

Módulo

2



VIVE TU AFECTIVIDAD



SerActivo
[Gente descubriendo nuevos mundos]

FUNDACIÓN
SALDARRIAGA CONCHA

nueva
eps
gente cuidando gente



Vive Tu Afectividad

Créditos

Muchas veces para poder viajar necesitamos gente que apoye la travesía, la Nueva EPS y la Fundación Saldarriaga Concha han unido sus esfuerzos para garantizarte un viaje lleno de experiencias y grandes recompensas.

Nueva EPS

José Fernando Cardona Uribe – Presidente
Sandra Teresa Tribin Mora – Vicepresidente comercial
Lida Julieth Benitez Garzón – Gerente de Servicio al Cliente
Nancy Shirley Rodríguez Sabogal – Directora de Comunicaciones y Asuntos Corporativos

Fundacion Saldarriaga Concha

Soraya Montoya Gonzalez – Directora Ejecutiva
Carolina Cuevas Melo - Gerente de Inversión Social
Luisa Fernanda Berrocal - Coordinadora de Comunicaciones
Lina Maria Gonzalez Ballesteros - Consultora persona mayor
Norma Constanza Sanchez - Coordinadora del proyecto

Entidad operadora del proyecto:

Fundacion Internacional de Pedagogía Conceptual Alberto Merani

Juan Sebastián de Zubiria- Director general
Olga Patricia Parra – Directora ejecutiva
Patricia Vega – Directora pedagógica

Módulo 2

Colaboradores:

Angela María Merchán- Subdirección pedagógica y de TIC

Darcy Barrera Obando – Gerencia del proyecto

Lina Maria Herrera- Asesoría especializada

Jairo Cesar Franco - Autor

Carolina Santos- Autor

Diagramación

Jonathan Santacruz

Multimedia Colombiana

Impresión

La imprenta Editores S.A

ISBN obra Completa: 978-958-99694-2-7

ISBN Volumen: 978-958-99694-4-1

Primera Edición

Julio de 2011

Bogotá

Este material fue realizado en el marco de la alianza Ser Activo, entre la Fundación Saldarriaga Concha y Nueva EPS. Su contenido puede citarse o divulgarse parcialmente siempre y cuando se dé crédito a la fuente y su utilización se haga exclusivamente con fines educativos o de investigación.

Fundacion Saldarriaga Concha
Cra. 11 # 94 – 02 of 502
Bogotá – Colombia
Teléfono 6226282
www.saldarriagaconcha.org

Sede Nacional Carrera 85K No. 46A - 66 piso 2
Bogotá, Colombia
Teléfono en Bogotá 3077022
Línea Gratuita Nacional 01 8000 954400
www.nuevaeps.com.co



SerActivo

[Gente descubriendo nuevos mundos]



Contenido

Propósitos	8
Afectivos	8
Cognitivos	8
Expresivos	9
¿Qué aprenderé?	9
En lo afectivo	9
En lo cognitivo	10
Reflejado en acciones	11
¿Para qué hacer este viaje?	11
¿Qué se debe aprender en este viaje?	20
1 Redes Primarias:	21
2. Redes Secundarias o Extrafamiliares:	25
3. Redes Institucionales o formales:	27
Cambios fisiológicos en la mujer:	29
Cambios fisiológicos en el hombre:	30
Tutorial de Power Point:	34
Tutorial de Excel:	40
Los tesoros del viaje	42
RECURSOS ADICIONALES	45
Páginas Web	45
Artículos	46





Vive Tu Afectividad

Señales importantes para el viaje

Para recordar!

En este espacio siempre encontrará conceptos o recomendaciones fundamentales que le ayudarán a comprender mucho mejor la temática en desarrollo.



Importante

Esta señal resaltar una idea destacada del tema



Memorias de lo Andado

En este espacio se indicará que es hora de proceder como expertos en el tema y afrontar los desafíos propuestos en actividades.

Solicita a tu formador los materiales



Manos a La Obra

Esta señal aparecerá cuando sea hora de recoger los aprendizajes de cada una de las travesías.





Vive Tu Afectividad

Modulo 2





Vive Tu Afectividad

Propósitos

Afectivos

Reconocer el valor de los saberes y experiencias del adulto mayor en la sociedad especialmente en relación a las diferentes formas en que expresa su afectividad y su importancia para el fortalecimiento de futuras generaciones, desde sus redes de apoyo social.

Reconocer en las Tecnologías de Información y Comunicación TIC una herramienta para fortalecer, divulgar e intercambiar los saberes enriquecidos por la experiencia y madurez de los años, relacionados con la afectividad y su implicación en las redes de apoyo social.

Cognitivos

Conocer, identificar, y fortalecer las diferentes redes de apoyo social existentes, a través de las cuales, la persona mayor, vive y experimenta relaciones afectivas consigo mismo y con los demás.

Identificar las características de los programas Power Point y Excel, como recursos a través de los cuales es posible plasmar experiencias y saberes del adulto mayor en sus redes de apoyo social, asociando su afectividad.



Módulo 2

Expresivos

El adulto mayor debe Identificar características propias de su relación consigo mismo y con los demás, vinculadas a las diferentes formas de expresar su afectividad, como instrumentos que le permitan potencializar habilidades personales y para la vida, conduciéndole a un estado de bienestar y satisfacción y a una mejor calidad de vida, a través de sus redes de apoyo social.

Emplear Power Point y Excel como una de las herramientas de TIC, para identificar y comunicar las diferentes expresiones de la afectividad en las redes de apoyo social que el adulto mayor haya identificado en su cotidianidad, a través de una matriz DOFA, y de un cronograma que le permita fortalecerlos en sus hábitos de vida.

¿Qué aprenderé?

En lo afectivo

El valor del adulto mayor en la sociedad inicia con el reconocimiento de sí mismo, del otro y de su misión de orientar con su saber y sus experiencias, el camino de las nuevas generaciones en función del bienestar, auto-cuidado y la calidad de vida que logre a través del fortalecimiento de sus redes de apoyo asociando en estas las diferentes formas de expresar la afectividad.

La autovaloración permite al ser humano y en especial a las personas mayores, reconocerse como hombres y mujeres protagonistas de sus vidas en sus redes de apoyo social.



Vive Tu Afectividad

El adulto mayor puede apoyar, a partir de su experiencia, la construcción de principios que fundamenten una mejor calidad de vida a otras generaciones en lo relacionado al fortalecimiento de su afectividad a través de las redes de apoyo social.

