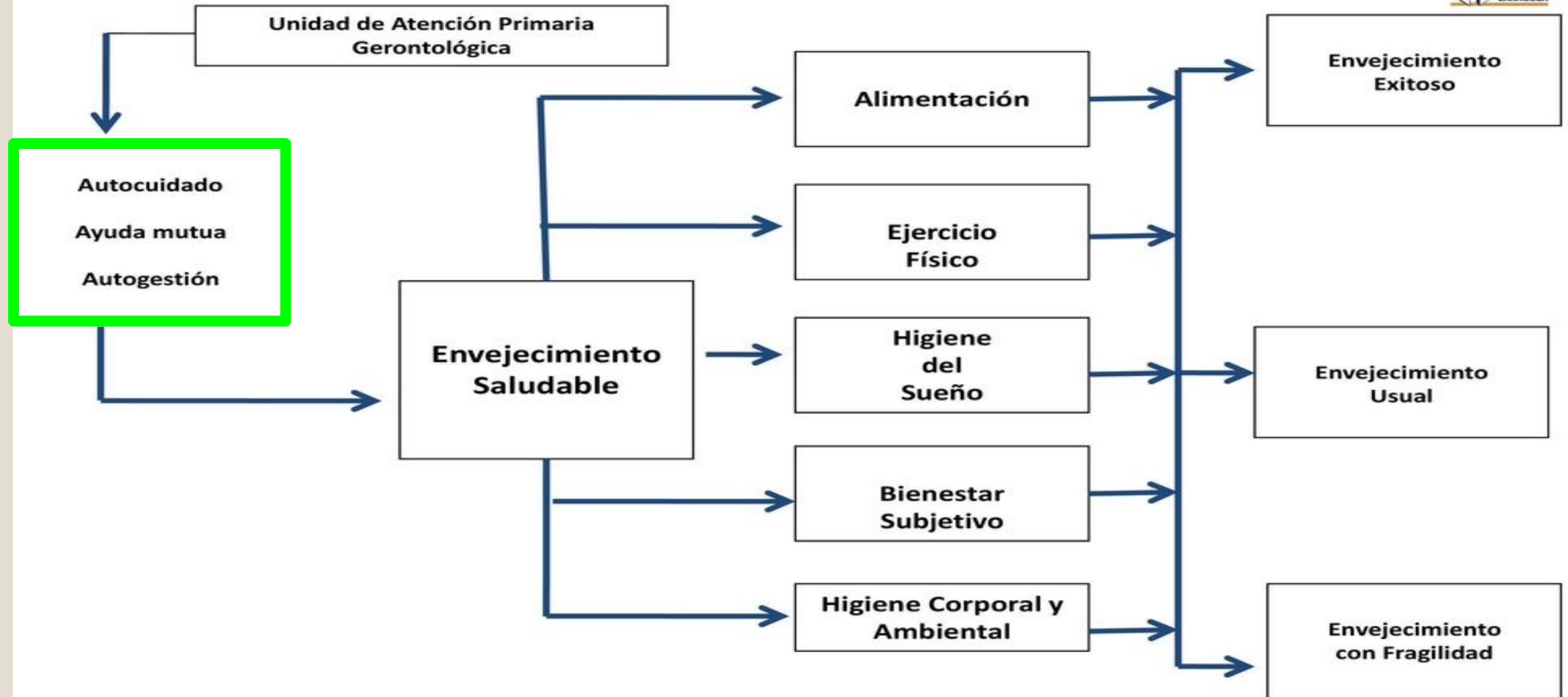




ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

María Guadalupe Contreras García 3ª Sesión

Envejecimiento saludable



Lograr el Máximo de Salud, Bienestar y Calidad de Vida

Mantener, Prolongar y Recuperar la Funcionalidad Física, Mental y Social

Ayuda mutua

- Es una serie de **mecanismos articulados** de los que echamos mano para mantener una relación armónica con nuestro entorno más inmediato, para **apoyarse unos a otros** y estar al pendiente de lo que puedan necesitar las personas.



Apoyo social

- Es el **conjunto de las transacciones interpersonales o transferencias** que implican **ayuda, afecto y afirmación**. Éstas se presentan como un **flujo de información y recursos que circula y se intercambia**, en otras palabras, es **recíproco**.



➤ **Material**

➤ **Instrumental**

➤ **Emocional**

➤ **Informativo**

Redes de apoyo social

Son **prácticas simbólicas-culturales** que incluyen el conjunto de relaciones interpersonales que integran a una persona con su entorno social

Grupos de ayuda mutua

- Es un foro o espacio en donde las personas **comparten un problema o situación similar**
- Se **intercambian experiencias** y se brindan apoyo mutuo con el objetivo de superar o mejorar su situación
- Son una **estrategia que estimula la adopción de estilos de vida saludables** al considerar la educación, la actividad física, la alimentación y la recreación de la persona como parte primordial en su tratamiento.



- **Objetivo común ante un problema**
- **Reunión voluntaria**
- **3 personas mínimo**
- **Elección democrática de un facilitador**
- **No profesionistas**
- **Tiempo indefinido de permanencia**

Elementos para fortalecer un GAM

- **Comunicación**
- **Empatía**
- **Manejo de emociones**
- **Cooperación**
- **Negociación**
- **Solucionar conflictos**

Autogestión

- **Exalta la utilización de los mejores valores y capacidades de las personas, situándolos en mejor posición para enfrentar y resolver sus problemas comunes o necesidades**

Autogestión

- ▣ **Compromiso**
- ▣ **Enfoque**
- ▣ **Recursividad**
- ▣ **Flexibilidad proactiva**
- ▣ **Comunicación**
- ▣ **Autoconciencia**
- ▣ **Autocuidado**

