



## Modelo de atención centrada en la persona

### Cuadernos prácticos

## 9. Vida cotidiana

Realizar actividades

Un proyecto de:



ENPLEGU ETA GIZARTE  
POLITIKETAKO SAILA  
DEPARTAMENTO DE EMPLEO  
Y POLÍTICAS SOCIALES

**MATIA**  
FUNDAZIOA



# Atención Centrada Persona

Cuadernos prácticos

**Equipo de redacción**

Teresa Martínez, Pura Díaz-Veiga,  
Mayte Sancho y Pilar Rodríguez

**Diseño y maquetación**

Imago Soluciones de Comunicación

La serie de cuadernos prácticos “Modelo de atención centrada en la persona” es una iniciativa del Departamento de Empleo y Políticas Sociales del Gobierno Vasco y Matia Instituto

Papel 100% reciclado y libre de cloro





## ¿DE QUÉ TRATA ESTE DOCUMENTO?

Mantenerse en estado activo tiene **efectos positivos en la salud y en el bienestar subjetivo** de las personas.

Este documento **ofrece algunas claves sobre la importancia de las actividades** cotidianas en la vida de las personas y sobre cómo encontrar **actividades significativas**.

Como hemos visto, una valoración de la persona que nos acerque a **su biografía y que identifique sus capacidades, preferencias e intereses**, hará mucho más sencillo lograr actividades terapéuticas y estimulativas, que resulten motivadoras.

La **vida cotidiana ofrece oportunidades y momentos muy adecuados** para realizar actividades muy diversas. Las actividades diarias nos ofrecen posibilidades para desarrollar nuestras capacidades y además pasarlo bien. ¡Sepamos aprovecharlas!

Realizar actividades

1. Seguir en estado activo y favorecer la participación.
2. Cómo interpretar y abordar la inactividad.
3. Actividades “con sentido”.
4. Lo cotidiano como fuente de estimulación.
5. Apoyar la participación de las personas con gran deterioro.
6. En busca de las mejores opciones.

*Pensando en... Responsables y gestores/as de servicios, Directores/as de centros, Técnicos/as, Profesionales de atención directa.*

## 1. SEGUIR EN ESTADO ACTIVO Y FAVORECER LA PARTICIPACIÓN

Los **beneficios de estar en estado activo** son muchos y diversos. La actividad (física, cognitiva y social) previene la dependencia, mejora la salud, reduce el consumo de fármacos, fortalece la autoestima y mejora el estado de ánimo.

Una de las amenazas en la vida cotidiana es **el aburrimiento**. Es algo negativo, tanto para las personas mayores, como para quienes las cuidan. Conduce al círculo de la inactividad y la desmotivación. ¡Hemos de combatirlo!

### Animar hacia la actividad

- Pensar en clave individual. Buscar actividades o tareas (si la actividad es grupal), donde cada persona sea y se sienta capaz.
- Conocer y tener en cuenta la biografía de las personas. No todas las personas tienen que hacer lo mismo y mucho menos a la vez.
- Atender a los gustos y preferencias actuales.
- Contemplar actividades de continuidad con la propia vida, tanto dentro de casa o del centro, como en la comunidad (salidas, encuentros y gestiones que acostumbra hacer y que le son satisfactorias).
- Buscar, entre todos, nuevas ideas. Las propias personas mayores, sus familias, las personas voluntarias, además de los/as profesionales, pueden ser una fuente inagotable de propuestas interesantes.
- No infravalorar la dimensión lúdica de las actividades. Proponer las actividades desde la clave de “pasarlos bien”.

- Buscar actividades (o dentro de éstas los momentos) en que puedan participar las personas con mayor deterioro o más necesidad de apoyos. Atender y evitar que, como norma general, queden excluidas.
- Ofrecer distintas opciones, que la persona no se sienta obligada a hacer “lo que ahora toca”. Siempre que sea posible, poder elegir entre alternativas de actividades suele ser una buena estrategia.
- Respetar los momentos de inactividad.

Algunos/as profesionales del equipo técnico, en colaboración con cada profesional de referencia, pueden desempeñar un papel importantísimo en buscar apoyos y actividades que faciliten y personalicen la participación.



