

# Recomendaciones para Responsables de Educación de Adultos



The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

## Índice de contenidos

<b>Introducción metodológica sobre el aprendizaje de adultos</b> .....	3
<b>Introducción</b> .....	5
Políticas para personas que viven con demencia.....	5
Políticas eficaces sobre el aprendizaje y la educación permanente en adultos .....	6
Referencias .....	8
<b>Capítulo 1 – El poder de la inclusión y la integración</b> .....	9
1.1 Inclusión e Integración: una prioridad social pública .....	9
Hay un reconocimiento creciente como prioridad social pública de la demencia, el estigma relacionado y la necesidad de implementar estrategias para apoyar la inclusión y la integración. Lo que los responsables políticos deben recordar: .....	9
- El envejecimiento no se trata solo de vulnerabilidad y dependencia, las personas mayores se vuelven más sabias y confiadas, pueden mantener el compromiso social en la comunidad, la dignidad y la independencia. ....	9
- Las personas que viven con demencia no son su diagnóstico, son individuos con una historia, personalidad, relaciones y deseos.....	9
- El diagnóstico de demencia no define todos los aspectos de la vida, ni significa que la vida ha terminado .....	9
- Para las personas que viven con demencia, a menudo es posible una participación plena y equitativa en las actividades de la vida cotidiana, así como la inclusión social.....	9
1.2 Abordar el estigma relacionado con la demencia .....	9
1.3 Promoción de acciones públicas: diseño de políticas para mejorar la educación de adultos .....	10
1.4 Políticas de prevención de demencia.....	10
1.5 Políticas integradas.....	11
1.6 Políticas compartidas y participativas .....	11
1.7 Políticas verificadas y medidas .....	12
1.8 Referencias .....	12
<b>Capítulo 2 - Aprendizaje permanente electrónico para personas mayores</b> .....	14
2.1 ¿Qué es el aprendizaje permanente para las personas mayores?.....	14
2.2 Beneficios para los líderes de EDA y cualidades que deben desarrollar .....	15
2.3 Cómo hacer realidad el aprendizaje permanente electrónico para adultos. Buenas prácticas.....	15
2.4 Referencias .....	16
<b>Capítulo 3 - Comunicación y aprendizaje permanente en adultos</b> .....	17
3.1 Promoción de la importancia del aprendizaje sobre la demencia .....	17
3.2 Acercarse a la comunidad.....	17
3.3 Promover la participación en el aprendizaje sobre la demencia .....	18
3.6 Referencias .....	20
<b>Conclusión</b> .....	21
<b>Epílogo 1 - Análisis de aspectos éticos</b> .....	24
<b>Epílogo 2 - Enfoque metodológico en MYH4D</b> .....	25

# Recomendaciones para Responsables de Educación de Adultos

## Introducción metodológica sobre el aprendizaje de adultos

*Socio responsable: Emphasys Center (CY)*

*El capítulo en resumen: “El que deja de aprender es viejo. Cualquiera que sigue aprendiendo se mantiene joven”. La educación y la capacidad de continuar aprendiendo son derechos humanos fundamentales. Son cruciales para el desarrollo personal de los ciudadanos pero también son clave para la promoción de una sociedad más igualitaria, aumentando la participación democrática y reduciendo las desigualdades generalizadas. Esta parte tiene como objetivo proporcionar una introducción a los métodos de aprendizaje de adultos y las características de los estudiantes adultos.*

Una parte importante de ser un educador eficaz implica la capacidad de comprender cómo aprenden mejor los adultos. Este conocimiento puede ayudar a los formadores a satisfacer las necesidades de sus alumnos. Sin embargo, es importante tener en cuenta que ninguna teoría puede aplicarse a todos los alumnos, ya que cada persona es única.

La **andragogía** se refiere al arte y la ciencia del aprendizaje de adultos, y es una de las teorías más influyentes en el campo del aprendizaje de adultos (Kearsley, 2010). El término deriva del idioma griego, significa hombre (adulto) líder, y analizó los requisitos y enfoques específicos para el aprendizaje de adultos, al tener al alumno adulto en el centro de este enfoque como un individuo autónomo y autodirigido. Específicamente, Knowles (1984) sugirió 5 suposiciones sobre las características de los estudiantes adultos:

✓ **Autoconcepto**

A medida que una persona madura, su autoconcepto pasa de ser una personalidad dependiente a ser un ser humano dirigido por sí mismo.

✓ **Experiencia de estudiante adulto**

A medida que una persona madura, acumula una serie de vivencias que se convierten en un recurso progresivo para el aprendizaje.

✓ **Disposición para aprender**

A medida que una persona madura, su disposición para aprender se orienta cada vez más hacia las tareas de desarrollo de sus roles sociales.

✓ **Orientación al aprendizaje**

A medida que una persona madura, su perspectiva temporal cambia de una aplicación a posteriori del conocimiento a una aplicación inmediata. Como resultado, su orientación hacia el aprendizaje cambia de una centrada en el sujeto a una centrada en el problema.

✓ **Motivación para el aprendizaje**

A medida que una persona madura, la motivación para aprender es más interna.

Por lo tanto, la recomendación es que las acciones de educación/formación de adultos comiencen con actividades que promuevan el aprendizaje autodirigido. Como modelo para la educación de adultos, la

Project Number: 2020-1-IT02-KA204-079434

andragogía se caracteriza por una metodología que promueve la participación activa de los alumnos, a la flexibilidad didáctica (también en la organización del currículo) y un mayor énfasis en el proceso, en lugar del énfasis en el contenido, con el objetivo de satisfacer las especificidades de cada adulto.

Finalmente, el contexto de formación debe reflejar prácticas de respeto mutuo, cooperación, confianza mutua, apoyo y ayuda, apertura y autenticidad e incluso placer, involucrando siempre a todos los participantes, es decir, estudiantes y profesores/formadores. Según el modelo andragógico, el clima favorable para el aprendizaje tiene como características la comodidad, la informalidad y el respeto, logrando así que el estudiante se sienta seguro y con confianza. En cuanto a los formadores, se les considera facilitadores del aprendizaje, y como tal, su relación con los alumnos es horizontal, favoreciendo el diálogo, el respeto, la colaboración y la confianza como principales características. Por lo tanto, es importante que todos los formadores tengan en cuenta estos principios y directrices al diseñar o impartir formación en educación de adultos, a fin de garantizar la máxima participación y motivación de los alumnos.

