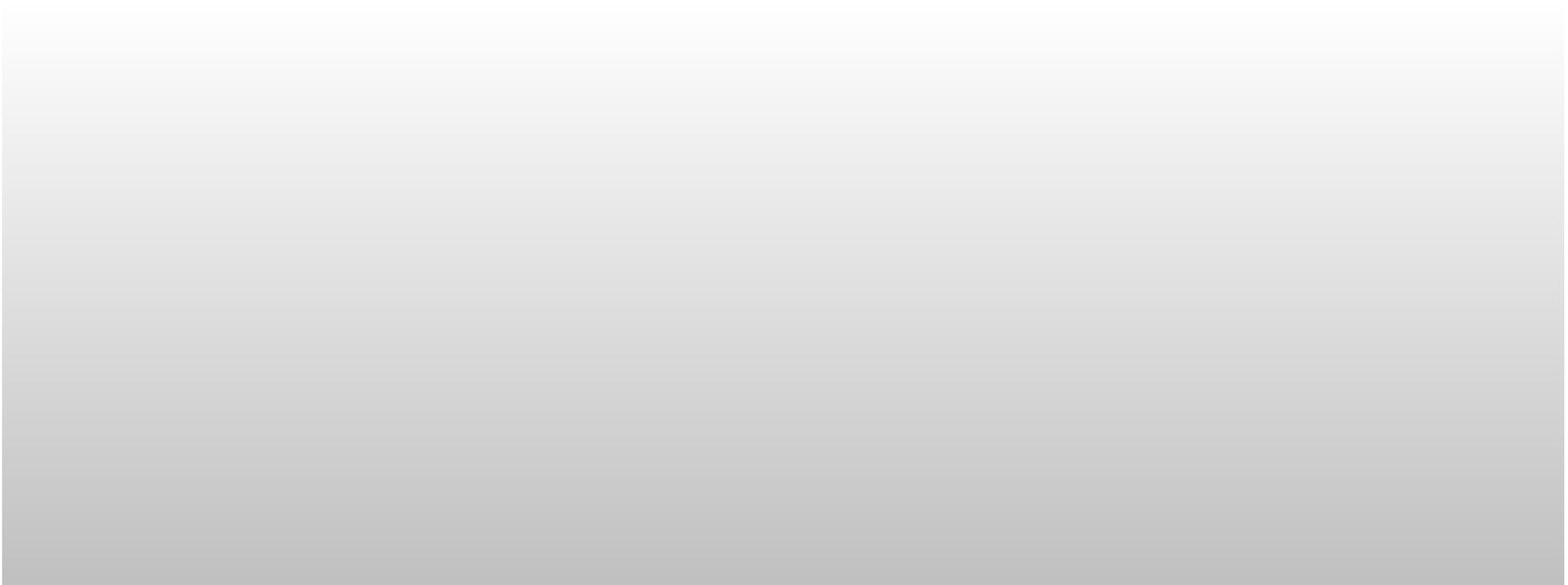


Autogestión



Capital social

- La acumulación de capital social, es decir, el conjunto de capacidades que poseen las y los ancianos, conformado por capacidades y actitudes como el liderazgo, la disponibilidad de tiempo y la conciencia de su situación social, “produce el enriquecimiento de las capacidades de acción colectiva, lo que a su vez, permite a las personas influir sobre los procesos sociales” .

Objetivo de la autogestión

- La autogestión busca brindar a los y las ancianas los conocimientos y herramientas necesarias para que decidan, en un determinado momento organizarse, asociarse como un colectivo que busque transformar su realidad social.

- La gerontología social sostiene que la persona vieja tiene el completo derecho de participar en la vida política, económica, social y cultural del país. Considera que las personas envejecidas deben estar conscientes que son ciudadanos que continúan formando (o deformando) el país que habitan.

