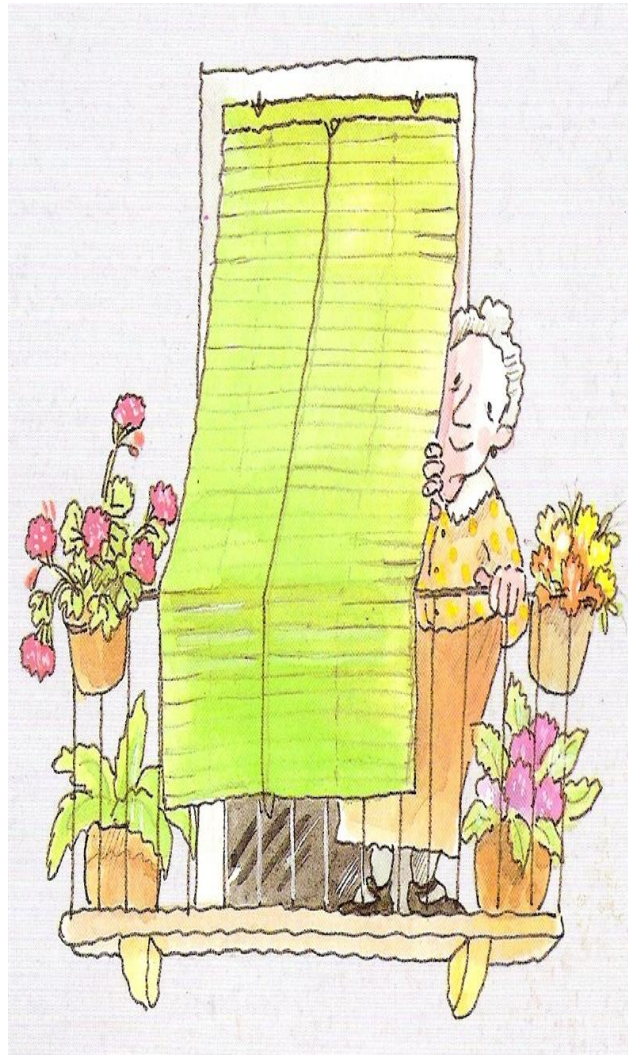


¿QUIENES SON LAS MUJERES MAYORES?



¿Ancianas?...

....¿Viejas?

¿Mujeres Mayores?.....

.....¿Abuelas?

¿Madres?.....

Personas.....

UN POQUITO DE TEORIA...



El envejecimiento visto desde:

La Teoría del Ciclo Vital

El enfoque Ecológico Sistémico

Despatologizar el envejecimiento.

Envejecer es un ÉXITO vital.

Recoger la **enorme** variabilidad de las mujeres Mayores.

¿MUJER JOVEN Ó MUJER VIEJA?

Atribuciones Edadistas

La confluencia de ambos marca la relación
con su envejecimiento
en las mujeres mayores

Atribuciones de Género



CONOCER PARA INTERVENIR

El **Vínculo** es el cemento de las relaciones y también de la Relación de Ayuda; y la **Empatía** la herramienta que ayuda a construir el vínculo.

Para construir ese vínculo es necesario por parte de la persona que ayuda:

- ❑ Empatía
- ❑ Aceptación Incondicional de la persona a la que ayudamos.