## Introducción

*Socio responsable: ASL TO3 (IT)*

*Resumen del capítulo: La literatura científica sobre la demencia y los métodos de aprendizaje de adultos proporciona contenidos y enfoques para mejorar las comunidades integradoras.*

### Políticas para personas que viven con demencia

La OMS y Alzheimer's Disease Internationale definieron la demencia como una prioridad de salud pública (OMS, 2012 y ADI, 2019).

La prevención y el diagnóstico de la demencia pueden ser difíciles en parte debido a las creencias culturales sobre la etiología, pero también a los comportamientos antisociales, que producen un estigma significativo que lleva a estereotipar a todas las personas con demencia como si de alguna manera cayeran en una categoría indiferenciada. Una causa de estigma y prejuicio, las personas pueden ser más reacias a hablar de ello, lo que contribuye a un retraso en el diagnóstico y una baja prioridad dada a los servicios de atención de la demencia.

Debido al gran impacto en el bienestar, la salud mental, la salud física de las personas y el costo para los gobiernos, es fundamental implementar programas para abordar el estigma y promover el aprendizaje permanente de los adultos. Los programas deben estar informados por evidencia de investigación de alta calidad. Las políticas deben ser:

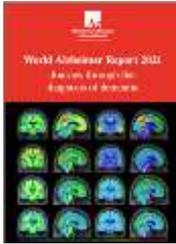
- **basado en evidencia,**
- **económico,**
- **sostenible y asequible,**
- **tener en cuenta los principios de salud pública y los aspectos culturales**



### Un enfoque epidemiológico

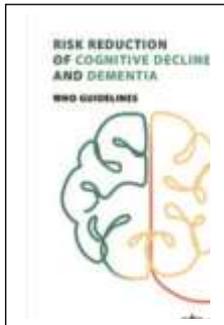
La prevalencia de la demencia se duplicará en 2030 y se triplicará con creces en 2050. Actualmente, alrededor de 50 millones de personas en todo el mundo viven con demencia y se prevé que esta cifra aumente a 152 millones para 2050 (Livingston et al. 2020). Las recomendaciones de MYH4D tienen como objetivo facilitar que los líderes de EDA, los educadores de adultos que brindan capacitación sobre la demencia y otras partes interesadas puedan hacer frente al impacto de la demencia.

Dado que los estudios muestran que un tercio de los casos de demencia se refieren a factores modificables (como el tabaquismo, la hipertensión, la obesidad, la diabetes, la depresión, la inactividad física, la baja escolaridad, el aislamiento y la inactividad cognitiva), una forma de reducir la prevalencia de la demencia podría ser modificar estilos de vida y mejorar la calidad de vida (OMS, 2019). La presencia de factores de riesgo modificables hace que sea posible retrasar o ralentizar el deterioro cognitivo o la demencia informando a las personas y utilizando un enfoque de salud pública para afrontar esta prioridad sanitaria. Las políticas y estrategias para la prevención de la demencia deben abordar la gama completa de factores específicos de la demencia, incluido el aislamiento social y la falta de estimulación cognitiva. Las intervenciones que se centran en modificar el comportamiento y el estilo de vida individuales pueden representar un área prometedora en la prevención de la demencia.



**Para saber más:**

Como se indica en el informe [World Alzheimer Report 2021](#) “La demencia es ahora la séptima causa principal de mortalidad a nivel mundial y, como sabemos por Informes Mundiales sobre el Alzheimer anteriores, una de las que tienen el costo más alto para la sociedad. Se avecina una tormenta perfecta y los gobiernos de todo el mundo deberían enfrentarse a ella”. El Informe se centra en el tema crucial y oportuno del diagnóstico. El diagnóstico sigue siendo un desafío importante a nivel mundial, ya que aquellos que buscan un diagnóstico a menudo experimentan largos tiempos de espera, si es que pueden recibir un diagnóstico. El estigma social, el autoestigma y el estigma relacionado con el médico también exacerban lo que ya es un viaje difícil.



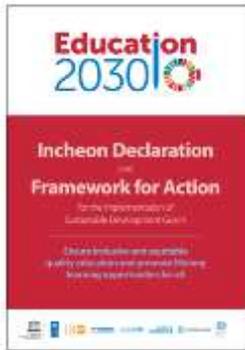
**Para saber más:**

Las [Líneas Guías para la reducción del riesgo del deterioro cognitivo y la demencia de la OMS \(2019\)](#) proporcionan recomendaciones basadas en evidencia sobre comportamientos de estilo de vida e intervenciones para prevenir la demencia. Hoy en día, alrededor de 50 millones de personas en todo el mundo viven con demencia, y se prevé que este número aumente a 152 millones para 2050. El creciente número de personas con demencia tiene un gran impacto social y económico cada vez mayor. Los líderes de la EDA, los educadores de adultos que brindan capacitación sobre la demencia y otras partes interesadas deben concentrarse en reducir los factores de riesgo modificables de la demencia. Las Directrices de la OMS son una herramienta importante para los proveedores de atención médica, los líderes de EDA, los educadores de adultos, las entidades públicas y otras partes interesadas para fortalecer su respuesta al desafío de la demencia.

*(Fuente: World Health Organization. (2019). Risk reduction of cognitive decline and dementia: WHO guidelines.)*

### **Políticas eficaces sobre el aprendizaje y la educación permanente en adultos**

La educación fue reconocida internacionalmente por primera vez como un derecho humano en la Declaración Universal de los Derechos Humanos (DUDH) de 1948, que establece en el artículo 26 que “Toda persona tiene derecho a la educación”. Según el Comité de Derechos Económicos, Sociales y Culturales de las Naciones Unidas (CESCR), el derecho a la educación “representa la indivisibilidad e interdependencia de todos los derechos humanos” ([CESCR, 1999, General Comment No. 11: Plans of Action for Primary Education, Doc. E/C.12/1999/4](#)).



