

PROGRAMA DE FORMACIÓN 2026-2028

COMPRENDER EL ENVEJECIMIENTO
UNA MIRADA INTEGRAL A LAS PERSONAS MAYORES

SESIONES ONLINE UNA VEZ AL MES
CONSULTA DETALLES EN LA WEB



**Asociación
Proelder**

www.proelder.org
info@proelder.org
667 84 94 54





GUÍA

ORIENTACIÓN A FAMILIAS PARA COMPRENDER EL ENVEJECIMIENTO

UNA MIRADA INTEGRAL A LAS PERSONAS MAYORES

Elaborado por la asociación Proelder

¿POR QUÉ ESTA FORMACIÓN?

La mayoría de las personas que cuidan a un familiar mayor no eligieron convertirse en cuidadoras o cuidadores.

Un día, casi sin darse cuenta, empezaron a ayudar un poco más.

Primero fue acompañar a una consulta médica.

Después ayudar con algunas tareas del hogar.

Más adelante **gestionar medicación**, citas, trámites o dificultades de movilidad.

Y cuando miran atrás, descubren que gran parte de su vida gira alrededor del cuidado de una persona a la que quieren.

Cuidar a un padre, una madre, un cónyuge o un familiar es uno de los actos más generosos que existen.

Pero también es una **tarea exigente**. A veces agotadora.

Y, en muchas ocasiones, se afronta sin la información ni el apoyo suficiente.

Nadie nace sabiendo cuidar

Cuando nuestro coche se avería buscamos un mecánico.

Cuando tenemos un problema legal buscamos un abogado.

Cuando aparece una enfermedad acudimos a un profesional sanitario.

Sin embargo, **cuando un ser querido envejece**, muchas veces pensamos que debemos saber hacerlo todo por intuición.

Y no es así.

El envejecimiento es un proceso complejo. Surgen cambios físicos. Cambios emocionales. Cambios cognitivos. Aparecen enfermedades. Dependencia. Pérdidas. Nuevas necesidades de cuidado. Y comprender todo esto puede marcar una enorme diferencia tanto para la persona mayor como para quien la cuida.

Comprender reduce el sufrimiento

Muchas situaciones que generan preocupación o conflicto tienen una explicación.

¿Por qué mi madre está más irritable?

¿Por qué mi padre parece menos interesado en las cosas que antes le gustaban?

¿Por qué rechaza ayuda cuando claramente la necesita?

¿Por qué repite las mismas preguntas?

¿Por qué a veces siento que estoy perdiendo la paciencia?



Cuando **entendemos mejor lo que ocurre**, dejamos de interpretar muchos comportamientos como un problema personal.

Y empezamos a manejarlos con más tranquilidad, más herramientas y menos culpa.

Esta formación nace con un objetivo muy sencillo

Queremos acercar conocimiento útil, práctico y de calidad a las familias.

No se trata de convertir a nadie en profesional.

Se trata de **ayudarnos a comprender mejor** lo que estamos viviendo.

Queremos contar con la experiencia de personas que llevan años trabajando con personas mayores y sus familias.

Contamos con profesionales de gran experiencia

Hemos reunido a colaboradores que conocen en profundidad la realidad del envejecimiento y del cuidado.

Profesionales de diferentes disciplinas que compartirán conocimientos, experiencias y herramientas prácticas sobre cuestiones que afectan al día a día de miles de familias.

Hablaremos de envejecimiento, **desde todos los ángulos**.

Nuestro objetivo es que cada sesión nos aporte ideas concretas que podamos aplicar desde el primer día.

Una formación gratuita basada en la confianza

Queríamos que esta formación estuviera al alcance de cualquier familia, independientemente de su situación económica.

Por eso la ofrecemos de manera gratuita.

Lo hacemos convencidos de que el conocimiento debe llegar a las personas que lo necesitan.

Únicamente os pediremos que, si la formación os aporta valor, si os ayuda, si os resulta útil y pensáis que merece la pena, consideréis realizar **un donativo voluntario**.

No como una obligación. Sino como una forma de ayudarnos a seguir desarrollando iniciativas como esta y hacer que puedan llegar a más familias.

También es una forma de cuidaros a vosotros

A menudo hablamos mucho de la persona mayor y muy poco **de quien cuida**.

Pero sabemos que detrás de cada persona dependiente suele haber un familiar que hace enormes esfuerzos cada día.

Por eso esta formación no sólo tratará de comprender a las personas mayores.

