

TALLER ADULTOS MAYORES

Sobre la Tercera Edad y sus implicancias



Lic. María Florencia Alfaro
Lic. Valeria Malerbi

Objetivo general:

Impulsar y gestionar el trabajo sustentable en red y el compromiso del capital social hacia adultos mayores.

Objetivos específicos:

- Promover el apoyo cognitivo proporcionando información sobre temas relevantes en esta etapa de la vida.
- Facilitar espacios de contención para afianzar vínculos afectivos y deconstruir discursos estigmatizantes.
- Motivar el autoconocimiento y desarrollo personal.
- Generar actividades de recreación e integración que contribuyan a fomentar la interacción de los adultos mayores, como así también estimular capacidades individuales.

Desarrollo

Los talleres tienen un abordaje conjunto desde la Psicología y la Comunicación, no sólo tratando temas específicos que implican a los Adultos Mayores, sino estimulando el intercambio de experiencias e inquietudes entre los participantes, donde creemos aparecen los verdaderos emergentes para tratar el envejecimiento activo y saludable.

Nuestra tarea como facilitadoras es, a través de los temas e información actualizada que les traemos para debatir, como así también las dinámicas y los casos compartidos, brindar una cooperación continua especialmente preparada para ayudarlos a lograr resultados satisfactorios en su calidad de vida, como a descubrir y extraer las habilidades, recursos y creatividad que ya tienen.

Los cambios acelerados en los perfiles demográficos, las brechas ante los adelantos tecnológicos, las dificultades ligadas al acceso económico, la demanda de diversos tipos de asistencia, entre otros factores, crean exigencias tangibles para las familias, para el sistema, para la sociedad y sobre todo para los adultos mayores que desean conservar el mayor tiempo posible su autonomía.

Nuestros fundamentos están alienados sobre la ampliación del concepto “Envejecimiento Saludable” que trabaja la Organización Mundial de la Salud: proceso de fomentar y mantener la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez. No hablamos de envejecer sin enfermedades, hablamos de trabajar en el uso creativo del tiempo libre para fomentar el desarrollo motriz y cognitivo del Adulto Mayor, como la búsqueda de su plenitud.

Referencias del Taller.

Desde 2018 venimos trabajando en este taller ADULTOS MAYORES: “Sobre la tercera edad y sus implicancias”, acercando y poniendo a disposición de las personas y organizaciones nuestras herramientas tanto desde la Psicología, como desde la Comunicación y Coaching, logrando fomentar la coparticipación de actores a los fines de alcanzar mayor cantidad de espacios de intercambio y reflexión.

Programa:

Las temáticas del programa sirven de puntapié inicial para motivar al debate y reconocimiento de oportunidades entre los participantes. También, a fines prácticos, se trabaja con dinámicas relacionadas a lo abordado. Y se reparte material con información de apoyo.

1era parte: Comunicación. Estereotipos sociales. Autoestima.

- ¿Cómo nos comunicamos? Pertenencias e intercambios dentro del ecosistema comunicativo. Identidad. Empoderamiento. Comunicación asertiva.
- Adulto mayor y familia. Debilidad de lazos sociales y vulnerabilidad de los vínculos más elementales.
- Adulto mayor y sociedad. Rol desde el punto de vista económico (son jubilados y no participan de las relaciones de producción). Desde el punto de vista cultural (la serie de representaciones culturales no los incluye como sujetos activos y creadores). Desde el punto de vista social (son pocas las actividades que los integran a nivel comunitario). Desde el punto de vista al tecnológico (analfabetismo digital).
- Adulto mayor y autoestima. Autoconcepto. Autoimagen. Relación con uno mismo. Discursos estigmatizantes y la construcción de estereotipos sociales.

2da parte: El desapego. Salud física. Sexualidad. Duelo.

- Adulto mayor y los duelos. Elaboración de las pérdidas. Desapego.
- Adultos mayores y salud. Riesgos inherentes a la edad. Información sobre diferentes patologías. (Depresión, demencia, Alzheimer, ACV). Cambios en la vida sexual. Tips para mejorar la calidad de vida.
- Deseo, placer y motivación. Reivindicar el valor del ocio como aspecto importante en la vida humana. Motricidad.
- Qué es la neuropsicología. Funciones cognitivas a estimular.

Referencias de Profesionales creadoras de este Taller:



Lic. María Florencia Alfaro

Lic. en Comunicación Social. Especializada en Capital Humano, Desarrollo Sostenible y Comunicación Institucional. Docente y Facilitadora de diversos talleres y cursos de capacitación. Terapeuta Holística.

Líder de proyecto para el Desarrollo Local en la ciudad de Rosario: “Adultos Mayores institucionalizados. Creando lazos por nuestros abuelos” para el Programa Amartya Sen UNR / UBA / ONU.

Impulsora del espacio holístico Luna Nera, donde entre otras actividades, desarrolló el “Taller para Adultos Mayores”, con grupos reducidos s/protocolo durante Pandemia; generando actividades de recreación y estimulación de las capacidades individuales.

Lic. Valeria Malerbi



Lic. en Psicología. Profesora. Especialista en Neuropsicología.

Actualmente enfocada en la Psicología Clínica. Propietaria de Consultorios Essenza, espacio de salud. Donde se trabaja desde la Psicología Cognitiva, Neuropsicología y Mindfulness.

Durante más de 7 años llevó adelante un taller de la memoria en la ciudad de Villa Gobernador Gálvez, promoviendo la estimulación neuropsicológica para adultos mayores.

A photograph of an elderly couple sitting on a wooden bench by a large body of water, viewed from behind. The woman is on the left, wearing a grey jacket and white pants, holding a black bag. The man is on the right, wearing a light blue shirt. The background shows a calm lake and distant hills under a clear sky. The entire image is overlaid with a semi-transparent purple color.

**Taller Adultos Mayores
“Sobre la Tercera Edad
y sus Implicancias”**

2023