



Buenas Prácticas
MODELO Y AMBIENTE

RNASA_

Proyecto EA-TIC



Anexos

Documento explicativo del proyecto:

- Programa de seguridad y vida Saludable
- Programa de ocio y participación social
- Recomendaciones generales del Proyecto EA-TIC
 - Referencias bibliográficas

Anexo I. Dossier del Programa de seguridad y vida saludable (PSVS)

Objetivos del PSVS

El objetivo principal de este programa de actividades es reforzar la seguridad de las personas mayores en su desempeño ocupacional y favorecer una mayor responsabilidad, implicación y participación activa de la persona en la realización de sus ocupaciones y en su proceso de salud.

Como objetivos específicos se plantean:

- Prevenir la aparición de caídas u otras posibles situaciones de riesgo, como atragantamientos o intoxicaciones.
- Proporcionar estrategias de actuación ante una caída u otras emergencias.
- Reforzar la seguridad de las personas mayores en el desempeño de sus ocupaciones diarias, tanto en sus hogares como en otros entornos habituales.
- Potenciar la orientación temporal, espacial y personal, con el fin de favorecer la seguridad en el desempeño de diferentes actividades de la vida diaria, tanto en el domicilio, centro de día y/o residencia como en otros espacios habituales.
- Promover la adopción de hábitos y pautas saludables de alimentación e hidratación.
- Mostrar pautas específicas a seguir por aquellas personas que presenten diagnósticos o situaciones médicas específicas como diabetes, hipertensión arterial o estreñimiento.
- Reforzar la importancia del ejercicio físico y facilitar la elección de actividades ajustadas a sus capacidades e intereses.
- Fomentar la responsabilidad y seguridad en la toma de medicación.
- Facilitar la generalización y aplicabilidad del aprendizaje adquirido en el día a día de las personas mayores participantes.

Descripción de sesiones del PSVS

Sesión nº 1.- Presentación del programa

Esta sesión tiene como objetivos principales: establecer la primera toma de contacto entre los participantes de cada grupo y la terapeuta ocupacional; favorecer la aproximación de los usuarios a las distintas herramientas tecnológicas que se emplearán en estas actividades; y fomentar la participación e implicación de los participantes en el programa de intervención con la PDI.

La dinámica de esta sesión se centra en presentar las temáticas centrales del *Programa de envejecimiento activo*, mostrando por un lado los contenidos y actividades enmarcados en el *Programa de seguridad y vida saludable* y, por otro lado, los correspondientes al *Programa de ocio y participación social*.

A lo largo de esta presentación, se analizará de forma conjunta con los participantes, sus impresiones, intereses y necesidades en relación a los temas expuestos. Se tratará también de recoger información que los usuarios no hayan aportado durante el proceso de evaluación, y que sea relevante para el desarrollo del programa, así como posibles sugerencias por su parte de nuevos contenidos o actividades a realizar.

Al final, se recogerán las impresiones sobre la exposición realizada, y se definirá con cada grupo los contenidos a abordar en la próxima sesión.

Si es posible, se sugiere llevar a cabo al principio de la actividad una dinámica de presentación de los diferentes miembros de cada grupo, en la que solicitará que cada uno aporte la información que desee sobre sí mismo para presentarse al resto de compañeros. Esta presentación podrá apoyarse con una diapositiva en la que se muestren las fotografías de cada persona y el nombre correspondiente, y/o con diapositivas en blanco en la que cada uno vaya escribiendo la información que aporte al presentarse. También se puede complementar con una dinámica de captación de fotografías, en la que cada persona saque una fotografía a otro compañero, fomentando así la interacción entre los participantes y la implicación en la actividad.

Sesión nº 2.- Reconocimiento de personas y espacios

Esta sesión se llevará a cabo con aquellos usuarios que presenten dificultades en la orientación espacial o personal, con el fin de que éstas interfieran lo menos posible en su desempeño ocupacional y en su seguridad en el centro de día/residencia o en el domicilio.

Las actividades, tanto expositivas como prácticas, que conforman esta sesión, se dirigen a favorecer el reconocimiento de los compañeros y profesionales del centro, y de sus diferentes espacios (comedor, sala de terapia ocupacional/fisioterapia/otras intervenciones, baños, etc.), con el fin de mejorar la seguridad y responsabilidad de la persona en el desempeño de sus ocupaciones en el recurso.

Las actividades también se pueden orientar al reconocimiento de personas y espacios propios de otros entornos habituales para los usuarios del grupo, en cuyo caso será necesario disponer del material audiovisual correspondiente.

En las imágenes que se muestran a continuación (Figura 1 y Figura 2), se pueden observar algunos ejemplos de posibles ejercicios o actividades a realizar.



Figura 1. PSVS - Sesión nº 2.- Actividad práctica en Power Point (1)



Figura 2. PSVS - Sesión nº 2.- Actividad práctica en Power Point (2)

Sesión nº 3.- Prevención de caídas

Se comenzará esta sesión llevando a cabo un análisis grupal de las experiencias previas de cada usuario en relación con la presentación de caídas: número de caídas, motivo por el que sucedieron, reacciones ante ellas, consecuencias de las mismas, etc.

A continuación, se expondrán a través de distintas presentaciones en Power Point las diferentes pautas que se han de seguir para desplazarse de forma segura (sin apoyos o con bastón, muletas o andador) y para levantarse o sentarse (de una silla o de una cama) de manera adecuada. También se abordarán recomendaciones para prevenir caídas en el hogar. En las siguientes imágenes, se muestran algunos ejemplos de las diapositivas utilizadas para el desarrollo de esta sesión (Figura 3, Figura 4 y Figura 5).

Cómo desplazarnos - Con bastón o muletas

- Agarrar adecuadamente las empuñaduras



Empuñadura en forma de T

Empuñadura en forma de T, con depresiones para facilitar la colocación de los dedos

Empuñadura anatómica

- Son las más recomendables
- La parte más alargada debe situarse hacia atrás

Figura 3. PSVS - Sesión nº 3.- Presentación teórica en Power Point (1)

Cómo levantarnos de una silla con reposabrazos

1. Separar la espalda del respaldo
2. Acercar las nalgas poco a poco hacia delante hasta llegar al borde de la silla
3. Llevar los pies hacia atrás, ligeramente por detrás de las rodillas
4. Apoyarse en reposabrazos
5. Inclinarse el tronco hacia delante hasta notar que se despegue del asiento



Figura 4. PSVS - Sesión nº 3.- Presentación teórica en Power Point (2)

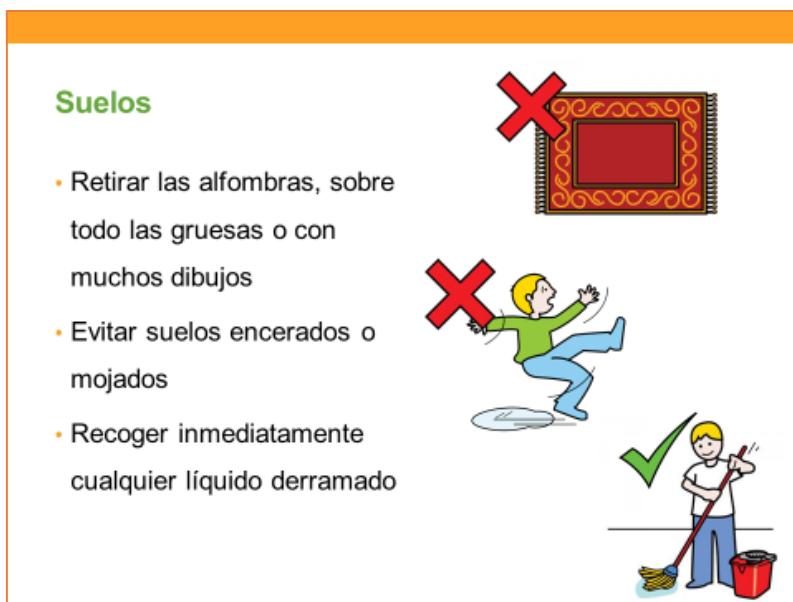


Figura 5. PSVS - Sesión nº 3.- Presentación teórica en Power Point (3)

Se complementará esta exposición teórica con la visualización de fotografías y vídeos, de elaboración propia (Figura 6) o extraídos de Internet, en los que se muestre cómo ejecutar determinadas acciones de forma segura (desplazarse, sentarse, calzarse, etc.), o en los que se analicen los motivos de una determinada caída: falta de iluminación, presencia de alfombras, cables u objetos de reducido tamaño en el suelo, etc.



Figura 6. PSVS - Sesión nº 3.- Vídeo de elaboración propia: "Cómo desplazarse de forma segura"

Antes o después de la exposición teórica, se podrán llevar a cabo una serie de ejercicios prácticos en Power Point o LIM para reforzar la asimilación de los contenidos abordados (Figura 7 y Figura 8). Algunos de estos ejercicios consistirán en la identificación de situaciones y actuaciones peligrosas que pueden conllevar una caída, o la selección de calzado y prendas de ropa seguras.

Prevención de caídas

Cómo desplazarnos - Con bastón, muletas o andador



Elija aquellas imágenes en que se esté usando correctamente el andador

◀ 7 ▶

Figura 7. PSVS - Sesión nº 3.- Actividad práctica en LIM (1)

Prevención de caídas

Consejos para evitar caídas en casa

¿En qué imagen se está subiendo de forma segura las escaleras?



1 En la imagen A
2 En la imagen B
3 En ninguna
4 En las dos imágenes

Escoja la opción correcta para esta pregunta

◀ 15 ▶

Figura 8. PSVS - Sesión nº 3.- Actividad práctica en LIM (2)

También se podrá llevar a cabo el entrenamiento en sala de cómo desplazarse, sentarse y levantarse de forma segura. Por último, se realizará una puesta en común grupal para reforzar la asimilación de las pautas que se hayan ido mencionando y reflexionar de forma conjunta acerca de ellas.

Si es posible, se sugiere entregar a cada participante un documento en papel con un resumen de las principales recomendaciones abordadas, con el fin de que pueda consultarlas en su domicilio o en otros entornos cuando lo estime oportuno.

Sesión nº 4.- Actuación ante una caída

En esta sesión, se expondrán las pautas a seguir tras una caída, utilizando para ello una presentación en Power Point específicamente elaborada, en la que se recogen los cinco pasos a llevar a cabo, tanto en texto como en imágenes (pictogramas o fotografías reales). En las siguientes imágenes, se muestran algunos ejemplos de esta presentación (Figura 9 y Figura 10).

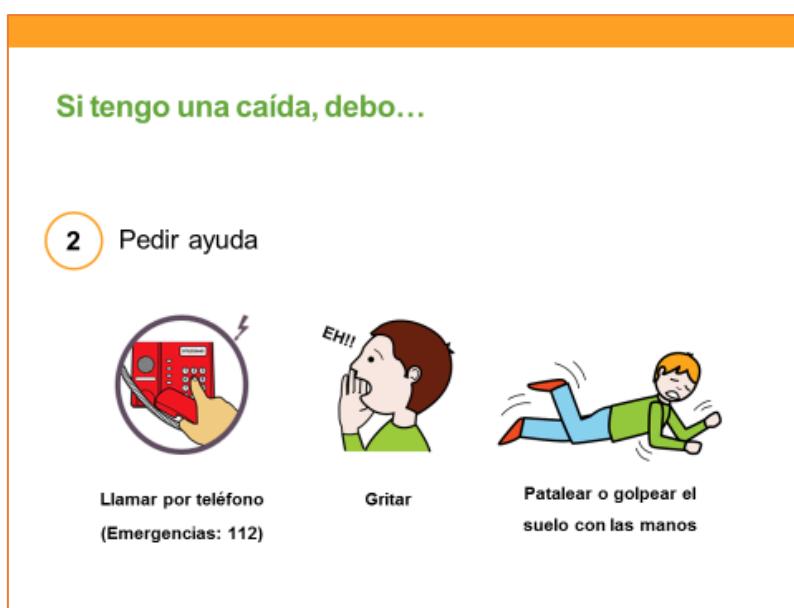


Figura 9. PSVS - Sesión nº 4.- Presentación teórica en Power Point (1)



Figura 10. PSVS - Sesión nº 4.- Presentación teórica en Power Point (2)

Se complementará la exposición teórica con la visualización de vídeos, de elaboración propia (Figura 11) o extraídos de Internet, en los que muestren los pasos a seguir tras una caída, o en los que se analice la forma de reaccionar de una persona en una situación hipotética o real.