El uso de algunas herramientas ofimáticas del computador como Power Point y Excel, permiten registrar y divulgar procesos de transformación asociados a la afectividad en sus redes de apoyo social, como una memoria histórica que permita su legado a las generaciones futuras.

En lo cognitivo

El sentido de identificar y fortalecer las redes de apoyo social en el adulto mayor, como elemento esencial para lograr una mejor calidad de vida, le permite valorar las diferentes formas de expresar su afectividad por las transformaciones propias de la edad, y su influencia en las formas de relacionarse consigo mismo y con los demás.

El reconocimiento y aceptación de los cambios físicos contribuye a mejorar la comprensión de las diferentes formas afectivas que se manifiestan en sus redes de apoyo social.

La comprensión de los cambios físicos y la dimensión de la afectividad en las relaciones intra e interpersonales, permiten al adulto mayor buscar alternativas de fortalecimiento ante los mismos en sus redes de apoyo social.

Aceptar las transformaciones y sus consecuencias, favorece la búsqueda de alternativas de relación a alcanzar el bienestar con sus redes de apoyo social.



Módulo 2

El computador es una de las Tecnología de la Información y Comunicación, TIC, que actualmente facilita el ejercicio de registro y difusión de saberes y experiencias.

El uso básico de la herramienta Ofimática de Power Point y Excel, permite un acercamiento a las TIC.

Reflejado en acciones

Procedimiento para identificar y fortalecer los tipos de redes de apoyo social y los tipos de apoyo social, para el adulto mayor.

Procedimiento para reconocer y aceptar los cambios físicos y afectivos de acuerdo a la edad en las redes de apoyo social para el adulto mayor.

Procedimiento general para acceder a las herramientas ofimáticas de Power Point y Excel.

¿Para qué hacer este viaje?

Bienvenidos a la segunda estación, “Vive tu afectividad”, para que pueda adentrarse en este maravilloso viaje deberá llevar en su maleta las experiencias y saberes en la forma en que expresaba sentimientos y valores como el respeto, la honestidad, la esperanza, el afecto, el cariño, el amor, etc. Consigo mismo y con los demás, ya que las enriquecerá al descubrir sus redes de apoyo social.



Vive Tu Afectividad

Durante su permanencia en ésta segunda estación podrá darse cuenta de la importancia que tienen estas redes de apoyo social en su cotidianidad pues aunque usted no las identifique claramente, se dará cuenta que siempre han estado presentes y que han sido su apoyo durante el recorrido de su vida y que en torno a ellas, ha construido sus experiencias en todas las áreas que lo dimensionan como un individuo activo y protagónico dentro de la sociedad. Por esto encontrará en este recorrido nuevos conceptos acerca de su componente afectivo cómo hombre y mujer, la afectividad, con el propósito de reconocer nuevas formas de asumirla y vivirla, entendiendo que es un proceso a lo largo de la vida que sufre transformaciones físicas y afectivas que deben ser entendidas de forma positiva y constructiva dentro de su contexto integral en sus redes de apoyo social. Pues cuando se es persona mayor, se hace necesario adoptar nuevas estrategias para vivirla plenamente consigo mismo y con los demás.



Piense por un momento, ¿Qué sería del hombre sino tuviera con quién compartir?



¿Se ha imaginado si usted fuera el único sobreviviente sobre la faz de la tierra? Con quién podría desarrollar actividades y experimentar sentimientos, valores ¿Tendría la vida sentido alguno?



Módulo 2



Ilustración 1 Proyecto Fundación el Cottolengo

Y como justamente aislarse y perder interacción con las personas que están alrededor, es lo que no se debe hacer, lo invitamos a que realice una lista en donde mencione a la mayor cantidad de personas que conoce y el tipo de vínculo que sostiene con ellas. Ejemplo:

<i>Personas que conozco</i>	<i>Vínculo</i>
<i>Pepita Pérez</i>	<i>Hija</i>



Vive Tu Afectividad

Como se dará cuenta a su mente quizás vinieron muchos nombres de personas con las que hace mucho tiempo no comparte.

Ha llegado el momento en que piense en una lista de actividades que antes realizaba y que ahora ya no hace o las hace de manera esporádica, o quizás aún, hasta el día de hoy no las ha hecho, pero que ahora le gustaría llevar a cabo. Por ejemplo: visitar con mayor frecuencia a sus hijos, nietos, otros familiares; compartir actividades con amigos cercanos como ir de paseo, visitar centros comerciales, asistir a grupos de recreación, de oración, visitar museos, sitios históricos, participar en actividades del barrio, la localidad o la ciudad dirigidas a las personas mayores.



Mencione por lo menos cinco actividades que desarrolla con el propósito de fortalecer sus relaciones consigo mismo y con el entorno que lo rodea.



Describa cursos, actividades o eventos en los cuales le interesaría participar y diga por qué le llaman la atención.



Módulo 2



Pues bien, en esta segunda estación igual que en la primera usted está invitado a reconocerse como persona que vive íntegramente aceptando y reconociendo sus cambios físicos, mentales y sociales, para que a partir de ellos pueda buscar estrategias que lo ayuden a vivir plenamente como adulto mayor, fortaleciendo sus relaciones afectivas y sociales cuyo alcance en este módulo se referirán a la forma en que se expresan valores y sentimientos constructivos y positivos como, afecto, cariño, amor, ternura, solidaridad, respeto, honestidad, esperanza, etc., consigo mismo y con los demás, a través de la identificación y potencialización de las Redes de Apoyo Social como los son la familia, los amigos, los vecinos, los grupos extra familiares y las organizaciones del estado. Pues como se ha visto, toda persona es parte de un componente social y por ende necesita comunicarse e interactuar con su medio.

Para recordar!

Las redes sociales de apoyo de un adulto mayor están conformadas por: la familia, los amigos, los vecinos, los grupos extra familiares y las organizaciones comunitarias, sociales y/o del Estado a las que pertenece.

A esta interesante travesía se agregarán unos elementos igualmente importantes para mejorar la comunicación consigo mismo y con los demás. Se trata de dos nuevos programas que se encuentran en el computador; Excel y PowerPoint. Estos dos programas al igual que Word, permiten registrar información pero se usan con propósitos distintos.