## 2. CÓMO INTERPRETAR Y ABORDAR LA INACTIVIDAD

**La inactividad no es siempre algo negativo.** Sin dejar de reconocer la importancia de mantener una actividad adaptada a las características, ritmo y deseos de las personas, tampoco hemos de “empeñarnos” en que estén siempre ocupadas, haciendo algo.

Tranquilizarse, descansar, mirar, estar en soledad, no hacer nada, son opciones que pueden proporcionar en ocasiones un gran bienestar. En ocasiones, **no participar** en una actividad **es una decisión personal** que también debe ser respetada.

He aquí una clave primordial: **saber si la inactividad genera malestar** (apatía, aburrimiento, deterioro) a la persona o le hace sentir bien. Porque no todas las formas ni momentos de falta de actividad responden a los mismos motivos.

No obstante, **hemos de evitar que la pasividad se instale.** Es importante que seamos insistentes y tengamos estrategias para trabajar más a fondo con las personas que tienden a recluirse en sí mismas y rechazan todas las actividades.

Puede suceder que algunas personas no estén suficientemente motivadas. En otras ocasiones, la inactividad se asocia a un deterioro cognitivo severo, a que la persona no es capaz de establecer interacciones con los demás y conectar con el entorno.

¡No tiremos la toalla! Sabemos que algunas veces cuesta dar con el “quid”. Tomémoslo como un reto. Hemos de ser pacientes, insistentes, persuasivos. En algunos casos, tenemos que convertirnos en “personas investigadoras”.

Lo primero que debemos hacer es **formularnos algunas preguntas y observar**. Se trata de comprender los motivos por los que la persona no quiera o le cueste trabajo participar.

## PREGUNTAS PARA ENTENDER LA INACTIVIDAD

### ¿La persona está motivada hacia esa actividad?

- ¿La actividad le hace sentir bien? ¿Le afecta negativamente a su autoestima? ¿Es muy exigente, se siente incapaz? ¿Es demasiado sencilla y no le resulta estimulante?
- ¿Despierta su interés? ¿Cómo la percibe? ¿La ve como algo extraño, alejado de sus intereses? ¿La considera algo tonto, carente de sentido, infantil...?
- ¿Estar en grupo, en ese grupo, le resulta agradable? ¿Prefiere una actividad más individual?

### ¿Cómo es la inactividad?

- ¿Se le nota triste, se siente mal?
- ¿Parece tranquila y relajada en su inactividad?
- ¿Se muestra pasiva de forma continuada? ¿O son momentos? ¿Tiene días?
- ¿A qué se debe...? ¿Está desanimada, triste? ¿Muestra rechazo? ¿Le cuesta tomar la iniciativa? ¿Busca algo? ¿Se debe a su gran deterioro?
- Aunque parece inactiva, ¿mantiene cierta actividad? ¿Observa a los demás? ¿Escucha, está atenta a lo que otras personas hacen? ¿Se entretiene mirando?

Después, **deberemos buscar alternativas y dar con la que mejor funciona con cada persona.** Aquí tampoco tenemos “varitas mágicas”. Conocer posibles estrategias, para luego aplicarlas a cada situación, puede ayudarnos.

### Pautas para abordar la inactividad

- Si tiene capacidad suficiente para comprender, informarle sobre los beneficios de la actividad.
- Concretar las ventajas que realizar una actividad suponen para el/ella mismo/a.
- Ser persistente. Insistir con cordialidad. Evitar que sienta que es una imposición de los/as profesionales.
- Comprender y respetar el ritmo y capacidades de la persona.
- Sintonizar con sus motivaciones e intereses.
- Entender y dar respuesta a sus necesidades físicas, psicológicas y sociales (autoestima, diferenciación de las demás personas, contacto social...).
- Identificar y dar los apoyos que la persona precisa para incorporarse de forma exitosa. Ayudarle a vencer los miedos si existen.



*“Pepa mantiene capacidades funcionales y cognitivas para hacer cosas en el centro en el que vive; pero no había manera. Se dedicaba a mirar lo que los demás hacían, sentada en su sillón.*

*No obstante, Antonia, la cuidadora de su planta siempre que había oportunidad le invitaba a participar en las actividades que se iban haciendo y que podían gustar a Pepa. Un día tras otro. Al cabo de unas semanas, una compañera le comentó a Antonia que, después de comer, Pepa había pedido una escoba, para barrer el suelo. A partir de ese día y, poco a poco, a su ritmo, Pepa empezó a hacer otras cosas en la planta”.*

### 3. ACTIVIDADES “CON SENTIDO”

Las actividades “plenas de sentido” son las que **resultan significativas para la persona**.