También tratará de comprender mejor lo que os ocurre a vosotros, cuidadores familiares.

Porque para cuidar bien también necesitamos cuidarnos.

Porque nadie puede dar lo mejor de sí mismo durante mucho tiempo si se siente solo, desbordado o sin apoyo.

Conclusión

Me gustaría terminar con una idea muy sencilla.

No podemos evitar el envejecimiento.

No podemos evitar que nuestros seres queridos cambien con el paso de los años.



Pero sí podemos comprender mejor ese proceso.

Y cuando comprendemos mejor, cuidamos mejor.

Sufrimos menos. Tomamos mejores decisiones.

Y vivimos esta etapa con más serenidad.

Esperamos que esta formación **os acompañe, os aporte recursos y os ayude a sentir que no estáis solos en este camino.**

Muchas gracias por vuestra confianza y bienvenidos a este plan de formación.

INTRODUCCIÓN

Envejecer es una de las experiencias más universales de la condición humana y, sin embargo, también es una de las más desconocidas. **A menudo asociamos el envejecimiento únicamente con la aparición de enfermedades, pérdidas o dependencia.** Sin embargo, la realidad es mucho más amplia y compleja.

El envejecimiento no es una enfermedad. Es un proceso natural, dinámico y **profundamente humano** que **afecta a todas las dimensiones de la persona:** física, psicológica, cognitiva, emocional, social, familiar y espiritual.

Comprender este proceso nos permite sustituir el miedo por el conocimiento, los prejuicios por la comprensión y la sobreprotección por un acompañamiento respetuoso, adecuado y que fomente la autonomía.

Las personas mayores no son únicamente cuerpos que envejecen. **Son personas con una historia,** valores, experiencias, relaciones, sueños, pérdidas, capacidades y **necesidades** que continúan evolucionando hasta el final de la vida. Por ello, cualquier acercamiento al envejecimiento debe contemplar a la persona en su totalidad.

Esta formación nace con el propósito de ayudar a familiares, cuidadores y profesionales a comprender mejor qué significa envejecer y cómo **acompañar a las personas mayores** desde una perspectiva integral, humanista y centrada en la persona.

¿Por qué es importante comprender el envejecimiento?

Con frecuencia observamos cambios en nuestros familiares mayores sin saber cómo interpretarlos:

- ¿Es normal que tenga más olvidos?
- ¿Por qué ahora le cuesta más caminar?
- ¿Está triste o es depresión?
- ¿Por qué rechaza la ayuda?
- ¿Cómo puedo hablar con él sin discutir?
- ¿Qué necesita realmente en esta etapa de la vida?

La falta de comprensión puede generar preocupación, **conflictos familiares**, sentimientos de impotencia e incluso respuestas inadecuadas que, aunque nacen del cariño, pueden disminuir la autonomía y el bienestar de la persona mayor.



Comprender el envejecimiento permite:

- Diferenciar los cambios normales de los que requieren atención profesional.
- Favorecer la autonomía y la independencia.
- Mejorar la comunicación familiar.
- Comprender las necesidades emocionales de la persona mayor.
- Prevenir situaciones de dependencia evitable.
- Reducir la sobrecarga del cuidador.
- Promover un envejecimiento más saludable, activo y satisfactorio.

Una visión integral del envejecimiento

Durante mucho tiempo el envejecimiento fue estudiado principalmente desde el punto de vista biomédico, centrándose en enfermedades y limitaciones. Hoy sabemos que para comprender verdaderamente a una persona mayor debemos **contemplar múltiples dimensiones**.

La dimensión física

Analizaremos los cambios que se producen en el cuerpo con el paso de los años:

- Movilidad.
- Equilibrio.
- Fragilidad.
- Nutrición.
- Sueño.
- Dolor.
- Actividad física.
- Salud sensorial.

Aprenderemos a distinguir entre envejecimiento normal y problemas que requieren atención especializada.

La dimensión cognitiva

Conoceremos cómo envejece el cerebro, cómo funciona la memoria y cuáles son las diferencias entre los olvidos normales y las enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer y otras demencias.

Además, aprenderemos **estrategias para comunicarnos mejor** y acompañar a personas con deterioro cognitivo.

La dimensión emocional

El envejecimiento también implica afrontar **cambios, pérdidas**, adaptaciones y retos psicológicos.

Abordaremos aspectos como:

- El duelo.
- La soledad.
- La depresión.
- La ansiedad.
- La autoestima.
- La resiliencia.

Comprenderemos que el bienestar emocional es tan importante como la salud física.



