los/las estudiantes conozcan estrategias de comunicación asertivas para poder socializar adecuadamente con personas adultos mayores.
- **HACER:** Que el/la estudiante aplique técnicas y herramientas de comunicación en situaciones donde se encuentren personas adultas mayores de forma asertiva.
- **DECIDIR:** Que el/la estudiante decida ser asertivo y afectivo con las personas adultas mayores de su entorno.

3.- DEFINICIÓN PARA EL/LA PROFESOR/A:

La comunicación es el proceso dinámico de interacción social por el cual se relacionan las personas. Una adecuada comunicación en la familia beneficiara al niño en su carácter y en su modo de comunicación.

COMUNICACIÓN Y LENGUAJE

4.- CONTENIDOS

Dimensión	Nombre de la actividad educativa	Materiales de apoyo	Metodología	Duración
SER	¿Qué entiendo por comunicación?	Guía de preguntas	Reflexión grupal	20 minutos
SABER	Exposición teórica sobre los tipos de comunicación	Imágenes de apoyo	Clase magistral	30 minutos
HACER	Socio-drama Asertividad	libreto de interpretación	Ejercicio de análisis y discusión	20 minutos
DECIDIR	Comunicación asertiva y afectiva	Hoja de compromiso de asertividad	Reflexión individual	20 minutos

5.- DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS

5.1. Ser: “¿Qué es la comunicación?”

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

- ¿Qué entiendo por comunicación?
- ¿Qué es Asertividad?
- ¿Qué es Afectividad?
- ¿Cómo es la comunicación que solemos tener con los adultos mayores?

Los estudiantes irán anotando las respuestas en sus cuadernos.

5.2. Saber: “comunicación Afectiva y Asertiva”

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

5.2.1. Comunicación

La palabra “comunicación”, proviene del latín “comunicare” que en su primera acepción significa: “Hacer a otro partícipe de lo que uno tiene, que intercambiar, compartir, poner en común”.

Una buena comunicación en la familia influye en el desarrollo sano de sus miembros, estimula

COMUNICACIÓN Y LENGUAJE

la confianza mutua y facilita la crianza al existir un canal donde se pueda dialogar.

La mala comunicación en la familia puede desembocar en relaciones de dominación, intimidación, maltrato físico y psicológico, deteriorando los lazos. Generando una comunicación negativa y limitada, impidiendo la resolución de conflictos y desarrollo humano integral.

5.1.2.2. Asertividad

La asertividad es la capacidad de acertar con una conducta, acción o expresión. Ser asertivo al comunicarse significa, poder decir las cosas como son y sin vergüenza, ni temor a lo que los demás piensen.

Ejemplos, como los siguientes:

• **Comunicación no Asertiva:**

Hola profesor, verás... no sé si podré presentar el trabajo... Tengo muchas cosas que hacer y no me dará mucho tiempo., ojalá pudiera pero no puedo, puedo intentarlo, podría pero se me hará difícil y por eso le pido que por favor, si no le es molestia y me haría un gran favor que si por favor me permite entregar el trabajo un poco más tarde.

• **Comunicación Asertiva:**

Hola profesor, quiero pedirle que me extienda el plazo para entregar la tarea, porque nos dieron mucha tarea estas semana en historia y fisca y tengo una cita hoy médica y todo esto me deja sin tiempo para hacer la labor. ¿Es posible hacer esta excepción?

En el primer ejemplo la comunicación no asertiva centramos la mayor parte del discurso en pedir perdón, titubear y estar inseguros y dar muchas vueltas.

En el segundo ejemplo el alumno explica concretamente porque no puede hacer la tarea solicitando educadamente una extensión del plazo.

La comunicación asertiva nos sirve para hacer valer nuestros derechos, resolver conflictos, negociar con habilidad, mantener conversaciones con varias personas y en diferentes contextos, nos ayudara a tomar decisiones, solicitar cambios de conducta de otras personas, ser directo con lo que se quiere expresar sin ofender a nadie y asumir responsabilidades.