Vive Tu Afectividad



Actividad 1

Durante esta estación conocerá a Isolina y a Abraham, una pareja de esposos que han vivido juntos por más de 60 años. Junto a ellos podrá ir descubriendo algunos elementos y estrategias que estos dos personajes han desarrollado a lo largo de su vida. Una historia que espera poder hacerse real en su vida, luego de que usted empiece a identificar a partir de ella, algunos aspectos clave para vivir su afectividad de manera plena siendo adulto mayor.



Tenga presente que es vital para toda persona mayor, satisfacer la necesidad de dar y recibir ternura y afecto, cariño y amor, solidaridad y compañerismo, sentirse aceptado y querido, ser tomado en cuenta, ser respetado; así como compartir vivencias que van desde la presencia física del otro con quien se puede comentar y disertar, hasta compartir un lecho. Recuperar estas formas de relacionarse consigo mismo y con los demás, ayudará a vivir plenamente su vida con una muy buena calidad, a partir del fortalecimiento de las relaciones que ha establecido a través de las redes de apoyo social.



Conozca a Isolina y a Abraham

Isolina ha vivido desde siempre en pueblo Carmelo. A sus 18 años vio desde el balcón de su casa a un hombre alto, acuerpado, de cuello alto, y perfil delicado que bajaba del ferri. Cargaba como único equipaje, una maleta negra de cuero viejo y duro donde llevaba un hermoso saxofón. Ese hombre es Abraham, el sol que por más de 60 años ha alumbrado y acompañado la vida de doña Isolina, su esposa, disfrutando plenamente de la vida y superando toda clase de obstáculos que han surgido a lo largo de sus vidas.

Pero como la vida misma, en las relaciones de pareja Abraham e Isolina han vivido momentos de ajustes, de muchos ajustes, porque no es fácil acoplarse a las costumbres y formas de ser de otra persona. Cada época, cada nueva etapa de la vida implica aprender y desaprender cosas en busca de alternativas para superar toda clase de dificultades que surgen de manera individual, como las que se presentan en las ocupaciones de cada quién, de las expectativas propias que se tienen con los cambios físicos y afectivos que se dan como ellos mismos señalan, cuando los años van pasando y la juventud se va mermando, ya la piel no es igual de tersa con esa apariencia fresca y suave, las energías van disminuyendo; pero también hay que superar las dificultades que se presentan como pareja, como el momento preciso para ser padres, cómo educar a los hijos, qué ejemplos darles, inculcarles valores espirituales, etc..



Vive Tu Afectividad

Por esto Isolina y Abraham buscan estrategias para sentirse bien consigo mismo, con el otro y con los demás, por ello participan activamente en las actividades familiares su casa se ha convertido en la protagonista ideal para hacer celebraciones familiares con o sin motivo. Se reúnen en familia con sus hijos, nietos, hermanos, sobrinos, yernos y nueras. El hogar de Abraham e Isolina, es el preferido por toda la familia cuando se trata de tejer o coser el regalo de cumpleaños para alguien, hornear la torta del homenajeado y preparar las mejores recetas culinarias con el toque secreto que ha ido inculcando a sus hijos y nietos doña Isolina.

Isolina y Abraham aunque permanecen juntos mucho tiempo, cada uno tiene claro que tiene su propia vida, cada uno de manera separada participa en actividades organizadas por la iglesia de su comunidad. También participan de proyectos que desarrollan organizaciones sociales comunitarias para compartir con los niños que se encuentran solos que la alcaldía de pueblo Carmelo patrocina. Ellos les llevan un abrazo, una palabra de esperanza y algo de mercado para reforzar la alacena. De manera especial, Abraham ofrece a los niños y jóvenes interesados, clases de música con su querido saxofón, mientras que Isolina, enseña a las niñas a bordar hermosas figuras en cinta, a pintar y cuidar su cuerpo y su espíritu. Todas estas actividades comunitarias en las que participan, las desarrollan con el propósito de ofrecer a los niños, niñas y jóvenes, herramientas con las que puedan enfrentar la vida, constituyéndose Abraham y Isolina en una de las redes sociales de apoyo para éstos niños al tiempo que los programas comunitarios, la Alcaldía y demás organizaciones del proyecto, se convierten en sus terceras redes



Módulo 2

sociales de apoyo. De igual forma esta pareja de adultos, participa en tertulias con sus amigos y compañeros de los cursos que programa la junta de acción comunal, como la agricultura urbana o la jardinería a los cuales asisten dos días a la semana. Al salir de la clase todos se reúnen para compartir los secretos saludables que han encontrado recientemente en alguna fruta o verdura, realizan algún tipo de ejercicio, comparten de sus creencias religiosas, sus opiniones sobre la política, la economía, la educación, la familia, la sociedad y en fin, del tema que corresponda o salga a colación; con el propósito de compartir con los demás, sus experiencias a través de los relatos que entre todos construyen y comparten.

Abraham e Isolina también desarrollan actividades junto a sus pequeños nietos, caminando por el parque principal del pueblo donde además, juegan y comparten rondas y canciones.

Los días y vejez de estas dos personas transcurren placida y tranquilamente. Ambos han entendido que son el motor de su familia y de su entorno, a diario desarrollan actividades que los fortalece personal y socialmente como personas integrales y muy importantes para la sociedad. El convertirse en seres activos buscando estrategias para vivir mejor es la clave del bienestar y la felicidad de estos dos adultos mayores.



Vive Tu Afectividad



Actividad 2

Con todo lo anterior, queda claro que una persona durante las diferentes etapas de la vida establece relaciones con diferentes grupos o personas. A estos grupos o conjunto de personas con las que un niño, un joven, un adulto y una persona mayor se relacionan y comparte diferentes intereses, sentimientos y gustos; se les denomina Redes de Apoyo Social. A partir de ellas, es posible fortalecer la relación consigo mismo y con los demás y vivir plenamente su afectividad.

¿Qué se debe aprender en este viaje?

Es momento de hacer campo en su maleta para guardar los nuevos tesoros que este recorrido le dejará en cuanto a la identificación y potencialización de sus redes de apoyo social y su afectividad.

Una red de apoyo social es cuando el ser humano se integra a su entorno social como una práctica cultural. Le permite mantener o mejorar su bienestar material, físico y emocional a través de compartir con otros (relación interpersonal), ya que permite el intercambio de apoyos, evitándole un deterioro real o imaginario cuando atraviesa por dificultades, crisis o conflictos.



Para
recordar!

Existen tres tipos de redes sociales: Primaria, la secundaria o extrafamiliares y las ionales o formales.