Figura 11. PSVS - Sesión nº 4.- Vídeo de elaboración propia: "Cómo levantarse tras una caída"

Se llevarán a cabo, además, ejercicios prácticos en colchoneta para observar cómo ha de levantarse una persona si se cae, y ejercicios prácticos en LIM o Power Point para reforzar la asimilación de las recomendaciones abordadas (Figura 12).

Actuación ante una caída

¿Cuál es el primer paso que debo seguir si tengo una caída?



- 1** Levantarme de golpe
- 2** Pedir ayuda
- 3** Mantener la calma
- 4** Ir al médico

Escoja la respuesta correcta para esta pregunta

1 2 3

Figura 12. PSVS - Sesión nº 4.- Actividad práctica en LIM

Si es posible, se sugiere entregar una tarjeta plastificada o un documento en papel con un resumen, tanto en texto como en imágenes, de los cinco pasos a seguir tras una caída, con el fin de que los participantes puedan llevarlo consigo y consultar dicha información en el momento que lo necesiten.

Sesión nº 5.- Seguridad en el hogar

Esta sesión estará centrada en dar a conocer a los usuarios medidas de seguridad que se han de seguir en cada una de las partes de la casa para evitar posibles peligros (quemaduras, inundaciones, atragantamientos, intoxicaciones, etc.). También se recogerán pautas a seguir para la realización segura de actividades básicas de la vida diaria, como el baño o el vestido. Para ello, se harán demostraciones prácticas con productos de apoyo que puedan tener en su hogar, si se viese necesario, como la pinza de alcance o productos de apoyo para el vestido.

A continuación, se muestran algunos ejemplos de la presentación elaborada en Power Point para trabajar estas recomendaciones (Figura 13 y Figura 14).

En la cocina...



Cocina

- Al cocinar, girar los mangos de las ollas o sartenes hacia dentro
- No dejar sin vigilancia la grasa o el aceite en la sartén
- No echar nunca agua sobre el aceite hirviendo; se debe colocar una tapadera o cubrir con una manta
- Tener a mano un extintor o una manta para el fuego y aprender a usarlos

Figura 13. PSVS - Sesión nº 5.- Presentación teórica en Power Point (1)

Pautas para evitar atragantamientos



- Evitar ciertos alimentos: carnes difíciles de masticar o con muchos huesos, pescados con mucha espina, etc.
- Evitar reírse o hablar mientras se está masticando o tragando
- No descansar con caramelos o similares en la boca

Figura 14. PSVS - Sesión nº 5.- Presentación teórica en Power Point (2)

Se utilizarán asimismo imágenes que reflejen situaciones o actuaciones de riesgo en el hogar, con el fin de que los usuarios identifiquen qué se está haciendo mal, qué consecuencias podría tener esa actuación, y cómo se han de hacer dichas actividades de manera correcta.

Para reforzar la asimilación de los contenidos abordados, se realizarán ejercicios prácticos en Power Point o LIM (Figura 15 y Figura 16).

Seguridad en el hogar

Figura 15. PSVS - Sesión nº 5.- Actividad práctica en LIM (1)

Seguridad en el hogar

Figura 16. PSVS - Sesión nº 5.- Actividad práctica en LIM (2)

Si es posible, se sugiere entregar a cada participante una hoja con un resumen de las principales pautas a seguir para prevenir situaciones de riesgo en el hogar, con el fin de que la coloquen en algún lugar visible de su domicilio y puedan consultarla en caso de ser necesario.

Sesión nº 6.- Seguridad en la calle

En esta sesión, se mostrarán pautas a seguir en la calle para prevenir la aparición de caídas o evitar otro tipo de situaciones peligrosas, como atropellos o accidentes al usar

un transporte público (Figura 17). Se reforzará la asimilación de dichas pautas a través de ejercicios prácticos en Power Point o en LIM (Figura 18 y Figura 19).

Pautas para evitar atropellos

- Mirar siempre a derecha e izquierda antes de cruzar
- Esperar siempre a que el vehículo se detenga por completo, asegurándonos de que el conductor nos ha visto
- Cruzar siempre por pasos de cebra debidamente señalizados
- Si hay semáforo, esperar a que se ponga en verde para los peatones



Figura 17. PSVS - Sesión nº 6.- Presentación teórica en Power Point

Seguridad en la calle



El objeto escondido le puede ayudar a llevar la compra a casa... ¿Cómo se llama?



Figura 18. PSVS - Sesión nº 6.- Actividad práctica en LIM (1)

Seguridad en la calle

En esta calle, ¿qué personas están circulando adecuadamente...?



- 1** La chica y su perro, rodeados por un círculo amarillo
- 2** La patinadora, rodeada por un círculo rojo
- 3** El hombre vestido de azul, rodeado por un círculo naranja
- 4** Los tres circulan adecuadamente

Escoja la respuesta correcta para esta pregunta

✓ ← 3 →

Figura 19. PSVS - Sesión nº 6.- Actividad práctica en LIM (2)

Sesión nº 7.- Seguridad en el centro de día/residencia

A través del planteamiento de diferentes situaciones del día a día, se reflexionará sobre la seguridad de los usuarios en el centro de día o residencia, según corresponda. Este planteamiento podrá realizarse mediante preguntas abiertas o preguntas tipo test, con una o varias opciones a escoger (Figura 20 y Figura 21). Se tratará de que los miembros del grupo identifiquen qué conductas o actuaciones pueden conllevar una situación peligrosa en este entorno, analizando cómo evitar dichos riesgos o cómo actuar si tienen lugar tales situaciones.

Situación nº 1:

Un(a) compañero/a me pide ayuda para levantarse de la silla, ¿qué debo hacer?



Figura 20. PSVS - Sesión nº 7.- Actividad práctica en Power Point (1)

Situación nº 6:

Traigo caramelos al centro y un(a) compañero/a me pide, ¿qué hago?



Figura 21. PSVS - Sesión nº 7.- Actividad práctica en Power Point (2)

Sesión nº 8.- Actuación ante una emergencia

Esta sesión se centra en proporcionarles a los usuarios conocimientos y estrategias para saber cómo actuar ante una posible emergencia o situación de peligro (incendios, quemaduras, heridas, hemorragias, atragantamientos, insolaciones, etc.), y cómo solicitar ayuda en caso de ser necesario (Figura 22 y Figura 23). Se presentarán diferentes recomendaciones a través de una presentación específica en Power Point, y

se reforzará su asimilación a través de actividades prácticas en este mismo programa o en LIM (Figura 24).

Si me quemo, debo...

- Echar agua fría sobre la zona del cuerpo que se haya quemado, durante 10 minutos aproximadamente
- Según la gravedad de la quemadura, acudir al centro de salud o llamar a emergencias (112)



! No debemos aplicar sobre la quemadura pasta de dientes, alcohol, barro, aceite, jabón u otros productos similares - Tampoco debemos aplicar ninguna pomada sin consultarla antes con nuestro médico

Figura 22. PSVS - Sesión nº 8.- Presentación teórica en Power Point (1)

Si se atraganta otra persona, debo...

- Mantener la calma
- Pedir ayuda
- Indicarle que se levante
- Animarle a toser



¡No te pongas nerviosa/o!

Figura 23. PSVS - Sesión nº 8.- Presentación teórica en Power Point (2)



Figura 24. PSVS - Sesión nº 8.- Actividad práctica en LIM

Se propone también la utilización del juego online sobre primeros auxilios de Cruz Roja, en el que se exponen diferentes emergencias en situaciones cotidianas, y se plantea de forma dinámica e interactiva cómo reaccionar ante ellas, ofreciendo diferentes alternativas, entre las que los participantes podrán escoger, comprobando después cuál es la forma más idónea de actuar (Figura 25 y Figura 26).



Figura 25. PSVS - Sesión nº 8.- Juego interactivo de primeros auxilios de Cruz Roja (1)



Figura 26. PSVS - Sesión nº 8.- Juego interactivo de primeros auxilios de Cruz Roja (2)

Si es posible, se sugiere entregar a cada participante una tarjeta plastificada con los principales números de teléfono de interés ante una emergencia (Figura 27), con el fin de que puedan portarla consigo y disponer de ella en el momento que lo precisen.

 A table titled "Teléfonos de interés ante una emergencia" (Emergency numbers) enclosed in a light orange border. The table lists six emergency numbers with their corresponding organizations. To the right of the table is a circular icon showing a hand pressing a red button on a telephone keypad, with a lightning bolt symbol above it.

EMERGENCIAS	112
POLICÍA NACIONAL	091
POLICÍA LOCAL, MUNICIPAL O URBANA	092
BOMBEROS	080 / 085
GUARDIA CIVIL	062
CRUZ ROJA ESPAÑOLA	901 222222

Figura 27. PSVS - Sesión nº 8.- Material de entrega

Sesión nº 9.- El botiquín casero

Para el desarrollo de esta sesión, se utilizarán diapositivas en Power Point en las que se explicará de manera teórica lo que es un botiquín casero, qué productos contiene y en qué habitación de la casa ha de estar colocado. Se insistirá en la importancia de no guardar en el botiquín la medicación que se toma de forma diaria. A continuación, se

realizarán ejercicios prácticos digitales con el fin de reforzar la asimilación de los contenidos abordados. En las siguientes imágenes, se muestran algunos ejemplos del material empleado para la exposición teórica y de actividades prácticas en LIM (Figura 28 y Figura 29).

¿En dónde hay que guardar el botiquín?

- El espacio idóneo es un **lugar seco, fresco y preservado de la luz**
- El mejor lugar de la casa para colocarlo es el **dormitorio principal**



The diagram consists of three square icons. The first icon on the left shows a bed with a green and white checkered blanket, marked with a large green checkmark. Below it is the label "Dormitorio". The second icon in the middle shows a kitchen sink with a frying pan on the stove, marked with a large red X. Below it is the label "Cocina". The third icon on the right shows a toilet and a roll of toilet paper, also marked with a large red X. Below it is the label "Baño".

Figura 28. PSVS - Sesión nº 9.- Presentación teórica en Power Point

El botiquín casero

Figura 29. PSVS - Sesión nº 9.- Actividad práctica en LIM

Por último, se llevará a cabo una actividad práctica con un botiquín real y diferentes productos, solicitando a los participantes que seleccionen aquellos que se deben colocar dentro del botiquín, y aquellos que deben guardarse en otros espacios de la casa.

Si es posible, se sugiere entregar a cada participante una hoja en la que se muestren los productos que debe contener el botiquín, indicando además el lugar del domicilio en que debe guardarse, y el tipo de recipiente que se recomienda emplear.

Sesión nº 10.- Hábitos de vida saludable

En esta sesión, se expondrán de forma teórica contenidos relacionados con un estilo de vida saludable, insistiendo en la importancia de seguir una alimentación sana y equilibrada y una hidratación adecuada, y realizar de forma regular algún tipo de actividad física (Figura 30, Figura 31 y Figura 32). Se considerarán de forma especial ciertas condiciones de salud que requieran el seguimiento de pautas específicas de alimentación o ejercicio: diabetes, hipertensión, insomnio, estreñimiento, diarrea, etc.