Dentro la asertividad existen los derechos que tenemos todos respecto a nuestras conductas y sentimiento y deben ser respetados algunos son:

- Derecho a cometer errores y a equivocarnos
- Derecho a aceptar los sentimientos propios o ajenos
- Derecho a tener nuestras propias opiniones, creencias y convencimientos
- Derecho a criticar y protestar por un trato injusto
- Derecho a reprochar el comportamiento de otros
- Derecho a interrumpir y pedir una aclaración

COMUNICACIÓN Y LENGUAJE

- Derecho a intentar un cambio
- Derecho a pedir ayuda
- Derecho a ignorar a los demás
- Derecho a decir “no”
- Derecho a no responsabilizarnos de los problemas de otros
- Derecho a cambiar lo que no nos resulta satisfactorio
- Derecho a responder, o no hacerlo
- Derecho a rechazar peticiones sin sentirse culpable o egoísta
- Derecho a no justificarnos ante los demás
- Derecho a cambiar de opinión, idea o línea de acción.
- Derecho a pedir lo que se quiere

5.1.2.3. Comunicación afectiva

Virginia Satir, clasifica la comunicación afectiva en tres tipos: ser vistos, ser tocados y ser escuchados

En este sentido, la función afectiva hace referencia a todas la gama de emociones, sentimientos y vivencias que se generan y se desarrollan en la comunicación y que permiten la satisfacción

5.1.2.4. Como comunicarnos afectiva y asertivamente con las personas adultas mayores

- Tener en cuenta los problemas de salud, porque estos pueden dificultar que hable, entienda o escuche
- Cuidar que el ambiente en el que se está estableciendo la comunicación, donde no hayan variables distractoras
- Hablar claramente y articuladamente, y establecer contacto visual, debido a los deterioros sensoriales
- Ajustar el volumen adecuadamente, no gritar, pero si modular el tono y la dirección de la voz
- Usar preguntas y oraciones claras y precisas, debemos tomar en cuenta que los adultos mayores tiene limitaciones por los deterioros y necesitan más consideración a la hora de comunicarnos.
- Usar ayudas visuales, si es posible, cuando hay deterioros cognitivos y sensoriales hay que ser creativo y acomodarnos a sus posibilidades comunicacionales.
- Ser paciente y sobretodo respetuoso

5.3. Hacer: “socio-drama Asertividad”

El/la profesor/a solicita a los/las estudiantes que se dividan en dos grupos y se les presenta el siguiente caso que deben interpretar, un grupo lo hará de forma asertiva y el otro grupo de forma no asertiva:

Deben ayudar a una persona adulta mayor a llenar un trámite para su pago de rentas

COMUNICACIÓN Y LENGUAJE

CASO

“Un adulto mayor sordo con dificultad visual y con artritis, que vive con su familia. Necesita que le ayuden a llenar unos documentos para percibir su pago de renta, pero no puede leer los documentos. Le pide a sus familiares que le ayuden a llenar los papeles, leyéndoles el documento y ayudando a llenar sus datos personales”.

DOCUMENTO

FORMULARIO DE SOLICITUD DE PAGO DE RENTAS

NOMBRE DEL SOLICITANTE: _____

EDAD: _____ FECHA DE NACIMIENTO: _____

LUGAR DE NACIMIENTO: _____

CARNET DE IDENTIDAD: _____

ESTADO CIVIL: _____

NUMERO DE DEPENDIENTES: _____

PROFESION: _____

OCUPACION: _____

LUGAR DONDE TRABAJO: _____

FECHA DE INGRESO A LA FUENTE LABORAL: _____

FECHA DE JUBILACION: _____

AÑOS DE TRABAJO: _____

Firma :

Entidad de Rentas

Solicitante

COMUNICACIÓN Y LENGUAJE

5.4. Decidir: “Yo decido tener una comunicación afectiva y asertiva con los adultos mayores”

El/la profesor/profesora invitará a los estudiantes decidan y empiecen a tener una comunicación asertiva con las personas adultas mayores.