**Para saber más:**

El [Programa Educación 2030 y Marco de Acción para la realización del Objetivo de Desarrollo Sostenible 4](#) se adoptó para garantizar una educación inclusiva y equitativa de calidad y promover oportunidades de aprendizaje permanente para todos. Describe cómo traducir en la práctica, a nivel de país/nacional, regional y mundial, recomendaciones y principios. Su objetivo es movilizar a todos los países y socios en torno a los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) sobre educación y sus metas, y propone formas de implementar, coordinar, financiar y monitorear Educación 2030. También propone estrategias indicativas que los países pueden desear aprovechar para desarrollar proyectos contextualizados, planes y estrategias, teniendo en cuenta las diferentes realidades, capacidades y niveles de desarrollo nacionales y respetando las políticas y prioridades nacionales.

(Fuente: Sachs-Israel, M. (2016). La agenda ODS 4-educación 2030 y su marco de acción: el proceso de su desarrollo y los primeros pasos para llevarla adelante. *Bildung und Erziehung*, 69(3), 269- 290.)



**UN ENFOQUE METODOLÓGICO EN EL APRENDIZAJE DE ADULTOS**

El aprendizaje permanente de adultos sobre la demencia es la forma de acercar el tema de la demencia a la vida de toda la ciudadanía y no solo a aquellos que viven con un diagnóstico y aquellos que son cuidadores. Es la herramienta para abordar la exclusión social y apoyar a los proveedores de atención y cuidadores dando voz a las personas con demencia y promoviendo comunidades e iniciativas inclusivas de demencia.

Según lo informado por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura en las [Líneas Guías para el fortalecimiento del derecho a la educación en los Planes Nacionales de Educación](#) (2021), para implementar y coordinar la educación y el aprendizaje permanente de adultos de acuerdo con las obligaciones del Estado, se puede seguir una Metodología paso a paso:

1. **Recopilación de datos:** analizar el contexto general del país y recopilar información sobre el estado actual del derecho a la educación a nivel nacional.
2. **Análisis de datos:** usar evidencia y datos como base para la comparación y el análisis, evaluar áreas de cumplimiento o brechas entre la política educativa nacional e internacional para sacar conclusiones para asegurar una mejor alineación con estos puntos de referencia.
3. **Formular recomendaciones:** basándose en el análisis de los datos recopilados para informar la elaboración y reforma de leyes y políticas para el progreso y la plena realización del derecho a la educación.
4. **Implementar recomendaciones:** basándose en las brechas identificadas, se deben redactar recomendaciones para apoyar, fortalecer e implementar políticas y estrategias inclusivas basadas en estos derechos.



Seguendo la Metodología UNESCO 2021, las “Recomendaciones MYH4D para líderes EDA” proponen:

1. **Recopilar información y buenas prácticas sobre demencia** para inspirar la integración e inclusión comunitaria de apoyo y para mejorar la calidad de vida de las personas que viven con demencia, sus cuidadores y familias, apoyándose en un proceso participativo.
2. **Promover recursos metodológicos para apoyar el cumplimiento y la política participativa**, involucrando a la sociedad civil, sindicatos, asociaciones de personal, líderes de instituciones educativas, docentes y estudiantes (tanto del sector público como privado), así como a padres y familias en el desarrollo de estrategias e iniciativas. La diversidad y la pluralidad son importantes para garantizar el compromiso y la participación inclusiva.
3. **Ofrecer apoyo y recomendaciones a los líderes de EDA para apoyar los grupos locales** de autoayuda, las actividades comunitarias y mejorar la participación de las personas que viven con demencia en las decisiones que les afectan y en los eventos que involucran a la ciudadanía.
4. **Compensar y cubrir los vacíos informativos**: Fomentar la curiosidad y la apertura a las políticas más efectivas para compararlas con las del propio contexto. Especialmente avalando la circulación de información para el aprendizaje mutuo de las políticas existentes.





**Para saber más:**

Para conocer los métodos de EDA para apoyar la alfabetización en salud comunitaria sobre la demencia y las buenas prácticas en políticas, consulte [MYH4D Be connected MOOC](#) (2022).

### Referencias

- Alzheimer’s Disease International (2019) *World Alzheimer Report 2019. Attitudes to dementia*. Alzheimer’s Disease International, London.
- Batsch, N., & Mittelman, M. (2012). World Alzheimer Report 2012: Overcoming the stigma of dementia
- Dyer, S. M., Laver, K., Pond, C. D., Cumming, R. G., Whitehead, C., & Crotty, M. (2016). Clinical practice guidelines and principles of care for people with dementia in Australia. *Australian family physician*, 45(12), 884-889.
- Hampel, H., Vergallo, A., Iwatsubo, T., Cho, M., Kurokawa, K., Wang, H., ... & Chen, C. (2022). Evaluation of major national dementia policies and health-care system preparedness for early medical action and implementation. *Alzheimer's & Dementia*.
- Lion KM, Szczeń niak D, Buliń ska K, Evans SB, Evans SC, Saibene FL, Arma A, Farina E, Brooker DJ, Chattat R, Mei- land FJM, Dro ̄es RM, Rymaszewska J (2019) Do people with dementia and mild cognitive impairments experience stigma? A cross-cultural investigation between Italy, Poland and the UK. *Aging Ment Health* 24, 947–955.
- Livingston, G., Huntley, J., Sommerlad, A., Ames, D., Ballard, C., Banerjee, S., ... & Mukadam, N. (2020). Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission. *The Lancet*, 396(10248), 413-446.
- Sachs-Israel, M. (2016). The SDG 4-education 2030 agenda and its framework for action—the process of its development and first steps in taking it forward. *Bildung und Erziehung*, 69(3), 269-290.
- United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. (2021). Guidelines to strengthen the right to education in national frameworks
- World Health Organization. (2019). Risk reduction of cognitive decline and dementia: WHO guidelines.
- World Health Organization. (2018). Towards a dementia plan: a WHO guide.
- World Health Organization. (2017). Global action plan on the public health response to dementia 2017–2025.