Figura 30. PSVS - Sesión nº 10.- Presentación teórica en Power Point (1)

Pautas para una hidratación adecuada

- Tomar **6 - 8 vasos de agua al día**
- Aumentar su consumo en verano o en épocas con altas temperaturas
- Beber cada 2 horas aunque no se tenga sed

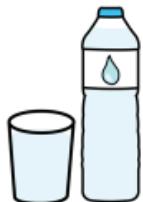


Figura 31. PSVS - Sesión nº 10.- Presentación teórica en Power Point (2)

Importancia de la actividad física

- Algunos ejemplos de actividades en las que se realiza ejercicio físico son:
 - Caminar o pasear
 - Natación
 - Baile
 - Subir o bajar escaleras
 - Hacer las tareas de la casa
 - Cuidar el jardín o el huerto
 - Juegos populares, como la petanca o los bolos

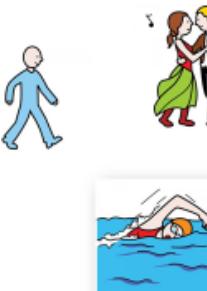


Figura 32. PSVS - Sesión nº 10.- Presentación teórica en Power Point (3)

Se reforzará la asimilación y comprensión de los contenidos teóricos abordados mediante ejercicios prácticos en Power Point o LIM (Figura 33 y Figura 34). También se llevará a cabo un análisis individual de las pautas seguidas por cada miembro del grupo en relación a estos aspectos, tratando de fomentar una mayor responsabilidad y participación activa de cada persona en su estilo de vida.

Hábitos de vida saludable

Alimentación sana y equilibrada

Consumo diario o semanal	Consumo ocasional

Coloque cada alimento en la caja correspondiente

✓ ← 11 →

Figura 33. PSVS - Sesión nº 10.- Actividad práctica en LIM (1)

Hábitos de vida saludable

Hidratación adecuada

Vino	Leche	Infusión
Zumo de naranja	Refresco de cola	Consomé

Seleccione cuáles de estas bebidas son alternativas saludables al agua

✓ ← 15 →

Figura 34. PSVS - Sesión nº 10.- Actividad práctica en LIM (2)

Si es posible, se sugiere entregar a cada participante un documento con un resumen de las principales recomendaciones expuestas, en torno a la alimentación sana y equilibrada, la hidratación adecuada y la importancia de la actividad física.

Sesión nº 11.- Cierre del programa

Se dedicará la última sesión a realizar un repaso final de todos los contenidos abordados a lo largo del *Programa de seguridad y vida saludable*, a través de ejercicios de tipo práctico en Power Point o LIM. Se llevará a cabo una puesta en común de carácter grupal para valorar si todos los miembros del grupo han asimilado o no dichos contenidos, reforzando aquellos en los que hayan surgido más dificultades.

Finalmente, se recogerán las impresiones de los participantes sobre la intervención llevada a cabo, con el fin de comprobar si se han satisfecho sus intereses, necesidades y expectativas, e indagar en el impacto de la intervención desarrollada. También se recogerán sus sugerencias y propuestas para futuras actividades.

Material necesario para el desarrollo del PSVS

Sesión	Material necesario
2.- Reconocimiento de personas y espacios	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación y ejercicios prácticos en PPT • Material audiovisual de personas y espacios del centro o de otros entornos habituales
3.- Prevención de caídas	<ul style="list-style-type: none"> • Presentaciones en PPT (3.1. <i>Cómo desplazarnos</i>, 3.2. <i>Cómo sentarnos y levantarnos</i> y 3.3. <i>Consejos para evitar caídas en casa</i>) • Ejercicios prácticos en LIM • Fotografías y vídeos (de elaboración propia o extraídos de Internet) para exposición de pautas correctas e identificación de situaciones de riesgo • Productos de apoyo: Pinzas de agarre y productos de apoyo para la movilidad • Material de entrega: Resumen de las pautas a seguir para desplazarse, sentarse y levantarse de forma segura, y de los consejos expuestos para prevenir caídas en el hogar
4.- Actuación ante una caída	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación en PPT • Ejercicios prácticos en LIM • Fotografías y vídeos (de elaboración propia o extraídos de Internet) en los que se muestren los pasos a seguir tras una caída • Colchoneta • Material de entrega: Tarjeta plastificada o resumen de las principales pautas a seguir tras una caída
5.- Seguridad en el hogar	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación en PPT • Ejercicios prácticos en LIM

	<ul style="list-style-type: none"> • Fotografías y vídeos (de elaboración propia o extraídos de Internet) para exposición de pautas correctas e identificación de situaciones de riesgo • Productos de apoyo para la realización de actividades básicas de la vida diaria • Material de entrega: Resumen de las principales pautas a seguir para prevenir situaciones de riesgo en el hogar
6.- Seguridad en la calle	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación en PPT • Ejercicios prácticos en LIM
7.- Seguridad en el centro de día / residencia	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación en PPT
8.- Actuación ante una emergencia	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación en PPT • Ejercicios prácticos en LIM • Juego online sobre primeros auxilios de la Cruz Roja • Fotografías y vídeos (de elaboración propia o extraídos de Internet) en los que se muestren los pasos a seguir tras una emergencia • Material de entrega: Tarjeta plastificada con números de teléfono de interés ante situaciones de emergencia
9.- El botiquín casero	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación en PPT • Ejercicios prácticos en LIM • Botiquín real y diferentes productos, tanto aquellos que sí deben guardarse dentro como otros de uso habitual que no han de guardarse en el botiquín • Material de entrega: Hoja con la fotografía y el nombre de los productos que debe contener el botiquín casero

10.- Hábitos de vida saludable

- Presentación en PPT
- Ejercicios prácticos en LIM
- Fotografías y vídeos (de elaboración propia o extraídos de Internet) en los que se muestren pautas adecuadas de alimentación o de ejecución de ejercicios físicos
- Material de entrega: Resumen de las principales recomendaciones en torno a la alimentación sana y equilibrada, la hidratación adecuada y la importancia de la actividad física

Fuentes adicionales de información del PSVS

Para el desarrollo de los contenidos pertenecientes al *Programa de seguridad y vida saludable*, se han tomado como referencia los documentos que se citan a continuación:

- *8 Consejos para una buena alimentación en personas mayores.* Entidad: Centro Virtual sobre el Envejecimiento.
- *Alimentación saludable y actividad física en personas mayores. Guía para una vida mejor.* Entidad: Junta de Castilla y León. Año: 2005.
- *Atropellos y personas mayores: lesiones, factores y propuestas.* Estudio de investigación. Entidad: Fundación Mapfre. Año: 2014.
- *Ayudas técnicas para el aseo e higiene personal. Los mayores y el cuarto de baño.* Entidad: Unidad de Autonomía Personal, Delegación del CEAPAT, CRMF de Albacete - IMSERSO, Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Año: 2003.
- *¿Cómo evitar accidentes fuera del domicilio en las personas mayores? Decálogo de recomendaciones.* Entidad: Fundación Mapfre.
- *Consejos para prevenir las caídas dentro y fuera del hogar en personas mayores.* Entidad: Osakidetza, Gobierno Vasco.
- *Consejos prácticos de prevención para personas mayores.* Entidad: Confederación Española de Organización de Mayores.
- *Consells de mobilitat per a la gent gran.* Entidad: Ajuntament de Barcelona.
- *Consells de seguretat per a la gent gran.* Entidad: Ajuntament de Barcelona.
- *Cosas que usted puede hacer para prevenir caídas.* Entidad: Center for Disease Control and Prevention.
- *Ejercicio físico para todos los mayores: "Moverse es cuidarse".* Entidad: Ayuntamiento de Madrid. Año: 2007.
- *El juego de los primeros auxilios.* Entidades: Creu Roja Barcelona y Diputació de Barcelona. Disponible en: http://www.cruzroja.es/cre/2006_7_FR/matcurfad/juegoppaa/

- *Envejecimiento saludable. Información y consejos para promover la actividad física entre las personas mayores.* Entidades: Fundació Agrupació Mútua, Institut de l'Envelleixement de la Universidad Autónoma de Barcelona. Año: 2009.
- *Envejecimiento saludable. Información y consejos para promover la alimentación saludable en las personas mayores.* Entidades: Fundació Agrupació Mútua, Institut de l'Envelleixement de la Universidad Autónoma de Barcelona. Año: 2010.
- *Estudio de la accidentabilidad de las personas mayores fuera del hogar.* Entidad: Fundación Mapfre. Año: 2011.
- *Estudio de investigación sobre seguridad en el domicilio de personas mayores.* Entidad: Fundación Mapfre. Año: 2008.
- *Guía de alimentación para personas mayores.* Editores: Manuel Serrano y colaboradores. Año: 2010.
- *Guía de la alimentación saludable.* Entidad: Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. Año: 2004.
- *Guía de orientación. Corrección postural, prevención de la inmovilidad y fomento de la actividad física en personas mayores con demencia.* Entidad: Centro de Referencia Estatal de atención a personas con enfermedad de Alzheimer y otras demencias de Salamanca - IMSERSO, Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Año: 2014.
- *Guía de prevención de accidentes en personas mayores.* Entidad: Fundación Mapfre. Año: 2013.
- *Guía para la prevención de accidentes en las personas mayores.* Entidad: Servicio de Promoción de la Salud, Dirección General de Salud Pública y Alimentación, Instituto de Salud Pública - Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid.
- *Guía práctica de consejos para un envejecimiento activo. ¡Mayores con mucha vida!* Entidad: CEOMA, IMSERSO, Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.
- *Guía sobre estilos de vida saludables.* Entidad: Asociación Nagusiak Martxan. Año: 2009.

- *Informe sobre las personas mayores y la seguridad en el hogar en la Comunidad de Madrid.* Entidad: Fundación Mapfre. Año: 2009.
- *La vivienda del mayor: Condiciones y riesgos.* Entidades: Fundación Mapfre, Asociación Profesional Española de Terapeutas Ocupacionales. Año: 2013.
- *Las personas mayores también pueden evitar los accidentes. ¿Cómo...?* Entidad: Junta de Castilla y León.
- *Los mayores y la cocina.* Entidad: Unidad de Autonomía Personal, Delegación del CEAPAT, CRMF de Albacete - IMSERSO, Ministerio de Sanidad y Política Social. Año: 2009.
- *Los mayores y las zonas de estar.* Entidad: Unidad de Autonomía Personal, Delegación del CEAPAT, CRMF de Albacete - IMSERSO, Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Año: 2003.
- *Los mayores y su hogar.* Entidad: Unidad de Autonomía Personal, Delegación del CEAPAT, CRMF de Albacete - IMSERSO, Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Año: 2000.
- *Personas mayores.* Página web de la Obra Social La Caixa. Disponible en: http://obrasocial.lacaixa.es/ambitos/home/personasmayores_es.html
- *Prevenir es vivir.* Página web de Cruz Roja Española. Disponible en: <http://www.cruzroja.es/prevencion/>
- *Promoción de hábitos de vida saludables.* Página web del Grupo de Investigación en Gerontología de la Universidad da Coruña. Disponible en: http://gerontologia.udc.es/habitos_saludables/
- *Recomendacións para a alimentación das persoas maiores.* Entidad: Consellería de Sanidade, Xunta de Galicia. Año: 2012.
- *Su salud nos importa. Una caída puede cambiarle la vida.* Entidad: Fundación Mapfre.
- Vídeos de la campaña “Con mayor cuidado” de la Fundación Mapfre: *Miren donde pisan; Prevenir los resbalones; Atención a los productos tóxicos; Cuidado con el gas; Riesgo eléctrico; Rigor con los medicamentos; Salir de visita.* Disponibles en:

http://www.fundacionmapfre.org/fundacion/es_es/campana/con-mayor-cuidado-campana-divulgativa/default.jsp

- Vídeos de la Federación Española de Párkinson. Disponibles en: <https://www.youtube.com/user/fedesparkinson/videos>
- *Xente con vida.* Página web de la Consellería de Sanidade de la Xunta de Galicia. Disponible en: <http://xenteconvida.sergas.es/>

Para el desarrollo de los materiales empleados a lo largo del programa de Envejecimiento Activo, se han utilizado pictogramas procedentes del portal web ARASAAC (<http://catedu.es/arasaac/>). La autoría de los pictogramas corresponde a Sergio Palao, y la licencia de utilización es de tipo [CC \(BY-NC-SA\)](#).