CÓMO MUESTRO AFECTIVIDAD Y ASERTIVIDAD	
EN QUE CIRCUNSTANCIA	COMO
Poe ejemplo: Cuando una persona adulta mayor me esté indicando o explicando algo	Escuchare con mucho respeto lo que me diga
Por Ejemplo: Cuando una persona adulta mayor se equivoque en algo	Le explicare de forma concreta y respetuosa su error

VIDA, TIERRA Y TERRITORIO

QUINTO DE SECUNDARIA PRIMER BIMESTRE Y SEGUNDO BIMESTRE

1.- TABLA DESCRIPTIVA DE LA CLASE:

CAMPO DE SABERES Y CONOCIMIENTOS	VIDA, TIERRA Y TERRITORIO
CONTENIDOS	Salud Comunitaria integral: Los roles de género y la discriminación social, económica, cultural y política.
VINCULACION DE LOS CONTENIDOS CON LA GUIA	El rol de género en la edad adulta mayor

2.- OBJETIVOS DE LA CLASE:

- **SER:** Que el/la estudiante reflexione sobre el rol de género en la edad adulta mayor y su discriminación social.
- **SABER:** Que los/las estudiantes conozcan los roles de género de las personas adultas mayores en la sociedad.
- **HACER:** Que el/la estudiante describa los roles de género de las personas adultas mayores.
- **DECIDIR:** Que el/la estudiante a partir de los conocimientos obtenidos no discrimine a las personas adultas mayores.

3.- DEFINICIÓN PARA EL/LA PROFESOR/A:

El termino rol de genero se refiere a las normas sociales y comportamientos que se atribuyen tanto a hombres como mujeres dentro la sociedad y la cultura.

4.- CONTENIDOS

Dimensión	Nombre de la actividad educativa	Materiales de apoyo	Metodología	Duración
SER	¿Qué entiendo por rol?	Guía de preguntas	Reflexión grupal	20 minutos
SABER	Exposición teórica sobre los roles de género en la vejez y su implicancia en la salud	Imágenes de apoyo	Exposición del profesor	30 minutos
HACER	Comparación de roles entre hombre y mujer en la cultura	Hoja de ejercicios	Ejercicio de análisis y discusión	20 minutos
DECIDIR	Entrevistar a dos personas adultas mayores	Hoja de entrevista	Reflexión individual	20 minutos

5.- DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS

5.1. Ser: “¿Los Adultos mayores trabajan?”

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

- ¿Qué entiendo por género?
- ¿Qué tareas del hogar realizan las mujeres en mi familia?
- ¿Qué tareas de; hogar realizan los varones en mi familia?

Los estudiantes irán anotando las respuestas en sus cuadernos.

5.2. Saber: “Rol de género en la persona adulta mayor y su discriminación en la sociedad”

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

5.2.1. Roles de Género

El género y la edad son dos temas paralelos y relevantes en la cultura.

La vejez es una etapa de vida la cual presenta características que la sociedad clasifica según los cambios que se presentan y le atribuye conductas y roles generalizando a las personas adultas mayores.

VIDA, TIERRA Y TERRITORIO

El rol se refiere a las tareas o comportamientos que se dé una persona.

Al igual que la vejez, el género es una construcción social que describe la forma en la que una sociedad asigna roles a hombres y mujeres por ciertas condiciones biológicas.

Esta construcción social se consolida a través de la repetición de modos de actuar cotidianos (masculinos o femeninos) que reafirman la diferencia sexual.

En los roles de género y de edad se remarca las posiciones de poder en la sociedad, donde el hombre es más fuerte y el joven es más sobresaliente y gozan del bienestar social. Siendo también que la cultura determina como debe actuar una mujer o que debe hacer una persona adulta mayor.

El género y el envejecimiento están estrechamente conectados en la cultura. Y esto llega a influir en la forma en la que vivimos y tomamos decisiones y nuestro modo de envejecer.

Las personas adultas mayores, a medida que envejece asumen su salida del ámbito laboral, productivo y en la familia y esto afecta sus funciones.

5.2.2. Roles de género en la vejez

Los roles de género están muy ligados a la posición de poder, en este caso está del lado masculino. Y esta posición con la edad se ve afectada con los cambios biopsicosociales.

Por lo general los roles domésticos son desempeñados por las mujeres a lo largo de su vida ya sea en el campo como en zonas urbanas. Si bien es cierto, que los hombres también desarrollan algunas de estas actividades son mínimas, como ir de compras de los víveres, su función principal está en proveer el sustento del hogar.

