

1. Título de la Materia: Envejecimiento activo en situación de pandemia: prevención y actuación ante la COVID-19.
2. Tipo de Materia: Seminario virtual
3. Coordinador/a: María José Calero García
4. Departamento: Enfermería
5. Correo electrónico: mjcalero@ujaen.es

6. Justificación:

Nuestros mayores han sido el grupo poblacional más afectado por la pandemia debida a la COVID-19. No sólo por el número de contagiados y fallecidos mayores de 65 años, sino porque muchas personas mayores se han visto con sus actividades interrumpidas de manera brusca y sin alternativas de ocio, actividad y/o cuidado. Ante la probabilidad de que suframos algún brote más a lo largo de este año debemos de estar preparados y saber cómo actuar para no interrumpir nuestro proceso de envejecimiento activo, a la vez que incorporamos a nuestra vida hábitos preventivos ante estos. La pandemia ha cambiado la forma de enfrentarnos a los procesos vitales y hemos de incorporar a nuestra vida los nuevos retos aprendidos.

7. Objetivos:

- Adquirir conocimientos básicos sobre la pandemia debida al COVID 19, aspectos clínicos y sus complicaciones en las personas mayores.
- Aprender e incorporar en nuestra vida hábitos higiénicos preventivos de mostrados.
- Incorporar actividades físicas, y de ocio en situación de pandemia.
- Saber cómo manejar las emociones en situación de confinamiento.
- Conocer las redes de apoyo sociales a nivel local y autonómico. Aspectos legales de la situación de confinamiento.

8. Metodología:

Este seminario se impartirá a través de videoconferencia, en las cuales se alternarán explicaciones de los docentes, junto con la corrección de ejercicios prácticos que se les pedirá a los participantes. En una primera sesión se explicará cómo utilizar las herramientas docentes incorporadas al seminario. Estas herramientas serán: videos demostrativos, material que se descargará a través de la plataforma (documentos, ejercicios, tablas, esquemas explicativos), foros de debate y sesiones a través de google meet o similar. El seminario se complete con una plataforma (página web) gratuita creada por algunas de docentes del seminario denominada ACUDEM (Apoyando el Cuidado De los Mayores) en donde se facilitará la continuidad de las actividades y se completarán los contenidos con artículos, aclaración de dudas, herramientas para el cuidado, etc y en la que participarán de manera altruista otros investigadores, aportando más información.

9. Programa:

1. La COVID 19: clínica y consecuencias en mayores de 65 años.
2. Medidas de prevención para mayores de 65 años en situación de pandemia: últimas investigaciones.
3. Envejecimiento activo sin salir del hogar: actividades y ocio para realizar solos o en pareja.
4. Cómo manejar las emociones a las que nos enfrentamos: taller emocional para un confinamiento.
5. No estamos solos: redes de apoyo creadas para las personas mayores. La nueva legislatura en la pandemia.

10. Bibliografía:

Rocío Fernández-Ballesteros. (2020). COVID 19 y el Concepto de “Envejecimiento Saludable” de la OMS Universidad Autónoma de Madrid. <https://www.segg.es/media/descargas/COVID-19-y-Envejecimiento-Saludable-de-la-OMS.pdf>

Help Age International. 2020. Covid-19 en zonas rurales de España Factores de riesgo y oportunidades para mejorar la calidad de vida de las personas mayores de vida de las personas mayores. file:///D:/Datos%20de%20Usuario/UJA/Downloads/HAIE_Covid19%20y%20personas%20mayores%20en%20zonas%20rurales.pdf

Huenchuan Sandra.(2020). Covid 19 recomendaciones generales para la atención a personas mayores desde una perspectiva de derechos humanos. México, 2020, 27 p. Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL). <http://repositorio.uasb.edu.bo/handle/54000/1122>

Calero, M.D., Navarro, E., Sanjuán, M., Calero-García, M.J., y Ortega, A.R. (2017). CUIDA-2: Programa de formación de cuidadores para una estimulación integral de las personas.

Ramírez-Fernández, E.; Ortega-Martínez, A.R. & Calero-García, M.J.(2018). El optimismo como mediador entre la resiliencia y estados afectivos en personas mayores. *Estudios de Psicología*, 39 (2-3),275-285.Doi:10.1080/02109395.2018.1486360

Calero, M.D., Navarro, E. y Sanjuán, M. (2016). Atención Centrada en la Persona: Una nueva perspectiva de trabajo con personas mayores. Libro de Abstract del Primer Congreso Internacional de Investigación Multidisciplinar en Salud. Jaén, España.

11. Docentes:

- María José Calero García. Profesora Contratada Doctora. Departamento Enfermería.
- Laura Parra Anguita. Departamento de Enfermería.
- Juana María Morcillo. Departamento de Psicología. Área de Trabajo Social y Servicios Sociales.
- Ana María Díaz-Meco Niño. Profesora Asociada CIS. Departamento de Enfermería
- Ana Raquel Ortega Martínez. DNI: 27247556P. Departamento de Psicología