Para el diseño y creación de algunas actividades prácticas, pertenecientes tanto al Programa de seguridad y vida saludable (Anexo I) como al Programa de ocio y participación social (Anexo II), se utilizó el programa Edilim, desarrollado por Francisco Macías y disponible para su descarga en: <http://www.educalim.com/edilim.htm>.

Anexo II. Dossier del Programa de ocio y participación social (POPS)

Objetivos del POPS

Este programa de intervención tiene como objetivos generales promover la participación activa de las personas mayores en actividades de ocio significativas, y favorecer su participación social, tanto en el centro de día y/o residencia como en otros entornos habituales.

Se proponen los siguientes objetivos específicos:

- Promover la identificación y expresión de intereses, necesidades y demandas en relación a las áreas de ocio y participación social.
- Impulsar la utilización de las TIC como recurso de ocio o entretenimiento, como fuente de información y como medio de participación social, facilitando el acceso a aplicaciones y recursos web que puedan ser útiles en este sentido.
- Fomentar la participación e implicación en actividades de ocio significativas, favoreciendo la capacidad de elección y decisión en esta área de desempeño.
- Potenciar el compromiso e involucración individual en la actividad, así como la capacidad de atención y concentración, la motivación y el interés en la misma.
- Favorecer la participación e interacción grupal, reforzando habilidades y destrezas como el trabajo en equipo, la resolución común de problemas, la escucha o el respeto de turnos.

Descripción de sesiones del POPS

Sesión nº 1.- Presentación del programa

Esta sesión tiene como objetivos principales: establecer la primera toma de contacto entre los participantes de cada grupo y la terapeuta ocupacional; favorecer la aproximación de los usuarios a las distintas herramientas tecnológicas que se emplearán en estas actividades; y fomentar la participación e implicación de los participantes en el programa de intervención con la PDI.

La dinámica de esta sesión se centra en presentar las temáticas centrales del *Programa de envejecimiento activo*, mostrando por un lado los contenidos y actividades enmarcados en el *Programa de seguridad y vida saludable* y, por otro lado, los correspondientes al *Programa de ocio y participación social*.

A lo largo de esta presentación, se analizará de forma conjunta con los participantes, sus impresiones, intereses y necesidades en relación a los temas expuestos. Se tratará también de recoger información que los usuarios no hayan aportado durante el proceso de evaluación, y que sea relevante para el desarrollo del programa, así como posibles sugerencias por su parte de nuevos contenidos o actividades a realizar.

Al final, se recogerán las impresiones sobre la exposición realizada, y se definirá con cada grupo los contenidos a abordar en la próxima sesión.

Si es posible, se sugiere llevar a cabo al principio de la actividad una dinámica de presentación de los diferentes miembros de cada grupo, en la que solicitará que cada uno aporte la información que desee sobre sí mismo para presentarse al resto de compañeros. Esta presentación podrá apoyarse con una diapositiva en la que se muestren las fotografías de cada persona y el nombre correspondiente, y/o con diapositivas en blanco en la que cada uno vaya escribiendo la información que aporte al presentarse. También se puede complementar con una dinámica de captación de fotografías, en la que cada persona saque una fotografía a otro compañero, fomentando así la interacción entre los participantes y la implicación en la actividad.

Sesión nº 2.- Mi línea de vida

Esta sesión está destinada a facilitar la identificación y valoración de acontecimientos y momentos significativos de la vida de cada uno de los miembros del grupo. Se dirige también a promover la expresión de sentimientos y narrativas vinculadas a dichos acontecimientos.

Para ello, se elaborará de forma conjunta la línea de vida de cada miembro del grupo. Se representarán en una plantilla previamente elaborada (por ejemplo, en Power Point) los acontecimientos y momentos significativos de la vida de cada persona. Se utilizarán diferentes colores para representar la información relativa a cada participante; el color asignado a cada uno será escogido por la propia persona.

Los miembros del grupo irán exponiendo al resto los momentos que quieren representar, comentándolos de forma detallada si así lo desean, y tratando de situarlos de forma correcta en la línea temporal, y en la parte inferior o superior en función de si los consideran negativos o positivos. Se intentará que identifiquen cada acontecimiento con una sola palabra o término, y que reflejen también las sensaciones o vivencias que les trae dicho recuerdo.

Para facilitar la realización de la actividad, se empezará representando acontecimientos relacionados con la etapa de la infancia o adolescencia; a continuación, momentos relativos a la adultez y, por último, aquellos vinculados con la etapa actual. Según las características del grupo, puede ser oportuno invertir o alterar el orden de este proceso.

Una vez estén representados los eventos de cada persona, se unirán entre sí con una línea empleando el color escogido por cada uno. Al finalizar, se repasará la línea de vida de cada miembro del grupo, con el fin de que puedan añadir o completar la información recogida. También se llevará a cabo una reflexión grupal acerca de las diferencias observadas en las líneas de vida de cada uno, y de las dificultades que han podido encontrar a la hora de identificar aspectos relevantes de su vida o exponerlos al resto del grupo.

Si es posible, se sugiere entregar en la siguiente sesión a cada participante su correspondiente línea de vida en papel, tomando como referencia el color escogido por la persona y su forma de denominar los momentos clave de su vida.

Sesión nº 3.- Mis fechas importantes

Igual que la sesión anterior, ésta se dirige a facilitar la identificación y valoración de acontecimientos clave de la vida de cada miembro del grupo, promoviendo además la expresión de sentimientos y narrativas vinculadas a dichos acontecimientos.

En primer lugar, se completará de forma grupal una plantilla en Power Point previamente elaborada, en la que aparecen representados los doce meses del año (Figura 1). En la diapositiva correspondiente a cada mes, se anotarán las fechas significativas para cada usuario (cumpleaños, aniversarios, etc.), representándolas con los colores seleccionados por cada uno de ellos. Se reflejarán también fechas importantes de carácter histórico o festivo, representándolas con un color diferente a los escogidos por los participantes, si así lo desean.

Febrero						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29						

Figura 1. POPS - Sesión nº 3.- Actividad práctica en Power Point

Una vez se hayan cubierto todos los meses, se imprimirán todas las diapositivas, en las estarán incluidas las anotaciones correspondientes a todos los miembros del grupo, o las de cada participante por separado. Utilizando otros materiales, como cartulinas, tijeras, pegamentos, rotuladores, etc., se elaborará un calendario físico para que participante pueda llevarse a casa, o para que quede disponible en el centro.

A lo largo de estas tareas se fomentará el trabajo en equipo y la interacción entre los miembros del grupo (toma de decisiones conjunta a la hora de escoger las cartulinas o

colocar los elementos del calendario en las mismas; respeto de turnos en la utilización del material disponible; etc.), tratando además de que exploren su creatividad e imaginación a nivel individual.

Sesión nº 4.- Nuestros nombres y apellidos

En este caso, se propone realizar diferentes actividades o dinámicas vinculadas con los nombres y apellidos de los integrantes del grupo, o de otras personas de su entorno que sean importantes para ellos.

Algunos ejemplos de actividades que se pueden llevar a cabo a través de herramientas tecnológicas como la pizarra digital son:

- Búsqueda en Internet del origen y el significado del nombre y los apellidos de cada participante, así como de cualquier otra información o curiosidad relacionada. También se puede centrar la búsqueda en el nombre o los apellidos de otras personas de su entorno.
- Consulta de noticias o documentales sobre los apellidos más frecuentes en una determinada zona, o sobre aquellos que corren el riesgo de desaparecer.
- Búsqueda de personas que comparten el mismo apellido en una determinada localidad o comunidad autónoma.
- Audición de canciones en las que se mencione el nombre de alguno de los integrantes del grupo. Pueden buscarse canciones propuestas por los participantes en las que se mencione su nombre, o el nombre de algún compañero. También pueden reproducirse canciones previamente seleccionadas por el profesional, y solicitar que los usuarios identifiquen qué nombre se está mencionando.

Sesión nº 5.- Recuerdos de la infancia

Esta sesión gira en torno a las canciones, juegos populares, juguetes, libros o material escolar propios de la infancia de los participantes, con el fin de que evoquen recuerdos y experiencias relacionadas, y compartan vivencias que puedan tener en común.

En el marco de esta sesión, se propone la realización de distintas dinámicas, vinculadas con las temáticas mencionadas:

- Puesta en común grupal de los juegos a los que más le gustase jugar a cada participante, la forma en que elaboraban muñecos u otros juguetes, los libros o tebeos que acostumbrasen a leer, etc.
- Proyección de canciones, imágenes y vídeos relacionados.
- Demostración práctica de alguna de las canciones o juegos mencionados.
- Reconocimiento táctil de juguetes o elementos de determinados juegos populares.
- Comparación a través de fotografías de los juguetes, el material escolar o los espacios de juego que se emplean en la actualidad, y los que había disponibles en décadas anteriores.
- Debate y reflexión grupal sobre la importancia de los juegos populares y su presencia en la actualidad.

Sesión nº 6.- Exploración de lugares significativos

Esta sesión se dirige, por un lado, a potenciar el conocimiento sobre el contexto que rodea a los participantes, sobre todo, a nivel local o autonómico. Por otro lado, se pretende favorecer la exploración de diferentes lugares significativos para cada persona: su localidad de origen, otras ciudades o países en los que haya vivido, lugares que siempre haya querido visitar pero no ha podido, localidades en las que vive alguno de sus familiares o amistades, etc.

En el marco de esta sesión, se plantea la realización de diferentes actividades, destinadas a trabajar los objetivos mencionados: “Un viaje a nuestros orígenes”, “Ayer y hoy de nuestra ciudad”, “Conocer nuestro entorno: Galicia y España” y “La vuelta al mundo en un par de días”.

En cada una de estas actividades, se llevarán a cabo distintas dinámicas a través de la pizarra digital:

- Visualización de imágenes y vídeos de una determinada localidad o país, correspondientes tanto a la actualidad como a décadas anteriores.

- Consulta de información sobre la gastronomía típica de un lugar, sus verbenas y fiestas populares, sus bailes o estilos de música más representativos, sus monumentos emblemáticos, o cualquier otro tipo de información.
- Realización de actividades prácticas en torno a los aspectos mencionados; por ejemplo, identificar diferentes comidas, monumentos o bailes típicos en imágenes o vídeos proyectados en la pizarra, o asociar dichos elementos con los lugares de los que sean típicos.
- Acceso a diferentes lugares a través de Google Maps (por ejemplo, a su domicilio actual, a lugares cercanos a éste, o a su localidad de origen).
- Visitas virtuales a monumentos, paisajes, museos, etc. de cualquier lugar del mundo.
- Puesta en común de las vivencias y experiencias de cada participante en relación a las temáticas abordadas.

También se puede proponer a los miembros del grupo que traigan imágenes o cualquier otro recuerdo que tengan asociado a los lugares que sean significativos para ellos. Si el grupo lo desea, puede compartirse también este material con otras personas a través de alguna exposición física, proyectando las imágenes en la pizarra, o enviándolo a algún blog o página web.

Sesión nº 7.- Oficios tradicionales y artesanos

En esta sesión se puede comenzar realizando una puesta en común grupal sobre los oficios desempeñados por los participantes a lo largo de su vida, haciendo especial hincapié en los trabajos más tradicionales. Se ofrecerá también espacio para que comenten otros oficios artesanos que conozcan o recuerden de etapas anteriores de sus vidas. Esta puesta en común se verá enriquecida si se proyectan imágenes relacionadas, traídas previamente por los participantes.

