



TALLER: CUIDÁNDOME PARA UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

OBJETIVO

Promover que las personas en proceso de envejecimiento ejerzan y desarrollen sus capacidades humanas, su proyecto individual y colectivo, para llevar a cabo un envejecimiento saludable.

MATERIA

Promoción del envejecimiento saludable es una materia en la cual se busca fomentar al buen vivir de las personas mayores, involucrandose en la identificación de sus necesidades, a través de la propuesta del aprendizaje-servicio.

INTEGRACIÓN DEL TALLER

No. de sesiones: 4

Duración: 2 hrs. por sesión

Horario: 4:00-6:00 pm Lunes y miércoles (8,10,15,17 de febrero)

Modalidad: Virtual, vía zoom

No. de participantes: 36



DESCRIPCIÓN GENERAL

Durante la primer sesión del taller se abordaron cada una de las dimensiones de la salud, también se identificaron las necesidades con las que contaban los participantes de las cuales se rescataron cuatro más importantes que fueron:

Afectividad, corporal, espiritualidad y comunicativa.

Dichas necesidades se desarrollaron durante las sesiones restantes. Cada sesión contaba con una retroalimentación acerca de lo visto una sesión antes, la explicación de la necesidad apoyada por videos y diferentes documentos, la reflexión de dicha explicación y una actividad central que ayudara a reconfirmar lo aprendido.

Durante la segunda hora de la última sesión se realizó una actividad en la que se dividió a los participantes en equipos para que así desarrollaran un cuadro con el objetivo de retroalimentar cada una de las necesidades antes vistas. Por último nos dimos a la tarea de escuchar las opiniones de los participantes con base al taller.

RESULTADOS

- Se pudo observar que no todos los participantes tienen las mismas necesidades salud, así como algunos de ellos tampoco contaban con la información de cada una de las dimensiones.
- a través de este taller se pudo fomentar la participación de los integrantes.
- se llevan conocimientos acerca de su salud y como mejorarla.

EXPERIENCIAS Y APRENDIZAJES

- Los participantes a lo largo de las sesiones hicieron muy buena vinculación entre los temas y su vida cotidiana.
- Fue grato ver que se respetaran las participaciones de cada uno de los integrantes así como de los facilitadores.
- Los facilitadores desarrollaron una nueva habilidad que es trabajar en una modalidad virtual y a distancia.
- Fue gratificante para cada uno de los facilitadores la disposición de las personas en el taller.
- Se logró aprender como llevar a cabo el aprendizaje-servicio.

CONCLUSIONES

- Es importante continuar con talleres en donde se fomente la erradicación de prejuicios contra la vejez, ya que en el taller se pudo observar que en las mismas personas mayores existen.
- El tema de la salud es de mucho interés para las personas mayores.