En la sociedad, en las relaciones de pareja, suele ser la mujer más joven que el varón y, tiene una expectativa de vida de unos siete años más que los hombres, y por ello los varones confían en ser cuidados por la esposa, mientras que ella quedaría al cuidado de los hijos. Otro de los roles femeninos es el cuidado de la salud de la familia, por lo que en la tercera edad ella se encarga también del cuidado de los nietos y nietas.

Estando ya en la tercera etapa de vida, las mujeres son más activas y sociales, asisten a grupos de personas adultas mayores, participan en la comunidad, mientras que los hombre se quedan más en casa y su vida social es menos activa, dejar de trabajar, dejar de conducir o dejar de encargarse del sembradío representa un recorte en su vida social llegando a ser un cambio importante en su vida.

Cuando la mujer es viuda puede llegar a disfrutar mucho más de su vida y actividades. Llegando a ser muy similar a de las personas adultas mayores mujeres soleteras que se encargaron toda la vida del cuidado de los padres, llegan a alcanzar la independencia. Ahora bien esta libertad es alcanzada si la persona adulta mayor viuda tiene una independencia económica,

VIDA, TIERRA Y TERRITORIO

caso contrario quedara a disposición de los hijos que controlaran de cierta manera su vida.

5.2.3. Influencia del rol de género en la salud

El género influye en las enfermedades que padecen hombres y mujeres. Por ejemplo, los hombres no cuidan su salud ni toman precauciones de auto cuidado y tienen a consumir alcohol y cigarrillo generando enfermedades en el proceso de envejecimiento y no acuden al médico, contrario a la mujer quien como ya se mencionó ella se encarga del cuidado de la salud de la familia.

5.2.3. Influencia del rol de género en la salud

El género influye en las enfermedades que padecen hombres y mujeres. Por ejemplo, los hombres no cuidan su salud ni toman precauciones de auto cuidado y tienen a consumir alcohol y cigarrillo generando enfermedades en el proceso de envejecimiento y no acuden al médico, contrario a la mujer quien como ya se mencionó ella se encarga del cuidado de la salud de la familia.

5.3. Hacer: : “Comparación de Roles”

El/la profesor/a solicita a los estudiantes que se dividan en dos grupos un grupo armara una lista de los Roles de la Mujer en la vejez y el otro grupo armara una lista de los roles de los hombres en la vejez:

ROLES EN LA VEJEZ	
MUJER	HOMBRE

RESUMEN

El/la profesor/profesora hará énfasis en que las respuestas más creativas.

COMUNIDAD Y SOCIEDAD

CUARTO DE SECUNDARIA TERCER Y CUARTO BIMESTRE

1.- TABLA DESCRIPTIVA DE LA CLASE:

CAMPO DE SABERES Y CONOCIMIENTOS	COMUNIDAD Y SOCIEDAD
CONTENIDOS	Características sociopolíticas, etnológicas y la cultura del diálogo. La problemática de la identidad, la identidad asumida y la identidad dada.
VINCULACION DE LOS CONTENIDOS CON LA GUIA	Construcción de la identidad de la persona adulta mayor en Bolivia.

2.- OBJETIVOS DE LA CLASE:

- **SER:** Que el/la estudiante reflexione sobre la identidad de la persona adulta mayor en Bolivia.
- **SABER:** Que los/las estudiantes conozcan las características de Identidad de las Personas Adultas Mayores en Bolivia.
- **HACER:** Que el estudiante analice la identidad que tiene la persona Adulta mayor en Bolivia.
- **DECIDIR:** Que el estudiante sea capaz de armar su Identidad proyectándose hasta ser una persona adulta mayor.

3.- DEFINICIÓN PARA EL/LA PROFESOR/A:

Se entiende por identidad a la construcción de una imagen objetiva y subjetiva que define una persona, indicando un sentido de pertenencia y referencia.

4.- CONTENIDOS

Dimensión	Nombre de la actividad educativa	Materiales de apoyo	Metodología	Duración
SER	¿Qué es la Identidad?	Guía de preguntas	Reflexión grupal	15 minutos
SABER	Exposición teórica sobre la Identidad en la persona adulta mayor	Imágenes de apoyo	Exposición de el/la Profesor/a	15 minutos
HACER	Armar un esquema sobre la Identidad en la Persona Adulta Mayor	Hoja de ejercicios	Ejercicio de análisis y discusión	20 minutos
DECIDIR	Mi identidad hoy y siempre	Hoja de como construyo mi identidad	Reflexión individual	10 minutos

5.- DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS

5.1. Ser: : “¿Qué conozco sobre la identidad?”

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

- ¿Qué es la identidad?
- ¿Cómo construyo mi identidad con el paso del tiempo?
- ¿Cuál es la identidad que veo en las personas adultas mayores de Bolivia?