Por otro lado, se proyectarán imágenes, vídeos o noticias extraídos de Internet, que servirán como apoyo para recordar las características de algunos oficios, comentar aquellos que perviven y cuáles han desaparecido, evocar vivencias vinculadas con estas profesiones, etc.

Según el interés del grupo en la temática, se puede complementar esta actividad con la realización de charlas y/o talleres prácticos centrados específicamente en alguno de los oficios tradicionales abordados. Estas dinámicas pueden ser dirigidas por alguna persona externa, que sea invitada para tal fin, o por alguno de los propios participantes si así lo desea.

Sesión nº 8.- La banda sonora de nuestras vidas

Esta sesión se centra en la realización de diferentes actividades o dinámicas, vinculadas con los gustos y preferencias musicales de los participantes, así como con artistas o canciones significativos para ellos, o representativos de algún momento de sus vidas.

A continuación, se mencionan algunos ejemplos de estas actividades:

- Búsqueda libre de canciones y vídeos musicales según intereses y gustos de los miembros de cada grupo. Se utilizarán aplicaciones de Internet, por ejemplo, Youtube, para que los participantes puedan buscar y escuchar canciones que sean de su interés.
- Consulta de información sobre un determinado artista y visualización de imágenes y vídeos relacionados, tanto actuales como correspondientes a otras épocas de su vida.
- Análisis de un videoclip. Se seleccionará una canción de posible interés para los usuarios y se visualizará a través de Youtube su videoclip, haciendo posteriormente diferentes preguntas que orienten el análisis y la reflexión sobre el material visualizado (por ejemplo: ¿de qué cantante se trata?, ¿cómo se llama la canción?, ¿qué nos cuenta o qué trata de transmitir?, ¿en dónde se desarrolla la escena?, ¿con qué época se corresponde?, ¿qué se observa en la imagen además del grupo o cantante?).
- Asociación de canciones con su intérprete. Se escucharán diferentes canciones que los usuarios tendrán que relacionar con el grupo o cantante correspondiente, ofreciendo o no opciones para ello (Figura 2). Se introducirán además preguntas acerca de las canciones escuchadas, o de sus intérpretes.



Figura 2. POPS - Sesión nº 8.- Actividad práctica en Power Point (1)

- Clasificación de canciones según temática. Se escucharán un conjunto de canciones y posteriormente se clasificará cada una de ellas según la temática que aborden, tratando de que los usuarios se fijen en el título de la canción, la letra, el grupo o cantante al que pertenecen, etc.
- Identificación de canciones a partir de una palabra o imagen. Se le presentarán al grupo distintas palabras e imágenes, y se les pedirá que identifiquen canciones relacionadas. Se procederá, a continuación, a escuchar los temas identificados. También se puede mostrar una imagen o jeroglífico, y a partir de ahí reconocer una determinada canción (Figura 3).



Figura 3. POPS - Sesión nº 8.- Actividad práctica en Power Point (2)

Sesión nº 9.- Ciclos de cine, radio y teatro

Esta sesión comprende diferentes actividades que giran en torno a artistas y contenidos de cine, radio y teatro, de interés para los miembros del grupo.

- *"Conocer la trayectoria de..."*: Se propone, por un lado, llevar a cabo distintas dinámicas centradas en la trayectoria de un determinado artista: consulta de información sobre su biografía o trayectoria profesional; visualización de fotografías correspondientes a diferentes épocas de su vida; acceso a contenido audiovisual relativo a sus películas, obras de teatro, programas de radio o televisión, etc.
- *"Géneros de cine y teatro"*: Por otro lado, se plantea llevar a cabo diferentes actividades relacionadas con un determinado género cinematográfico, como puede ser el cine mudo, el de ciencia-ficción o de romance, o en torno a películas que comparten una temática común; por ejemplo, una etapa histórica concreta o un suceso de interés para el grupo, como puede ser la emigración.

Estas actividades pueden ser la consulta de información sobre los artistas, películas, directores, etc. representativos del género en cuestión, o la visualización de imágenes y escenas de algunas películas, en las que se fomentará el análisis y reflexión grupal sobre los fragmentos visualizados.

- “*A fondo con...*”: Finalmente, se propone realizar actividades centradas en una única película o programa de radio, visualizándola o escuchándolo en su totalidad (en un único día o en días separados), y comentando al final o durante su visualización/audición las diferentes temáticas abordadas.

A lo largo de todas las dinámicas explicadas, que conforman esta sesión de “Ciclos de cine, radio y teatro”, se favorecerá la valoración, expresión y puesta en común de acontecimientos clave o narrativas de vida de cada participante, proporcionando un espacio para el debate y la reflexión grupal. También se fomentará que manifiesten sus conocimientos en relación a las temáticas abordadas, tanto antes como después de presentar información textual o material audiovisual.

Sesión nº 10.- Prensa y televisión en Internet

Esta actividad se centra en acercar las posibilidades que ofrece Internet en relación al acceso a información y contenidos audiovisuales. Se llevará a cabo, para ello, la consulta de diferentes periódicos o canales de televisión en su versión digital, seleccionando aquellos que sean de interés para el grupo.

Con respecto a la lectura de prensa, se consultarán noticias de la portada del periódico o de otras secciones, que sean escogidas por los miembros del grupo. Se fomentará que los usuarios comenten aquellas que más les llamen la atención y que las comparen o vinculen con sus experiencias y vivencias. Podrá realizarse una lectura completa de la noticia, o de tan sólo algunos fragmentos, o consultar las imágenes y vídeos disponibles, facilitando de este modo el acceso de aquellos que no tengan lectoescritura. Las noticias podrán ser leídas en alto por el profesional que dirija la sesión o, preferiblemente, por los distintos participantes del grupo.

A lo largo de esta sesión, se potenciará la participación de todos los miembros del grupo y la interacción entre ellos, procurando en todo momento que se respeten los turnos y las opiniones de los compañeros.

Se incidirá además en mostrar las ventajas que ofrece la lectura de la prensa a través de Internet, o el acceso a las páginas web de canales de televisión que ven habitualmente,

con el fin de facilitar la generalización y aplicabilidad del aprendizaje adquirido en el día a día de los participantes.

Entre otras ventajas, se mencionarán las siguientes: el acceso a noticias, programas o series de televisión correspondientes a cualquier fecha, no únicamente la actual; la accesibilidad de los contenidos, especialmente textuales, en cuanto a tamaño y fuente de letra, contraste, etc.; la consulta de información a través medios audiovisuales, no dependientes de la capacidad de lectoescritura de la persona.

Sesión nº 11.- Juegos o pasatiempos

Esta sesión podrá ser implementada con aquellos participantes que tengan interés por los pasatiempos o por los juegos de mesa o por equipos, en el desarrollo de su ocio y tiempo libre.

Se les presentarán a los usuarios diferentes alternativas, teniendo en cuenta sus gustos y preferencias, y se les pedirá que se pongan de acuerdo para seleccionar aquellas que quieran realizar. Las alternativas a presentar podrán ser juegos o pasatiempos online, actividades elaboradas con Power Point o LIM, juegos interactivos en CD, etc.

Para cada uno de los juegos o actividades seleccionadas, se expondrán previamente las instrucciones a seguir y si es posible se hará una demostración por parte del profesional, repitiéndola las veces que sea necesario, con el fin de que los participantes comprendan por completo las instrucciones de la actividad y sean capaces de realizarla autónomamente.

Uno de los recursos que se sugiere para la implementación de esta sesión es el portal de actividades online “El Casal Digital”, dirigido a favorecer la autonomía de personas adultas con discapacidad intelectual, o personas mayores. Esta página contiene una serie de actividades o ejercicios que promueven el mantenimiento o mejora de determinados aspectos o funciones cognitivas (memoria, razonamiento, agilidad mental, etc.), y de habilidades a nivel social y comunicativo, tratando de vincular los contenidos con aspectos más funcionales para la persona, como el desempeño en actividades de la vida diaria. Las actividades se caracterizan principalmente por el predominio de imágenes, lo más significativas y realistas posibles, sin requerir un nivel

elevado de lectoescritura. El acceso a las mismas puede ser a través del ratón convencional o de pulsador.

Sesión nº 12.- Elaboración de recetas de cocina

Esta sesión se dirige a promover la participación e interacción entre los miembros del grupo, a través de la elaboración conjunta de una o varias recetas de cocina.

En primer lugar, se elegirá por consenso, sorteo o votación la receta a elaborar. A continuación, los participantes que lo deseen explicarán cómo se lleva a cabo dicha receta. Se reflejarán en la pizarra a lo largo de su explicación los ingredientes y pasos que vayan mencionando para su elaboración. Esta anotación podrá ser realizada por el profesional que dirija la sesión o, preferiblemente, por alguno de los participantes. Se incluirá, si es posible, fotografías o vídeos que acompañen la explicación textual de la receta.

Por último, se mostrarán posibles acciones a llevar a cabo con la(s) receta(s) elaboradas, como construir un recetario multimedia que esté disponible en el centro o que pueda llevarse a casa cada participante, o compartir el material diseñado con otras personas a través de una página web o un blog en Internet.

Sesión nº 13.- Actividades en torno a festividades

Esta sesión comprende distintas actividades, vinculadas con festividades representativas o de interés para los miembros del grupo, como la Navidad, el San Juan, la Semana Santa o el *Entroido*.

En primer lugar, se contextualizará, con el apoyo visual de uno o varios calendarios, la época del año en que tiene lugar la celebración en cuestión, resaltando las fechas o eventos más señalados. También se comentará, si procede, el origen de dicha festividad o las denominaciones que recibe en distintos lugares.

Después, se hará una puesta en común grupal dirigida a que los miembros del grupo comenten cómo celebran ellos mismos dicha celebración, o cómo se celebra en el entorno que les rodea: gastronomía típica, personajes representativos, canciones o bailes característicos, etc.

A continuación, se mostrará información textual o contenidos audiovisuales vinculados con la festividad en cuestión, presentando tanto tradiciones típicas del entorno que rodea a los participantes como de otros lugares del mundo.

Finalmente, se presentarán, si se considera oportuno, noticias digitales dirigidas a mostrar algún suceso de actualidad relacionado con la celebración de la(s) festividad(es) en la(s) que se centre la sesión, o la programación de actividades para dicha festividad en la localidad en la que residan los usuarios.

Sesión nº 14.- Debates de actualidad

En esta sesión, se propone la realización de debates sobre diferentes temáticas de actualidad o de interés para los miembros del grupo, como pueden ser: “La influencia de la publicidad en nuestras vidas”, “El ser humano y la naturaleza”, “Acontecimientos históricos importantes en Galicia y España”, “El envejecimiento activo y el aprendizaje intergeneracional”, “La espiritualidad y la religión”, “La evolución de la moda en las últimas décadas”, etc.

Se apoyará esta actividad con la presentación de información textual en la pantalla, la consulta de noticias digitales relacionadas, o la visualización de contenidos audiovisuales, así como con la anotación en la pizarra de los principales temas que se vayan abordando, con el fin de facilitar el seguimiento y concentración de los participantes en la actividad.

También se pueden plantear actividades prácticas relacionadas con la temática sobre la que versa el debate, para afianzar los conocimientos de los usuarios y facilitar su participación en la actividad.

En la siguiente imagen (Figura 4), se puede observar una actividad práctica de ejemplo relacionada con el tema “El ser humano y la naturaleza”, en el cual se aborda, entre otros aspectos, la importancia del reciclaje. En el ejercicio planteado, los participantes han de escoger el contenedor adecuado para depositar diferentes tipos de materiales, en este caso, una botella de aceite.



Figura 4. POPS - Sesión nº 14.- Actividad práctica en Power Point

Sesión nº 15.- Cierre del programa

Se dedicará la última sesión a realizar un repaso final de todas las actividades realizadas a lo largo del *Programa de ocio y participación social*, para lo cual se ofrecerá apoyo visual a través de texto e imágenes en la pizarra digital. A lo largo de este repaso, se recogerán las impresiones de los participantes sobre la intervención llevada a cabo, con el fin de comprobar si se han satisfecho sus intereses, necesidades y expectativas, e indagar en el impacto de la intervención desarrollada. También se recogerán sus sugerencias y propuestas para futuras actividades.