Definición

- La autogestión es el proceso mediante el cual se desarrolla la capacidad individual o de un grupo para identificar los intereses o necesidades básicas que le son propios y que a través de una organización puedan defenderlos, expresándolos con efectividad en la práctica cotidiana, basándose en una conducción autónoma y en una coordinación con los intereses y acciones de otros grupos y de la sociedad en general (Jiménez, 2007:113).

- Es fundamental que todos los miembros de la comunidad participen, opinen y lleven a cabo la toma de decisiones en consenso sin la dirección de intereses ajenos a ella, lo que no quiere decir que no se tenga la capacidad de coordinarse con las iniciativas de otros grupos para contribuir al desarrollo o mejoramiento de su espacio físico.

- Gracias a la autogestión comunitaria se genera en las y los ancianos un cambio en su autoestima que tiene como consecuencia un proceso de integración más efectivo dentro de su esfera más próxima.

Libertar personal y empoderamiento

- El ser humano tiene libertad de pensamiento y actuación así como de tomar las decisiones que juzgue más acertadas. Esto lo vuelve responsable de sus actos y se entiende que acepta las consecuencias de los mismos.

Empoderamiento

- Lo definiremos como “un proceso de desarrollo participativo mediante el cual los individuos, comunidades y organizaciones logran un mayor control sobre su vida y su ambiente, adquiriendo derechos y nuevas metas y contrarrestando la marginación social” (Mendoza y Martínez, 2013:53).

Mary Wollstonecraft (1759-1797)

En su obra *Vindicación de los derechos de la mujer* (1792), argumentó que las mujeres no son por naturaleza inferiores al hombre, sino que parecen serlo porque no reciben la misma educación, y que hombres y mujeres deberían ser tratados como seres racionales.



Elementos para favorecer el empoderamiento

- El primero tiene que ver con la facilidad con que las personas tienen acceso a la información y los mecanismos que emplea para estar informados. Así se podrá exigir que los organismos gubernamentales y no gubernamentales cumplan con sus obligaciones hacia la sociedad.

Elementos para favorecer el empoderamiento

- En segundo lugar, se resalta la inclusión y la participación de las y los viejos dentro de la comunidad pues de otra manera, difícilmente se podrá llegar a un consenso sobre los problemas que tienen que ser solucionados.

Elementos para favorecer el empoderamiento

- El tercer factor tiene que ver el grupo de funcionarios públicos o quienes sean responsables de las organizaciones no gubernamentales. Ellos y ellas necesariamente deberán de responder al grupo agraviado por sus políticas, acciones y empleo de recursos.

Elementos para favorecer el empoderamiento

- Por último está la capacidad organizacional local que se refiere a la habilidad de la comunidad para organizarse y trabajar en grupo así como a la responsabilidad que todos y todas tienen al desempeñar los diversos roles que se les haya asignado mediante consenso al interior de grupo.

- El empoderamiento **no se otorga** (nosotros no empoderamos a las personas) sino que debe ser producto de una gran reflexión y autocontrol hasta que éste se adopte y las personas logren empoderarse.

- El objetivo que se busca es que el grupo de ancianos y ancianas adopten los elementos necesarios para que logren su empoderamiento (individual y colectivo) y posean las habilidades necesarias para identificar los cambios que impliquen una mejoría en sus estilos de vida y así mantener y prolongar un envejecimiento saludable.

Elementos que favorecen la autogestión

- Asociación de las y los viejos en una comunidad así como su participación continua dentro de la misma.
- Reflexión sobre la importancia de la búsqueda de soluciones a sus necesidades o intereses.
- Modificación de los estilos de vida.
- Responsabilidad respecto al desempeño de los roles asignados por la comunidad.
- La identificación grupal de las políticas asistencialistas y paternalistas de los gobiernos que les permitirán darse cuenta sobre el grado de dependencia que tienen hacia ellos.