Los/las estudiantes irán anotando las respuestas en sus cuadernos, mientras el/la profesor/a hace un resumen de lo que es la identidad.

5.2. Saber: : “Construcción de la Identidad en la Persona Adulta Mayor”

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

5.2.1. Construcción de la identidad

La identidad es un fenómeno subjetivo, que es elaborada por la propia persona y se construye por medio de la interacción diaria con otras personas. La identidad también va ligada al sentido de pertenencia a los grupos socio – culturales con los que se comparte características en común.

COMUNIDAD Y SOCIEDAD

La formación de la identidad, se da a partir de la autodefinición, decir de la construcción de uno mismo de manera simbólica y la identificación social es decir, reconocerse en los valores, creencias y rasgos característicos de un grupo.

5.2.2. Identidad de la persona adulta mayor en Bolivia

En Bolivia el proceso de descolonización a implicado la búsqueda de la propia identidad como país, el redescubrimiento de lo que fueron nuestros ancestros y a partir de esto, la recreación y reformulación de nuestro futuro.

Este proceso no puede hacerse sin mirar hacia el pasado, pues es en función de lo que no nos dejaron ser como pueblo, de lo que nuestros abuelos y abuelas, tuvieron que conservar en la clandestinidad, que construiremos lo que seremos, por eso nuestras personas adultas mayores son protagonistas irremplazables en el proceso de descolonización.

Por tanto, se convierte a la persona adulta mayor indígena – originario en:

- Depositarios y guardianes de las culturas indígena-originarias.
- Importantes transmisores de cultura (educadores).
- Custodios de la identidad cultural que hay que fortalecer y recrear de manera consensuada en procesos intra e inter culturales de construcción intergeneracional.
- Un ente Útil para la construcción de la nueva sociedad

Las personas de más edad son nuestros interlocutores para relacionarnos con los antepasados.

- Las mujeres adultas mayores son reconocidas como reproductoras de cultura, son ellas las que han luchado por mantener las lenguas nativas, la vestimenta y las costumbres de los pueblos indígena-originarios.
- Los varones adultos mayores son los proveedores de recursos de subsistencia en el hogar y los que enseña y transmiten a los hijos como hacer el trabajo.
- La visión del desarrollo de la cultura como un ciclo vital, que se expresa en la continuidad del pueblo en el sentido de que los jóvenes son siempre una continuación de los viejos en la construcción social.

La migración del campo a la ciudad es el fenómeno poblacional más importante en Bolivia. Hasta hace poco “aymara” era sinónimo de campesino; pero cada vez más, debido a la pobreza en el área rural, las personas de las etnias nativas se trasladan a las ciudades, haciendo que un alto porcentaje de los bolivianos de los pueblos originarios sean cada vez habitantes de las ciudades.

Sin embargo, trasladarse a vivir en las ciudades no hace que los aymaras se conviertan automáticamente en ciudadanos. Ante la marginación de la que son objeto, los aymaras en la ciudad tienen que maquillar su comportamiento con toques urbanos, adquiriendo formas occidentales para ser aceptados por la cultura dominante como una forma de adaptación pacífica y menos dolorosa para participar en la vida económica de la ciudad.