Existen tres tipos de fuentes de redes de apoyo social:

1 Redes Primarias:

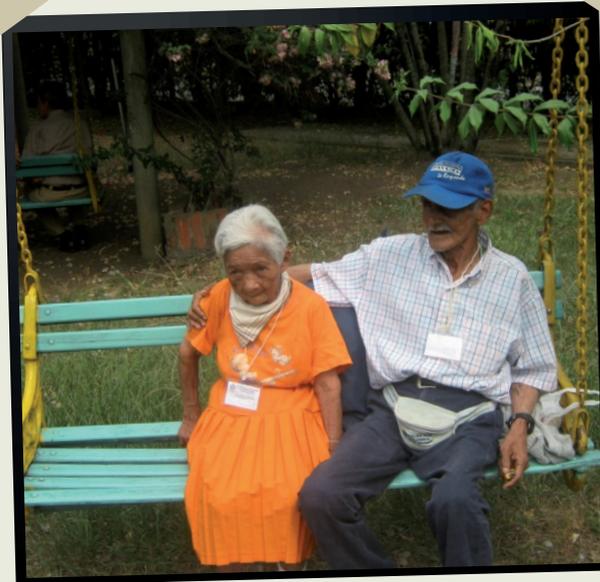


Ilustración 2 Proyecto Fundación el Cottolengo



Vive Tu Afectividad

La conforman la familia, los amigos y los vecinos. En donde se cubren necesidades afectivas como:

Las afectivas: emociones y sentimientos.

De socialización: desarrollo de las relaciones interpersonales.

De cuidado: protección y bienestar

De reproducción: expansión de la familia

De estatus económico: sustento financiero de la familia

La familia puede constituirse como:

Familia nuclear: conformada básicamente por los padres e hijos.

Familia extensa: conformada por los demás miembros de la familia, abuelos, hijos, nietos, tíos, sobrinos, compadres etc.

Los tipos de apoyo sociales que predominan son: apoyo material y emocional.

Ahora aprenda a fortalecer esta red de apoyo social primaria: Con la Familia.



Módulo 2



Comida

- compartir y realizar actividades alrededor de la comida en compañía de los miembros de su familia.



Vivienda

- respetar los espacios y su autonomía Vivienda autonomía.



Salud

- Estar pendiente de las recomendaciones médicas y los chequeos.
- Identificar y consumir los medicamentos de acuerdo a las prescripciones del médico.



Salud mental

- Fortalecer sus funciones mentales básicas integrándose, expresando sus opiniones, afecto, cariño, ternura, amor, esperanza, etc.



Social

- Involúcrese en actividades recreativas y en actividades en las que pueda colaborar. Propiciar las reuniones familiares y asistir cuando lo invitan.



Económico

- Sin excederse y de acuerdo a sus posibilidades puede dar y recibir ayuda económica o en especie, y alojamiento entre otros.



Vive Tu Afectividad

*Con los amigos, vecinos
y conocidos:*



Comida

- puede intercambiar recetas, alimentos o compartir estos espacios invitando o siendo invitado



Vivienda

- Promueva encuentros por las mañanas o por las tardes para presenciar algún programa de televisión, escuchar música, cantar, leer o hablar.



Salud

- acompañar a la visita regular al médico, visitar al amigos enfermos, apoyarlos a que consuma los medicamentos prescritos, animarlo para que siga las dietas dadas por el nutricionista.



Social

- Acudir en compañía a prestar un servicio voluntario; caminar, pasear por los jardines y espacios públicos; integrarse a un grupo de pares; apoyar a personas mayores dependientes, o a personas menos favorecidas, etc.



Económico

- Proporcionarle al adulto mayor ayuda económica cuando la necesite; apoyarlo con alguna despensa; acompañarlo a realizarles las compras



Módulo 2

Visitar a sus familiares o invitarlos a su casa, por lo menos una vez a la semana.

Conocer las necesidades de sus familiares para que entre todos busquen soluciones.

Dar y recibir afecto entre todos los integrantes de la familia.

Ofrecer y recibir compañía permanente entre todos los integrantes de la familia.

2. Redes Secundarias o Extrafamiliares:

Son los grupos sociales externos a la familia, como los grupos comunitarios a los que de manera voluntaria una persona decide pertenecer, los recreativos, los costureros, como también los clubes, los propios grupos de adultos mayores, las organizaciones religiosas, los ex compañeros de trabajo o de estudio. En estas el adulto mayor participa y colabora. Se cubren necesidades como:

La compañía social: en actividades cotidianas o específicas.

Apoyo emocional: relación de amistad o de confianza.

Orientación educativa y de consejos: profesores, amigos, vecino reconocido.

Regulación social: acuerdos para la convivencia.



Vive Tu Afectividad

Regulación social: acuerdos para la convivencia.

Ayuda material y de servicios: por los especialistas en salud, educación y trabajo.

Acceso a nuevos contactos: vínculos nuevos con otras personas y redes.

Los tipos de apoyo sociales que predominan en esta red son: instrumentales, materiales y emocionales.

Ahora aprenda a fortalecer esta red de apoyo social secundaria:

Al pertenecer a un grupo comunitario sea de su junta de acción comunal, de la alcaldía local, o de algún curso en el que se encuentre o quiere integrar, podrá percibir beneficios como:

Un sentido de pertenencia y una noción de colectividad

Es un medio que le permite salir de la rutina, de los problemas familiares. Le permite comenzar a pensar en sí mismo, en sus propias necesidades, experimenta el entrenamiento y la diversión, puede conservar y establecer nuevos vínculos de amistad.

Fortalece su autoestima, ya que reciben apoyo pero también lo dan

Puede establecer nuevas relaciones afectivas si así lo desea, de amigos, socios, novio(a), esposo(a).



Módulo 2

Otras acciones que puede hacer para fortalecer su red social secundaria son:

Consultar sobre las organizaciones sociales comunitarias que haya en su comunidad, a través de su junta de acción comunal, grupos de personas mayores, grupos de oración, grupos que realicen alguna actividad específica, y muchas otras más.

Adquirir información sobre los programas y proyectos que desarrollan en su localidad para los adultos mayores.

Organizar eventos en común que beneficien a los adultos mayores.

Participar de capacitaciones y formación de voluntarios.

3. Redes Institucionales o formales:

Son las organizaciones del poder público, legislativo y judicial. Como los programas que se desarrollan en las alcaldías de las ciudades, en las alcaldías locales, juntas de acción comunal, etc. Con ellas, se pueden cubrir necesidades como:

Sistema de salud: atención médica.