- La autogestión comunitaria **en ningún momento pretende excluir o sustituir** a la responsabilidad estatal, todo lo contrario, lo que busca es **complementarla y hacerla más eficiente** gracias a la participación ciudadana.

Pensamiento crítico

- El pensamiento crítico es aquel “modo de pensar, en el cual el pensante mejora la calidad de su pensamiento al apoderarse de las estructuras inherentes del acto de pensar y al someterlas a estándares intelectuales” (Paul, 2003:4).

- Quien piense críticamente será capaz de formular problemas con claridad y precisión, acumulará información e ideas relevantes lo que provocará que las conclusiones y soluciones que proponga sean más complejas y sustanciales.

Toma de decisiones

- Con base en lo anterior, las y los viejos tendrán más elementos para tomar las decisiones más adecuadas a nivel individual y colectivo.
- No olvidemos que a quien corresponde la facultad de tomar una decisión sobre su vida, es a la persona (mientras no tenga algún impedimento mental para hacerlo). Ni el personal de salud, ni la familia, ni otras personas ajenas a la realidad de las y los ancianos deben decidir por ellos.

¿De qué manera contribuyes a la práctica del empoderamiento?



¿Auto cuidado? ¿Para qué?

- La necesidad de promover prácticas de autocuidado radica en que, dado que cada vez viviremos más años (esperanza de vida), necesitamos emprender una serie de acciones sistemáticas para mantener y prolongar nuestra salud física, emocional y espiritual.

El cuidado. Una clasificación

- Cuidado a los demás. Implica ayudar quienes lo necesitan.
- Cuidado entre todos. Se refiere a la ayuda que como sociedad nos debemos brindar.
- Cuidado individual. Acciones que cada persona toma para cuidar su salud.

- Su práctica no sólo es individual. Debemos ser capaces de incidir en quienes nos rodean para fomentar las habilidades necesarias para que lleven a cabo el autocuidado, al mismo tiempo que ellos y ellas transmitan la información a otras personas.

- Involucra también una práctica intelectual. Es fundamental la reflexión inicial sobre su impacto en nuestra vida para después incorporarlo en la cotidianidad.
- Debemos reconocer los problemas de salud los malos hábitos que tengamos y analizarlos hasta lograr modificar nuestro estilo de vida.

- Serie de actividades que cotidianamente llevamos a cabo (comer, beber, dormir, actividad física e intelectual).
- Si detectamos que algunas actividades que realizamos nos perjudican, debemos ser capaces primero de detectarlas para después modificarlas.

Tipos de autocuidado

- Instintivo. Es aquél inherente al ser humano que nos alerta sobre el riesgo que podemos correr.
- Aprendido. Tiene que ver con la reproducción de la práctica que juzgamos positiva.
- Razonado. Relacionado con un análisis profundo de la situación.

Elementos del autocuidado

- Internos. Por ejemplo, la información, asimilación y capacidad para poner en práctica el auto cuidado, así como la actitud y disciplina con la que se lleve a cabo.
- Externos. Vienen dados por nuestro contexto: procesos políticos, económicos, sociales y culturales.

- El autocuidado se apoya en un par de sistemas: el formal y el informal.
- **Sistema formal.** Es caracterizado porque cuenta con organización burocrática, objetivos específicos y emplea profesionales o voluntarios para sus actividades.
- **Sistema informal.** Se refiere a las redes personales y comunitarias (amigos, vecinos, familiares).

Cuidados a nivel individual

- Vista (ojos). Consultar al oftalmólogo con periodicidad. Mantener iluminado el espacio que habitamos.
- Oído: Realizar estudios audiométricos. En caso de no escuchar bien, comunicarlo sin pena.
- Gusto (boca): Adecuada higiene bucal. Visitar al odontólogo.
- Olfato (nariz): Evitar olores intensos. Asearse con precaución.
- Tacto (piel). Bañarse con frecuencia, mantenerla hidratada. Usar ropa cómoda.