## Capítulo 1 – El poder de la inclusión y la integración

*Socio responsable: ASL TO3 (IT)*

*El capítulo en resumen: Apoyar la integración y la inclusión en la comunidad significa cerrar la brecha entre las personas que viven con demencia y sus cuidadores y la comunidad. La lucha contra el estigma hacia la demencia es una prioridad social pública cada vez mayor.*

### 1.1 Inclusión e Integración: una prioridad social pública

Hay un reconocimiento creciente como prioridad social pública de la demencia, el estigma relacionado y la necesidad de implementar estrategias para apoyar la inclusión y la integración. Lo que los responsables políticos deben recordar:

- El envejecimiento no se trata solo de vulnerabilidad y dependencia, las personas mayores se vuelven más sabias y confiadas, pueden mantener el compromiso social en la comunidad, la dignidad y la independencia.
- Las personas que viven con demencia no son su diagnóstico, son individuos con una historia, personalidad, relaciones y deseos
- El diagnóstico de demencia no define todos los aspectos de la vida, ni significa que la vida ha terminado
- Para las personas que viven con demencia, a menudo es posible una participación plena y equitativa en las actividades de la vida cotidiana, así como la inclusión social.



#### UN ENFOQUE EN EL ESTIGMA RELACIONADO CON LA DEMENCIA

##### DEFINICIÓN

Según Link y Phelan, el estigma relacionado con la demencia de 2004 puede conceptualizarse como: “la co-ocurrencia de sus componentes: etiquetado, estereotipo, separación, pérdida de estatus, y [...] respuestas emocionales [...]” (Link y Phelan, 2004). Debido a las creencias culturales sobre la etiología y los comportamientos antisociales, el diagnóstico de demencia conlleva un estigma significativo que conduce a la estereotipación de todas las personas con demencia. La gente es más reacia a hablar de ello, lo que provoca un retraso en el diagnóstico y una baja prioridad a los servicios de atención de la demencia. Esto tiene un gran impacto en:

- bienestar
- salud mental
- salud física de las personas
- mantenimiento de jerarquías sociales

**Los líderes de EDA y los educadores de adultos deben defender la importancia y la naturaleza de las medidas para contrastar la estigmatización y apoyar la inclusión y la integración.**

### 1.2 Abordar el estigma relacionado con la demencia

¿Por qué es importante reducir el estigma? Para promover el diagnóstico oportuno, la atención más adecuada y la calidad de vida de las personas con demencia. Algunos aspectos importantes para los líderes de Educadores de Adultos (EDA) son:

- Las personas que viven con demencia mantienen costumbres tales como mantener la capacidad de percibir, acceder y comprender la información relacionada con la salud.

Project Number: 2020-1-IT02-KA204-079434

- Los síntomas cambian con el tiempo, pero la funcionalidad compleja (p. ej., cocinar, cuidar el jardín, cantar, jugar...) puede mantenerse durante el curso de la enfermedad.
- Hay muchas actividades (por ejemplo, viajar, ser voluntario, caminar y practicar actividades físicas) que se pueden adaptar para permitir que la persona participe en actividades sociales.

### 3 consejos para apoyar la integración y la inclusión

1. **Promover una mejor educación sobre la demencia, proporcionar conocimientos, habilidades y competencias animando a las personas a encontrar soluciones innovadoras, mejorar los recursos personales, cultivar su propia vida social y afectiva**
2. **Proporcionar un entorno seguro y de apoyo con altos niveles de dignidad y respeto.**
3. **Tener en cuenta la singularidad de cada persona, vista como un ser sentiente con importantes recursos y una vida emocional que necesita ser reconocida y apoyada**

### **1.3 Promoción de acciones públicas: diseño de políticas para mejorar la educación de adultos**

Los líderes de EDA tienen que inspirar nuevos conocimientos, habilidades y competencias dentro de la sociedad para apoyar la integración e inclusión de la comunidad. El estigma debe abordarse no solo desafiando las creencias personales, sino también los aspectos de la sociedad que enfatizan la separación de las personas con demencia.



#### **3 Pilares para políticas e iniciativas eficaces**



- I **Lenguaje positivo y enmarcar bien el enfoque.** Para saber más, haga clic [aquí](#)
- II **Participación activa de las personas con demencia en actividades de fomento**
- III **Enfoque político integrador**

En los siguientes párrafos, los líderes de EDA encontrarán diferentes iniciativas a tener en cuenta. Se proporcionan ejemplos de "buenas prácticas" para las diferentes políticas a realizar.

### **1.4 Políticas de prevención de demencia**

Las políticas y estrategias para la prevención de la demencia deben abordar la gama completa de factores específicos de la demencia, incluido el aislamiento social y la falta de estimulación cognitiva. Incluyen:

- Promover el conocimiento de los recursos que brindan al público en general información sobre los factores de riesgo de demencia y las acciones que pueden realizar para reducir su riesgo.
- Mitigar los factores de riesgo modificables identificados, mejorar el acceso a la educación y contrarrestar los factores de riesgo. Integrar y ampliar las intervenciones que permitan un comportamiento que se centre en los factores de riesgo y protección modificables para la demencia.
- Mejorar la calidad y disponibilidad de la atención. Combinar los planes terapéuticos con una inversión urgente en medidas de prevención primaria.



#### **Buenas Prácticas**

El Plan de Acción Mundial sobre la Respuesta de Salud Pública a la Demencia 2017-2025 es un buen ejemplo de políticas de prevención. El texto completo del plan está disponible [aquí](#)

### 1.5 Políticas integradas

Los líderes de EDA deben trabajar para la creación de una red y gestión integrada de la demencia. Esto significa:

- **Garantizar información clara y de fácil acceso y servicios disponibles para facilitar el acceso.** Promover el conocimiento de los recursos sobre la demencia, asegurando que cada red tenga información general disponible
- **Homogeneizar la atención, prestando atención a las desigualdades sociales y a las fragilidades asistenciales.** Promover la prevención, el diagnóstico precoz, favoreciendo políticas intersectoriales adecuadas. Garantizar que las redes de demencia funcionen de acuerdo con el estándar de atención de la demencia y el enfoque centrado en la persona.
- **Capacitar al personal de salud y atención social** brindándoles las habilidades, el conocimiento, los comportamientos y los valores adecuados para apoyar a las personas que viven con demencia.
- **Mejorar la calidad de vida y cuidados y promover la plena integración social.** Desarrollar la resiliencia de la comunidad, creando oportunidades para que las personas con demencia aprovechen al máximo sus capacidades restantes, de acuerdo con sus deseos personales. Brindar oportunidades para trabajar, incluidas actividades de voluntariado, por ejemplo en el proyecto [DemenTalent](#)



#### Buenas Prácticas

La Estrategia de demencia para Canadá 2019 tiene como objetivo integrar la equidad en salud en las políticas y programas gubernamentales para permitir el acceso equitativo a los apoyos para la demencia. Para más información haga clic [aquí](#).