Centros de bienestar: donde de cubren necesidades sociales básicas

Alimentación: con los comedores comunitarios, en donde se proporciona las tres comidas básicas.

Los tipos de apoyo sociales que predominan en esta red son: Instrumentales, materiales o de apoyo emocional.



Vive Tu Afectividad

Aprenda a fortalecer esta red de apoyo social institucional:

Conociendo los programas que el estado y sus organizaciones sean de nivel nacional, departamental o en las ciudades desarrollen en pro del beneficio del adulto mayor, en especial de los más necesitados.

Infórmese de sus derechos y deberes constitucionales.



Actividad 3

Para recordar!

Ahora que ya comprende la dimensión de las redes de apoyo social, es importante que tenga en cuenta que en ellas, son fundamentales, las relaciones que usted como individuo que pertenece a una sociedad, establece con los demás. Son justamente éstas relaciones afectivas las que caracterizan el significado de sus redes de apoyo social.

No existe una edad límite en la que pueda o deba experimentar el participar de sus redes de apoyo social y a través de sus diferentes grupos expresar su afectividad sin temor a establecer nuevas relaciones afectivas o fortalecerlas estableciendo vínculos más cercanos con los demás. Las redes sociales de apoyo, deberán ser entendidas como una dimensión humana importante en el desarrollo evolutivo, en las relaciones intrapersonales e interpersonales.



Módulo 2

Ahora, es importante que usted conozca en qué consisten propiamente los cambios fisiológicos en mujeres y en hombres.

Cambios fisiológicos en la mujer:

Es importante que las mujeres tomen conciencia de los procesos evolutivos y los cambios. Estos cambios no tienen por qué interferir en la forma en que se relaciona consigo misma y con los demás, pues hay muchos otros factores como su personalidad, su educación, su entorno afectivo o laboral, sus circunstancias particulares o sus creencias, que influyen decisivamente en la adaptación a esa etapa de la vida.

La menopausia consiste en el cese de la fertilidad y del ciclo menstrual. Se inicia con los primeros cambios hormonales y con efectos como la no producción de óvulos, desarreglos menstruales y otros. Ocurre en torno a los 50 años, con un intervalo de más o menos cinco años, (45-55) ¹.

1 OMS, organización Mundial de la Salud.



Vive Tu Afectividad

En la mujer, la menopausia incluye modificaciones sustanciales en el funcionamiento hormonal y cambios en el funcionamiento de órganos y estructuras del cuerpo que intervienen en la reproducción, como por ejemplo:

-)) Disminución progresiva ritmo ovulación.
-)) Pérdida progresiva capacidad funcional de los ovarios
-)) Modificaciones en la figura corporal
-)) Disminución gradual del tejido graso pubiano
-)) Disminución del tamaño del útero, las trompas y del ovario
-)) Cambios en la elasticidad (menor) del tejido vaginal
-)) Modificaciones en labios mayores
-)) Progresiva atrofia de la mucosa de cuello uterino

Cambios fisiológicos en el hombre:

Al igual que en el caso de las mujeres, si los hombres conocen estos cambios y los aceptan de manera positiva, sus relaciones afectivas y sociales seguirán siendo satisfactorias. Para referirse a esta etapa en el hombre se habla de andropausia, (su equivalente a la menopausia en la mujer), y se entiende como el proceso de envejecimiento, el cual es progresivo y va teniendo lugar a partir de los 30-40 años. En esta etapa se presentan determinados cambios hormonales, aunque lo relevante parece estar en los estados emocionales y psicológicos, como la ansiedad, depresión y otros. Aunque también hay cambios corporales así como en los órganos genitales, por ejemplo2:

-)) Disminución del tamaño de los testículos
-)) Aumento de tamaño de la próstata
-)) Menor producción de espermatozoides y de menor calidad
-)) Menor producción hormonal (particularmente testosterona).





Módulo 2

Reconocer estas transformaciones fisiológicas, propias en los seres humanos, tanto en la mujer como en el hombre, permite desestimar mitos y creencias erróneas alrededor de las relaciones afectivas. Por esto es necesario que se identifique los mitos más comunes con el propósito de desmitificarlos:

2 GARCÍA, José Luis (2005). “La sexualidad y la afectividad en la vejez”. Madrid, Portal Mayores, Informes Portal Mayores, nº 41. [Fecha de publicación: 31/08/2005].
<<http://www.imsersomayores.csic.es/documentos/documentos/garcia-sexualidad-01.pdf>>





Vive Tu Afectividad

MITO	REALIDAD
¿Siendo adulto mayor es tarde para hacer y tener amigos?	Falso: Por el contrario es uno de los mejores momentos para cultivar amistades verdaderas ya que no están los prejuicios superficiales y egoístas de la juventud, pues se ha aprendido que lo verdaderamente importante en todo ser humano son sus verdaderos sentimientos y valores.
¿Por la edad se debe dejar de relacionar como hombre o como mujer?	Falso: Nunca puede dejar de relacionarse como hombre o como mujer en su contexto social. La mejor forma de hacerlo, es identificar sus redes de apoyo social, participar en ellas le genera ampliar y consolidar sus vínculos afectivos positivamente con su entorno.
¿Las redes de apoyo social son malas para la salud, siendo adulto mayor?	Falso: “Está demostrado que al identificar sus redes de apoyo social, puede interactuar con más personas dejando a un lado el temor de formar nuevos vínculos afectivos y el poder compartir con otros de actividades o gustos a fines, permitiéndose expresar su afectividad. La cual juega un papel importante en la salud, como agente protector para llevar un envejecimiento saludable y pleno”.
¿El adulto mayor NO tiene derecho a interactuar con sus redes de apoyo social?	Falso: Si tiene derecho a interactuar con sus redes de apoyo social, identificando en ellas un poderoso medio efectivo de relacionarse consigo mismo y con los demás. Le permite afianzar su autoestima y seguridad.
¿Las Redes de apoyo social generan dependencia en el adulto mayor?	Falso: No es cierto. Por el contrario ayuda a combatir la depresión, la tristeza y la soledad, ya que la mente del adulto mayor estará ocupada en hacer cosas productivas para sí mismo y para los demás. Ejemplo: participar de un curso de aeróbicos, de repostería, de jardinería, etc.
¿Como adulto mayor, no puedo romper las barreras transgeneracionales?	Falso: Sí puede vencerlas. Por ejemplo con sus hijos y nietos las vence al compartir momentos de interacción como ir al cine, al centro comercial, cuando les enseña sus recetas u otro arte que usted domine. También cuando aprende a comunicarse con las TIC, en el curso que ofrece la alcaldía de su localidad, por ejemplo.