Pueden ser **actividades cotidianas** como cocinar, cuidar plantas, planchar, arreglar u ordenar cosas, limpiar o hacer la compra. Otras están relacionadas con nuestras **aficiones y relaciones sociales** (pintar, participar en una tertulia, leer, aprender algo, ver una película de cine, etc.).

Son muchas, diversas, y **cada persona tenemos nuestras propias actividades significativas**. Una característica que nos ayuda a reconocerlas es que cuando las realizamos ¡el tiempo pasa volando! Esto es porque, **al hacerlas, disfrutamos y nos sentimos bien**.

Revisar las actividades que realizan las personas es una potente estrategia para mejorar su calidad de vida.

Para ello, tendremos que dedicar tiempo a conocer a las personas, su biografía, sus intereses, identificar las actividades, rutinas y eventos excepcionales que para ella son importantes.

Y a partir de ahí idear y diseñar **actividades** que, sin perder su carácter terapéutico, **las personas sientan como algo significativo.**

*“En el servicio de ayuda a domicilio, dan mucha importancia a las actividades que las personas realizan. Las auxiliares se esfuerzan en identificar, junto con las familias, actividades que sean significativas para las personas. Es una forma de mejorar su salud y su vida.*

*Juan ha retomado su hobby de hacer maquetas. A Rosa le encanta cuidar plantas; ahora que tiene un jardín interior adaptado a su altura (se desplaza en silla de ruedas), se ocupa de él a diario.*

*Igone colabora en la limpieza de la casa, en preparar la comida, siempre le gustaron los fogones... Adela, aunque tiene muy mala memoria, disfruta mirando fotos antiguas y escuchando canciones de antes que todavía recuerda. Andrés siempre fue muy metódico, pasa tiempo cuidando y ordenando sus libros y discos”.*

**Iker, médico que apoya el SAD**





### Lo que caracteriza a las actividades significativas

- Las personas tienen información de ellas: conocen su finalidad y aprecian su sentido.
- Las personas participan en su elección y diseño. Las personas participan en ellas voluntariamente.
- No resultan monótonas ni aburridas. Incorporan elementos de reto o novedad, pero no se perciben como «extrañas» o «carentes de sentido».
- Tiene que ver con lo que a cada persona le importa o le interesa. Sintonizan con las biografías de las personas. Resultan cercanas a sus gustos y preferencias. Incluyen elementos que refuerzan su identidad.
- Se integran en su vida cotidiana y potencian la relación social.
- Hacen sentir a las personas competentes. Visibilizan las capacidades de quien las realiza. Evitan el fracaso repetido.
- Fomentan la creatividad y permiten el desarrollo personal.

- Son flexibles, con capacidad de adaptarse a características, preferencias y ritmos personales.
- Respetan la edad adulta, no infantilizan a la persona mayor.

#### 4. LO COTIDIANO COMO FUENTE DE ESTIMULACIÓN

La realización de las **actividades cotidianas**: vestirse, conversar, cocinar, poner la mesa, leer, pintar, cuidar plantas, escribir, organizar o reparar objetos, manejar el dinero, ordenar un armario, hacer la lista de la compra o ir a la compra, y... muchas más, suponen una **fuentes potentísima de estimulación para la persona**.

Suelen ser actividades muy **significativas para las personas**. Porque forman parte de nuestro modo de vida. Además, con ellas, se ejercitan y fortalecen habilidades funcionales, cognitivas y relacionales.



