



SUPER NOTA

Nombre del Alumno PAULA VICTORIA NAREZ

Nombre del tema ADULTOS MAYORES Y EL CONTROL DE SUS EMOCIONES

Parcial 5

Nombre de la Materia TRABAJO SOCIAL Y GESTION COMUNITARIA

Nombre del profesor LIC. CYNTHIA ALVAREZ POUMIAN

Nombre de la Licenciatura TRABAJO SOCIAL Y GESTION COMUNITARIA

Cuatrimestre 5

LOS ADULTOS MAYORES Y EL CONTROL DE SUS EMOCIONES

Describiendo esta bonita experiencia, fue por primera vez que en lo personal asisto ah una práctica de ese tipo, es decir, que nos relacionamos de buena manera con los adultos mayores, expusimos diversos temas brevemente, ya que realizamos diversas dinámicas para hacer mas practico todo y de tal manera no se hiciera tediosa la sesión, pero en ese poco tiempo pudimos conocer un poco mas de la historia de cada uno, ya que algunos no cuentan con el apoyo de sus familias o inclusive dos de ellos están situación de calle, son personas a las cuales mas se le toma el valor necesario y se aprende de ellos, por que a pesar de su situación siguen de pie, ante las adversidades, con esto igualmente nos llevamos una gran reflexión con la que siempre hay que recordar y sobre todo para brindar nuestro apoyo siempre que sea necesario, también como futuros trabajadores sociales y su principal característica que es la observación, hicimos la observación individual de que tal viven día a día, que tal se relacionan con sus familiares, su relación con ellos, su estilo de vida, si presentan algún tipo de enfermedad o condición física, de tal manera que nosotros podemos dar una pequeña ayuda más adelante.



~~MOTIVACIÓN Y EMOCION~~ EN LOS ADULTOS MAYORES

¿QUE SON LAS EMOCIONES?

Nos dicen que las emociones son reacciones que el ser humano tiene ante situaciones, objetos o personas. Son respuestas automáticas que se manifiestan a través de cambios en el cuerpo, pensamientos y comportamientos.



¿DE QUE MANERA LOS ADULTOS MAYORES LLEVAN CONTROL DE SUS EMOCIONES?

Como nos damos cuenta los adultos mayores pueden manejar sus emociones a través de la conexión social, la empatía, la paciencia y la actividad física.

BIENESTAR EMOCIONAL EN LOS ADULTOS MAYORES

El bienestar de los adultos mayores se puede promover a través de la actividad física, el contacto social y el autocuidado, como el contacto social es decir; visitar a familiares y amigos, unirse a o grupos comunitarios, participar en actividades sociales.



¿COMO SOBRELLEVAR LAS EMOCIONES EN NUESTRA VIDA COTIDIANA?

Aprendimos que para sobrellevar las emociones en la vida cotidiana, puede practicar la autoconciencia emocional, buscar apoyo y fomentar la resiliencia. También podemos intentar hacer actividades que nos hagan sentir bien.

¿COMO AFECTAN LAS EMOCIONES AL ADULTO MAYOR?

Las emociones positivas aumentan la capacidad de atención, reflexión, resiliencia y bienestar emocional y físico. No obstante, también es importante permitirnos estar tristes, y llorar cuando sea necesario, no es algo malo, todo lo contrario, aliviará la carga que tengamos y nos hará sentir mejor y aliviados.



TEMAS TRATADOS EN EL DIF EN LOS ADULTOS MAYORES

LA IGUALDAD DE GÉNERO

La igualdad de género permite brindar a las mujeres y a los hombres las mismas oportunidades, condiciones y formas de trato, sin dejar a un lado las particularidades de cada uno, que permitan y garanticen el acceso a los derechos que tienen como ciudadanos



LA FAMILIA

Se dice que la familia desempeña un papel fundamental en la vida del adulto mayor. Con su apoyo, acompañamiento y expresiones de afecto, favorece el envejecimiento activo y saludable, y a su vez, le permite tener una mejor calidad de vida en la última etapa del ciclo vital humano.

SALUD EN LA VIDA ADULTA

Las personas mayores sanas e independientes contribuyen al bienestar de la familia la comunidad y constituye un mito presentarles como receptoras pasivas de servicios sociales o de salud.

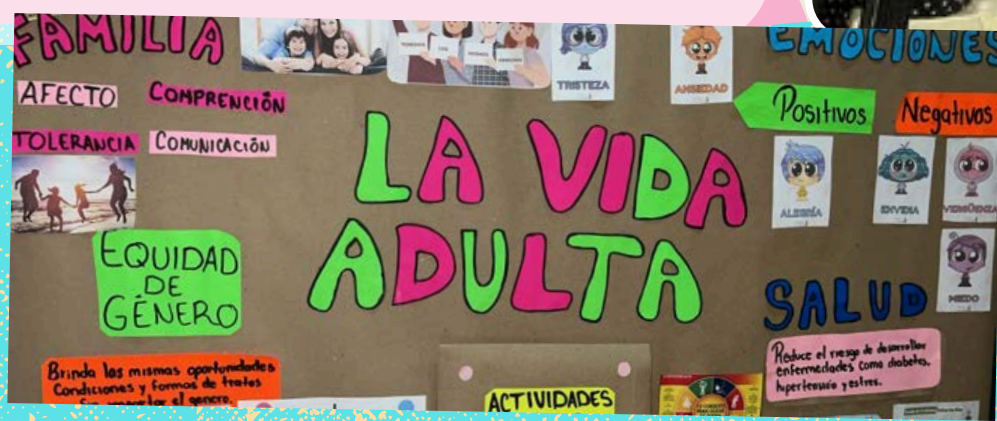


RELACION CON LAS EMOCIONES

Las emociones tienen relación con el aprendizaje en la edad adulta porque el estudiante se siente motivado y continúa con su proceso educativo de manera continua, favoreciendo el aprendizaje a lo largo de la vida, que lo apoya en la creación y el desarrollo de estrategias que contribuyan a la mejora de la calidad de vida.

CALIDAD DE VIDA

La calidad de vida se conforma por una serie de aspectos que se definen como objetivos, subjetivos y sociales. Los aspectos objetivos son aquellos que tienen que ver con las condiciones materiales de la persona adulta mayor, como el nivel de ingresos, vivienda, alimentación, vestido, seguridad social, educación





FAMILIA

AFECTO COMPRENSIÓN

TOLERANCIA COMUNICACIÓN

EQUIDAD DE GÉNERO

Brinda las mismas oportunidades, condiciones y formas de tratar sin importar el género.

LA VIDA ADULTA

EMOCIONES

Positivos Negativos

ANXIEDAD TRISTEZA ALEGRÍA ENVIDIA VERGÜENZA MEDO

SALUD

Reduce el riesgo de desarrollar enfermedades como diabetes, hipertensión y estrés.

ACTIVIDADES DIARIAS

AL COMPROBADO PARA LA VIDA ADULTA