Módulo 2

Imagínese ahora lo mucho que puede aportar a sus redes de apoyo social con los nuevos elementos que ha aprendido en cómo expresar su afectividad. Recuerde que una buena forma para plasmarlos, es haciendo uso de las TIC, con los dos programas que se han mencionado Power Point y Excel. Estos hacen parte del paquete office, es decir, son como hermanitos del Word solo que cada uno cumple funciones distintas. Vera las principales características de cada herramienta:

Para recordar!

PowerPoint y Excel son dos programas informáticos, similares a word, que sirven para: el primero, para presentar documentos o especie de cartelera y el segundo, para llevar cuentas, calendrios o hacer sumas y restas.

Power Point

Es el programa que de manera análoga se puede comparar con las antiguas carteleras que se hacían como apoyo para una exposición, (explicación de un tema), este programa las sustituye. De esta manera el marcador fue reemplazado por un componente de edición que da la oportunidad de acceder a plantillas de letras, con formas, tamaños y colores, que por lo general se encuentra en la parte superior de la pantalla del computador y que con el ratón o mouse, se selecciona según el gusto del autor. La cartulina en donde se escribía, fue reemplazada por un espacio en blanco, el cual puede asimilarse como un lienzo al que se llama diapositiva, listo para ser lleno. Es de esta manera que se puede hacer una presentación, PPT.



Vive Tu Afectividad

Excel

Es como el libro de contabilidad, tiene muchos cajones, llamadas celdas, que forman cuadrículas, en donde se puede escribir. Su ejercicio consistirá en realzar un cronograma, piénselo como un horario de clases, en donde podrá llevar un registro a diario de los aspectos que haya identificado como debilidades y/o amenazas en su red de apoyo referidas a su afectividad.

Ahora es importante conocer la forma en que funcionan éstas dos herramientas, por medio de tutoriales.

TUTORIAL DE POWER POINT:

Acceso a la ruta del programa Power Point:

Como primera medida usted debe observar que en el escritorio en la parte inferior izquierda, se encuentra un botón redondo con el logotipo de Windows, el cual se llama botón de inicio de Windows. Debe ubicar el cursor sobre éste y hacer clic.

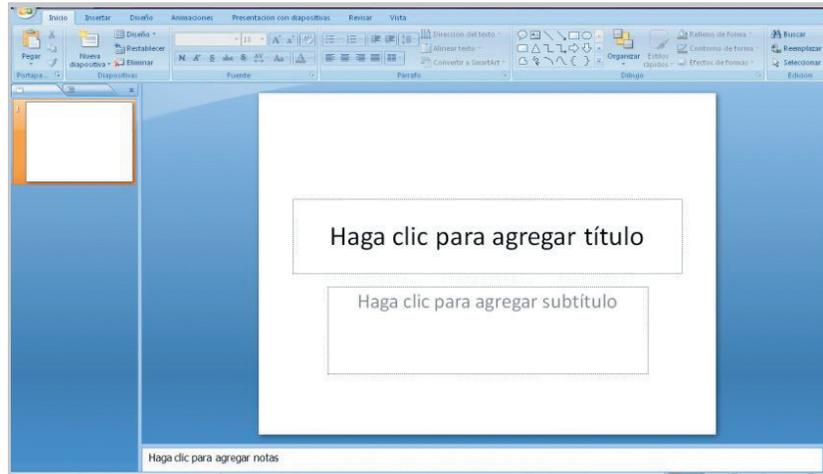


Al momento en que se despliegan las opciones debe identificar el ícono (dibujo), que corresponde al programa Power Point:



Módulo 2

Esta es la primera imagen que usted observará cuando abra el programa Power Point:

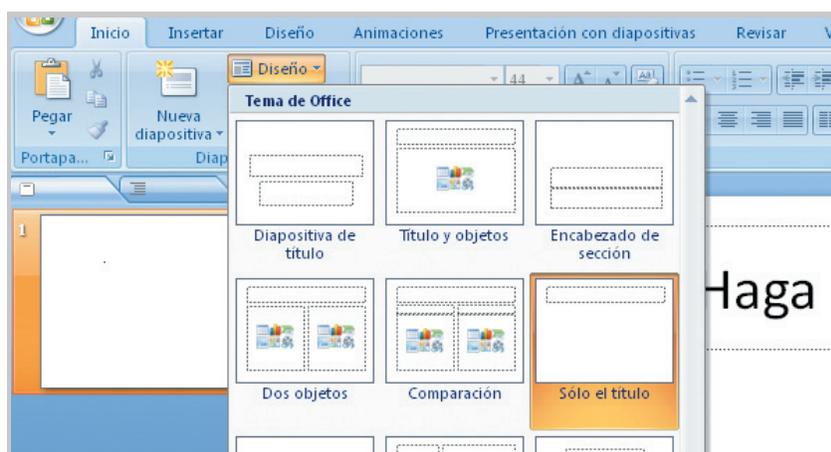


A continuación en la parte superior observará una barra de menús en donde podrá realizar diferentes acciones y encontrar herramientas, que de acuerdo a su interés podrá utilizar. Cada menú, tiene un nombre específico, así el primero se llama inicio, el siguiente insertar, etc. Para explorarlos puede colocar el cursor sobre el menú que desea, y de inmediato se desplegará sus componentes.



Vive Tu Afectividad

Ahora, usted debe seleccionar el tipo de diseño que se desea utilizar, para su primera diapositiva, ya que existen diferentes opciones. Para ello seleccione en la barra de menús, el botón de Inicio, y ubique en el componente Diapositivas, la acción de Diseño, y seleccione la de “solo el título”, Así:



A continuación, de manera automática e inmediata el cursor aparecerá en el cuadro de texto, y usted podrá escribir el título de su primera diapositiva, que corresponde al título de su proyecto.

Ahora, desde este momento puede seleccionar el tipo de diseño, que desea que lleven todas las diapositivas de su presentación, es decir, incluir formas, texturas, colores, para hacerlas más atractivas visualmente. Para ello debe ir al menú: Diseño, y seleccionar la que más le llame la atención o la que considere más conveniente.



Módulo 2

Cada diseño tiene un nombre, el cual lo puede observar en la parte inferior izquierda de la barra, o también si deja un momento el cursor sobre el diseño, que le ha llamado la atención. Para este ejemplo se seleccionó, el diseño de “flujo”.