## UN EJEMPLO: HABILIDADES QUE PODEMOS EJERCITAR EN EL MOMENTO DEL VESTIDO Y ARREGLO PERSONAL

### HABILIDADES FÍSICAS Y FUNCIONALES

---

**Cuando hace:**

Mantenerse de pie  
Levantar y estirar brazos  
Levantar y estirar piernas  
Agacharse para ponerse las medias o calcetines  
Abrocharse los botones  
Pintarse los labios  
Perfumarse  
Colocarse complementos y joyas

**Se ejercita y refuerza:**

Tono y fuerza muscular  
Equilibrio  
Motricidad gruesa  
Motricidad fina  
Tono y fuerza muscular  
Flexibilidad

### HABILIDADES COGNITIVAS

---

**Cuando hace:**

Decidir qué se pone hoy  
Secuenciar el orden de ponerse las prendas  
Nombrar las prendas que se pone  
Nombrar los colores de las mismas  
Fijarse en la textura y material de que está hecha  
Recordar dónde la adquirió u otras cosas relacionadas

**Se ejercita y refuerza:**

Función ejecutiva  
Praxias (acciones simples y combinadas)  
Lenguaje (narrativo y denominación)  
Gnosias (reconocimiento visual y táctil)  
Memoria episódica

La idea es **proponer o mantener actividades adaptadas a las capacidades, ritmos y deseos de cada persona**. Las actividades de la vida diaria son una fuente de estimulación que no debemos pasar por alto, incluso pueden servir de espacios para **proponer planes terapéuticos concretos**.

## ESTIMULAR DESDE LAS ACTIVIDADES COTIDIANAS

### Desde la valoración interdisciplinar, conocer y apoyar a cada persona

- Partir de su historia de vida. Conocer su modo de vida y sus intereses.
- Conocer/Observar sus capacidades y preferencias.
- Identificar las reacciones ante la propuesta de nuevas actividades.
- Establecer los apoyos para iniciar, desarrollar y/o mantener una determinada actividad.
- Observar las respuestas (miradas, gestos) de las personas con menor repertorio comunicativo. Ver en qué actividades y tareas puede participar y qué apoyos necesita.

### Analizar cada actividad

- Identificar las distintas tareas.
- Dividir cada tarea en una serie de pasos secuenciados y acciones que la componen.
- Identificar las acciones y habilidades que se requieren en cada paso.
- Ver en qué acciones o momentos la persona se puede incorporar y qué apoyos precisa.



*(Lo que Dolores hace)*

*“Empezamos por conocer su historia, su vida. No tiene familia cercana y no había guardado fotos ni objetos personales, cuando dejó su casa. Buscamos por Internet fotografías de su pueblo, entonces, Dolores nos contó muchas cosas. No sabemos si todas son ciertas, pero eso no importa. Nos fijamos en lo que más se detenía y más le emocionaba.*

*Le gusta la cocina, los animales, los niños, en general, todo lo de la casa. Al principio, se mostró reacia y nos decía “si ya no me acuerdo de nada, no habéis visto cómo estoy...”.*

*Pero, a su ritmo, insistiendo y, sobre todo, preguntándole y pidiéndole consejo sobre cómo hacer las cosas se ha ido incorporando a muchas actividades. Valoramos sus capacidades, para empezar proponiéndole cosas que le resultaran sencillas.*

*Se encarga a diario de dar de comer a nuestro pájaro (le avisamos si se le pasa la hora). También ayuda a recoger la mesa después de comer.*

*Sale, junto con otros compañeros, a hacer algunas compras. Lo que más le gusta es enseñar “su casa” cuando vienen visitas”.*

**Ane, terapeuta ocupacional**

## 5. APOYAR LA PARTICIPACIÓN DE LAS PERSONAS CON GRAN DETERIORO

**Todas las personas pueden participar** en diversas tareas y actividades.

En mayor o menor medida, necesitando más o menos apoyos, **siempre podemos encontrar alguna forma** de que las personas puedan incorporarse a alguna actividad.

Llegar hasta las personas gravemente afectadas puede resultarnos difícil. Son las personas que tienden a estar más aisladas. Esto suele ser una fuente de preocupación para profesionales y familias.