### 1.6 Políticas compartidas y participativas

Es esencial involucrar a las personas con demencia, sus cuidadores y familias en el desarrollo de políticas y planes para mejorar la colaboración con los proveedores de atención. Los líderes de EDA deben:

- Recordar que las personas que viven con demencia son las expertas en qué es vivir con demencia.
- Promover todas las formas de participación, mediante la implicación de las familias y asociaciones, promoviendo no sólo el empoderamiento de las personas sino también de la comunidad
- Apoyar la integración e inclusión de la comunidad, auditando e involucrando directamente a las personas que viven con demencia en las mesas de demencia, o la planificación y facilitación de actividades.
- Garantizar un apoyo centrado en la persona y una atención culturalmente adecuada y sensible al género. Cambiar el sistema de atención de los hospitales por entornos multidisciplinarios más centrados en la comunidad
- Brindar información para capacitar a las personas con demencia para que tomen decisiones informadas sobre su atención.



#### Buenas Prácticas

El Plan Nacional Holandés de Demencia 2021-2030 tiene como objetivo mejorar la atención y crear una sociedad amigable con la demencia. Más información sobre el plan está disponible [aquí](#).



### 1.7 Políticas verificadas y medidas

Debido al impacto significativo en el bienestar y los presupuestos públicos, las políticas deben basarse en la evidencia, ser rentables, sostenibles y asequibles, y tener en cuenta los principios de salud pública y los aspectos culturales. Para lograr esto, los líderes de EDA deben:

- **Fomentar el acceso a la mejor investigación disponible** y datos compatibles con las condiciones locales, para garantizar la plena participación de las comunidades locales.
- **Identificar el conocimiento y las necesidades** de apoyo técnico y recopilar evidencia (incluidas las experiencias de las personas que viven con demencia y los cuidadores)
- **Tener en cuenta datos tanto cuantitativos** (p. ej., epidemiológicos) **como cualitativos** (p. ej., relatos narrativos). Utilice encuestas de mejores prácticas para recopilar información valiosa
- **Identificar herramientas e indicadores de medición** (indicadores de proceso, contenido y resultados), aplicar criterios evaluativos para valorar intervenciones y resultados
- **Comunicar datos de manera efectiva**, utilizando herramientas analíticas existentes, realizando vigilancia de políticas y rastreando resultados con diferentes tipos de evidencia.
- **Apoyar asociaciones, alianzas multisectoriales y cooperación mutua con actores, instituciones, comunidad científica y universidades locales.** Mejorar la transdisciplinariedad y los procesos participativos.



	<p><b>Buenas Prácticas</b></p> <p>El Plan Nacional para Abordar la Enfermedad de Alzheimer: Actualización 2021 ofrece una descripción general de estrategias y programas basados en evidencia de investigación. Para obtener más información sobre el plan, haga clic <a href="#">aquí</a></p>
---	--

### 1.8 Referencias

- Alzheimer's Disease International (2019) *World Alzheimer Report 2019. Attitudes to dementia*. Alzheimer's Disease International, London.
- Andersen, M. M., Varga, S., & Folker, A. P. (2022). On the definition of stigma. *Journal of Evaluation in Clinical Practice*.
- Government of Canada. (2019). A dementia strategy for Canada: Together we aspire.
- Hampel, H., Vergallo, A., Iwatsubo, T., Cho, M., Kurokawa, K., Wang, H., ... & Chen, C. (2022). Evaluation of major national dementia policies and health-care system preparedness for early medical action and implementation. *Alzheimer's & Dementia*.
- <https://aspe.hhs.gov/reports/national-plan-2021-update>
- <https://www.health-ni.gov.uk/publications/improving-dementia-services-northern-ireland-regional-strategy>
- <https://www.alzint.org/what-we-do/policy/dementia-plans/>
- [https://knowledge4policy.ec.europa.eu/home\\_en](https://knowledge4policy.ec.europa.eu/home_en)

Project Number: 2020-1-IT02-KA204-079434

- Livingston, G., Huntley, J., Sommerlad, A., Ames, D., Ballard, C., Banerjee, S., ... & Mukadam, N. (2020). Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission. *The Lancet*, 396(10248), 413-446.
- World Health Organisation. (2017). Global action plan on the public health response to dementia 2017–2025.

## Capítulo 2 - Aprendizaje permanente electrónico para personas mayores



*Socio responsable: Fundación Compasión Alzheimer Bulgaria (BG)*

*Resumen del capítulo: El capítulo presenta las principales características del aprendizaje permanente y el aprendizaje electrónico para personas mayores, los beneficios para los líderes educativos e ilustra buenas prácticas en este campo.*

### 2.1 ¿Qué es el aprendizaje permanente para las personas mayores?

Para las sociedades europeas, el envejecimiento es uno de los mayores desafíos sociales y económicos y afectará a casi todos los ámbitos políticos de la UE. Las instituciones que enseñan a las personas mayores deben abordar el contenido de aprendizaje a través de diferentes metodologías y crear cursos, actividades y materiales especialmente diseñados. **El objetivo principal del aprendizaje permanente para este grupo es aumentar el bienestar y la calidad de vida de los alumnos.**

#### **Por qué el aprendizaje permanente es tan importante para las personas mayores:**

Las actividades cognitivamente estimulantes como leer, ver documentales y salir a explorar el mundo que nos rodea ofrecen los siguientes beneficios para la salud cognitiva:

- **Permite que las personas mayores ganen confianza** en sí mismas, demuestren creatividad y compartan sus habilidades y experiencia. El apoyo moral brindado reduce el riesgo de exclusión social, logrando el entendimiento mutuo entre las generaciones.
- **Oportunidad de aprovechar nuevas oportunidades** porque las personas mayores generalmente tienen más tiempo para participar en actividades sociales. ¡El aprendizaje permanente se puede hacer con los demás! Los cursos de aprendizaje, los grupos de discusión y los clubes de lectura pueden generar una interacción social que es intelectualmente atractiva y ayuda a evitar la depresión y el aislamiento.
- **Aumento de la Generación de Neuronas.** Se ha descubierto que el aprendizaje permanente estimula una mayor generación y conexión de neuronas en el cerebro.
- **Reducción del riesgo de las formas de demencia.** Esta mayor generación de neuronas puede mantener y mejorar la salud del cerebro. Actividades como aprender un nuevo idioma y dominar una nueva técnica de jardinería son cognitivamente estimulantes y pueden reducir el riesgo de enfermedad de Alzheimer y otras formas de demencia.
- **Capacidad mejorada para superar desafíos.** Simplemente leer un libro o practicar un instrumento puede disminuir la tensión muscular y la presión arterial. Los niveles más bajos de estrés pueden ayudar a enfrentar mejor las situaciones desafiantes y los cambios en la vida.