Fuentes adicionales de información del POPS

Para el desarrollo de las actividades pertenecientes al *Programa de ocio y participación social*, se han utilizado, además de materiales de elaboración propia, numerosos recursos disponibles en diferentes páginas web.

Se resaltan a continuación algunas de estas páginas, ya que contienen gran cantidad de información y materiales audiovisuales relacionados con las temáticas de interés para los participantes en este estudio. Estos recursos pueden ser de gran utilidad para la realización de determinadas sesiones del programa, aunque su utilización dependerá de los intereses del grupo con el que se esté trabajando.

- *360 cities*. Dirección: <http://www.360cities.net/>
- *Abueling*. Dirección: <http://www.abueling.com/>
- *AirPano*. Dirección: <http://www.airpano.com/>
- *Apelidos de Galicia*. Dirección: <http://apelidosgalicia.org/>
- *Brinquedia. Rede Galega do Xogo Tradicional*. Dirección: <http://brinquedia.net/>
- *Cartografía dos apelidos de Galicia*. Proyecto del Instituto de Lengua Galega de la Universidad de Santiago de Compostela. Dirección: <http://ilg.usc.es/cag/index.jsp>
- *Casa dos Oficios do Rosal*. Dirección: **¡Error! Referencia de hipervínculo no válida.**
- *Cine con clase*. Proyecto de la Universidad de Virginia. Dirección: <http://hitchcock.itc.virginia.edu/SpanishFilm/principal.html>
- *Cine historia*. Dirección: <http://www.cinehistoria.com/>
- *Colección de juguetes antiguos*. Página web de Juan C. Requena. Dirección: <http://www.juguetes-antiguos.es/>
- *Conoce los oficios artesanos*. Sección dentro de la página web de Días Europeos de la Artesanía 2015. Dirección: <http://www.diasdelaartesanía.es/conoce-los-oficios-artesanos>
- *De quen ves sendo?* Programa disponible en la página web de RTVG. Dirección: <http://www.crtvg.es/tvg/programas/de-quen-ves-sendo>

- *Documentales*. Sección dentro de la página web de NosTV Coruña. Dirección: <http://www.nostvcoruna.com/#!documentales/cdqu>
- *Documentales*. Sección dentro de la página web de RTVE. Dirección: <http://www.rtve.es/alacarta/documentales/>
- *El desván de Rafael Castillejo. Museo digital de recuerdos compartidos*. Dirección: <http://rafaelcastillejo.com/>
- *El medio sonoro*. Dirección: <http://elmediosonoro.blogspot.com.es/>
- *El mejor cine español - Directores, actrices y actores*. Blog de Ricardo Tecela Dirección: <http://ricardotecela.blogspot.com.es/>
- *Fonoteca de radio*. Página web. Dirección: <http://www.fonotecaderadio.com/>
- *Fonoteca de radio*. Blog. Dirección: <http://fonotecaradio.blogspot.com.es/>
- *Fotos antiguas de España*. Sección de la página web de Plusesmás.com. Dirección: <http://www.plusesmas.com/fotos-antiguas/>
- *Guía práctica de consejos para un envejecimiento activo. ¡Mayores con mucha vida!* Entidad: CEOMA, IMSERSO, Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.
- *Historias de Galicia*. Programa disponible en la página web de RTVG. Dirección: Dirección: <http://www.crtvg.es/tvg/programas/historias-de-galicia>
- *Holismo planetario en la web*. Dirección: <http://holismoplanetario.com/>
- *Juegos antiguos*. Dirección: <http://www.juegasantiguos.es/>
- *Juegos tradicionales*. Sección dentro de la página web de EduCaixa. Dirección: <http://www.educaixa.com/-/juegos-tradicionales>
- *La memoria revivida. Juegos, juguetes y recuerdos*. Dirección: <http://www.lamemoriarevivida.com/>
- *La portada de Madridejos*. Dirección: <http://www.madridejos.net/>
- *Los juegos de mis abuelos*. Dirección: <http://juegosdeabuelos.wikispaces.com/>
- *Museo del niño*. Página web del Museo Pedagógico y del Niño de Castilla-La Mancha. Dirección: <http://www.museodelnino.es/>

- *Nuestros juguetes antiguos.* Dirección: <http://www.juguetesantiguos.net/>
- *Oficios tradicionales.* Página web de la Diputación Foral de Gipuzkoa. Dirección: <http://www.oficiostradicionales.net/es/>
- *Películas relacionadas.* Sección dentro de la página web de AFACO. Dirección: <http://afaco.es/peliculas-relacionadas>
- *Relaciones sociales y envejecimiento saludable.* . Entidades: Fundació Agrupació Mútua, Institut de l'Enveliment de la Universidad Autónoma de Barcelona. Año: 2011.
- *Videoteca.* Sección dentro del blog TO's en formación. Dirección: <http://www.terapeutas-ocupacionales.com/2010/12/listado-videototeca.html>
- *Visitas virtuales, el tiempo y el espacio sin barreras.* Artículo dentro de la página web de la Consejería de Educación y Empleo de la Junta de Extremadura. Dirección: [http://rincones.educarex.es/ccss/index.php/home/cajon-de-sastre /item/46-visitas-virtuales,-el-tiempo-y-el-espacio-sin-barreras](http://rincones.educarex.es/ccss/index.php/home/cajon-de-sastre/item/46-visitas-virtuales,-el-tiempo-y-el-espacio-sin-barreras)
- *World Tour 360º.* Dirección: <http://www.worldtour360.com/>
- *World Wonders.* Proyecto del Google Cultural Institute. Dirección: <https://www.google.com/culturalinstitute/u/0/project/world-wonders>

Para el desarrollo de los materiales empleados a lo largo del programa de Envejecimiento Activo, se han utilizado pictogramas procedentes del portal web ARASAAC (<http://catedu.es/arasaac/>). La autoría de los pictogramas corresponde a Sergio Palao, y la licencia de utilización es de tipo [CC \(BY-NC-SA\)](#).

Para el diseño y creación de algunas actividades prácticas, pertenecientes tanto al Programa de seguridad y vida saludable (Anexo I) como al Programa de ocio y participación social (Anexo II), se utilizó el programa Edilim, desarrollado por Francisco Macías y disponible para su descarga en: <http://www.educalim.com/edilim.htm>.

Anexo III. Recomendaciones para el desarrollo del Proyecto EA-TIC

A continuación, se presentan algunas recomendaciones que se proponen con el fin de que el programa de EA se desarrolle satisfactoriamente. Su aplicación dependerá de las características de los participantes con los que se lleve a cabo la intervención y de la actividad o sesión que se vaya a realizar.

- Tal y como se ha explicado en los Dossiers del PSVS y del POPS, la primera sesión del programa persigue, entre otros objetivos, la aproximación de los usuarios a las distintas herramientas tecnológicas que se emplearán a lo largo de las actividades. Por ello, se sugiere incluir en la presentación de esta sesión, un conjunto de diapositivas o de imágenes que muestren los principales materiales con los que se trabajará en estas actividades, dedicando especial atención a explicar el funcionamiento de la pizarra digital interactiva (Figura 1).



Figura 1. Diapositiva de ejemplo para presentación de materiales

- Se recomienda comenzar la sesión con una portada (Figura 2) o diapositiva en la que se indique la temática que se va a abordar, la fecha y el lugar en que se está realizando la actividad.

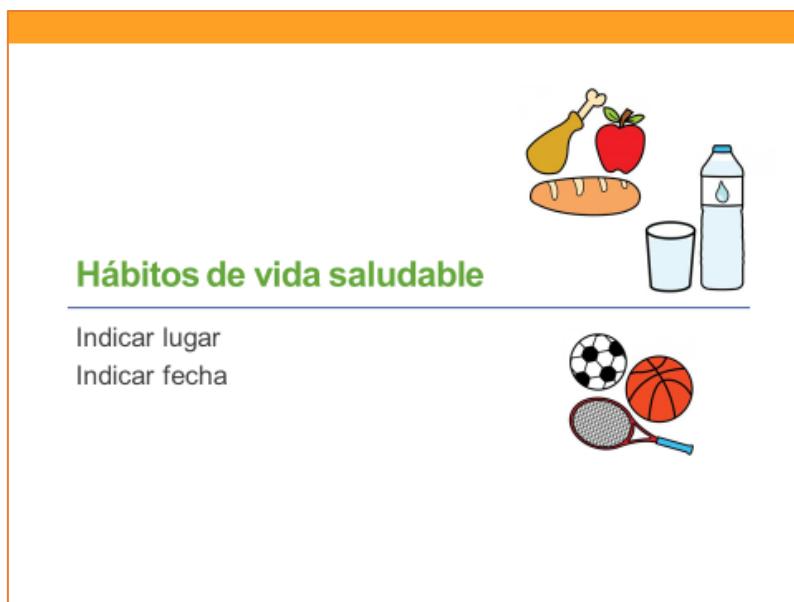


Figura 2. Diapositiva de ejemplo para presentación inicial de temática

- Se puede añadir a continuación una diapositiva que sirva para trabajar la orientación temporal y espacial al comienzo de la sesión, en caso de que se considere necesario por las características de los participantes. En esta diapositiva, se puede preguntar por el día y el lugar en que se está llevando a cabo la sesión. En el espacio en blanco que aparece debajo de cada pregunta se pueden escribir las respuestas de los participantes (Figura 3), o mostrar las respuestas correctas al pulsar con el ratón (Figura 4).

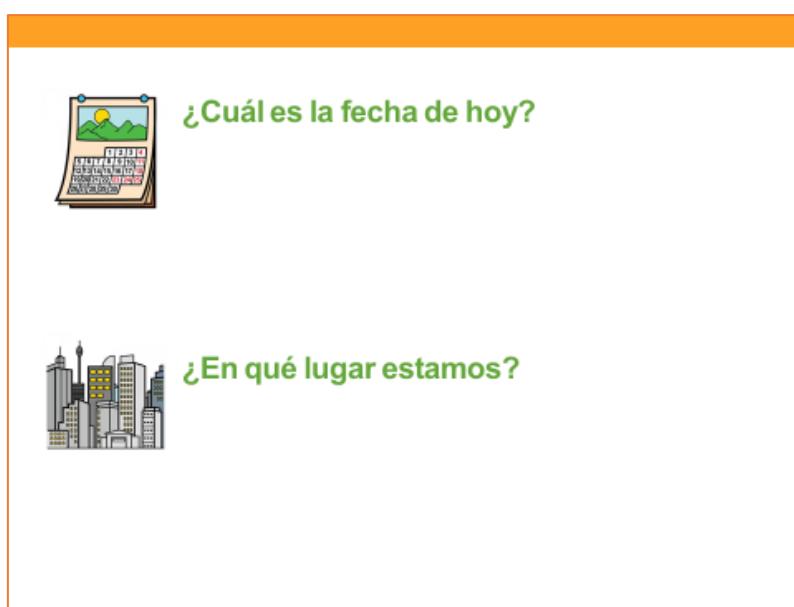


Figura 3. Diapositiva de ejemplo para contextualización temporal y espacial (1)



Figura 4. Diapositiva de ejemplo para contextualización temporal y espacial (2)

- En el inicio de la sesión, puede resultar conveniente llevar a cabo un repaso de la actividad realizada o la temática abordada en la(s) sesión(es) anterior(es), especialmente si se trabaja siguiendo un hilo conductor a través de las diferentes sesiones, lo cual favorece la concentración e implicación de los participantes en la actividad. Inicialmente, se puede realizar este repaso preguntando de forma abierta a los usuarios qué recuerdan haber llevado a cabo en la última sesión (Figura 5), pudiendo anotar sus respuestas en la pizarra y ofrecer posteriormente apoyo visual a través de texto y/o imágenes, al pulsar con el ratón (Figura 6).