COMUNIDAD Y SOCIEDAD

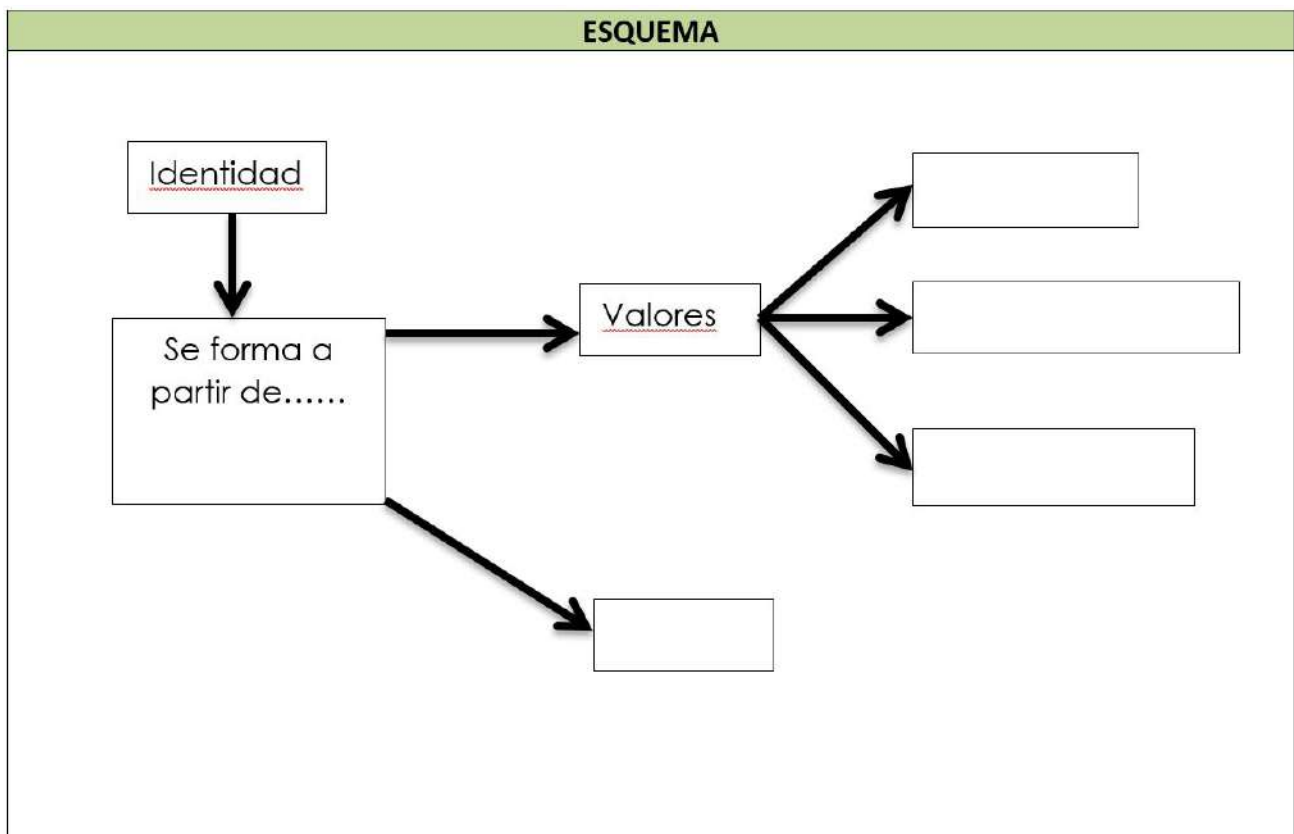
Impulsados por la falta de tierras y las dificultades económicas, quienes primero emigran del campo hacia la ciudad son los hombres y mujeres jóvenes, solteros o con niños pequeños, dejando a sus padres a cargo de sus parcelas en el campo y de la pequeña casa familiar.

La pareja de abuelos envejece hasta que, por lo general, muere primero el abuelo --el achachi-- y la awicha, que muchas veces se queda temporalmente en compañía de un nieto o nieta, finalmente es trasladada por sus hijos, que no ven otra solución, a la ciudad, muchas veces en contra de su voluntad.

Siendo los testigos y sobrevivientes de otra época, las personas adultas mayores indígenas originarios son el cofre de tesoros históricos, relatos y costumbres de nuestro país.

5.3. Hacer: : “Construcción de la Identidad”

El/la profesor/a solicita a los/las estudiantes que se dividan en grupos de 5 y armen un esquema de cómo se construye una identidad:



Posteriormente el/la profesor/a solicitará que expongan sus esquemas y luego realizará una conclusión sobre la identidad y como me gustaría ser en la vejez.

