

“Fear of losing dignity: Fostering Independence”

Creativity applied to fear (activity 8)



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Proyecto: „Creating Wellbeing”

CREATIVIDAD APLICADA AL MIEDO

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

Miedo a perder la dignidad: Fomentar la independencia.

2. DESCRIPCIÓN

La pérdida de la dignidad es uno de los problemas más difíciles con los que se encuentran las personas mayores.

Cuando una persona mayor empieza a temer perder su independencia, puede sentir una variedad de emociones. Puede enfurecerse, estar perplej@ por lo que le ocurre a su cuerpo o a su vida, o temer lo que les depara el futuro.

Según los estudios, las personas mayores temen perder su independencia más que la muerte.

Los cambios en el intelecto o la capacidad física pueden ser un reto para cualquiera, a cualquier edad. Aunque puede haber nuevas limitaciones que las personas mayores deban superar, es fundamental considerar lo que pueden lograr y cómo pueden hacerlo. Las personas mayores pueden mantener su sensación de independencia durante el mayor tiempo posible con la ayuda de la familia y los amigos.

Envejecer no tiene por qué implicar que las personas pierdan su capacidad de tomar decisiones por sí mismas o que pierdan el control de su vida. Pueden seguir haciendo cosas por sí mismas con la ayuda adecuada.

Entonces, ¿cómo podemos ayudar a las personas mayores a mantener su independencia durante más tiempo? ¿Cómo podemos ayudarles a permanecer en sus propios hogares (si es que están allí), infundirles confianza en sus propios talentos y mantenerlos comprometidos y conectados socialmente con las actividades y personas que desean?

Esta tarea es adecuada para personas mayores en buen estado de salud mental y capacidades cognitivas.

3. OBJETIVOS

El objetivo de esta herramienta es combatir el miedo que pueden sentir las personas mayores cuando se trata de perder la dignidad y la independencia. Es importante que el paciente no sienta que el objetivo de la actividad es eliminar el miedo, sino que sea divertida y atractiva.

4. RECURSOS Y MATERIALES

- MÚSICA
- SMARTPHONE/PORTÁTIL/SISTEMA DE AUDIO
- TABLERO DE PINTURA
- HERRAMIENTAS DE TEJIDO
- LIBROS DE COLOREAR
- RUEDA DE CERÁMICA (OPCIONAL)

5. IMPLEMENTACIÓN - INSTRUCCIÓN

ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física ayuda a las personas mayores a mantener su independencia de diversas maneras, desde minimizar las caídas y las lesiones importantes hasta prevenir problemas de salud graves como las enfermedades cardíacas y la diabetes.

Bailar, caminar, hacer pesas, nadar, trabajar en el jardín y en las tareas domésticas son sólo algunas de las actividades físicas de bajo impacto que los mayores pueden realizar para mantener la fuerza y la salud de su cuerpo si su médico se lo permite.

Si usted es un cuidador, involucrar a la persona mayor en el ejercicio físico es una forma estupenda de inspirarla. Ofrece a salir a pasear con ellos, acompañarlos a una clase de gimnasia o hacer el trabajo pesado mientras ellos realizan otras tareas domésticas.

ARTE Y ARTESANÍA

Las posibilidades son infinitas cuando las personas mayores se dedican al arte y la artesanía. El placer que nos produce la creación de arte es enorme, y desbloquea una gran cantidad de ventajas.

Se ha demostrado que pintar y dibujar, por ejemplo, mejora la confianza y la coordinación óculo-manual de las personas mayores. Las artes y las manualidades son ideales para las personas mayores, ya que fomentan la actividad cerebral, la concentración y el bienestar mental general.

Acolchar, hacer collages, coser y hacer álbumes de recortes son actividades estupendas para los hijos adultos que visitan a sus padres en residencias de ancianos y centros de atención. Por otra parte, este tipo de proyectos también son excelentes actividades para las personas mayores que están solas.

Esencialmente, cuando hacemos o creamos arte, estamos utilizando nuestras ideas de una manera libre que activa ciertas partes del cerebro. Esto proporciona muchas ventajas a las personas mayores.

Tejer, por ejemplo, requiere que las personas mayores sigan o creen patrones que activan determinadas y diversas partes del cerebro. Se ha demostrado, por ejemplo, que hacer manualidades disminuye el riesgo de deterioro cognitivo moderado hasta en un 50%.

NOTA:

Las temporadas navideñas son también un momento perfecto para que los residentes de residencias asistidas y de ancianos se diviertan creando decoraciones, ya que pueden compartir lo que han hecho con la familia y los amigos y entrar en un estado de ánimo de pura alegría y celebración.

Ofrecemos una selección de ideas de arte y manualidades para personas mayores:

- Tejer y hacer ganchillo
- Coser
- Collage
- Pintar
- Cerámica
- Colorear

6. RESULTADOS ESPERADOS

--

- Mejora de la salud en general
- Mejora de la función cerebral
- Reducción del estrés y la ansiedad
- Mayor sensación de confianza y bienestar
- Sensación de logro
- Mejora de las relaciones con familiares y amigos

7. PREPARADO POR



"The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union