Cuidados a nivel individual

- Manos: Recortar las uñas (corte recto o siguiendo la curva anatómica del dedo) y mantenerlas limpias y secas.
- Pies: Recortar las uñas (corte recto o siguiendo la curva anatómica del dedo). Mantenerlos limpios y secos para evitar la aparición de hongos. Cambiar el calzado con frecuencia.

Cuidados a nivel individual

- Higiene del sueño. Destinar un horario fijo para dormir es de gran ayuda para nuestra salud física y mental.
- Nutrición. Es básico llevar una dieta balanceada .
- Sexualidad. Se deben mantener prácticas sexuales sanas.
- Recreación. Estas actividades están relacionadas con el estilo de vida y hábitos de las personas (leer, ir al cine o al teatro, visitar museos, bailar, entre otras).

Autoconocimiento

- Mientras mayor sea el nivel de profundidad con el que cada uno de nosotros reconozcamos nuestras fortalezas y debilidades, la práctica del autocuidado será más efectiva y lograremos modificar nuestro estilo de vida.

Elementos del autoconocimiento

- Autoestima. Es la valoración que toda persona tiene de sí misma y que expresa como un sentimiento a partir de hechos concretos.
- Autoconcepto. Se refiere a aquellas creencias que tenemos sobre nosotros mismos y que pensamos nos hacen especiales del resto de las personas

Elementos del autoconocimiento

- Autoaceptación. Implica el reconocerse a sí mismo como persona con cualidades, limitaciones y resistencias.
- Autoncontrol. Es la resolución con que una persona controla sus decisiones.
- Resiliencia. Es entendida como la capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límite, superarlas y salir de ellas fortalecido e incluso transformado.

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

INSTITUTO NACIONAL DE GERIATRIA

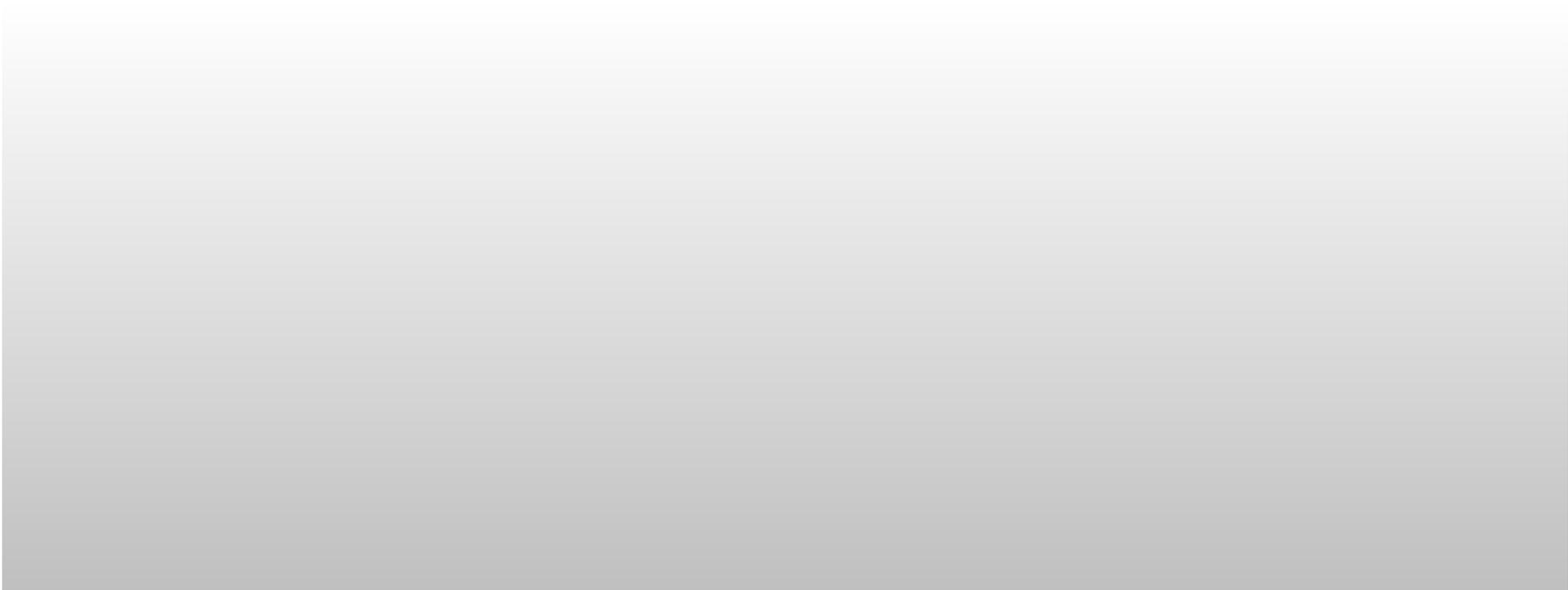
¡Hoy es un buen día para comenzar a cuidarnos mejor!