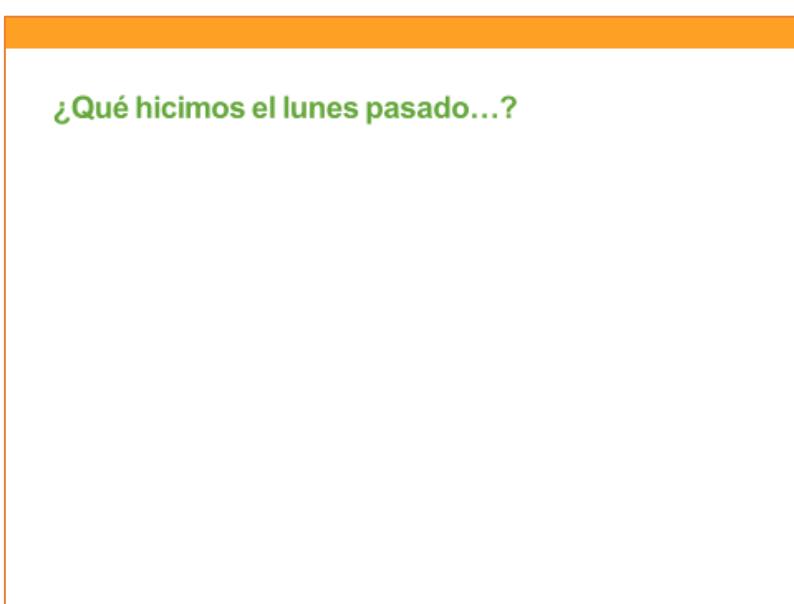


Figura 5. Diapositiva de ejemplo para repaso de sesión anterior (1)

¿Qué hicimos el lunes pasado...?

- Cómo desplazarnos de forma segura
- Cómo sentarnos y levantarnos correctamente

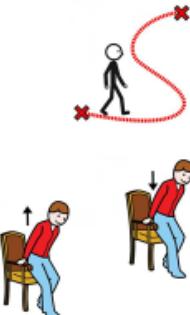


Figura 6. Diapositiva de ejemplo para repaso de sesión anterior (2)

- Durante el desarrollo de las actividades, puede aprovecharse para profundizar en información recogida individualmente en la fase de evaluación inicial, como puede ser en relación a las caídas que tuvieron previamente los participantes, los hábitos de vida saludable que siguen en su día a día, o sus intereses y preferencias a nivel de ocio y tiempo libre (Figura 7 y Figura 8).

Algunas preguntas...

- ¿Qué **hábitos de vida saludable** seguís...?



Figura 7. Diapositiva de ejemplo para recogida de información (1)

Algunas preguntas...

- ¿Qué estilo de **música** os gusta?
- ¿Cuáles son vuestros **cantantes** preferidos?



Figura 8. Diapositiva de ejemplo para recogida de información (2)

- Se recomienda también utilizar con frecuencia recursos audiovisuales, como imágenes, vídeos, fragmentos de canciones o grabaciones de audio. Se considera que esta estrategia puede favorecer la capacidad de atención y concentración de muchas personas, facilitando además la recepción de la información a través de diferentes canales y la adaptación de la actividad, al hacer posible el acceso a determinados contenidos informativos a personas que no tengan lectoescritura. En la medida de lo posible, se debe procurar que estos recursos y materiales sean accesibles para todos los participantes, para lo cual se recomienda acompañar de audio explicativo y/o subtítular los vídeos, y retocar aquellas imágenes que sean difíciles de visualizar en aquellos casos en que existan limitaciones a este nivel.
- Al final de la sesión, se recomienda ofrecer un espacio para recoger las impresiones del grupo sobre la actividad realizada, así como posibles preguntas o dudas que quieran resolver. Se puede apoyar esta puesta en común con una diapositiva en blanco en la que el profesional o los participantes puedan plasmar sus impresiones o comentarios (Figura 9).

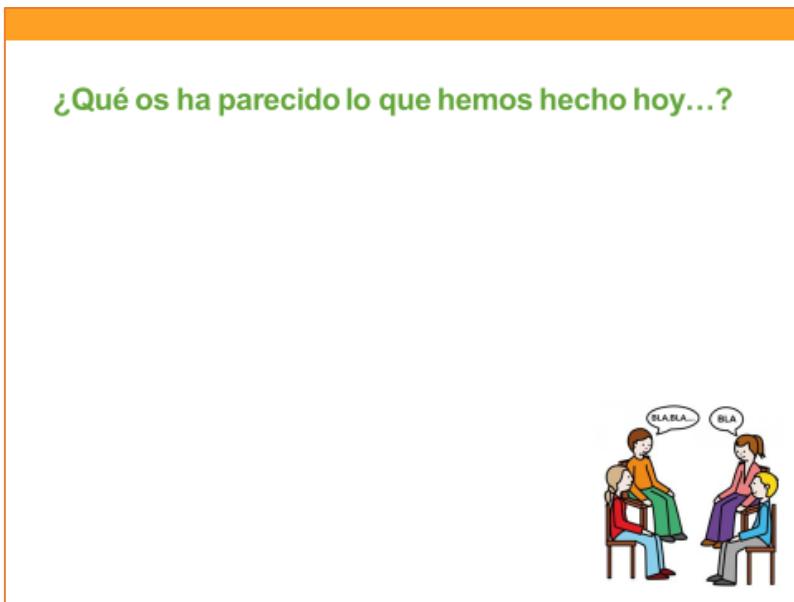


Figura 9. Diapositiva de ejemplo para recogida final de impresiones

- También se sugiere ofrecer un tiempo y un espacio para que los integrantes del grupo decidan de forma conjunta qué actividad quieren llevar a cabo, o qué temática quieren abordar, en la siguiente sesión. Se puede emplear una diapositiva en blanco para anotar las propuestas que se vayan realizando y/o la decisión final del grupo (Figura 10). En el caso de que los participantes presenten dificultades para la toma de decisiones a nivel individual, o la realización de propuestas, se puede adaptar la tarea ofreciendo diferentes alternativas de su interés, entre las que tengan que escoger (Figura 11). El número de opciones ofrecidas dependerá de la capacidad de elección de los miembros del grupo.

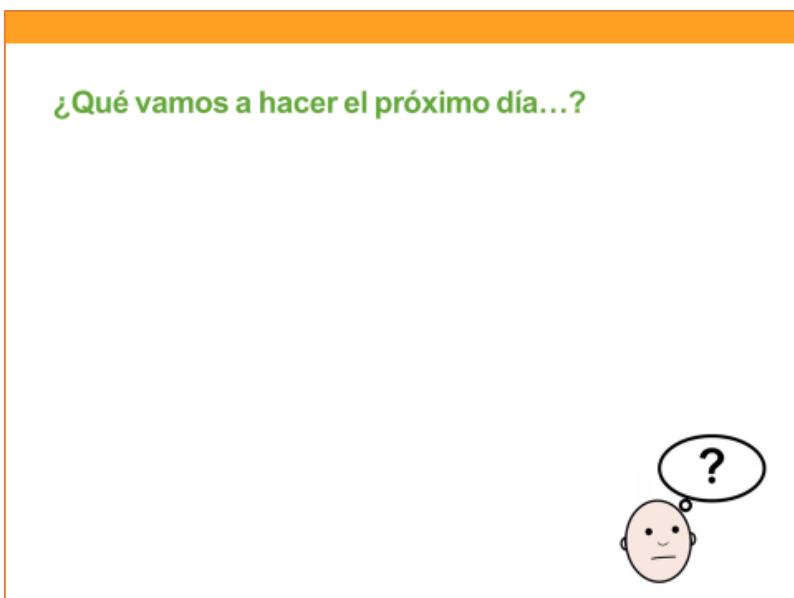


Figura 10. Diapositiva de ejemplo para la propuesta de actividades (1)



Figura 11. Diapositiva de ejemplo para la propuesta de actividades (2)

Anexo IV. Referencias bibliográficas

- [1] Barry A, McGwire S, Porter K. Global AgeWatch Index 2015. Insight report. Londres, Reino Unido: HelpAge International; 2015.
- [2] Martín JM et al. Informe España 2013. Una interpretación de su realidad social. Madrid, España: Fundación Encuentro; 2013.
- [3] Instituto Nacional de Estadística [base de datos en Internet]. Madrid: INE; 2015. Estadística del padrón continuo - Datos provisionales a 1 de enero de 2015. Disponible en: <http://www.ine.es>
- [4] Instituto Nacional de Estadística [base de datos en Internet]. Madrid: INE; 2015. Indicadores demográficos básicos - Indicadores de crecimiento y estructura de la población - Datos provisionales 2015. Disponible en: <http://www.ine.es>
- [5] Instituto Nacional de Estadística [base de datos en Internet]. Madrid: INE; 2015. Proyecciones de población. Disponible en: <http://www.ine.es>
- [6] World Health Organization (WHO). Active Ageing: A Policy Framework. Ginebra, Suiza: WHO; 2002.
- [7] International Longevity Centre Brazil (ILC-Brazil). Active ageing: a Policy Framework in Response to the Longevity Revolution. Río de Janeiro, Brasil: ILCBrazil; 2015.
- [8] Cordero P. 2012, Año Europeo del Envejecimiento Activo y la Solidaridad Intergeneracional. Humanismo y Trabajo Social [revista en Internet] 2012; 11: [101-17]. Disponible en: http://www4.unileon.es/trabajo_social/resumen.asp?identif=8401
- [9] Causapé D, Balbontín A, Porras M, Mateo A. Envejecimiento activo. Libro Blanco. Madrid, España: IMSERSO; 2011.
- [10] Bermejo L, coordinadora. Envejecimiento activo y actividades socioeducativas con personas mayores. Guía de buenas prácticas. Madrid, España: Médica Panamericana; 2010.
- [11] Rodríguez P, Vilà A, coordinadores. Modelo de atención integral y centrada en la persona. Teoría y práctica en ámbitos del envejecimiento y la discapacidad. Madrid, España: Tecnos; 2014.
- [12] Rodríguez P. La atención integral y centrada en la persona. Fundación Pilares para la autonomía personal; 2013. Papeles de la fundación: 1.
- [13] Sancho M et al. Cuadernos prácticos: Modelo de Atención Centrado en la Persona 1.- ¿En qué consiste este modelo de atención? Gobierno Vasco, Matia Fundazioa; 2014.

- [14] Dahlin Ivanoff S, Sonn U, Svensson E. A health education program for elderly persons with visual impairments and perceived security in the performance of daily occupations. En: Corcoran M, editor. Geriatric Issues in occupational therapy. Baltimore, Estados Unidos: AOTA; 2003. p. 108-20.
- [15] Carlson M, Fanchiang SP, Zemke R, Clark F. A meta-analysis of the effectiveness of occupational therapy for older persons. Am J Occup Ther [revista en Internet] 1996; 50 (2): [88-98]. DOI 10.5014/ajot.50.2.89.
- [16] Clark F et al. Occupational therapy for independent-living older adults: A randomized controlled trial. JAMA [revista en Internet] 1997; 278 (16): [1321-6]. PMID 9343462.
- [17] Jackson J, Carlson M, Zemke R, Mandel D, Clark F. Occupation in lifestyle redesign: The USC Well Elderly Study Occupational Therapy Program. Am J Occup Ther [revista en Internet] 1998; 52 (5): [326-36]. PMID 9588257.
- [18] Clark F et al. Embedding Health-Promoting Changes into the Daily Lives of Independent-Living Older Adults: Long-Term Follow-Up of Occupational Therapy Intervention. J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci [revista en Internet] 2001; 56 (1): 60-3. DOI 10.1093/geronb/56.1.P60.
- [19] Clark F, Jackson J, Carlson M. Occupational Science, Occupational Therapy and Evidence-based Practice: What the Well Elderly Study has Taught Us. En: Molineux M, editor. Occupation for occupational therapists. Cornwall: Blackwell Publishing Ltd; 2004.
- [20] Cumming RG, Thomas M, Szonyi G, Frampton G, Salkeld G, Clemson L. Adherence to occupational therapist recommendations for home modifications for falls prevention. Am J Occup Ther [revista en Internet] 2001; 55 (6): [641-8]. PMID 12959228.
- [21] Korczak D, Habermann C, Braz S. The effectiveness of occupational therapy for persons with moderate and severe dementia. GMS Health Technol Assess [revista en Internet] 2013; 9: [7 p.]. DOI 10.3205/hta000115.
- [22] Wilkins S, Jung B, Wishart L, Edwards M, Gamble S. The effectiveness of community-based occupational therapy education and functional training programs for older adults: A critical literature review. Can J Occup Ther [revista en Internet] 2003; 70 (4): [214-25]. PMID 14619761.
- [23] Dooley NR, Hinojosa J. Improving quality of life for personas with Alzheimer's disease and their family caregivers: brief occupational therapy intervention. Am J Occup Ther [revista en Internet] 2004; 58 (5): [561-9]. PMID 15481783.