## Pautas para dar apoyos y estimular a las personas con gran deterioro

- **Ajustar los objetivos.** Los objetivos de mejora/rehabilitación dan paso a objetivos donde prima el mantenimiento de habilidades existentes y el bienestar físico y emocional.
- **Valorar las “pequeñas participaciones”.** Hay muchas formas de participar. Mirar, participar en alguna secuencia concreta de la actividad, estar presente en algún momento, es también participar y puede resultar muy gratificante para la persona gravemente afectada.
- **Observar el bienestar y el malestar de la persona.** Estar pendiente de cómo la persona reacciona y se siente cuando participa o hace algo, especialmente cuando la persona tiene dificultades en comunicarse.
- Fomentar los **entornos comprensibles y predecibles.** Las rutinas ofrecen seguridad y confianza, especialmente a las personas con deterioro cognitivo. Permiten crear entornos predecibles más comprensibles y menos amenazadores para las personas que presentan desorientación.
- **Entender y saber responder a las alteraciones del comportamiento.** Muchas veces son respuestas emocionales ante algo que les daña, les causa miedo, desagrado o falta de confort. Nuestra comunicación, verbal y no verbal será determinante. Un/a profesional experto/a puede ayudar enormemente a traducir estos comportamientos, a comprenderlos y saber cómo ayudar con nuestra respuesta.
- Si la persona **tiene un deterioro cognitivo importante**, buscar un acercamiento gradual a la actividad y buscar apoyos.

- Observar en qué cosas se fija y qué acciones puede realizar (a veces, son partes muy sencillas de alguna actividad).
- Captar primero su atención visual y luego generar algún contacto físico.
- Proponer alguna acción sencilla (puede ser una mínima parte de una tarea o actividad).
- Dar los apoyos que precisa (simplificar la acción, proporcionar asistencia física, etc.).
- Reforzar, alabar cada uno de los avances, aunque sean muy pequeños.

*(Todos participamos)*

*“Una parte importante de nuestro trabajo es pensar qué actividades proponer. La música es una de las que más nos gusta porque permite participar a todos. Rosario guarda los instrumentos y es quien los reparte. Mario toca el pandero, y la verdad, ¡lo hace bien! Inés sigue el ritmo, para ello le guío yo cogiéndole la mano; el otro día, hasta llegó a tararear “Ojos verdes”. Fue impresionante... llevaba meses sin articular palabra. Aitor, a pesar de su gran deterioro, comparte actividad mirando y escuchando; es el rato que más tranquilo está y, hasta a veces, sonrío. Todos, de alguna forma, participamos”.*

**Gonzalo, profesional del centro de día**



## 6. EN BUSCA DE LAS MEJORES OPCIONES

Estimular. Crear espacios cotidianos y significativos que sean terapéuticos. Hacer que las personas se sientan bien. Ofrecer oportunidades de desarrollo personal. Pasarlo bien. Salir de la rutina.

Nuestros **objetivos son diversos**. ¿Cómo compaginar todo esto? ¿Qué es mejor, tener una buena programación de actividades o improvisar? ¿Cómo dar con buenas ideas?

Veamos **algunas pautas** que nos pueden ayudar a encontrar buenas opciones **cuando planifiquemos y propongamos actividades**.

### Pensar tanto en clave individual como grupal

Es primordial, cuando programemos, combinar las actividades individuales (un plan de actividad de cada persona) con las actividades en grupo. Es la forma de personalizar el uso de tiempo y evitar en los centros que acaben haciendo todos las mismas actividades una y otra vez.

*(El plan de actividades de Rosario)*

*“Rosario ha participado y decidido su plan diario de actividad. Por la mañana, se levanta y acude a las 10 al centro de día. Ahí, participa en ejercicios de rehabilitación y en el grupo colaborador de cocina y cuidado del centro. Una vez a la semana, participa en el grupo de recuerdo y reminiscencias. Los jueves, si es posible, le acompañan a hacer alguna compra al mercado que está al lado del centro. También,*

*a menudo, acude por las tardes a la cafetería y se muestra muy animosa en los grupos de conversación que, en torno al café y a la prensa, se organizan diariamente. Estos cafés, cada quince días, se dedican a la “prensa rosa”; es la actividad que más divierte a Rosario”.*

**Ejemplo tomado de la guía “La atención gerontológica centrada en la persona”**



## Realizar una programación semanal

Programar algunas actividades nos ayudará a mantener una ruta de actividad y evitar los tiempos muertos, el tedio, el aburrimiento.

Cuando la persona vive en su casa, se puede organizar una rutina diaria más o menos estable. Y, por ejemplo, completarla con alguna actividad especial cada semana.

Si la persona vive o acude a un centro, programar algunas actividades a lo largo de la semana puede ser una buena opción. Otras pueden ser pensadas en el mismo día. Lo más importante: que estas programaciones las realice el propio grupo de convivencia.

En los centros grandes, como algunas residencias, las actividades cotidianas y horarios las debe decidir y planificar cada grupo de convivencia. No tenemos por qué tener las mismas actividades y horarios para todo el centro.

## Organizar actividades especiales

Se planifican de vez en cuando porque su organización lleva su tiempo... Sirven para romper la rutina. Por ejemplo, celebrando un cumpleaños, una fiesta especial o un día temático, en relación a motivos elegidos por las personas o el grupo. Motivan a trabajar en equipo. Son oportunidades muy especiales para desarrollar nuestra creatividad.

*“En el centro residencial de Bizigura (Donostia) han celebrado el Día del Emigrante. Querían rendir homenaje a todos aquéllos que hace años se fueron de su tierra en busca de mejorar su vida y la de los suyos.*

*Esta idea fue la que triunfó en una reunión donde participaron grupos de personas mayores, familiares y gerocultores. Desde varios pequeños grupos mixtos, propusieron varias ideas, de las que finalmente por votación, se decidió este tema de homenaje.*

*A partir de entonces, se organizaron por pequeños grupos. Un grupo se encargó de recoger testimonios de personas mayores (de la residencia y de fuera) que fueron emigrantes y que el día del homenaje las relataron. Otro grupo se ocupó de la comida y de la decoración (recoger fotografías...). Otro grupo ensayó habaneras para cantarlas el día señalado. Otras personas se dedicaron a hacer los contactos externos: invitar a personas del barrio, prensa, colegios; de especial interés resultó la organización de una tertulia en la que participaron niños y jóvenes con las personas mayores que dieron su testimonio. También se invitó a inmigrantes que actualmente viven en la zona quienes en una mesa redonda y coloquio abierto relataron su vivencia de la acogida que tuvieron en esta tierra”.*

**Ejemplo tomado de la guía “La atención gerontológica centrada en la persona”**



## Dar valor a las actividades espontáneas

No todo puede ni debe estar programado. Porque, en el día a día, nunca se planifica todo. Lo espontáneo da “vida” a lo cotidiano. Tanto en el propio domicilio, como en un centro, debemos dar paso y poner en valor las actividades no planificadas, las que surgen de repente. Escuchar lo que las personas sienten, buscar el momento para hacer algo distinto, algo que nos apetece.

Estas actividades, en este modelo de atención tienen un gran valor. Las actividades espontáneas son un antídoto excelente contra la rutina y el aburrimiento. Son momentos estupendos, oportunidades que “dan mucho juego” para pasarlo bien. Las actividades espontáneas se adaptan a los gustos de las personas y facilitan que lo pasemos bien todos juntos.

*“Estábamos Nati y yo mirando unas revistas. En una de ellas salía una famosa bailando. Nati lo comentó en alto e Iñaki hizo un comentario muy gracioso.*

*Se me ocurrió. Puse música y empecé a bailar. Juana e Iñaki me siguieron. Miguel dio palmas. Rosario y Antonio se rieron y comentaron. Raúl, el hijo de Patxi, que salía de su habitación, también se unió a esta juerga. Estuvimos un rato bailando y cantando. Nos reímos mucho. Fue el mejor rato del día”.*

**Mila, cuidadora de una unidad de convivencia**

## RECOMENDACIONES PARA DISEÑAR Y BUSCAR ACTIVIDADES

- **Combinar pasado, presente y futuro.** Combinar actividades estimulativas que recuerden el pasado, las historias de vida, pero que también conecten a la persona con su presente y hablen sobre el futuro suele ser la mejor opción.
- **Buscar actividades “empoderadoras”.** Las actividades de ocio pueden ser ocasiones magníficas **para permitir la expresión de las preferencias y la toma de decisiones por parte de la persona.** Es decir, para fomentar oportunidades de desarrollo de la autonomía de la persona donde pueda elegir, sentirse capaz y desarrollar sus habilidades.
- **Realizarlas en contextos normalizados.** Las actividades de ocio, si se realizan fuera de casa, fuera del centro, en espacios de relación social, pueden convertirse en una excelente **oportunidad de proporcionar nuevos contactos y facilitar una mayor integración** de la persona en su barrio y en su comunidad. Ir al parque, a cafeterías, bares, restaurantes, de compras, espectáculos, acudir a centros sociales pueden ser buenas propuestas.
- **Facilitar la relación social y el contacto con la comunidad.** También, **sin salir de casa o del centro podemos facilitar la relación social.** Organizar reuniones o visitas para amistades, familiares, vecindad o personas especiales de la comunidad puede resultar una buena iniciativa.

## Algunas ideas

### En el domicilio o en el centro

- Escuchar música.
- Cantar canciones.
- Decir y comentar refranes.
- Mirar fotos y recordar.
- Leer el periódico y hablar de temas de actualidad.
- Comentar revistas de prensa rosa.
- Realizar un álbum de vida (fotografías, datos de la persona, sucesos vitales importantes) y mirarlo.
- Buscar información de temas que resulten de interés.
- Utilizar Internet y las Redes Sociales, para comunicarse con amigos o familia (Skype, Messenger, Facebook...).
- Jugar a las cartas, dominó, parchís...
- Organizar fiestas, reuniones.
- Ver la TV o películas en DVD.
- Realizar pasatiempos o actividades sencillas de estimulación cognitiva.
- Actividades sensoriales (olores, masajes...).
- Juegos nuevos (Wii, Play Station...).
- Coser.
- Manualidades.
- Actividades relacionadas con la estética y el arreglo personal (manicura, maquillaje, ver peinados, mirar revista de moda...).
- Animales de compañía.
- ...





### Fuera de casa o del centro

- Salir a la calle a pasear y a tomar el sol.
- Tomar algo en un bar o cafetería.
- Comer o cenar en un restaurante.
- Hacer la compra.
- Ir de tiendas.
- Acudir a un centro social o cultural.
- Visitar una exposición de arte.
- Ir al cine.
- Ver naturaleza y animales.
- Visitar y ver bebés o niños/as.
- ...



## PARA SABER MÁS

- **GUISSET, M.J. (2008).** “Cuidados y apoyo a personas con demencia: nuevo escenario”. Boletín sobre envejecimiento Perfiles y tendencias 34 (septiembre). Madrid: IMSERSO.  
<http://www.imserso.es/InterPresent2/groups/imserso/documents/binario/boletinopm34.pdf>
- **MARTÍNEZ, T. (2011).** “La atención gerontológica centrada en la persona”. Vitoria-Gasteiz: Departamento Empleo y Asuntos Sociales. Gobierno Vasco.  
[http://www.gizartelan.ejgv.euskadi.net/r45-contss/es/contenidos/informacion/publicaciones\\_ss/es\\_publica/adjuntos/Atencion%20Gerontologica.pdf](http://www.gizartelan.ejgv.euskadi.net/r45-contss/es/contenidos/informacion/publicaciones_ss/es_publica/adjuntos/Atencion%20Gerontologica.pdf)
- **VV.AA. “Saber envejecer, prevenir la dependencia”.** SEGG y Obra Social Caja Madrid. Madrid: Sociedad Española Geriatria y Gerontología y Obra Social Caja Madrid.  
[http://www.obrasocialcajamadrid.es/es/accion\\_social/atencion\\_a\\_mayores/saber\\_envejecer\\_prevenir\\_la\\_dependencia/documentacion.html](http://www.obrasocialcajamadrid.es/es/accion_social/atencion_a_mayores/saber_envejecer_prevenir_la_dependencia/documentacion.html)

# Modelo de atención centrada en la persona

## Cuadernos prácticos

1. La atención centrada en la persona. ¿En qué consiste este modelo de atención?
2. La atención centrada en la persona. ¿Cómo llevarla a la práctica?
3. Cómo y dónde quiero que me cuiden. La atención centrada en la persona, un nuevo modelo de atención
4. Profesionales. Nuevos roles y equipos de atención
5. Profesional de referencia en centros
6. Unidades de convivencia para personas que necesitan ayuda
7. Conocer a la persona y apoyar su autodeterminación. El plan de atención y vida
8. Conocer a la persona y apoyar su autodeterminación. El grupo de apoyo y consenso
9. Vida cotidiana. Realizar actividades
10. Vida cotidiana. Las relaciones con los demás
11. Vida cotidiana. Los cuidados personales