La dimensión familiar

Las relaciones familiares cambian cuando aparece la **dependencia o la necesidad** de cuidados.

Reflexionaremos sobre:

- Los nuevos roles familiares.
- La sobreprotección.
- Los conflictos relacionados con los cuidados.
- La comunicación.
- La toma de decisiones.
- El papel del cuidador.

La dimensión social y comunitaria

Las personas mayores siguen necesitando sentirse **parte activa** de la sociedad.

Exploraremos:

- La participación social.
- El envejecimiento activo.
- Las relaciones intergeneracionales.
- El voluntariado.
- Los recursos comunitarios.
- La prevención de la exclusión social.

La dimensión ética y de derechos

Las personas mayores conservan sus derechos, su dignidad y su **capacidad de decidir** sobre su propia vida. Analizaremos:

- Los derechos de las personas mayores.
- La autonomía.
- La protección frente al maltrato.
- La planificación anticipada.
- La toma de decisiones en situaciones complejas.

La dimensión existencial y espiritual

Finalmente abordaremos una dimensión frecuentemente olvidada: **el significado de la vida**, la enfermedad avanzada, el proceso de **final de vida** y los aprendizajes que muchas personas descubren durante la vejez.

Porque comprender el envejecimiento también implica reflexionar sobre:

- Lo que realmente importa.
- El valor de los vínculos.
- La aceptación de la vulnerabilidad.
- La capacidad de encontrar sentido incluso en las últimas etapas de la vida.





La filosofía de esta formación

Esta formación se fundamenta en **tres principios esenciales**:

1. La persona es mucho más que su edad

Cada persona envejece de una manera **única**.

No existen dos procesos de envejecimiento iguales.

2. La dependencia no elimina la dignidad

Tener limitaciones físicas o cognitivas **no reduce el valor de una persona**.

Toda persona merece ser escuchada, respetada y reconocida hasta el final de su vida.

3. Cuidar no es hacer todo por la persona

El objetivo del cuidado no es sustituir, sino **acompañar**.

La mejor ayuda es aquella que favorece la **autonomía**, preserva la identidad y permite que la persona siga siendo protagonista de su propia vida.

Objetivo final

Al finalizar esta formación, los participantes no solo habrán adquirido conocimientos sobre el envejecimiento, sino que **habrán desarrollado una mirada más amplia**, más comprensiva y más humana hacia las personas mayores y hacia sí mismos como familiares o cuidadores.

Porque comprender el envejecimiento no consiste únicamente en conocer los cambios que ocurren con la edad, sino en aprender a mirar con otros ojos el trayecto de la vida, descubriendo que detrás de cada arruga hay una **historia irrepetible** y que cuidar no es solo sostener el cuerpo, sino **honrar la dignidad** de quienes somos.

Comprender el envejecimiento es comprender a la persona que hay detrás de esos cambios, reconocer su historia, respetar su dignidad y acompañarla en una de las etapas más valiosas y significativas de la vida.



PROGRAMA 2026-2028

A. Comprender qué es envejecer

1. ¿Qué significa envejecer?
2. Mitos y realidades sobre la vejez.
3. Envejecimiento normal versus envejecimiento patológico.
4. Cambios biológicos a lo largo de los años.
5. La diversidad en el envejecimiento: no todas las personas envejecen igual.

B. Cambios físicos en la vejez

1. Cambios en la movilidad y el equilibrio.
2. Fragilidad y riesgo de caídas.
3. Dolor crónico y envejecimiento.
4. Cambios en la visión y la audición.
5. Alteraciones del sueño.
6. Nutrición e hidratación en las personas mayores.
7. Actividad física adaptada.
8. Sexualidad y afectividad en la vejez.
9. Salud bucodental.
10. Polimedicación y uso seguro de medicamentos.

C. Cambios cognitivos

1. Cómo funciona la memoria al envejecer.
2. Diferencias entre olvidos normales y deterioro cognitivo.
3. Estimulación cognitiva en la vida cotidiana.
4. Demencias: conceptos básicos.
5. Enfermedad de Alzheimer.
6. Otras demencias y trastornos neurodegenerativos.
7. Comunicación con personas con deterioro cognitivo.
8. Manejo de la desorientación y la confusión.

D. Aspectos emocionales y psicológicos

1. Adaptación a los cambios de la edad.
2. Gestión de pérdidas y duelos.
3. Soledad y aislamiento social.
4. Depresión en las personas mayores.
5. Ansiedad y miedo al futuro.
6. Autoestima e identidad en la vejez.
7. Resiliencia y capacidad de adaptación.
8. Sentido de vida y proyectos vitales.