La **educación** es fundamental en la realización y protección de los derechos de las personas mayores y esclareciendo las responsabilidades, asumiendo la responsabilidad de su propio destino. Las personas mayores requieren conocimientos, competencias para la atención médica, habilidades para las actividades diarias, pasatiempos, trabajo social, así como asistencia tanto para los mayores como para jóvenes en la preservación de las relaciones intergeneracionales.<sup>[1]</sup> **Deben participar en el diseño del proceso educativo y se necesita un sistema continuo de recopilación de observaciones y mejoras para incorporar sus ideas y preferencias.**

Project Number: 2020-1-IT02-KA204-079434

## 2.2 Beneficios para los líderes de EDA y cualidades que deben desarrollar

- Existe apoyo empírico para la eficacia de los entornos de aprendizaje electrónico dispuestos estructuralmente de formas específicas (interacciones educativas, sistemas, tareas y textos). Como resultado, se facilitan los procesos de aprendizaje, lo que anima a las personas mayores a participar y persistir en las actividades de aprendizaje.
- Los 5 principios de instrucción de Merrill están relacionados con los siguientes elementos:
  - o 1) Orientación a problemas: los alumnos se enfrentan a problemas de la vida real;
  - o 2) Activación: el conocimiento previo de los alumnos genera nuevo conocimiento;
  - o 3) Demostración: los nuevos conocimientos se muestran a los alumnos;
  - o 4) Aplicación: se utilizan los nuevos conocimientos o habilidades para resolver un problema;
  - o 5) Integración: los alumnos utilizan nuevos conocimientos o habilidades en su vida real.
- Según la Escuela de Medicina de Harvard, aunque los patrones de aprendizaje pueden cambiar y la velocidad de aprendizaje puede disminuir, la capacidad básica para aprender permanece. Estimular nuevas conexiones sociales con otros y actividades sociales, p. la clase de baile, el club de lectura, la fotografía digital ayudan al cerebro a mantenerse activo y pueden mejorar la salud cognitiva. Muchas ONG, colegios y universidades han diseñado programas de educación continua para personas mayores que quieren aprender.

La **docencia** es también una actividad socioeducativa donde se utilizan actividades más formales, no formales e informales. Los conocimientos que adquieren los estudiantes son importantes, pero no deben olvidarse otras habilidades, actitudes y objetivos como la socialización, la integración, la adaptación a la sociedad, la ciudadanía activa, etc. **Las personas e instituciones que diseñan los programas deben enfocarse especialmente en motivar a los estudiantes.**

## 2.3 Cómo hacer realidad el aprendizaje permanente electrónico para adultos. Buenas prácticas

Entre las personas mayores, las razones más comunes de motivación para aprender son: conocer mejor un tema que les interese; saber más sobre la sociedad actual y su historia; comprender la sociedad moderna y actualizarse con los cambios para evitar la exclusión y permanecer activo y creativo. Envejecer con éxito no significa solo lograr una vida libre de enfermedades, sino que también requiere satisfacción vital subjetiva, participación social, buen rendimiento cognitivo y recursos psicológicos.

El conocimiento también puede ser accesible a través de Internet y los medios de comunicación y gracias a agencias especializadas para estudiantes mayores. En Reino Unido, se encuentran la *Open University* o Universidad Abierta y la universidad de la "tercera edad" (U3A); en Estados Unidos existen instituciones educativas para personas en edad de jubilación y pensiones para jubilados (Elderhostel), en Alemania cuentan con la Academia para personas mayores (Seniorenakademien) y escuelas públicas (Volksschulen) (Vyssotskaya, & Mitina, 2010).

A continuación se presentan algunos ejemplos de buenas prácticas.

- Los instructores deben tener la titulación profesional requerida para su impartición
- Ofrecer conferencias y seminarios de diferentes materias y repetir las mejor valoradas por los alumnos. Al mismo tiempo se ofrecen nuevas materias.
- Contar con "grupos de memoria" ayuda al bienestar psicológico de una persona y suele ser una parte natural del envejecimiento el hecho de revivir experiencias de la vida.
- Contar con grupos de apoyo de pares con un enfoque de ejercicios individuales que ayuda a compartir sentimientos de viudedad o soledad.

Project Number: 2020-1-IT02-KA204-079434

A través del e-learning y las nuevas tecnologías el aprendizaje puede ser más efectivo y llegar a más personas. Por ejemplo, mediante el uso de tecnologías en la nube, tabletas, teléfonos inteligentes, visitando comunidades virtuales. El aprendizaje permanente para las personas mayores debe ser accesible, con acceso gratuito y se debe brindar asistencia a quienes carecen de habilidades de aprendizaje electrónico. Todas las generaciones deben ser educadas sobre temas específicos como el diálogo intergeneracional y la demencia. La generación joven puede participar en el apoyo y la educación de las personas mayores.