Al tener seleccionado el diseño, si se desea se puede modificar el color de fondo de las diapositivas. Para esto se debe ir al componente de “Estilos de fondo”, y hacer clic sobre este título para que se desplieguen sus opciones.

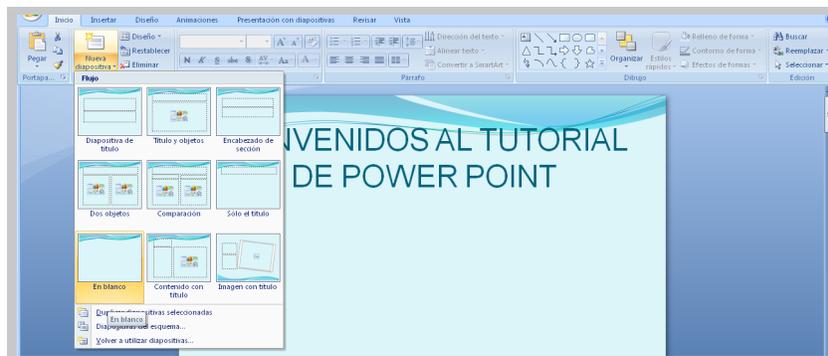


Al haber seleccionado el diseño y el fondo de las diapositivas puede centrar el título de la primera diapositiva. Para esto, debe ir al menú Inicio, y en el componente párrafo, seleccionar la acción centrar.



Vive Tu Afectividad

Ahora, puede aprender a adicionar diapositivas. Debe ir al menú Inicio, y en el componente nueva diapositiva haga clic, observará como se despliega varias opciones de estilos de diapositivas, haga clic sobre el estilo en blanco. Así:

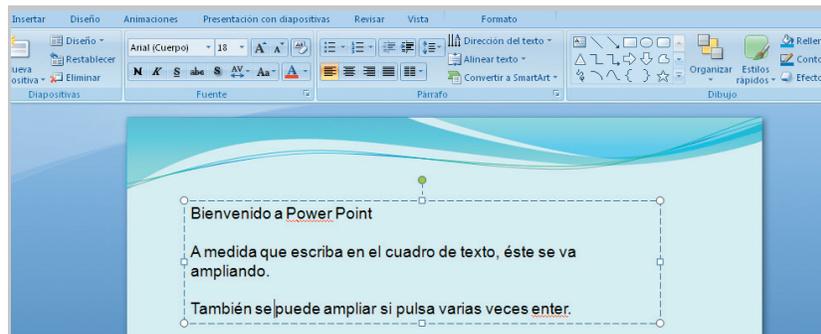
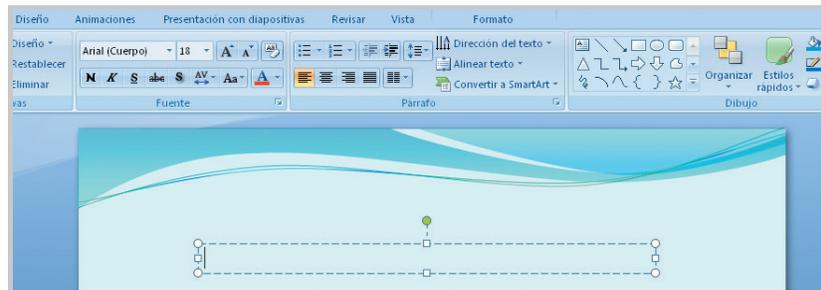


Para poder escribir en la diapositiva en blanco, es necesario seleccionar desde el menú Inicio, en el componente dibujo, la acción cuadro de texto, y de manera manual usted con la ayuda del formador, lo ubicará dentro de la diapositiva, como dibujándolo. Una vez ubicado el cuadro de texto, puede empezar a escribir.



Módulo 2

Así es como observará el cuadro de texto dentro de la diapositiva, con el cursor para iniciar a escribir:





Vive Tu Afectividad

TUTORIAL DE EXCEL:

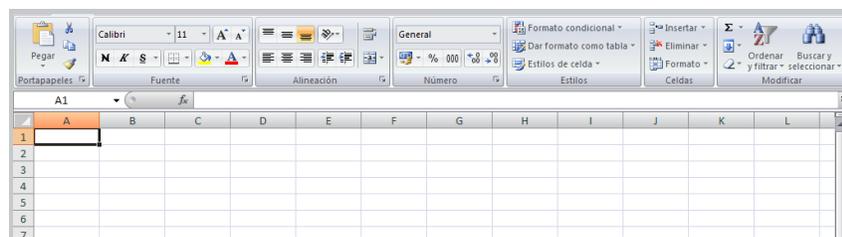
Acceso a la ruta del programa Excel:

Como primera medida usted debe observar que en el escritorio en la parte inferior izquierda, se encuentra un botón redondo con el logotipo de Windows, el cual se llama botón de inicio de Windows. Debe ubicar el cursor sobre éste y hacer clic.

Al momento en que se despliegan las opciones debe identificar el ícono (dibujo), que corresponde al programa Excel:



Esta es la primera imagen que usted observará cuando el programa Excel, abra:



Módulo 2

Como puede observar, el espacio de trabajo está formado por filas (1, 2, 3, 4...) y columnas (A, B, C, D...). La unión entre una fila y una columna da lugar a una celda (Por ejemplo A1). En cada celda puede escribir palabras o números y para esto solo debe hacer clic sobre ésta.

Para ello, ubique el cursor en la celda A2, y haga clic. Ahora escriba “Red primaria: amigos, vecinos y familiares”, en A3, “Red Secundaria: grupos comunitarios”, A4,

“Red institucional formal”, en B1, “Debilidades o amenazas identificadas”, C1, escriba “Lunes”. Escriba “Martes” en la celda D1, “Miércoles” en la E1, “Jueves” en la F1, “Viernes” en la G1, “Sábado” en la H1, y “Domingo” en la I1.

En la celda B2, B3 y B4, escriba las debilidades que ha identificado según correspondan a sus redes sociales de apoyo.

Ahora en los días de la semana escriba las actividades que implementará en su cotidianidad para mejorar sus relaciones afectivas en sus redes sociales de apoyo.