E. Relaciones familiares

1. Cómo cambia la relación entre padres e hijos.
2. Dependencia y autonomía.
3. La sobreprotección.
4. Conflictos familiares relacionados con los cuidados.
5. Comunicación eficaz en la familia.
6. La toma de decisiones compartidas.
7. Límites saludables en el cuidado.
8. El papel de cada miembro de la familia.

F. Comprender la dependencia

1. ¿Qué es la dependencia?
2. Grados de dependencia.
3. Actividades básicas e instrumentales de la vida diaria.
4. Cómo fomentar la autonomía.
5. Ayudas técnicas y productos de apoyo.
6. Adaptación del hogar.
7. Prevención de accidentes domésticos.

G. El rol del cuidador

1. ¿Quién cuida al cuidador?
2. Sobrecarga física y emocional.
3. Síndrome del cuidador quemado.
4. Culpa, frustración e impotencia.
5. Estrategias de autocuidado.
6. Gestión del estrés.
7. Aprender a pedir ayuda.
8. Redes de apoyo formales e informales.
9. Conciliación entre cuidados y vida personal.

H. Comunicación y acompañamiento

1. Escucha activa.
2. Comunicación empática.
3. Cómo acompañar sin infantilizar.
4. Manejo de conductas difíciles.
5. Validación emocional.
6. La importancia de la dignidad y el respeto.
7. Cómo abordar conversaciones difíciles.



I. Aspectos sociales y comunitarios

1. Participación social en la vejez.
2. Envejecimiento activo.
3. Voluntariado y ciudadanía.
4. Relaciones intergeneracionales.
5. Recursos comunitarios para personas mayores.
6. Centros de día, asociaciones y servicios municipales.
7. Prevención de la exclusión social.

J. Derechos y planificación del futuro

1. Derechos de las personas mayores.
2. Protección frente al maltrato y abuso.
3. Dependencia y prestaciones sociales.
4. Voluntades anticipadas.
5. Toma de decisiones cuando existe deterioro cognitivo.
6. Aspectos legales básicos para las familias.

K. Reflexiones sobre la última etapa de la vida

1. Afrontar la enfermedad avanzada.
2. Cuidados paliativos.
3. El proceso de final de vida.
4. Cómo acompañar en el duelo.
5. Aprendizajes que aporta el envejecimiento.

CALENDARIO, DURACIÓN Y DETALLES PARA LA PARTICIPACIÓN

Desde la Asociación Proelder hemos elaborado este programa formativo de dos años de duración aproximadamente, diseñado para **profundizar progresivamente** en las diferentes dimensiones del proceso de envejecimiento.

A quién va dirigido

Esta formación está abierta a todas las personas vinculadas al sector de los cuidados, con especial orientación hacia **familiares que cuidan y acompañan a personas mayores**, así como a profesionales y voluntarios.

Metodología y Formato

- **Duración:** Programa bienal (desarrollado a lo largo de dos años).
- **Modalidad:** 100% online a través de la plataforma **Zoom**.
- **Periodicidad:** Una sesión mensual. Se anunciará con antelación.
- **Horario:** De **20:00 h a 21:00 h** (exposición temática seguida de un espacio para preguntas).



- **Carácter de las sesiones:** No se grabarán, fomentando así un espacio de participación directa, cercana y confidencial.
- **Ponentes:** Contamos con la colaboración de destacados expertos y profesionales especializados en cada una de las materias.

Inscripción y Acceso

- **Actividad gratuita,** abierta a todos los interesados.
- **Cómo participar:** Cada mes se publicará en nuestra página web el título específico de la sesión y el ponente invitado. Se publicará también en nuestras redes sociales.
- **El enlace de acceso a Zoom** estará disponible en la sección **Noticias / Formación Proelder.**

Nota: El orden de los contenidos y fechas, podrían variar en su orde, en función de la disponibilidad de los docentes y del calendario. El temario podría ser complementado por otros temas relacionados con el envejecimiento, según sugerencia e intereses de los asistentes.

Cuidar a quienes nos cuidaron es un arte que requiere alma, paciencia y herramientas; porque improvisar en la vida está bien, pero en el cuidado de nuestros mayores, un poco de luz y formación nos ahorra más de un dolor de cabeza (y de corazón). ¡Contamos contigo!

Os esperamos para compartir este viaje de aprendizaje y apoyo mutuo