5.4. Decidir: “Mi identidad hoy y siempre”

El/la profesor/a solicita a los/las estudiantes que se dividan en grupos de 5 y armen un esquema de cómo se construye una identidad:

MI IDENTIDAD HOY Y SIEMPRE

¿Quién soy?

¿De dónde vengo?

¿Cómo es mi familia?

¿Qué cosas me gusta?

¿Qué cosas no me gustan?

¿Cómo me describo?

¿Cómo me imagino que seré cuando sea persona adulta mayor según lo que estoy aprendiendo y viviendo?

ENTREVISTA A LA PERSONA ADULTA MAYOR

¿Quién soy?

¿De dónde vengo?

¿Cómo es mi familia?

¿Qué cosas me gusta?

¿Qué cosas no me gustan?

¿Cómo me describo?

¿Qué aspectos han influido en mi vida para ser lo que ahora soy?

El/la profesor/a hará énfasis en que las respuestas más creativas en ambas entrevistas.

COSMOS Y PENSAMIENTO

CUARTO DE SECUNDARIA TERCER Y CUARTO BIMESTRE

1.- TABLA DESCRIPTIVA DE LA CLASE:

CAMPO DE SABERES Y CONOCIMIENTOS	COSMOS Y PENSAMIENTO
CONTENIDOS	Prácticas religiosas extendidas En el mundo: El cristianismo: Mensaje de Jesús, vida de cristiano, la comunidad llamada iglesia, la Biblia Cristiana, el Nuevo Testamento, los libros bíblicos no aceptados: los apócrifos, primeros siglos del cristianismo
VINCULACION DE LOS CONTENIDOS CON LA GUIA	Importancia de la Persona Adulta Mayor desde la mirada de la Biblia

2.- OBJETIVOS DE LA CLASE:

- **SER:** Que el/la estudiante reflexione sobre la importancia de las personas adultas mayores en la historia Bíblica.
- **SABER:** Que los/las estudiantes conozcan cual fue el papel que desempeñaron las personas adultas mayores en la Biblia.
- **HACER:** Que el/la estudiante cuente en que pasajes bíblicos aparecen las personas adultas mayores.
- **DECIDIR:** Que ejemplo seguirán los/las estudiantes de las figuras las personas adultas mayores de la biblia.

3.- DEFINICIÓN PARA EL/LA PROFESOR/A:

Las escrituras bíblicas le dan una dimensión de la persona adulta mayor donde presenta por lo general en una posición de prestigio o liderazgo y sabiduría.

4.- CONTENIDOS

Dimensión	Nombre de la actividad educativa	Materiales de apoyo	Metodología	Duración
SER	¿Qué conozco de las personas adultas mayores en la biblia?	Guía de preguntas	Reflexión grupal	20 minutos
SABER	Exposición teórica sobre la presencia de la persona adulta mayor en la Biblia	Imágenes de apoyo	Exposición del profesor	30 minutos
HACER	Personajes Bíblicos destacados	Hoja de ejercicios	Ejercicio de análisis y discusión	20 minutos
DECIDIR	Qué ejemplo decidiré seguir para guiar mi vida	Hoja propuesta	Reflexión individual	20 minutos

5.- DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS

5.1. Ser: “¿Qué conozco de las personas adultas mayores en los pasajes bíblicos?”

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

- ¿Qué conozco de las personas adultas mayores en la biblia?
- ¿Qué personas adultas mayores conocemos en los pasajes bíblicos?

Los estudiantes irán anotando las respuestas en sus cuadernos.

5.2. Saber: : “El termino Anciano en la Biblia”

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

5.2.1. EL término “Anciano” en la Biblia

5.2.1.1. “Ancianos” en función del cargo

Dentro los pasajes bíblicos nos encontramos frecuentemente con la palabra “ancianos” con la que se refieren generalmente a las personas adultas mayores que son líderes de una comunidad y dueños de una completa sabiduría.

COSMOS Y PENSAMIENTO

Estaban a cargo de asuntos gubernamentales y civiles, sean o no sacerdotes. En la biblia la palabra “anciano es sinónimo de líder de gobierno civil y religioso. Quienes ocupaban esos cargos por mucho tiempo se los llamaba “ancianos” independientemente de la edad.