- [24] Baldelli MV, Boiardi R, Ferrari P, Bianchi S. Dementia and occupational therapy. *Arch Gerontol Geriatr* [revista en Internet] 2007; 44 (Supl. 1): [45-8]. DOI 10.1016/j.archger.2007.01.006
- [25] Kumar P et al. Novel occupational therapy interventions may improve quality of life in older adults with dementia. *Int Arch Med* [revista en Internet] 2014; 7:26: [7 p.]. DOI 10.1186/1755-7682-7-26.
- [26] Kim SY, Yoo EY, Jung MY, Park SH, Park JH. A systematic review of the effects of occupational therapy for persons with dementia: a meta-analysis of randomized controlled trials. *NeuroRehabilitation* [revista en Internet] 2012; 31 (2): [107-15]. DOI 0.3233/NRE-2012-0779.
- [27] Law M et al. Effectiveness of activity programmes for older persons with dementia. A critical review of the literature by the Occupational Therapy Evidence-based Practice Research Group, McMaster University, Hamilton, Ontario. Canadian Occupational Therapy Foundation.
- [28] Graff MJ et al. Community based occupational therapy for patients with dementia and their care givers: randomised controlled trial. *BMJ* [revista en Internet] 2006; 333 (7580). DOI 10.1136/bmj.39001.688843.BE.
- [29] Graff MJ et al. Effects of community occupational therapy on quality of life, mood, and health status in dementia patients and their caregivers: a randomized controlled trial. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci* [revista en Internet] 2007; 62 (9): [1002-9]. PMID 17895439.
- [30] Steultjens EMJ, Dekker J, Bouter LM, Leemrijse CJ, Ende CHM. Evidence of the efficacy for occupational therapy in different conditions: an overview of systematic reviews. *Clin Rehabil* [revista en Internet] 2005; 19 (3): [247-54]. DOI 10.1191/0269215505cr870oa.
- [31] Voigt-Radloff S, Schochat T, Heiss HW. Controlled trials on the efficacy of occupational therapy with elderly. Part I: Research question, search strategy and methodological quality of trials. *Z Gerontol Geriatr* [revista en Internet] 2004; 37 (6): [444-9]. PMID 15614596.
- [32] Voigt-Radloff S, Schochat T, Heiss HW. Controlled trials on the efficacy of occupational therapy with elderly. Part II: Evidence for prioritized diseases and disabilities. *Z Gerontol Geriatr* [revista en Internet] 2004; 37 (6): [450-8]. PMID 15614597.
- [33] Gregory MD. Occupational behavior and life satisfaction among retirees. *Am J Occup Ther* [revista en Internet] 1983; 37 (8): [548-53]. DOI 10.5014/ajot.37.8.548.

- [34] Matuska K, Giles-Heinz A, Flinn N, Neighbor M, Bass-Haugen J. Outcomes of a pilot occupational therapy wellness program for older adults. En: Corcoran M, editor. Geriatric Issues in occupational therapy. Baltimore: AOTA; 2003. p. 242-9.
- [35] Draper B. Occupational therapy is cost-effective for older people with dementia and their caregivers. *Evid Based Ment Health* [revista en Internet] 2008; 11: [83]. DOI 10.1136/ebmh.11.3.83.
- [36] White H, McConnell E, Clipp E, Branch LG, Sloane R, Pieper C et al. A randomized controlled trial of the psychosocial impact of providing internet training and access to older adults. *Aging Ment Health* [revista en Internet] 2002; 6 (3): [213-21]. DOI 10.1080/13607860220142422.
- [37] Karavidas M, Kim N, Katsikas S. The effects of computers on older adult users. *Computers in Human Behavior* [revista en Internet] 2005; 21 (5): [697-711]. DOI 10.1016/j.chb.2004.03.012.
- [38] Fokkema T, Knipscheer K. Escape loneliness by going digital: A quantitative and qualitative evaluation of a Dutch experiment in using ECT to overcome loneliness among older adults. *Aging Ment Health* [revista en Internet] 2007; 11 (5): [496-504]. DOI 10.1080/13607860701366129.
- [39] Shapira N, Barak A, Gal I. Promoting older adults' well-being through Internet training and use. *Aging Ment Health* [revista en Internet] 2007; 11 (5): [477-84]. DOI 10.1080/13607860601086546.
- [40] Mate-Kole CC et al. Use of computer assisted and interactive cognitive training programmes with moderate to severely demented individuals: A preliminary study. *Aging Ment Health* [revista en Internet] 2007; 11 (5): [485-95]. DOI 10.1080/13607860701368422.
- [41] Wu Y, Damnée S, Kerhervé H, Ware C, Rigaud AS. Bridging the digital divide in older adults: a study from an initiative to inform older adults about new technologies. *Clin Interv Aging* [revista en Internet] 2015; 10: [193-201]. DOI 10.2147/CIA.S72399.
- [42] Nugent CD. ICT in the elderly and dementia [editorial]. *Aging Ment Health* [revista en Internet] 2007; 11 (5): [473-6]. DOI 10.1080/13607860701643071.
- [43] Bainbridge E, Bevans S, Keeley B, Oriel K. The effects of the Nintendo Wii Fit on community-dwelling older adults with perceived balance deficits: A pilot study. *Phys Occup Ther Geriatr* [revista en Internet] 2011; 29 (2): [126-35]. DOI 10.3109/02703181.2011.569053.

- [44] Groba B, Nieto L. Integración de las tecnologías de la información y las comunicaciones. Experiencia en el Centro de Día de Mayores de Cruz Roja de A Coruña. En: Nieto L, Groba B, Pousada T, Pereira J, editores. A Coruña, España: Servizo de Publicacións da Universidade da Coruña, Fundación Orange; 2012. p. 43-56.
- [45] Nieto L, Groba B, Servia F. Experiences using Information and Communication Technologies with elderly people. En: Handbook of Research on Personal Autonomy Technologies and Disability Informatics. Nueva York, Estados Unidos: Medical Information Science Reference; 2011. p. 346-57.
- [46] Varela P, Nieto L. Intervención a través de las tecnologías de la información y las comunicaciones en el Centro de Día de Mayores de la Cruz Roja de A Coruña. En: Congreso Internacional sobre Envejecimiento Activo “Preparando nuestro futuro”. A Coruña, España: Xunta de Galicia, Consellería de Traballo e Benestar, Secretaría Xeral de Política Social; 2012. p. 163-78.
- [47] Millán JC et al. Los mayores y las nuevas tecnologías de la comunicación. Rev Mult Gerontol [revista en Internet] 2003; 13 (1): [37-42].
- [48] Cruz A. Método RETAD: Rehabilitación y Entrenamiento con Tecnologías para Alzhéimer y otras Demencias. Buenas Prácticas Modelo y Ambiente. Disponible en: http://www.fundacionpilares.org/modeloyambiente/docs/bbpp/BP54RETAD_Asispa.pdf
- [49] Villar F. Personas mayores y ordenadores: valoración de una experiencia de formación. Rev Esp Geriatr Gerontol [revista en Internet] 2003; 38 (2): [86-94]. Disponible en: <http://www.elsevier.es/es-revista-revista-espanola-geriatria-gerontologia-124>
- [50] Dulac J et al. La pizarra digital. Interactividad en el aula. Madrid, España: Cultiva libros; 2009.
- [51] Dulac J. Referencial de buenas prácticas para los proyectos con pizarra digital. Educación y Futuro [revista en Internet] 2011; 25: [211-229]. Disponible en: <http://www.cesdonbosco.com/educacion-y-futuro.html/>
- [52] La pizarra interactiva como recurso en el aula. Ministerio de Industria, Trabajo y Comercio, Red.es; 2006.
- [53] Gjaere EA, Lillebo B. Designing privacy-friendly digital whiteboards for mediation of clinical progress. BMC Medical Informatics and Decision Making [revista en Internet] 2014; 14:27 (1): [15 p.]. DOI 10.1186/1472-6947-14-27.
- [54] Yakubova G, Taber-Doughty T. Brief report: learning via the electronic interactive whiteboard for two students with autism and a student with moderate intellectual

- disability. *J Autism Dev Disord* [revista en Internet] 2013; 43 (6): [1465-72]. DOI 10.1007/s10803-012-1682-x.
- [55] Perlich A, Von Thienen J, Meinel C. Supporting talk-based mental health interventions with digital whiteboards. *Stud Health Technol Inform* [revista en Internet] 2014; 205: [433-7]. DOI 10.3233/978-1-61499-432-9-433.
- [56] García R. La Pizarra Digital en las residencias de la tercera edad. Caso de Éxito - Residencias de la tercera edad [monografía en Internet]. StudyPlan. Disponible en: <http://www.studyplan.es/wp-content/uploads/casos-exito/Caso-exito.pdf>
- [57] Sampedro E. Programa de tecnología de la información y comunicación adaptado a Alzhéimer u otras demencias. *Buenas Prácticas Modelo y Ambiente*. Disponible en: http://www.fundacionpilares.org/modeloyambiente/catalogo/prod_apoyo_tic.php
- [58] Vázquez ML, coordinadora. Introducción a las técnicas cualitativas de investigación aplicadas en salud. Barcelona, España: Servei de Publicacions de la Universitat Autònoma de Barcelona; 2006.
- [59] Whalley Hammell K, Carpenter C, Dyck I, editors. *Using qualitative research. A practical introduction for Occupational and Physical Therapists*. China: Churchill Livingstone; 2000.
- [60] Polgar S, Thomas SA. *Introducción a la investigación en las ciencias de la salud*. Elsevier; 2014.
- [61] Herdman M, Badia X, Berra S. El EuroQol-5D: una alternativa sencilla para la medición de la calidad de vida relacionada con la salud en atención primaria. *Atención Primaria* [revista en Internet]; 2001; 28 (6): [42530]. Disponible en: <http://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27articulo-el-euroqol-5d-una-alternativa-sencilla-13020211>
- [62] EuroQol Group. EuroQol - A new facility for the measurement of health-related quality of life. *Health Policy*. 1990; 16 (3): [199-208]. PMID 10109801.
- [63] Badia X, Roset M, Montserrat S, Herdman M, Segura A. The Spanish version of EuroQol: a description and its applications. *European Quality of Life Scale. Med Clin (Bar)* [revista en Internet] 1999; 112 Supl. 1: [79-85]. PMID 10618804.
- [64] Kunz K, Brayman S. The Comprehensive Occupational Therapy Evaluation. En: Hemphill-Pearson B, editora. *Assessments in occupational therapy mental health. An integrative approach*. Estados Unidos: Slack Incorporated; 1999.
- [65] Whalley Hammell K, Carpenter C, editors. *Qualitative research in evidence-based rehabilitation*. China: Churchill Livingstone; 2004.