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



 **INSTITUTO
NACIONAL
DE GERIATRÍA**



Quienes son los adultos mayores?

- **10,055,379** personas, el **9%** de la población total del país.
- Entre 2000 y 2010 **crecieron a una tasa anual de 3.8%** y con esa tasa de crecimiento (la más elevada para todos los grupos de edad), ello conducirá a la duplicación de esta población en **18 años**.

Fuente: Censo 2010

Salud y envejecimiento de la población

- La creciente longevidad de nuestras poblaciones debe ser motivo de celebración.
- El envejecimiento poblacional abre nuevas oportunidades para re inventar la política de salud para beneficio de todos: jóvenes y viejos.

*Lloyd-Sherlock P, McKee M, Ebrahim S, Gorman M, Greengross S, Prince M, Pruchno R, Gutman G, Kirkwood T, O'Neill D, Ferrucci L, Kritchevsky SB, Vellas B
Population ageing and health The Lancet 379:1295-6, 2012*

Salud y envejecimiento de la población

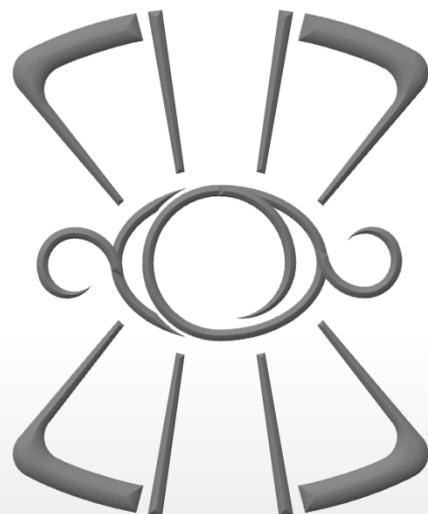
- La creciente longevidad de nuestras poblaciones debe ser motivo de celebración.
- El envejecimiento poblacional abre nuevas oportunidades para re inventar la política de salud para beneficio de todos: jóvenes y viejos.

*Lloyd-Sherlock P, McKee M, Ebrahim S, Gorman M, Greengross S, Prince M, Pruchno R, Gutman G, Kirkwood T, O'Neill D, Ferrucci L, Kritchevsky SB, Vellas B
Population ageing and health The Lancet 379:1295-6, 2012*

Salud y envejecimiento de la población

- La creciente longevidad de nuestras poblaciones debe ser motivo de celebración.
- El envejecimiento poblacional abre nuevas oportunidades para re inventar la política de salud para beneficio de todos: jóvenes y viejos.

*Lloyd-Sherlock P, McKee M, Ebrahim S, Gorman M, Greengross S, Prince M, Pruchno R, Gutman G, Kirkwood T, O'Neill D, Ferrucci L, Kritchevsky SB, Vellas B
Population ageing and health The Lancet 379:1295-6, 2012*



Gracias por su atención