Esta estructura gubernamental regia a muchos pueblos de esa época. Ejemplos: Cuando José asistió al funeral de Jacob (su padre) estaba acompañado de “los Ancianos de su casa y todos los ancianos de Egipto” (Génesis 50:7) y esta fue la primera vez que hicieron mención de los “ancianos” en la biblia.

La segunda vez fue cuando Dios le a Moisés instruye ir y reunirse con “Los ancianos de Israel”, refiriéndose a los representantes del pueblo de Israel (Exodo 3:16). Cuando él llegó los “ancianos” ya estaban ahí y ellos debían acompañarlo a presentarse ante el Faraon (Exodo 3:18).

Cuando tenían que arreglar o anunciar algo a todo el pueblo Moises y Aaron se dirigían primero a los “ancianos” (Exodo 8; 12:21; 17:5-6; 18:12; 19:7).

5.2.1.2. Los ancianos que juzgan en la puerta

Cuando Josué hizo las conquistas estableció que los “ancianos” se ubicaran en las puertas de la ciudad para juzgar los asuntos civiles (Josué 20:4)

En el libro de Rut existe un pasaje donde relata un asunto civil que es juzgado frente a diez de los “ancianos” en la “puerta” de la ciudad de Belén (Rut 3:12)

5.2.1.3. Ancianos, como oficio en el sacerdocio

Por lo general se delegaba las responsabilidades a las personas adultas mayores porque eran capaces de brindar consejo a partir de la experiencia, eran pocos los jóvenes que destacaban como líderes.

De esa manera la palabra “anciano” llegó a ser sinónimo de sabiduría y autoridad, y por ello también se designó de esta manera al oficio del sacerdocio en el antiguo testamento. Fueron 60 “ancianos” ordenados al sacerdocio los que acompañaron a Moises y Aaron y a sus hijos al monte Sinai y que junto a ellos, tuvieron el honor de ver al Dios de Israel. (Números 11:16-30; Éxodo 24:9-11).

5.2.1.4. El oficio de anciano en el Nuevo Testamento

5.2.1.4.1. La constitución de ancianos en las primeras iglesias cristianas

Todas las referencias existentes a «ancianos» en los evangelios del nuevo testamento se refieren a la clase gobernante judía que, combinada con fariseos y escribas, buscaban terminar con la vida de Jesús.

COSMOS Y PENSAMIENTO

Lo mismo sucede en los primeros diez capítulos del libro de Hechos. Pero en el último versículo del capítulo 11 de Hechos aparece una figura que nos toma por sorpresa: la presencia de “ancianos” como líderes locales de la Iglesia. Se trata de una figura que ya no es gubernamental ni civil, sino parte del ministerio de la Iglesia.

5.2.1.4.2. La influencia de los apóstoles y ancianos en la Iglesia

Para el momento del Concilio de Jerusalén, en el capítulo 15 de Hechos, nos encontramos con que el liderazgo central de la Iglesia ya estaba constituido por «los apóstoles y los ancianos» (Hechos 15:1, 4, 6, 22, 23).

Con lo cual descubrimos dos hechos: que los apóstoles, habiendo crecido la Iglesia, ya no gobernaban solos y que existían cuerpos de “ancianos” tanto a nivel general como local.

5.3. Hacer: : “Personajes Adultos Mayores destacados”

El/la profesor/a invitará a los estudiantes a que escriban una pequeña redacción de que ejemplo seguirán para aplicar en su vida y porque.

Yo decido ser ...

PERSONAJES DESTACADOS	
PERSONAJE	HAZAÑA
Moisés	Libertador del Pueblo de Israel

COSMOS Y PENSAMIENTO

Posteriormente se armara un debate al comparar ambas listas, haciendo después una conclusión entre todos.

5.4. Decidir: “Yo decidiré un ejemplo a seguir”

El/la profesor/a invitará a los estudiantes a que escriban una pequeña redacción de que ejemplo seguirán para aplicar en su vida y porque.

Yo decido ser ...

YO DECIDO SEGUIR EL EMPLO DE.... Aarón
PORQUE... dejo de lado su soberbia y siguió los designios de Dios ayudando a Moisés a liberar al Pueblo de Is.....

El/la profesor/a invitará a los estudiantes a que escriban una pequeña redacción de que ejemplo seguirán para aplicar en su vida y porque.

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:



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.