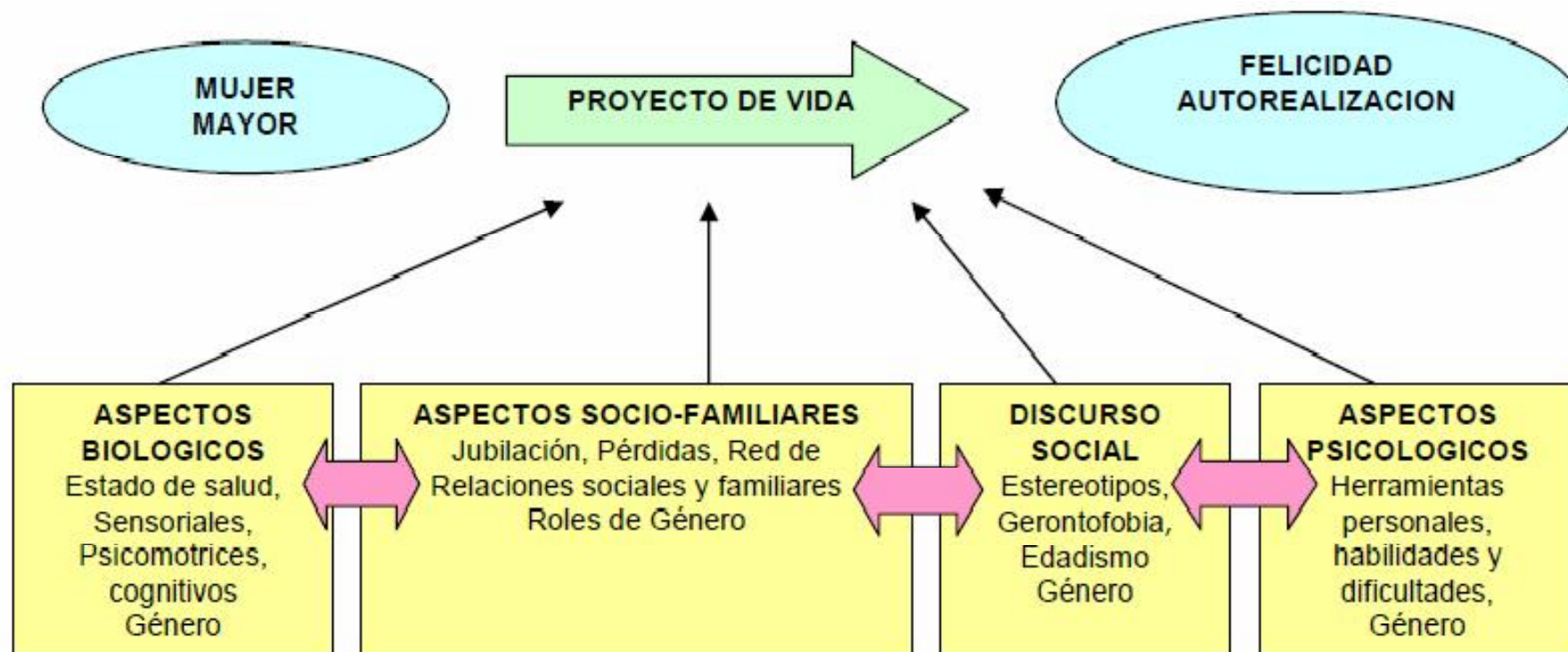


“Camina un rato con mis zapatos.”
Proverbio Indio



UNA GUIA PARA EL CAMINO...

El proyecto de vida de la mujer mayor



LA RELACION CON LO FISICO

Aceptación del Cuerpo desde lo funcional y lo estético .



Plasticidad cerebral y Capacidad de aprendizaje



Bella...

...Independiente

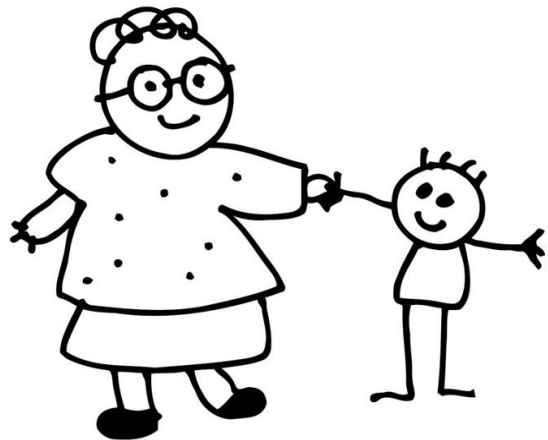
Capaz...

Sana

LOS ROLES SOCIALES Y FAMILIARES

Ser Mujer:

Ser Madre, Cuidar



Ser Mujer Mayor:

Ser abuela, Cuidar

Ser Cuidada:

¿Dejar de Ser mujer?



EL DISCURSO SOCIAL



Conjunto de imágenes y estereotipos sobre la EDAD y el GENERO

TODxS Respondemos a ello



ASPECTOS PSICOLOGICOS

HERRAMIENTAS para adaptar el proyecto de vida a las circunstancias cambiantes



PREVENCIÓN :

Promover una **relación sana con el propio cuerpo** incluso en situaciones de dependencia.

Resolver la crisis de identidad resultante del cambio de status y funciones.

Cuestionar y **reconocer estereotipos y discursos** que dificultan la relación con el propio envejecimiento.

Promover herramientas para la **gestión autónoma de su proyecto vital**.

Y... ADIOS CON UNA SONRISA