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
1	Mis Redes Sociales de Apoyo	Debilidades o Amenazas Identificadas	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
2	Red Primaria: amigos, vecinos y familiares								
3	Red Secundaria: grupos comunitarios								
4	Red Institucional Formal: Programas para los adultos mayores								
5									



Vive Tu Afectividad

Los tesoros del viaje

Lo interesante de aprender es poder compartir el saber y más ahora que ha identificado sus redes de apoyo social. Es necesario que lo haga vivencial en su propia cotidianidad, identificando con su familia, sus amigos, sus vecinos, con los grupos comunitarios a los que pertenece, y con su red institucional; las debilidades o amenazas en la forma en que usted recibe o expresa su afectividad. Haciendo uso de las TIC, a través del computador, realizando una matriz DOFA, en una presentación de Power Point, PPT, y un cronograma en Excel.

Matriz DOFA en Power Point:

Matriz DOFA			
Identifico en mi vida cuales pueden ser mis Debilidades, Oportunidades, Fortalezas Y Amenazas, en mis Redes Sociales De Apoyo, Referidas a La forma en que expreso mi sexualidad (afecto , cariño y Amor)			
MATRIZ	Red Primaria Amigos,Vecinos y familiares	Red Secundaria Grupos comunitarios	Red institucional formal programas para los adultos mayores
AMENAZA	he dejado de participar en cumpleaños familiares	he dejado de asistir a las clases de croché programadas en el salón comunal	Nunca me he acercado a la alcaldía menor para preguntar sobre los programas que tienen para los adultos mayores
FORTALEZA			
DEBILIDAD			
OPORTUNIDAD			

Es hora que lleve los tesoros que ha encontrado en este viaje a su maleta y que los comparta con su red de apoyo.

Módulo 2

Ahora, para adquirir más habilidad en el manejo de TIC, podrá:

Cambiar el diseño y los tonos de la PPT, que realizó en el punto anterior, de acuerdo a sus gustos y exploración por Power Point. Cambiar el estilo de la letra y el tamaño para la matriz DOFA, que realizó.

Al finalizar la PPT y el cronograma, lo pueden compartir con sus compañeros de curso. Además de enseñarlo a sus redes sociales de apoyo, a su familia, hijos, nietos y vecinos, también con los grupos comunitarios a los que pertenece, como producto de ésta maravillosa experiencia y viaje con las TIC.

Además usted puede aprovechar sus conocimientos para realizar ejercicios como:

Apagar y encender el computador.

Seguir los pasos descritos para abrir un documento de Excel.

Seguir los pasos descritos para hacer una presentación de Power Point, con las siguientes características:



Vive Tu Afectividad

*En Inicio: seleccionar en una Nueva Dispositiva,
en Diseño: En Blanco*

En Diseño: seleccionar el de “vértice”

En Diseño: seleccionar el de “vértice”

Ahora que ha terminado su recorrido por esta estación, puede descansar y reflexionar sobre la importancia y el progreso que ha tenido en el uso de las TIC, específicamente el paquete office es decir, Word, Excel y Power Point.



En este punto puede darse un respiro para cargarse de la mejor actitud para asumir los nuevos retos que vienen en la siguiente estación, en donde se tratarán nuevas herramientas de TIC, y un exquisito tema...

Imagínese si usted encontrará la fórmula para tener la eterna juventud... ¿Qué haría?, ¿Estaría dispuesto a seguir al pie de la letra las indicaciones, aunque éstas señalen que debe renunciar a sus hábitos alimenticios que ha mantenido durante gran parte de su vida? ¿Cómo podría compartirla con sus hijos, nietos, amigos y vecinos? Qué medio emplearía par compartir semejante tesoro...



RECURSOS ADICIONALES

Páginas Web

Portal Mayores (2007) “Glosario de términos usados en geriatría y gerontología” (Fecha de publicación: 15/02/2007) <http://www.imsersomayores.csic.es/documentos/documentacion/glosario/2007/glorsario.pdf>

<http://www.adultomayorbogota.org>. Adultos mayores en Bogotá. Política Pública Distrital.

<http://buscon.rae.es/drae/html/cabecera.htm>

<http://www.oas.org/juridico/spanish/Tratados/a-52.html>

<http://www.plataformacolombiana.org/drupal/files/Observaci%C3%B3n%20General%20No.%2012.%20El%20>

[12.%20El%20](http://www.plataformacolombiana.org/drupal/files/Observaci%C3%B3n%20General%20No.%2012.%20El%20)

GARCÍA, José Luis (2005). “La sexualidad y la afectividad en la vejez”. Madrid, Portal Mayores, Informes Portal Mayores, nº 41. [Fecha de publicación: 31/08/2005]. <<http://www.imsersomayores.csic.es/documentos/documentos/garciasexualidad-01.pdf>>

[Derecho%20a%20una%20Alimentaci%C3%B3n%20Adecuada.pdf](#)



Vive Tu Afectividad

Artículos

Camarano, A y Marsilac Pazzinato, Análisis situacional de la redes de apoyo de las personas en América Latina y el Caribe. Documento presentado en la reunión de expertos en redes de apoyo social a las personas mayores, CEPAL, 9 al 12 de diciembre del 2002, Santiago de Chile.

Ham Chande, Roberto, Calidad de vida y redes de apoyo social de las personas en edades avanzadas en la Ciudad de México, Documento presentado en la reunión de expertos en redes de apoyo social a la personas mayores, CEPAL, 9 al 12 de diciembre del 2002, Santiago de Chile.

Lomnitz, L., Redes Sociales, cultura y poder: ensayos de antropología latinoamericana, Editorial Porrúa, México, 1996.

Rico, Dídima, Recomendaciones Lineamientos de la política pública para el envejecimiento y las personas mayores en el distrito capital, Inclusión social con equidad y justicia social vínculos vitales. Documento sin publicar. Proyecto Adulto Mayor. Universidad del Rosario.



Módulo 2

Agenda sobre envejecimiento Colombia siglo XXI. Documento analítico del país, para la Segunda Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento. Madrid, España. Publicación realizada con el auspicio de la Organización Panamericana de la Salud, OPS/OMS. Representación en Colombia, Para el III Foro debate Agenda sobre envejecimiento-Colombia Siglo XXI, Post-Asamblea Mundial sobre envejecimiento-Bogotá, Lunes 15 de julio de 2002. BOGOTÁ, COLOMBIA, 2002.

Lineamientos Política Pública para Adulto Mayor en Bogotá. Alcaldía mayor de Bogotá, Secretaría de Integración social y Universidad del Rosario. Contrato 3342, 2008-2009.

Participa en otros módulos de la serie:

