

Acompañamiento a la Persona Mayor: Aspectos Físicos, Psicológicos y Espirituales



Fray Inael SÁNCHEZ HERNÁNDEZ, O.P.

Universidad Santo Tomás
Especialización en Liderazgo e Innovación Educativa
Tunja
2025

Autoridades Académicas

P. Álvaro José ARANGO RESTREPO, O.P.

Rector General

P. Mauricio Antonio CORTÉS GALLEGO, O.P.

Vicerrector Académico General

P. José Fernando MANCIPE, O.P.

Rector Seccional Tunja

P. José Gregorio HERNÁNDEZ TARAZONA, O.P.

Vicerrector Académico Seccional Tunja

Dr. José Eduardo Pardo Valenzuela

Tutor

Mg. Laura Viviana Rubio Pacheco

Directora Posgrados División de Ciencias Sociales y de la Educación

Tabla de Contenido

Tabla de Contenido	3
Introducción	4
Justificación	5
Marco Teórico.....	6
Objetivos	8
Objetivo General	8
Objetivos Específicos	8
Metodología	9
Propuesta.....	10
Conclusiones	12
Referencias.....	47

Introducción

Fray Inael Sánchez Hernández, O.P.¹

El envejecimiento es un proceso natural que conlleva diversos cambios en el organismo humano lo que afecta a las personas en diferentes órbitas. Esta transformación no solo tiene un impacto en la salud física, sino que también influye en las capacidades cognitivas, la movilidad, la percepción, la interacción social y el sentido de lo trascendente; y a medida que la esperanza de vida sigue creciendo, se vuelve fundamental considerar que el envejecimiento es una etapa de la vida llena de alteraciones, tanto físicas, emocionales como espirituales.

Por lo tanto, establecer un proyecto educativo para la persona mayor requiere un trabajo interdisciplinario que desarrolle de forma integral las dimensiones de la persona, acompañando su proceso de envejecimiento a partir de propuestas innovadoras.

Es así, como a partir de esta premisa se diseña la propuesta de una cartilla digital, como un recurso didáctico para el acompañamiento de la persona mayor en los aspectos físicos, psicológicos y espirituales, denominada: *Vida Plena, Guía para la Persona Mayor*, la cual establece tres módulos para dar cuenta de las tres dimensiones a desarrollar con la persona mayor: Módulo 1. Actividad Física, Módulo 2. Gestión Emocional y Módulo 3. Cuidado Espiritual.

1. Fraile Dominicano de la Orden de predicadores de la Provincia de San Luis Beltrán de Colombia, Licenciado en Filosofía pura de la Universidad Santo Tomás. Licenciado canónico en Teología Con Énfasis En Sagrada Escritura de la Universidad Pontificia Bolivariana de Medellín. Especialista en Gerencia de Instituciones de Educación Superior de la Universidad Santo Tomás. Magister en Teología de la Universidad Pontificia Bolivariana de Medellín y cursante de Especialización en Liderazgo e Innovación Educativa de la Universidad Santo Tomás Seccional Tunja.

Justificación

El éxito de una persona no depende del intelecto o de estudios académicos, si no de su inteligencia emocional, que según Goleman (1995) es la capacidad de reconocer los sentimientos propios y los de los demás, para así manejar bien las emociones y tener relaciones más productivas. Cuando hablamos de la tercera edad, hacemos referencia a un campo muy amplio en el que nos encontramos con personas particulares, con situaciones fantásticas que varían, cada uno actuando de una manera diferente. Sin embargo, las similitudes de muchos de estos individuos nos hacen ver que existen una serie de regularidades que permiten definirla como una etapa vital.

Durante esta fase, las personas evalúan sus experiencias pasadas y buscan un sentido de integridad. Si han vivido de manera significativa y han logrado aceptar sus logros y fracasos, pueden sentir una sensación de satisfacción y plenitud. Esto les permite mirar hacia atrás en su vida con orgullo y un sentido de paz.

Por otro lado, si sienten que han desperdiciado su vida o no han alcanzado sus metas, pueden experimentar desesperación, arrepentimiento y una sensación de vacío. Esta lucha entre la integridad y la desesperación es crucial, ya que puede influir en su bienestar emocional y en cómo enfrentan el final de la vida.

Erikson enfatiza que el desarrollo no se detiene en la juventud; cada etapa es importante y contribuye al crecimiento personal. En la vejez, la capacidad de encontrar significado y aceptar la vida tal como ha sido puede llevar a una experiencia más positiva y enriquecedora en esta etapa final. Para afrontar la vejez de manera positiva, Erikson sugiere que es importante aceptar la vida tal como ha sido, con sus logros y fracasos. Esto implica encontrar un sentido de integridad, donde uno se siente satisfecho con su vida y puede mirar hacia atrás sin arrepentimientos.

En este contexto, un proyecto educativo para el adulto mayor no solo debe enfocarse en los aspectos cognitivos y físicos, sino que también debe tener en cuenta los valores espirituales que son fundamentales para el bienestar integral de las personas mayores.

Marco Teórico

En el inexorable avance cronológico del tiempo, lo más característico es el proceso de incremento en años del sujeto. Esta situación tiene repercusiones tanto en el individuo como en la sociedad en la que está inmerso. La teoría del desarrollo psicosocial de Erik Erikson es un marco muy interesante que describe cómo las personas evolucionan a lo largo de su vida a través de ocho etapas distintas. Cada etapa se centra en un conflicto o desafío que debe resolverse para que la persona pueda desarrollarse de manera saludable. Cada una es crucial para el desarrollo emocional y social de una persona. La forma en que se resuelven estos conflictos puede influir en la personalidad y en las relaciones a lo largo de la vida. La etapa que corresponde a la vejez es la octava y última etapa, llamada "Integridad vs. Desesperación". Esta etapa generalmente ocurre a partir de los 65 años y se centra en la reflexión sobre la vida.

Ahora bien, no es tan sencillo fijar una edad que pueda considerarse adecuada para iniciar el proceso de envejecimiento. El concepto de la tercera edad no siempre ha sido el mismo, ya que ha ido variando de un momento a otro en función de los cambios sociales y de las modificaciones propias del grupo. En un primer momento, se incluían dentro de la tercera edad únicamente a aquellos individuos jubilados, pero la mejora en las condiciones socio-sanitarias del entorno ha hecho que muchos ciudadanos disfruten de un periodo de tiempo más largo, no incluido dentro del mundo laboral propiamente dicho. El envejecimiento implica un proceso pasado, del cual se pueden establecer conclusiones para el futuro, a nivel físico, psíquico, social y espiritual.

En Colombia la definición de adulto mayor se encuentra conceptuado en la ley 1251 de 2008, y se considera a toda persona que tenga de edad sesenta años o más, desde ésta misma norma se enmarca la normatividad vigente encaminada a proteger, defender, promocionar y restablecer los derechos de este grupo poblacional; orientando las políticas y programas a fines a lo que comúnmente llamamos envejecimiento, siendo este ciclo de la edad como aquellas modificaciones que el pasar de los años genera de manera irreversible en los seres vivos y para el tema que no atañe en los seres humanos.

Lineamientos que hacen converger a la familia, sociedad y Estado, regulando el proceder y actuar de las entidades encargadas de prestar atención y desarrollo integral de los humanos en la vejez, todo esto en consonancia a las macro normas de protección de la población en condición de

envejecimiento como lo es el artículo 46 de la Constitución Política de Colombia, la Declaración de los Derechos Humanos de 1948, Plan de Viena de 1982, Deberes del Hombre de 1948, la Asamblea Mundial de Madrid y los diversos tratados y convenios internacionales suscritos por Colombia.

Por otro lado, entendemos que un acompañamiento integral proporcionará a la persona mayor herramientas para mantenerse activo física, emocional, y espiritualmente: Incluir e innovar en la educación para la persona mayor es crucial por varias razones que van más allá de la simple enseñanza académica, como se conceptualizan a continuación:

1. Mejora su bienestar físico, mental y emocional. Les permite mantenerse activos, comprometidos y motivados, lo que contribuye a una mayor calidad de vida. La estimulación cognitiva que ofrece la educación ayuda a prevenir el deterioro cognitivo y mantiene la mente ágil.

2. Reduce el aislamiento social de los adultos mayores. Al aprender cosas nuevas, interactuar con otros y participar en actividades educativas, se sienten más conectados con su comunidad. Esto les permite tener un propósito y ser parte activa de la sociedad, lo cual es fundamental para evitar la soledad y la exclusión.

3. Proporciona herramientas para que los adultos mayores se sientan empoderados en su vida diaria. Pueden aprender habilidades tecnológicas, nuevas formas de comunicación, o mejorar su capacidad para tomar decisiones informadas sobre su salud y bienestar. Esto les ayuda a mantener su independencia por más tiempo.

4. Facilita el intercambio intergeneracional. El aprendizaje mutuo entre generaciones promueve la comprensión, el respeto y la colaboración entre jóvenes y mayores, lo cual es valioso para el tejido social de cualquier comunidad.

5. Inclusión en programas educativos que les enseñen a utilizar herramientas digitales. Les permite mantenerse al día con estos avances, comunicarse con familiares y amigos, acceder a información importante y participar plenamente en la sociedad digital.

6. Mantiene su cerebro activo. Les mejora la memoria y se reduce el riesgo de enfermedades mentales, como la depresión y la ansiedad.

7. Permite desarrollar nuevas habilidades. Abrirles puertas en el ámbito laboral, adaptándose a nuevas demandas y desempeñando roles que favorezcan su autoestima y sostenibilidad económica.

8. Ayuda a desafiar y reducir los estereotipos negativos sobre el envejecimiento. Por ejemplo, la idea de que las personas mayores son menos capaces de aprender o adaptarse; al ofrecerles nuevas oportunidades de aprendizaje y crecimiento, se promueve un enfoque más positivo y respetuoso hacia el envejecimiento.

9. Da la posibilidad de compartir su sabiduría, colaborar en proyectos creativos e innovadores y contribuir a la comunidad de una manera única. Invertir en la educación para adultos mayores también puede generar oportunidades para que ellos desarrollen sus propias ideas y proyectos.

10. Garantizar que sus derechos. Para que sean respetados y que tengan la posibilidad de continuar creciendo y desarrollándose en esta etapa de la vida.

Objetivos

Objetivo General

Diseñar un proyecto educativo para el acompañamiento de la persona mayor a partir del desarrollo de sus dimensiones: física, psicológica y espiritual por medio de un recurso didáctico innovador.

Objetivos Específicos

Promover el movimiento y el cuidado del cuerpo para mantener la salud física y mental mediante ejercicios de auto carga, coordinación y carga externa.

Fortalecer la gestión emocional y las relaciones sociales para un envejecimiento saludable a través del manejo de las emociones y adaptación al cambio, fortalecimiento de vínculos sociales y afectivos y autocuidado y autoestima en la tercera edad.

Fomentar la conexión interior, el sentido de propósito y la paz espiritual, por medio del desarrollo de la: búsqueda de sentido y propósito, la gratitud y aprecio por la vida, y la conexión con lo sagrado o trascendente.

Metodología

Desde la División de Ciencias de la Salud, compuesta por la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación y por la Facultad de Psicología, acompañaremos la formación integral de un grupo de adultos mayores; quienes a su vez están dispuestos a participar y así contribuir con su ejemplo a que otras personas en su condición se motiven a continuar viviendo su vejez en las mejores condiciones posibles.

Para realizar el diseño de un proyecto educativo para el acompañamiento de la persona mayor a partir del desarrollo de sus dimensiones: física, psicológica y espiritual por medio de un recurso didáctico innovador, se establece la ruta para diseñar la cartilla digital: *Vida Plena, Guía para la Persona Mayor*, en tres fases:

Consolidación del equipo transdisciplinar y Conceptualización

En esta primera fase se convocan docentes y estudiantes de la División de Ciencias de la Salud de la sede Bogotá de la Universidad Santo Tomás y se establece el grupo de estudio: *Psico-EspiriActivos*, como una estrategia de formación en Ciencia, Tecnología e Innovación que tiene como objetivo: Generar estrategias didácticas que favorezcan la apropiación social del conocimiento en las comunidades a partir de la generación de contenido en Ciencias de la Salud.

A partir de la integración de los diferentes actores se realiza la exploración conceptual y teórica que, desde los campos de conocimiento de la Cultura Física, Deporte y Recreación, la Psicología y la Teología aporten al diseño de un proyecto educativo para el acompañamiento de la persona mayor a partir del desarrollo de sus dimensiones: física, psicológica y espiritual.

Co-creación con la persona mayor y el equipo transdisciplinar

En la segunda fase se realizan grupos focales con los integrantes del equipo transdisciplinar y las personas mayores que participan del Programa de Actividad Física para la Salud, Funcionalidad y Envejecimiento, desarrollado en la Profundización en Actividad Física para la Salud de la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación, para generar la creación del contenido audiovisual a partir de la interacción y el accionar de cada dimensión con actividades que dan cuenta de la fase de conceptualización.

Edición del recurso didáctico para la transferencia y apropiación social del conocimiento

En la última fase se desarrolla la edición del recurso didáctico con el apoyo de la Dirección de Comunicaciones, Ediciones USTA y el equipo transdisciplinar de la División de Ciencias de la Salud, compuesta por la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación y por la Facultad de Psicología.

Propuesta

La presente propuesta se consolidó por medio de la elaboración de la cartilla digital: *Vida Plena, Guía para la Persona Mayor*, la cual establece tres módulos para dar cuenta de las tres dimensiones a desarrollar con la persona mayor: Módulo 1. Actividad Física, Módulo 2. Gestión Emocional y Módulo 3. Cuidado Espiritual. Cada uno de los módulos se estructura a partir de triadas, todo lo anterior con el propósito de garantizar el desarrollo integral en el proceso de acompañamiento con la persona mayor.

Módulo 1. Actividad Física

El objetivo del Módulo de Actividad Física es: Promover el movimiento y el cuidado del cuerpo para mantener la salud física y mental mediante ejercicios de autocarga, coordinación y carga externa.

Módulo 2. Gestión Emocional

El objetivo del Módulo de Gestión Emocional es: Fortalecer la gestión emocional y las relaciones sociales para un envejecimiento saludable a través del manejo de las emociones y adaptación al cambio, fortalecimiento de vínculos sociales y afectivos y autocuidado y autoestima en la tercera edad.

Módulo 3. Cuidado Espiritual

El objetivo del Módulo de Cuidado Espiritual es: Fomentar la conexión interior, el sentido de propósito y la paz espiritual, por medio del desarrollo de la: búsqueda de sentido y propósito, la gratitud y aprecio por la vida, y la conexión con lo sagrado o trascendente.

A continuación se presenta el desarrollo de la de la cartilla digital: *Vida Plena, Guía para la Persona Mayor*:

EDITORES

FRAY INAEL SÁNCHEZ HERNÁNDEZ O.P.
GVIOTA MARINA CONDE RIVERA
CINDY JOULIETH CASTRO RAMÍREZ
AIDA MILENA CABRERA LOZANO

VIDA PLENA

GUÍA PARA LA
PERSONA MAYOR

Actividad Física

Gestión Emocional

Cuidado Espiritual

2025

Vida Plena

Guía para la Persona Mayor

Créditos Editoriales

División Ciencias de la Salud

Grupo de estudio Psico-EspiriActivos

Decano de División

Fray Inael Sánchez Hernández, O.P.

Facultada Cultura Física, Deporte y Recreación

Programa de Actividad Física para la Salud, Funcionalidad y Envejecimiento

Docente Líder

Felipe Ricardo Garavito Peña

Estudiantes

Omar David Acosta Rodriguez

Kevin Aguirre Gutiérrez

Cristian Javier Cardenas Mora

Christian Felipe Gómez Murcia

Yohan Sebastian Hoyos Vela

Juan Nicolas Ochoa Torres

Nicolás Andrés Rodríguez Henao

Lina Marcela Romero Pérez

Juan Esteban Torres Betancourt

Maestría en Actividad Física para la Salud

Docentes Líderes

Gaviota Marina Conde Rivera

Cindy Joulieth Castro Ramírez

Estudiantes

Tanya Briñez Ortega

Julieth Natalia Gaitán Estupiñán

Carlos Joan González Rodríguez

Kelly Ximena Pérez Rubio

Javier Darío Perilla Moreno

Juan José Rodríguez Mayorga

Luis Suaza Español

Alexander Tibocha Melo

Facultada de Psicología

Semillero Jajebëam Paz: Visibilizando memorias y transformando silencios

Docente Líder

Aida Milena Cabrera Lozano

Estudiantes

Verónica Sofía Muñoz Gómez

Viviana Riaño Acosta

Miguel Andrés Castiblanco Poveda

Paula Catalina Castro Vargas

Valeria Sofía De Ávila Díaz

Ana Julieth García Hernández

Daniela Garzón Díaz

Lina Isabel Garzón Hernández

Ana Sofía Gómez Castiblanco

Nasly Nicol Infante Espitia

Eduar Steven Jiménez Rincón

Sara Valentina Jiménez Velásquez

Mariana Monroy Rueda

Juliana Andrea Palacios Leiton

Felipe Alexander Serna Vélez

Producción Audiovisual

Profesional Especializado

Cristian Hernando Ocampo Quintero

Cuidado Editorial

Editores

Fray Inael Sánchez Hernández, O.P.

Gaviota Marina Conde Rivera

Cindy Joulieth Castro Ramírez

Aida Milena Cabrera Lozano

Universidad Santo Tomás

2025

Introducción

Por, Fray Inael Sánchez Hernández, O.P.¹

El envejecimiento es un proceso natural que conlleva diversos cambios en el organismo humano lo que afecta a las personas en diferentes órbitas. Esta transformación no solo tiene un impacto en la salud física, sino que también influye en las capacidades cognitivas, la movilidad, la percepción, la interacción social y el sentido de lo trascendente; y a medida que la esperanza de vida sigue creciendo, se vuelve fundamental considerar que el envejecimiento es una etapa de la vida llena de alteraciones, tanto físicas, emocionales como espirituales.

Por lo tanto, establecer un proyecto educativo para la persona mayor requiere un trabajo interdisciplinario que desarrolle de forma integral las dimensiones de la persona, acompañando su proceso de envejecimiento a partir de propuestas innovadoras.

Es así, como a partir de esta premisa se diseña la propuesta de una cartilla digital, como un recurso didáctico para el acompañamiento de la persona mayor en los aspectos físicos, psicológicos y espirituales, denominada: *Vida Plena, Guía para la Persona Mayor*, la cual establece tres módulos para dar cuenta de las tres dimensiones a desarrollar con la persona mayor: Módulo 1. Actividad Física, Módulo 2. Gestión Emocional y Módulo 3. Cuidado Espiritual.

1. Fraile Dominicó de la Orden de predicadores de la Provincia de San Luis Beltrán de Colombia, Licenciado en Filosofía pura de la Universidad Santo Tomás. Licenciado canónico en Teología Con Énfasis En Sagrada Escritura de la Universidad Pontificia Bolivariana de Medellín. Especialista en Gerencia de Instituciones de Educación Superior de la Universidad Santo Tomás. Magister en Teología de la Universidad Pontificia Bolivariana de Medellín y cursante de Especialización en Liderazgo e Innovación Educativa de la Universidad Santo Tomás Seccional Tunja.



MÓDULO 1

ACTIVIDAD FÍSICA

Actividad Física

Módulo 1: Actividad Física

Bienvenidos al Módulo de Actividad Física

La actividad física regular es un pilar fundamental para la calidad de vida de la persona mayor, puesto que es de vital importancia para su salud y su bienestar físico y psicosocial. La actividad física regular contribuye en la mejora de sus funciones cognitivas, capacidades físicas, como lo son: la resistencia, la fuerza y la flexibilidad, así como de sus capacidades coordinativas, como: el equilibrio, la orientación, la reacción o el ritmo. Por otro lado, la actividad física disminuye los efectos de la sarcopenia, fortalece la postura corporal, para una mejor estabilidad, evitando reduce el riesgo de caídas y fracturas, promoviendo una mayor independencia funcional, permitiendo a los adultos mayores mantener su autonomía por más tiempo. (Fiatarone Singh, 2002; Nelson et al., 2007)

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) subraya que el ejercicio físico constante contribuye significativamente a la prevención y el manejo de enfermedades no transmisibles (ENT), por lo tanto la invitación es a establecer rutinas diarias dirigidas por profesionales que integren el desarrollo de las capacidades físicas y coordinativas, desarrollando un proceso progresivo iniciando con autocargas para acondicionarse e integrando cargas externas de acuerdo a la adaptación y características individuales, además se sugiere que los ejercicios desarrollados respondan a tendencias de actividad física que disfrute la persona, como por ejemplo, las tendencias musicalizadas o de enfoque funcional.

La evidencia científica ha demostrado, como la práctica regular de actividad física genera beneficios a nivel físico como psicosocial, promoviendo la socialización y disminuyendo sentimientos de soledad y aislamiento, factores de riesgo para la depresión y el deterioro cognitivo. (Cacioppo & Hawkley, 2009) Además, la liberación de endorfinas que produce la práctica de la actividad física, contribuye a mejorar el estado de ánimo y reducir el estrés y la ansiedad, promoviendo el bienestar emocional. (Sharma et al., 2006)



Ver el video en: [Actividad Física - Calentamiento](#)

El objetivo de este módulo de Actividad Física es Promover el movimiento y el cuidado del cuerpo para mantener la salud física y mental mediante ejercicios de auto carga, coordinación y carga externa.

A continuación, se desarrolla cada uno de los pilares, pero antes de ello comprendamos qué es un calentamiento, su importancia y como realizarlo:

Calentamiento

Antes de iniciar con cualquier rutina de actividad física regular, deberás iniciar realizando un calentamiento. El calentamiento previo a la actividad física en el adulto mayor es clave para prevenir lesiones y adecuar al cuerpo para un mejor rendimiento, debido a que la disminución de masa muscular y elasticidad los hacen más propensos a estas. Deben realizarse ejercicios suaves y controlados para preparar los sistemas cardiorrespiratorio y neuro muscular y a su vez elevar la temperatura corporal.

Por ejemplo, con una rutina de ejercicios musicalizada de activación neuromuscular, que incluye ejercicios de desplazamientos cortos con ejercicios de movilidad articular combinados con coordinaciones básicas de movimientos simultáneos y alternos de baja intensidad y de bajo impacto, que busca la activación del sistema cardiovascular, el sistema muscular y la activación

neuromuscular además de aumentar la frecuencia cardiaca y respiratoria y la temperatura corporal como aprestamiento para un trabajo físico posterior de mayor intensidad. Logrando además estimular los niveles de atención y concentración y el estado de ánimo con una actividad dinámica.

Palabras claves que debes tener en cuenta para la práctica del calentamiento:

Movilidad articular: capacidad de las articulaciones para moverse sin dolor o restricciones.

Activación neuromuscular: proceso de conexión entre el cerebro y los músculos para estimular el control motor.

Respiración pausada: reducción de la frecuencia respiratoria y la duración de la inhalación y exhalación.

Movimientos suaves: son fundamentales para mejorar y mantener la movilidad fuerza y flexibilidad, para reducir riesgo de caídas y mejorar su calidad de vida.

Bajo impacto: ejercicios que minimizan la presión sobre las articulaciones.

Ahora vamos a desarrollar los tres pilares, los cuales deberás desarrollar de forma progresiva, iniciando con autocarga y coordinación hasta introducir las cargas externas, iniciemos:

Autocarga

La importancia de la autocarga en el adulto mayor se ve reflejada en el aumento de su fuerza y el manejo del propio peso del cuerpo, en las autocargas no se requieren de herramientas externas esto conlleva a que haya mayor resistencia por ir en contra de la fuerza de la gravedad, también se relaciona de forma positiva en el desempeño de diferentes actividades físicas de la vida diaria.

Las prácticas de autocarga se hacen para la prevención de lesiones y el aumento de la capacidad funcional, así misma mejora el fortalecimiento muscular, potencia muscular y el equilibrio en adultos mayores incorporando los movimientos más básicos y funcionales del cuerpo.



Ver el video en: [Autocarga](#)

Por ejemplo, el video presenta un ejercicio de autocarga a partir de la elevación de tobillo es importante y beneficioso para fortalecer los músculos de la parte inferior de la pierna, previniendo lesiones y mejorando el equilibrio y el tono muscular en la postura.

El usuario se ubica de pie, mirada y puntas de pie al frente y con los pies al ancho de los hombros, la rodilla semiflexionada. Brazos en reposo pegados a la parte lateral del cuerpo (derecha o izquierda).

Se procede a hacer elevación del tobillo, llevando la carga de su cuerpo hacia la punta de los dos pies, manteniendo esta posición por dos segundos, sintiendo la carga en los gemelos, a continuación, bajar lentamente los tobillos apoyando completamente la planta del pie en el suelo, quedando en la posición inicial. Este ejercicio se debe repetir la mayor cantidad de veces. Se recomienda un apoyo para los que presenten dificultad en el equilibrio.

Palabras claves que debes tener en cuenta para el desarrollo de ejercicios de autocarga:

Fortalecimiento: Es un proceso dirigido a mejorar la fuerza y capacidad muscular mediante uno o varios ejercicios estructurados y adaptados a la necesidad de la persona.

Capacidad funcional: Características internas individuales que permiten realizar diferentes tipos de actividad física o movimientos cotidianos.

Estabilidad: Capacidad de controlar la posición del cuerpo durante el movimiento, fundamental para la ejecución segura y efectiva de los ejercicios de autocarga.

Propiocepción: Conciencia del cuerpo en el espacio, importante para mantener la postura correcta y el equilibrio al realizar ejercicios sin equipamiento.

Adaptación: Modificación de los ejercicios de autocarga para ajustarse a las capacidades individuales de cada persona mayor, asegurando una progresión segura y efectiva.

Coordinación

Las prácticas de coordinación son esenciales en el adulto mayor, ya que ayudan a conservar la agilidad, mejorar los reflejos y mantener un buen control del cuerpo durante el movimiento. En esta etapa de la vida, se pueden presentar dificultades en la ejecución de movimientos precisos o rápidos, lo que puede aumentar el riesgo de caídas y afectar la independencia. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020), las personas mayores deben realizar actividades físicas multicomponente, que incluyan entrenamiento de fuerza y equilibrio funcional al menos tres veces por semana, para mantener su capacidad funcional y prevenir caídas.

El objetivo de trabajar la coordinación en adultos mayores es mejorar la capacidad de realizar movimientos precisos, reforzar el equilibrio y mantener la estabilidad al moverse. Estas actividades también estimulan la concentración, la memoria motriz y la conexión entre cuerpo y mente. Al fortalecer estas habilidades, se contribuye a mantener la independencia, reducir el riesgo de caídas, facilitar la realización de tareas cotidianas y mejorar la calidad de vida. Además, este tipo de ejercicios favorece la confianza en el movimiento y promueve la participación en entornos sociales y comunitarios.



Ver el video en: [Coordinación](#)

Por ejemplo, se puede estimular la coordinación por medio de ejercicios con elementos como la escalera de coordinación.

Primero, los participantes pasarán por la escalera de coordinación iniciando con la pierna derecha. El patrón será el siguiente: la pierna derecha entra en el cuadro, luego la izquierda; la derecha vuelve a entrar al siguiente cuadro, y así sucesivamente. Este movimiento se repite a lo largo de toda la escalera. Después, se realizará el mismo ejercicio, pero comenzando con la pierna izquierda.

En esta variante del ejercicio, los participantes deberán dar dos pasos dentro de cada cuadro de la escalera de coordinación antes de avanzar al siguiente. Primero entra el pie derecho, luego el izquierdo, se dan dos pasos (uno con cada pie) y se cambia de cuadro repitiendo la misma secuencia: derecho – izquierdo – pasos – siguiente cuadro. Este patrón se hace primero comenzando con la pierna derecha, y luego se repite iniciando con la pierna izquierda.

En otra variante, los participantes realizarán una secuencia en la que entran ambos pies al cuadro, luego la pierna derecha da un paso hacia atrás fuera del cuadro, y después vuelven a entrar los dos pies al siguiente cuadro. Es decir: dos pasos dentro (derecha – izquierda) – paso atrás con

la derecha – dos pasos dentro (derecha – izquierda) – paso atrás con la derecha, repitiendo el patrón a lo largo de la escalera. Este patrón se hace primero comenzando con la pierna derecha, y luego se repite iniciando con la pierna izquierda.

Palabras claves que debes tener en cuenta para el desarrollo de ejercicios de coordinación:

Agilidad: Capacidad de llevar a cabo movimientos y cambios de postura del cuerpo con velocidad, precisión y eficacia.

Coordinación: Capacidad de realizar movimientos fluidos y precisos, coordinando el cuerpo de manera eficiente para alcanzar objetivos motores.

Reflejos: Respuestas automáticas e involuntarias del cuerpo a un estímulo.

Actividades físicas multicomponente: Son programas que combinan diferentes tipos de ejercicios para mejorar diversos aspectos de la salud física. Generalmente incluyen ejercicios aeróbicos, de fuerza, de equilibrio y de flexibilidad, entre otros.

Entrenamiento de fuerza: Es un tipo de ejercicio que utiliza la resistencia para aumentar la capacidad de los músculos para ejercer fuerza. Este tipo de entrenamiento puede ser realizado con pesas, máquinas de resistencia, bandas elásticas o incluso el propio peso del cuerpo.

Equilibrio funcional: Capacidad del cuerpo para mantener la estabilidad y el control durante diferentes movimientos y actividades.

Memoria motriz: Habilidad del cerebro para recordar y ejecutar movimientos aprendidos de manera inconsciente.

Carga Externa

La carga externa en el entrenamiento del adulto mayor se refiere al conjunto de estímulos físicos aplicados mediante resistencias externas como pesas, bandas elásticas, máquinas o el propio peso corporal. Una correcta manipulación es esencial para promover adaptaciones positivas en fuerza, masa muscular y funcionalidad sin comprometer la salud articular y cardiovascular, en los adultos mayores a diferencia de los jóvenes se debe priorizar la buena técnica de los ejercicios, partiendo de cargas bajas a moderadas con el fin de reducir las probabilidades de lesión.



Ver el video en: [Carga externa](#)

Por ejemplo, el video orienta varios ejercicios de carga externa como: empuje de cadera, elevación de talones, empuje en máquina para pecho, halón al pecho para espalda y legg curl para cuádriceps.

Estos ejercicios tienen como relación la utilización de máquinas diseñadas para controlar el movimiento y que la ejecución de esta tenga menos riesgo de lesión, ya que si se trabaja con pesos libres tendrían mucha más carga para los músculos estabilizadores haciendo que el riesgo de lesión aumente.

Es importante tener en cuenta la percepción personal del adulto mayor frente a la carga externa considerando factores como el nivel de condición física, patologías crónicas, limitaciones de movilidad y conocimiento previo del ejercicio. Se recomienda que el trabajo se realice con intensidades del 40% al 60% de la repetición máxima, con énfasis en buena técnica y el tiempo bajo tensión. Es importante tener en cuenta la supervisión de un profesional para que este sea el encargado de realizar el ajuste de las cargas en función del adulto mayor, mejorando la independencia funcional, la prevención de caídas y la calidad de vida.

Palabras claves que debes tener en cuenta para el desarrollo de ejercicios de carga externa:

Carga externa: Conjunto de estímulos físicos aplicados desde el exterior del cuerpo (pesas, bandas, maquinas) para generar una respuesta fisiológica durante el ejercicio.

Adulto mayor: Persona de 60 años o más, cuya condición física y mental puede variar ampliamente y requiere seguimiento de un profesional para mantener su salud y autonomía.

Entrenamiento de fuerza: Tipo de ejercicio que implica la contracción muscular contra una resistencia externa con el fin de aumentar o mantener la fuerza y masa muscular.

Progresión: Principio de entrenamiento que implica aumentar gradualmente la intensidad, complejidad o volumen del ejercicio para seguir mejorando el entrenamiento.

Funcionalidad: Capacidad de una persona para realizar actividades de la vida cotidiana de manera independiente tales como caminar, cargar objetos o levantarse de una silla.

Tiempo bajo tensión (TUT): Duración de la contracción durante una repetición, esto se usa en adulto mayor con el fin de priorizar la fuerza sin necesidad de utilizar altas cargas.

Riesgo de caída: Probabilidad aumentada de sufrir caída, común en adulto mayor debido a debilidad muscular, desequilibrio problemas neurológicos, se puede reducir con entrenamiento de equilibrio y fuerza.



MÓDULO 2

GESTIÓN EMOCIONAL

Gestión Emocional

Módulo 2: Gestión Emocional

Bienvenidos al Módulo de Gestión Emocional

Aprender a gestionar nuestras emociones fomenta nuestro bienestar, pues nos permite desarrollar habilidades que nos ayudan a sentirnos tranquilos y en armonía, así como a afrontar de manera consiente y equilibrada las tensiones propias de la vida. En este contexto, enfrentar los cambios que se producen en la tercera edad está relacionado con la resiliencia. Sin embargo, esta no debe confundirse como una resistencia absoluta al dolor y las dificultades propias de esta etapa de la vida, ni como una habilidad para evitar todas las situaciones conflictivas, sino que por el contrario es la capacidad que tenemos para adaptarnos a nosotros mismos y a nuestro entorno de manera saludable y así vivir una vida más plena y satisfactoria con los recursos que tenemos disponibles.

De igual forma, en la adultez mayor los vínculos interpersonales se convierten en un pilar esencial para el bienestar integral. El apoyo de familiares, amigos y miembros de la comunidad refuerza nuestro sentido de pertenencia, propósito y conexión con el entorno. Esto es clave para contrarrestar la soledad no deseada y el aislamiento social, factores que afectan negativamente nuestra salud física y emocional. Por lo cual, mantener lazos afectivos significativos reduce el riesgo de soledad, depresión y desmotivación, y refuerza la autoestima y la percepción positiva del entorno.

Así mismo, la tercera edad es una etapa donde el autocuidado y la autoestima se convierten en pilares esenciales para un envejecimiento saludable, ya que los cambios físicos, emocionales y sociales puede afectar la calidad de vida de las personas mayores. Implementar actividades prácticas como rutinas de autocuidado, técnicas de mindfulness y dinámicas grupales psicoeducativas no solo fortalece nuestra auto percepción de autonomía, sino que también fomenta la participación social, reduce el aislamiento y promueve una adaptación positiva a esta fase de la vida, mejorando así nuestro bienestar integral.



Ver el video en: [Gestión emocional](#)

El objetivo de este módulo de Gestión Emocional es Fortalecer la gestión emocional y las relaciones sociales para un envejecimiento saludable a través del manejo de las emociones y adaptación al cambio, fortalecimiento de vínculos sociales y afectivos y autocuidado y autoestima en la tercera edad.

A continuación, se desarrollan cada una de ellas:

Manejo de las Emociones y Adaptación al Cambio

La tercera edad es uno de los momentos más significativos de la vida del ser humano, ya que representa múltiples cambios importantes que se convierten en desafíos emocionales y adaptativos. En este sentido, las emociones actúan como señales que nos ayudan a adaptarnos a diversas situaciones que alteran la rutina que llevamos a cabo, por lo que un apropiado manejo emocional y una valoración positiva de las experiencias contribuyen a mantener una buena salud mental.

Este adecuado manejo emocional nos permite comprender y regular nuestras emociones, favoreciendo nuestro bienestar psicológico para así poder afrontar y adaptarnos a nuestro contexto cotidiano, además de favorecer las relaciones saludables que construimos con las personas que nos

rodean. De este modo, aprender a gestionar y conocer nuestras emociones es un paso importante hacia una vida plena en esta etapa de nuestra existencia.



Ver el video en: [Manejo de las emociones y adaptación al cambio](#)

Técnica de respiración consciente y controlada en 4 tiempos: El objetivo de esta actividad es lograr regular nuestras emociones en momentos en los que nos sintamos intranquilos, alterados o preocupados, o cuando quiero facilitar la conexión con mi momento presente.

Empezamos:

1. Siéntate en un espacio amplio, cómodo y tranquilo para ti.
2. Ahora, inhala aire por la nariz por 4 segundos.
3. Retén el aire por 4 segundos
4. Exhala todo el aire por la boca en 4 segundos.

Ahora repite este proceso 3 veces más.

Palabras claves que debes tener en cuenta para el manejo de las emociones y adaptación al cambio:

Conciencia emocional: Capacidad de reconocer, comprender y aceptar las propias emociones, esto permite afrontar los sentimientos de manera saludable y evita caer en la represión emocional.

Regulación emocional: Habilidad de manejar las emociones de manera flexible, ajustándolas según la situación y tomando decisiones sobre cómo expresarlas o contenerlas para lograr un equilibrio emocional.

Comunicación emocional: Es el diálogo abierto y asertivo con familiares, amigos o profesionales de la salud que facilita la expresión de emociones, reduce la carga afectiva y genera un sentido de acompañamiento.

Resiliencia: Habilidad de adaptarse positivamente a situaciones adversas y salir fortalecido de ellas. Favorece una vida más activa, satisfactoria y emocionalmente equilibrada.

Tips y recomendaciones para un adecuado manejo emocional y adaptación al cambio:

- Reconocer y darnos cuenta de las emociones cuando las sentimos. Ponerles nombre, por ejemplo: miedo, ansiedad, preocupación o rabia.
- Aceptar lo que siento, en lugar de minimizarlos (no es para tanto) o criticarme (no debería sentirme así).
- Identificar las situaciones que desencadenan ciertas emociones.
- Expresar lo que siento de manera adecuada, controlada y coherente con la situación. También puedo compartir lo que siento con familiares, amigos o profesionales.
- Participar en actividades significativas y recreativas, por ejemplo: cosas que me gustan hacer, salir a caminar, deportes, encuentros sociales, etc.
- Mantener una rutina estructurada con flexibilidad. Establecer horarios para actividades cotidianas (comidas, sueño, hobbies) que brinden seguridad, pero permitiendo ajustes para adaptarse a cambios imprevistos.
- Enfocar mi atención en el momento presente. Puedo hacerlo realizando ejercicios de respiración, centrando la atención en el ritmo respiratorio y la sensación del aire durante la inspiración y la espiración.

Fortalecimiento de Vínculos Sociales y Afectivos

Para el adulto mayor, el fortalecimiento de vínculos sociales y afectivos es importante, ya que contribuye directamente a su bienestar integral. Estos lazos ayudan a reducir la soledad, la depresión y el deterioro cognitivo, fomentando el acompañamiento emocional y la escucha activa. Desde la psicología se reconoce que el ser humano necesita relacionarse para mantener su equilibrio emocional. Envejecer no debe ser sinónimo de aislamiento, sino de conexión y reconocimiento. Por eso conservar estos lazos mejora la calidad de vida y el sentido de pertenencia.

Fortalecer vínculos afectivos es también una forma de mantenerse activo en la sociedad. Estas relaciones promueven la participación en actividades comunitarias, culturales y recreativas, lo cual ayuda a conservar su autonomía y motivación. Además, brindan estabilidad emocional y refuerzan su identidad, al permitirles compartir experiencias, saberes y sentimientos con otras personas. Es esencial garantizar que el adulto mayor no solo reciba cuidados, sino que también mantenga sus espacios de interacción y afecto. Así se construyen entornos más humanos, solidarios y justos.



Ver el video en: [Fortalecimiento de vínculos sociales y afectivos](#)

Carta al corazón: Te invitamos a que esta semana escribas una carta dirigida a alguien que haya sido importante en tu vida: un amigo, un familiar, un amor o incluso alguien que ya no está. Puedes contarle cómo estás, agradecerle o compartir algo que no pudiste decirle antes.

Si te animas, puedes enviar la carta o compartirla en voz alta con alguien cercano.

Palabras claves que debes tener en cuenta para el fortalecimiento de vínculos sociales y afectivos:

Vínculos en el adulto mayor: Relaciones significativas con familiares, amigos y la comunidad que fortalecen su bienestar integral. Estas conexiones brindan apoyo, compañía, pertenencia y motivación.

Vínculos sociales: Relaciones que permiten integrarse activamente en su comunidad, brindándole apoyo, reconocimiento y sentido de pertenencia. Estas conexiones favorecen la comunicación, el intercambio y la participación, reduciendo el aislamiento en la vejez.

Vínculos afectivos: Lazos emocionales duraderos basados en el cariño, la cercanía y la intimidad con personas significativas. Estos vínculos fortalecen la autoestima, brindan seguridad emocional y ayudan a afrontar los desafíos del envejecimiento.

Tips y recomendaciones para el fortalecimiento de vínculos sociales y afectivos:

Tips para la familia y cuidadores

Fomentar las rutinas compartidas en la familia/cuidadores: En los adultos mayores, la creación de rutinas familiares puede impactar positivamente su estilo de vida, fomentando un ambiente de participación, seguridad y tranquilidad en la convivencia con sus seres queridos. Cada rutina que fomente la familia o cuidadores (como actividades compartidas, encuentros familiares, entre otros) genera una repetición y estimulación que contribuyen no solo a su salud, sino también a mantener un contacto frecuente con sus familiares, lo que fortalece sus vínculos afectivos.

Impulsar la participación en decisiones familiares: La participación de las personas mayores en las decisiones familiares, sean desde cosas cotidianas a eventos importantes, refuerza su identidad dentro del núcleo familiar. Por ello es fundamental incentivar su inclusión en el hogar, ya que esto genera un fortalecimiento en los vínculos que se tienen dentro de la familia y les otorga un rol más activo y significativo en las decisiones importantes del entorno familiar.

Promover el reconocimiento y valor de sus historias de vida: Apreciar los recuerdos, logros y aprendizajes que han acumulado a lo largo de la vida puede ser una estrategia importante para preservar su identidad y mejorar su autoestima. Asimismo, incentiva a los más jóvenes del núcleo familiar a involucrarse frente a estas narraciones (tradiciones familiares, valores, etc.) y compartir sus aprendizajes, favorece los vínculos afectivos y la conexión intergeneracional en la familia.

Tips para fortalecer vínculos en comunidad

Fomenta la participación comunitaria e intergeneracional: Involucrar a las personas mayores en espacios comunitarios fortalece su bienestar integral, al ofrecer alternativas frente al aislamiento, la desvalorización y el desgaste emocional. Mantenerse activos en el entorno social permite conservar la identidad, fortalecer la autoestima y dar sentido a su rol dentro del colectivo. Los vínculos cercanos fomentan la integración, reducen la soledad y enriquecen la vida emocional. Además, los espacios intergeneracionales, como talleres donde los mayores comparten sus saberes y experiencias con los jóvenes permiten un reconocimiento mutuo y revalorizan el legado de las personas mayores. Estas dinámicas fortalecen una visión del envejecimiento como una etapa vital, participativa y con aportes significativos para la sociedad.

Promueve redes de cuidado comunitario y sentido de pertenencia: El cuidado de las personas mayores debe ser compartido entre familia, instituciones y comunidad. Crear redes de cuidado comunitario fortalece la solidaridad, empatía y colaboración diaria, especialmente para quienes viven solos. Las estrategias impulsan estos vínculos desde un enfoque de derechos humanos, género, diversidad y participación. Partiendo de que los lazos afectivos cercanos son esenciales para sentirnos integrados socialmente. En la vejez, estas conexiones no solo brindan apoyo práctico, sino también estabilidad emocional, reconocimiento y dignidad.

Previene el aislamiento y cuida el bienestar emocional: La soledad involuntaria y el distanciamiento social son grandes retos en la adultez mayor, ya que afectan profundamente el equilibrio emocional. El envejecimiento implica también un reacomodamiento emocional que puede volverse frágil si no hay una red que lo contenga. La necesidad de vínculos afectivos seguros no desaparece con la edad, sino que se intensifica. La presencia del otro como fuente de seguridad es vital frente a las pérdidas y cambios propios de esta etapa. Por eso es esencial que las familias, comunidades e instituciones propicien espacios de diálogo, escucha y memoria compartida. El

bienestar emocional de las personas mayores depende en gran medida de la calidad de los lazos humanos que los acompañan, reconocen y sostienen.

Tips para el autocuidado de vínculos afectivos

Participa en actividades de voluntariado para fortalecer tus relaciones sociales y mejorar tu bienestar emocional: Los voluntariados ayudan a fomentar la conexión social e integración de las personas en la sociedad, ayudándoles a mantenerse en contacto con su entorno. Estas actividades voluntarias aportan beneficios individuales importantes en el adulto mayor, como alta autoestima, sentimientos de utilidad, mejora del estado de ánimo y de salud, ayudando a manifestar discursos de satisfacción social y autosatisfacción, mejorando la adaptación y otorgando un significado positivo a la ocupación del tiempo, valorizando lo que hace.

Mantén redes de apoyo para fortalecer tu salud mental y emocional: Durante esta etapa de la vida, el establecimiento de redes de apoyo y relaciones sociales constituye un pilar muy importante en lo que respecta a la salud física y psíquica de las personas. Estas redes de apoyo social, específicamente en el caso de las personas mayores, son muy funcionales desde el punto de vista emocional, ya que cumplen un rol de proveer afectos, emociones, sentimientos de ser querido, cuidado, valorado y así mismo respetado.

Mantén contacto social regular con familiares, amigos y conocidos: Mantener interacciones sociales frecuentes fortalece los vínculos afectivos y previene el aislamiento, el cual constituye un factor de riesgo frente a las afecciones de salud mental en etapas posteriores de la vida. La falta de vínculos sociales que posibiliten un grado de comunicación e intercambio personal, y las relaciones sociales insatisfactorias pueden conllevar riesgos para la integración social de las personas mayores. Realizar llamadas telefónicas, videollamadas o enviar mensajes por correo electrónico o redes sociales permite mantener el vínculo cercano con seres queridos.

Autocuidado y Autoestima

La vejez es una etapa del desarrollo humano marcada por transformaciones físicas, emocionales y sociales que pueden afectar la calidad de vida de las personas. En esta etapa de la vida, el autocuidado y la autoestima emergen como pilares fundamentales para un envejecimiento saludable y activo. El autocuidado, entendido como aquellas prácticas que realizan las personas para mantener su bienestar integral, adquiere especial relevancia en esta fase, donde los cambios

biológicos y las posibles limitaciones requieren de mayores atenciones. Por otro lado, la autoestima, como valoración personal que influye en la manera de enfrentar los desafíos cotidianos, puede determinar el grado de autonomía y satisfacción vital en la tercera edad.

En la actualidad, con el aumento de la población adulta mayor a nivel global, resulta urgente comprender cómo estos factores interactúan y se potencian mutuamente. Programas psicoeducativos y comunitarios han demostrado que trabajar en el fortalecimiento emocional y en hábitos de cuidado personal no solo mejora la percepción que los adultos mayores tienen de sí mismos, sino que también fomenta su participación social y su capacidad para adaptarse a los cambios.



Ver el video en: [Autocuidado y autoestima](#)

En un grupo de personas, un ambiente cómodo y seguro, se invita a cada uno a compartir sus pensamientos, recuerdos y emociones sobre temas como la gratitud, logros, desafíos superados o relaciones importantes, comenzando con la explicación que realizará una dinámica basada en el juego "Tingo, Tingo, Tango", adaptado para fomentar el diálogo y la expresión emocional.

Primero se reparten fotos que poseen en una cara una frase motivacional y en el respaldo de la cara un número.

Cada número posee un significado: 1. “El desafío más grande de tu vida”, 2. “Una meta u objetivo que tengas actualmente ”y 3. “Cuál fue tu mayor logro en la vida”.

Siguiendo la dinámica del juego, realizando el “Tingo, Tingo, Tango”; al caer en esta última palabra se debe parar la rotación y la persona que posea la foto, deberá contar su experiencia de acuerdo a lo que dice en la parte posterior.

Palabras claves que debes tener en cuenta para el autocuidado y la autoestima:

Autoestima: Valoración positiva o negativa que el adulto mayor tiene de sí mismo, influenciada por factores como la salud, las relaciones sociales, la independencia y la aceptación de los cambios asociados al envejecimiento.

Autocuidado: Capacidad de las personas, familias y comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantenerla y hacer frente a las enfermedades o discapacidades, con o sin el apoyo de un proveedor de atención médica.

Psicoeducativa: Intervenciones que combinan conocimientos psicológicos con procesos educativos, orientadas al fortalecimiento emocional y la mejora de habilidades prácticas

Envejecimiento saludable: Proceso integral que no se limita solo al estado físico o emocional, sino que implica el desarrollo de estrategias que aborden tanto lo personal como lo estructural, Esto incluye promover la autoestima, fomentar redes de apoyo social, facilitar el acceso a servicios de salud y diseñar entornos que permitan mantener la independencia.

Tips y recomendaciones para el autocuidado y la autoestima:

Rutinas de autocuidado corporal: Establecer rutinas diarias como duchas conscientes, caminatas suaves o sesiones de estiramiento ayuda a mantener el cuerpo activo y la mente tranquila. Incorporar elementos agradables como música o aromas convierte estos momentos en espacios de bienestar. Al repetir estas acciones con intención, se refuerza la conexión cuerpo-mente y se mejora la calidad de vida.

Autocompasión basada en mindfulness: Practicar la autocompasión con mindfulness implica reconocer nuestras emociones sin juzgarlas y tratarnos con la misma amabilidad que brindaríamos a un ser querido. Respirar conscientemente y aceptar nuestros límites permite reducir

la autoexigencia excesiva. Esta estrategia fortalece el equilibrio emocional y disminuye el estrés diario.

Toma de decisiones: Tomar decisiones cotidianas (ropa, menú, actividades) y aprender habilidades nuevas (uso de tecnología, talleres artísticos) para mantener la autonomía y generar confianza.

Intervención psicoeducativa sobre el envejecimiento: Participar en espacios educativos sobre el envejecimiento permite comprender los cambios físicos y emocionales de esta etapa, reduciendo miedos y estigmas. Cuando se combinan charlas, dinámicas grupales y reflexión, se promueve una actitud más activa y positiva. Informarse y compartir experiencias empodera a las personas mayores para cuidarse con mayor seguridad.

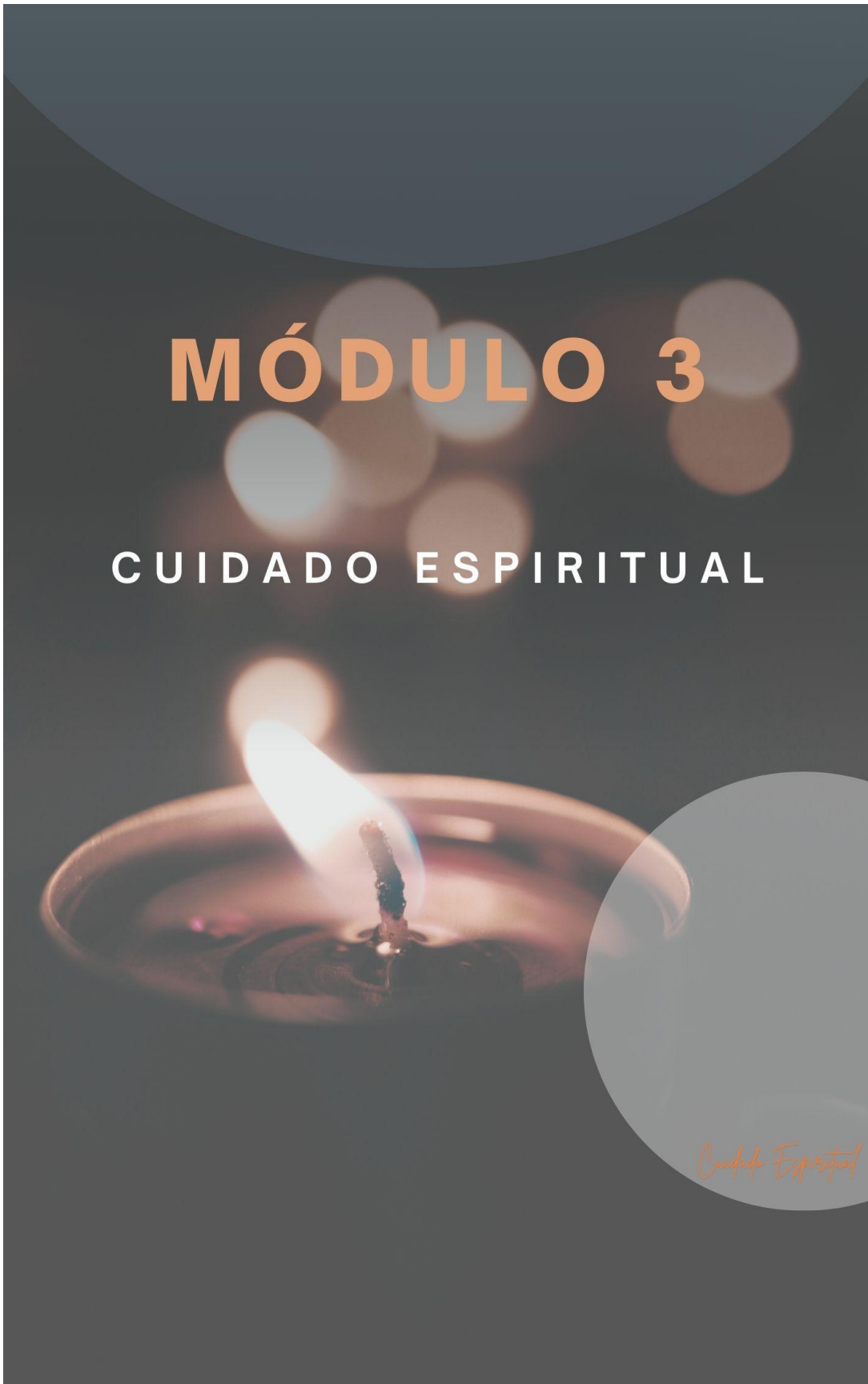
Técnica del espejo: Mirarse al espejo y decir frases como “Soy valioso” o “Me amo” ayuda a reemplazar pensamientos negativos por afirmaciones positivas. Este ejercicio visual, verbal y emocional permite transformar la autocrítica en un diálogo interno amable. Cuando se realiza en grupo, también fortalece la autoestima al recibir reconocimiento de los demás.

Ho’oponopono adaptado al envejecimiento: Repetir frases como “Lo siento, perdóname, gracias, te amo” frente al espejo permite liberar culpas y sanar emociones no resueltas. Esta práctica, de origen hawaiano, refuerza la autoaceptación y el perdón. Es especialmente útil para adultos mayores que arrastran heridas emocionales que afectan su autopercepción.

Dinámica del árbol de cualidades: Dibujar un árbol donde las raíces representan logros pasados, el tronco habilidades presentes y las hojas metas futuras ayuda a visualizar las fortalezas personales. Compartir este ejercicio en grupo promueve la autoestima al reconocer el propio camino recorrido y los objetivos por alcanzar. Favorece un autoconcepto positivo y realista.

MÓDULO 3

CUIDADO ESPIRITUAL

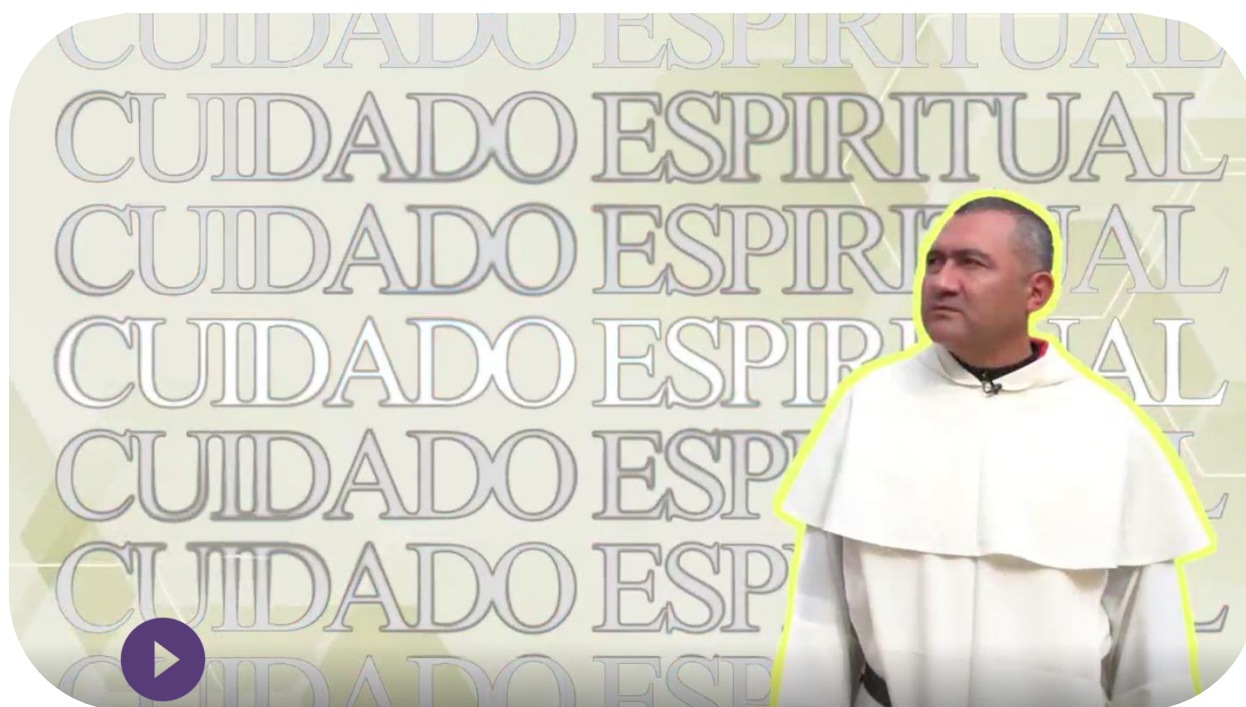


Cuidado Espiritual

Módulo 3: Cuidado Espiritual

Bienvenidos al Módulo de Cuidado Espiritual

Al llegar a la etapa de Persona Mayor, el cuidado espiritual se convierte en un faro que ilumina el camino hacia la paz interior y el sentido profundo de la existencia. Más allá de creencias religiosas específicas, se trata de cultivar una conexión auténtica con lo sagrado de la vida: con nosotros mismos, con los demás y con aquello que trasciende lo material. Este espacio está diseñado para acompañarte en el reencuentro con tu esencia, donde cada experiencia, memoria y momento presente se convierten en oportunidades para crecer, sanar y encontrar serenidad. Aquí descubrirás que la espiritualidad no es un destino, sino un viaje amoroso hacia la aceptación, la gratitud y la plenitud que mereces.



Ver el video en: [Cuidado espiritual](#)

El objetivo de este módulo de Cuidado Espiritual es Fomentar la conexión interior, el sentido de propósito y la paz espiritual, por medio del desarrollo de la: búsqueda de sentido y propósito, la gratitud y aprecio por la vida y la conexión con lo sagrado o trascendente.

A continuación, se desarrollan cada una de ellas:

Búsqueda del Sentido de la Vida

El sentido de la vida es una preocupación existencial que suele intensificarse en la vejez. A medida que las personas mayores reflexionan sobre sus vidas, pueden enfrentarse a preguntas sobre el propósito de su existencia, el legado que dejan y cómo encontrar satisfacción en esta etapa final de la vida. La espiritualidad, en su sentido más amplio, se refiere a la búsqueda de este propósito y significado. Un proyecto educativo para adultos mayores debe reconocer esta necesidad y proporcionar herramientas para que los participantes encuentren o reafirmen su sentido de vida, contribuyendo a su bienestar emocional y psicológico.

Cómo debemos vivir a la luz de las misericordias de Dios: ofrecer nuestros cuerpos como sacrificio vivo y a renovar nuestras mentes. El sentido de la vida está en vivir de acuerdo con la voluntad de Dios, y esto requiere un proceso de transformación interna, no se encuentra en los logros materiales o en las circunstancias externas, sino en una relación profunda con Dios. Se trata de vivir de acuerdo con sus mandamientos, amar a los demás, servirle con todo el corazón. La vida cobra sentido cuando vivimos alineados con la voluntad divina, buscando la justicia, la paz y la esperanza que vienen de Él.



Ver el video en: [Búsqueda del sentido de la vida](#)

Romanos 12:1-3: “Les ruego, pues, hermanos, por la gran ternura de Dios, que le ofrezcan su propia persona como un sacrificio vivo y santo capaz de agradarle; este culto conviene a criaturas que tienen juicio. No sigan la corriente del mundo en que vivimos, sino más bien transfórmense a partir de una renovación interior. Así sabrán distinguir cuál es la voluntad de Dios, lo que es bueno, lo que le agrada, lo que es perfecto. La gracia que Dios me ha dado me autoriza a decirles a todos y cada uno de ustedes que actúen, pero no estorben. Que cada uno actúe sabiamente según la capacidad que Dios le ha entregado.” (La Biblia Católica Latinoamericana, 2025)

Meditemos ahora sobre:

Corintios 12:4-6: "Hay diferentes tipos de dones, pero el Espíritu es el mismo. Hay diferentes tipos de ministerios, pero el Señor es el mismo. Hay diferentes maneras de actuar, pero es un mismo Dios que obra todo en todos." (La Biblia Católica Latinoamericana, 2025)

Pedro 2:5: "También vosotros, como piedras vivas, sed edificados para casa espiritual, para ser un sacerdocio santo, ofreciendo sacrificios espirituales aceptables a Dios por medio de Jesucristo." (La Biblia Católica Latinoamericana, 2025)

Proverbios 3:7: "No seas sabio en tu propia opinión; Temed al Señor y evitad el mal." (La Biblia Católica Latinoamericana, 2025)

Colosenses 3: 23-24: “Cualquier trabajo que hagan, háganlo de buena gana, pensando que trabajan para el Señor y no para los hombres. Bien saben que el Señor los recompensará dándoles la herencia prometida. Su señor es Cristo y están a su servicio.” (La Biblia Católica Latinoamericana, 2025)

Gratitud y Aprecio por la Vida

La gratitud es un valor espiritual poderoso que puede transformar la manera en que los adultos mayores perciben su vida y su entorno. A medida que las personas envejecen, pueden ser más propensas a enfocarse en lo que han perdido (salud, amigos, familiares, capacidades) en lugar de lo que aún tienen. Sin embargo, cultivar una actitud de gratitud puede ayudarlos a encontrar valor en las pequeñas cosas cotidianas y a disfrutar plenamente de lo que les queda por vivir.



Ver el video en: [Gratitud y aprecio por la vida](#)

El Salmo 92 es un cántico de alabanza por el día de reposo. Es vital la adoración regular; Este alegre salmo celebra la bondad de Dios y el gozo de alabarlo. Se exploran temas como la gratitud, la fidelidad de Dios, el triunfo final de la justicia y el florecimiento espiritual en la vejez.

El Salmo 92 fomenta una vida de continua alabanza y confianza en Dios. Realicemos ahora la lectura meditada del Salmo 92:

- “Es bueno dar gracias al Señor y celebrar tu nombre, Dios Altísimo,
- proclamar tu amor por la mañana y tu fidelidad durante la noche,
- con liras de diez cuerdas y cítara y un suave acompañamiento de arpa.
- Pues me alegras, Señor, con tus acciones; yo exclamo al ver las obras de tus manos:
- ¡Cuán grandes son tus obras, oh Señor, y cuán profundos son tus pensamientos!
- El de corazón torpe de esto nada sabe y el insensato nada de esto entiende.
- Si brotan como hierba los impíos o florecen aquellos que obran mal, es para que sean por siempre destruidos.

- Mas tú, Señor, dominas para siempre.
- ¡Mira cómo perecen tus contrarios, ¡cómo mueren, Señor, tus enemigos, ¡y se dispersan todos los que hacen el mal!
- Levantas mi cornamenta como levanta el búfalo la suya, me haces masajes con aceite fresco;
- Miro con desprecio a los que me espían y oigo, sin temor, a esos criminales.
- El justo crecerá como palmera, se alzaré como cedro del Líbano.
- Los plantados en la casa del Señor darán flores en los patios de nuestro Dios.
- Aún en la vejez tendrán sus frutos pues aún están verdes y floridos, para anunciar cuán justo es el Señor: Él es mi Roca, en él no existe falla". (La Biblia Católica Latinoamericana, 2025)

Meditemos ahora sobre:

Isaías 58:13-14: "Si cuidas tus pies para no profanar el sábado y no hacer lo que quieras en mi día santo; Si llamas al sábado delicia y al día santo del Señor honorable, y si lo honras dejando de andar en tu propio camino, de hacer lo que quieres y de decir tonterías, entonces tendrás tu gozo en el Señor..." (La Biblia Católica Latinoamericana, 2025)

Efesios 5:19-20: "Hablando entre ellos con salmos, himnos y cánticos espirituales, cantando y alabando al Señor de corazón, dando siempre gracias a Dios Padre por todo, en el nombre de nuestro Señor Jesucristo." (La Biblia Católica Latinoamericana, 2025)

Job 19:25: "Sé que mi Redentor vive, y que al final resucitará sobre la tierra." (La Biblia Católica Latinoamericana, 2025)

Romanos 1:20: "Porque desde la creación del mundo los atributos invisibles de Dios, su poder eterno y su naturaleza divina, se han visto claramente, entendiéndose a través de las cosas creadas, de modo que tales hombres no tienen excusa." (La Biblia Católica Latinoamericana, 2025)

Apocalipsis 15:3: "y cantaban el cántico de Moisés, siervo de Dios, y el cántico del Cordero: 'Grandes y maravillosas son tus obras, Señor Dios todopoderoso. Justos y verdaderos son tus caminos, oh Rey de las naciones.'" (La Biblia Católica Latinoamericana, 2025)

Paz Interior y Conexión con lo Trascendental

El envejecimiento, aunque natural, puede ser una etapa marcada por la aceptación de pérdidas y la adaptación a nuevos desafíos. En este proceso, cultivar la paz interior es fundamental para que los adultos mayores puedan vivir con serenidad, sin ser abrumados por el dolor, la incertidumbre o el miedo al futuro. Los adultos mayores suelen tener una religiosidad activa; muchos experimentan una fuerte conexión con lo trascendental o lo divino en este periodo de la vida. La búsqueda de una conexión con algo superior, ya sea a través de la religión, la naturaleza, la filosofía o la reflexión personal, es una parte importante de su bienestar espiritual.



Ver el video en: [Paz interior y conexión con lo trascendental](#)

Filipenses 4:6-7: “Estén siempre alegres en el Señor; se lo repito, estén alegres y den a todos muestras de un espíritu muy abierto. El Señor está cerca. No se inquieten por nada; antes bien, en toda ocasión presenten sus peticiones a Dios y junten la acción de gracias a la súplica. Y

la paz de Dios, que es mayor de lo que se puede imaginar, les guardará sus corazones y sus pensamientos". (La Biblia Católica Latinoamericana, 2025)

Cómo podemos encontrar la paz en todas las circunstancias: consejos para la vida cristiana, incluido el regocijo constante, la oración y los pensamientos puros.

Meditemos ahora sobre:

Tesalonicenses 5:16-18: "Regocíjate siempre. Ora continuamente. Dad gracias en todo, porque esta es la voluntad de Dios para vosotros en Cristo Jesús." (La Biblia Católica Latinoamericana, 2025)

Corintios 9:8: "Y poderoso es Dios para haceros añadida toda gracia, para que en todo, en todo tiempo, teniendo todo lo que necesitéis, sobreabundeis en toda buena obra." (La Biblia Católica Latinoamericana, 2025)

Mateo 6:31-33: "Por tanto, no os preocupéis diciendo: '¿Qué comeremos?' o '¿Qué vamos a beber?' o '¿Qué nos vamos a poner?' Porque los paganos son los que corren tras estas cosas; pero tu Padre celestial sabe que los necesitas. Por tanto, buscad primeramente el Reino de Dios y su justicia, y todas estas cosas os serán añadidas." (La Biblia Católica Latinoamericana, 2025)

Colosenses 3:15: "Que la paz de Cristo sea juez en vuestros corazones, ya que estáis llamados a vivir en paz como miembros de un solo cuerpo. Y sé agradecido." (La Biblia Católica Latinoamericana, 2025)

Romanos 16:20: "Pronto el Dios de paz aplastará a Satanás bajo vuestros pies. La gracia de nuestro Señor Jesús sea con vosotros." (La Biblia Católica Latinoamericana, 2025)

Conclusiones

La innovación en la educación para la persona mayor, beneficia a los individuos, sus familias y a la sociedad en general, al dignificar esta etapa de la vida y brindar herramientas para su funcionalidad, socialización, gestión emocional y cuidado espiritual.

El diseño de herramientas y recursos didácticos innovadores permite que los adultos mayores se mantengan activos, informados e involucrados, contribuyendo de esta manera a una sociedad más justa, inclusiva, sostenible y feliz.

El trabajo interdisciplinar y transdisciplinar posibilita una intervención integral en la persona mayor, atendiendo al desarrollo de todas sus dimensiones, por lo tanto un proyecto educativo para el acompañamiento de la persona mayor a partir del desarrollo de sus dimensiones: física, psicológica y espiritual por medio de un recurso didáctico innovador, cómo lo es la cartilla digital: *Vida Plena, Guía para la Persona Mayor*, posibilitó la interacción tanto de las disciplinas como del compartir intergeneracional con las personas mayores y la comunidad académica que se retroalimentaron en doble vía desde sus saberes y experiencias.

Referencias

- Alviter, N. G. V., & Moctezuma, E. M. (2017). Impacto de la promoción de estilos de vida saludable para mejorar la calidad de vida. *Drugs and Addictive Behavior*, 2(2), 225-235.
- Bibliatodo. (2025). La Biblia Católica Latinoamericana. <https://www.bibliatodo.com/la-biblia/version/Latinoamericana-1995>
- Byrne O.P., D. (2001). Santo Tomás de Aquino. Suma de Teología. Biblioteca de Autores Cristianos. <https://www.dominicos.org/media/uploads/recursos/libros/suma/1.pdf>
- Cacioppo, J. T., & Hawkey, L. C. (2009). Perceived social isolation and cognition. *Trends in Cognitive Sciences*, 13(10), 447-454. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19726219/>
- Fiatarone Singh, M. A. (2002). Exercise comes of age: evidence-based prescription for frailty. *Journal of Gerontology: Medical Sciences*, 57(5), 262-269. <https://doi.org/10.1093/gerona/57.5.M262>
- Nelson, M. E., Rejeski, W. J., Blair, S. N., Duncan, P. W., Judge, J. O., King, A. C., ... & Castaneda-Sceppa, C. (2007). Physical activity and public health in older adults: recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 39(8)1435-1445. https://journals.lww.com/acsm-msse/fulltext/2007/08000/physical_activity_and_public_health_in_older.28.aspx
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamiento sedentario*. <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240014886>
- Sharma, A., Madaan, V., & Petty, F. D. (2006). Exercise for mental health. *Primary care companion to the Journal of clinical psychiatry*, 8(2), 106. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC1470658/>
- Villalobos, M., & Salazar, M. (2020). Espiritualidad en el envejecimiento: Una revisión crítica. *Revista Interdisciplinaria de Estudios de la Vejez*, 6(2), 45–60.