## 2.4 Referencias

- [1] Andersen, D. (2021) The Cognitive Benefits Of Lifelong Learning For Seniors. <https://www.knutenelson.org/news-stories/lifelong-learning-benefits>
- [2] Bekisheva, G., Kovalenko, N. A., & Gasparyan, G. A. (2019). E-learning as a Model of Lifelong Education for Older Adults. In F. Casati, G. A. Barysheva, & W. Krieger (Eds.), *Lifelong Wellbeing in the World - WELLSO 2016*, vol 19. European Proceedings of Social and Behavioural Sciences (pp. 67-73). Future Academy. <https://doi.org/10.15405/epsbs.2017.01.9>.
- [3] De Palo, V, Limone, P., Monacis, L., Ceglie, F., Sinatra M. (2018) Enhancing e-learning in old age. *Australian Journal of Adult Learning*. Volume 58, Number 1, April 2018. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1180489.pdf>
- [4] E-safety Commission. <https://www.esafety.gov.au/seniors/be-connected-young-mentors>
- [5] Escuder-Mollon, P., Cabedo, S (editors). (2013). Education and quality of life of senior citizens. <http://www.eduserior.eu/data/outcomes/wp5/EduSenior-guide.pdf>.
- [6] Ministry of labour and social policy. Enhancing active life of elderly people in Bulgaria. (2021). <https://www.misp.government.bg/uploads/52/demogr-foto/ageing-v4-digital-covered-final-compressed.pdf>
- [7] Muraskovska, I. *Proposals for professional training of adult educators* <https://epale.ec.europa.eu/en/blog/proposals-professional-training-adult-educators>
- [8] Training club EU. Supporting elderly. A practitioner's guide. Available at: <https://trainingclub.eu/senior/> and at: <https://zenodo.org/record/5594887#.YyXD5nZBybF>

## Capítulo 3 - Comunicación y aprendizaje permanente en adultos

*Socio responsable: ZDUS (SI)*

*Resumen del capítulo: El capítulo ofrece una perspectiva sobre la importancia del aprendizaje permanente de los adultos sobre la demencia, brindando a los educadores de adultos consejos básicos sobre cómo preparar e impartir capacitaciones sobre la demencia para apoyar y empoderar a las comunidades que viven con demencia.*

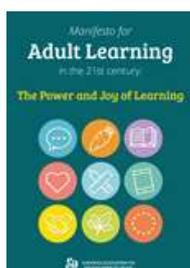
### 3.1 Promoción de la importancia del aprendizaje sobre la demencia

Es un hecho conocido que el aprendizaje permanente tiene el potencial de mejorar la vida de las personas y es un punto de partida para cambiar las percepciones y narrativas sobre la demencia en las comunidades. Los educadores de adultos juegan un papel crucial en la defensa de la importancia de aprender sobre la demencia fuera de la educación formal y no solo para los profesionales de la salud, sino para los miembros de toda una comunidad.

El aprendizaje permanente es la herramienta de empoderamiento para abordar la invisibilidad social y la exclusión de las personas que viven con demencia, apoyando a los cuidadores para que den voz a las personas con demencia y promoviendo comunidades e iniciativas inclusivas para la demencia. Un mayor conocimiento y comprensión de la demencia por parte de las personas dentro de la comunidad puede iniciar cambios que permitan a las personas con demencia vivir bien el mayor tiempo posible.

Por lo tanto, los educadores de adultos que brindan capacitación sobre la demencia en las comunidades deben:

- Salir de la "mentalidad de enseñanza tradicional" y centrarse en la enseñanza en entornos no formales,
- Preparar una enseñanza significativa y atractiva para motivar a los alumnos,
- Prestar especial atención al lenguaje y las imágenes utilizadas en los materiales didácticos,
- Mostrar ejemplos de comunidades inclusivas de demencia y crear conciencia



*"La salud de nuestras sociedades depende del aprendizaje a lo largo de toda la vida", dice el [Manifiesto for Adult Learning in the 21<sup>st</sup> century](#): El poder y la alegría de aprender, destacando la importancia de la educación de adultos (no formal).*

*En materia de salud y bienestar, los educadores de adultos son los que llevan a cabo tareas importantes para fomentar la participación de los educandos y las comunidades. Esto se puede hacer recurriendo a métodos y metodologías no formales, adaptándose a las necesidades de los alumnos y brindándoles las habilidades esenciales para manejar sus problemas de salud.*

La [Comunidad de Práctica de MYH4D](#) ofrece la oportunidad para que los educadores de adultos se involucren en debates con otros educadores de adultos y compartan experiencias sobre estos temas,

### 3.2 Acercarse a la comunidad

El aprendizaje permanente de adultos sobre la demencia debe ocurrir en espacios comunitarios no formales. Estos pueden desempeñar un papel importante para llegar a los alumnos y motivarles a participar. La

Project Number: 2020-1-IT02-KA204-079434

demencia todavía tiene connotaciones negativas y los alumnos pueden ser reacios a participar en capacitaciones que se organizan en entornos formales, como centros de atención médica e institutos de salud mental, por ejemplo.

Los educadores de adultos deben:

- Hacer una investigación inicial y llegar a conocer a sus alumnos objetivo. Por ejemplo: asistir a festivales locales y eventos comunitarios puede ser beneficioso para preparar una enseñanza específica.
- Búsqueda de ambientes no formales, espacios públicos que hayan establecido relaciones dentro de la comunidad y se preocupen por cuestiones de la vida de los mayores. Por ejemplo: un club de lectura para personas mayores podría estar interesado en debatir sobre un libro que cuenta la historia de vida de alguien sobre la demencia.
- Averiguar qué medios locales están activos y utilizar los servicios comunitarios establecidos para llegar a los posibles estudiantes. Por ejemplo: el propietario de una tienda local puede colocar un cartel de una capacitación en su tienda.
- Romper la barrera del silencio sobre temas de salud mental en las comunidades al incluir a personas locales que tienen experiencia con la demencia como portavoces.

### 3.3 Promover la participación en el aprendizaje sobre la demencia

Las prácticas de enseñanza sobre temas de demencia deben adaptarse a las necesidades de los alumnos. Las experiencias de los educadores de adultos que brindan capacitación a cuidadores informales y personas con demencia muestran que las comunidades necesitan un aprendizaje basado en la capacidad y la experiencia para adquirir habilidades y competencias que impactarán y mejorarán su vida cotidiana.

Los educadores de adultos deben:

- Tener en cuenta que hay diferentes tipos de alumnos y que los objetivos de aprendizaje y los resultados del aprendizaje diferirán según su función en el cuidado de la demencia.
- Centrarse en las necesidades de los alumnos, ser receptivo y utilizar enfoques de enseñanza individualizados, asegurando que el aprendizaje sea relevante y utilizable en la vida de las personas.
- Utilizar métodos y herramientas que sean interactivos. Según la Pirámide del aprendizaje de Edgar Dale, las personas aprenden mejor cuando participan activamente en el proceso de aprendizaje. Por ejemplo: no comience su capacitación mencionando 10 señales de advertencia de demencia, sino involucre a los alumnos en una actividad con la que indirectamente aprenderán sobre ellas.
- No sermonear, sino crear oportunidades para que las personas se abran y compartan sus problemas y experiencias sobre vivir con demencia. Dejar que digan.



*"Incluir discusiones, trabajos en grupo, actividades prácticas, ejercicios experienciales, simulación, escenarios realistas, visualización de videos, charlas de cuidadores y personas con demencia, contenido multimedia en línea..."<sup>[5]</sup>*

En el estudio realizado por el *Centro para la Investigación de la Demencia* con el *Instituto Nacional para la Investigación de la Salud* del Reino Unido, se proporciona una amplia descripción general de "Qué funciona"<sup>[6]</sup> en el entrenamiento de la demencia. Los investigadores identificaron enfoques efectivos que brindan los mejores resultados cuando se trata de educación y capacitación sobre demencia en términos del impacto en el conocimiento adquirido y el cambio de actitudes para las personas con demencia y sus cuidadores. El manual completo sobre el diseño de la capacitación en demencia está disponible [aquí](#).

### 3.4 El poder de las imágenes y el lenguaje positivo

Teaching materials shape our knowledge and they influence how a learner internalises the information that is being presented. That is why teaching materials about dementia need to promote inclusive practices, break misperceptions about dementia and challenge ageism and stigma. Proper language and visuals (photo material) about dementia can empower and raise awareness about the importance of respectful communication.

Adult educators should:

- Be committed in preparing teaching materials that use and promote positive language about dementia. Words empower people and can change how society views people with dementia.
- Pay special attention in using proper visuals in teaching materials: images or photos. Although using visuals helps with comprehension, visual ageism about dementia is still strongly embedded and present in the media, showing disabilities of people living with dementia rather than their abilities.



#### BUENAS PRÁCTICAS

[Dementia Diaries](#) es un proyecto del Reino Unido, un sitio web que ofrece una serie de historias en video y audio de personas con demencia, que documentan sus vidas y experiencias. Proporciona una comprensión más profunda de por qué el lenguaje positivo es importante para las personas con demencia y da una idea de las percepciones públicas a las que se enfrentan.

### 3.5 Cambios de empoderamiento en la comunidad

Los cambios para las personas que viven con demencia y sus cuidadores comienzan en las comunidades donde viven. La enseñanza sobre la demencia en las comunidades debe incluir el aprendizaje activo o el aprendizaje con el ejemplo, ya que esto aumenta la comprensión de los alumnos sobre la demencia y fomenta el pensamiento crítico. Aprender sobre las posibles soluciones que funcionan e impactan a las personas cuyas vidas se ven afectadas por la demencia puede generar cambios y una mayor participación de la comunidad.

Los educadores de adultos deben:

- Mostrar ejemplos de sociedades inclusivas de demencia para ampliar los horizontes de los estudiantes y mostrar lo que se puede hacer para mejorar la calidad de vida de las personas con demencia y sus cuidadores.
- Buscar iniciativas e historias amigas de la demencia, involucrarlos para promover experiencias positivas en la comunidad. Recuerde que las comunidades pueden aprender unas de otras.



#### BUENAS PRÁCTICAS

Hay muchas iniciativas amigables e inclusivas para la demencia para compartir. No tienen que ser a gran escala, con grandes estructuras y muchos recursos. Los educadores de adultos deben promover iniciativas viables que también puedan realizarse en las comunidades donde enseñan.

Este es un ejemplo de buenas prácticas de “Lenny the mobile barber”, el primer barbero amigable con la demencia para hogares de ancianos en Irlanda del Norte: <https://lennythedementiafriendlybarber.com/>

Project Number: 2020-1-IT02-KA204-079434

*Se pueden encontrar recursos de aprendizaje adicionales para educadores de adultos en [MYH4D MOOC Estamos Conectados](#) que ofrece métodos de enseñanza y propone actividades para impartir formación sobre alfabetización en demencia.*

### 3.6 Referencias

- [1] Snedeker Lauren. "Ageing Advocate: Educating Communities About Dementia." Available at: <https://www.socialworktoday.com/archive/JF18p6.shtml>, Social Work Today, Vol. 18 No. 1, 6.
- [2] Gina Ebner and Ricarda Motschilnig. "Manifesto for Adult Learning in the 21<sup>st</sup> Century: The Power and Joy of Learning." European Association for the education of adults, Brussels 2019.
- [3] Pazou, Lina. "Language used when talking about people living with dementia." Available at: <https://www.thegoodcaregroup.com/news/language-used-when-talking-about-people-living-dementia/>, The Good Care Group UK.
- [4] Quinn, Catherine and others. "Developing supportive local communities: Perspectives from people with dementia and caregivers participating in the IDEAL programme." Journal of Aging & Social Policy. 2021, 1-21. Available at: <https://www.tandfonline.com/doi/epub/10.1080/08959420.2021.1973341?needAccess=true>
- [5] Surr Claire and others. "Dementia Training Design and Delivery Audit Tool (DeTDAT) v4.0". School of Health and Community Studies, Leeds Beckett University 2017, 2018. Available at [https://www.leedsbeckett.ac.uk/-/media/files/research/dementia/dementia-training-design-and-delivery-audit-tool-manual-v4\\_0.pdf](https://www.leedsbeckett.ac.uk/-/media/files/research/dementia/dementia-training-design-and-delivery-audit-tool-manual-v4_0.pdf)
- [6] "What works in dementia education and training?" Web source: <https://www.leedsbeckett.ac.uk/research/centre-for-dementia-research/what-works/>
- [7] Swanton, Pauline and Jim Soulsby. "Later-Life Learning for All. The Mature Advice Booklet." The Mature project – Making Adult Teaching Useful, Relevant and Engaging. University of Leicester, Vaughan Centre for Lifelong Learning, 2014.
- [8] "Positive language, An Alzheimer's Society Guide about to talking about dementia." Available at: [https://www.alzheimers.org.uk/sites/default/files/2018-09/Positive%20language%20guide\\_0.pdf](https://www.alzheimers.org.uk/sites/default/files/2018-09/Positive%20language%20guide_0.pdf), Alzheimer's Society 2018.  
Christie, J., Yates-Bolton, N. and Thompson-Bradley, O. "Stories from the Dementia Friendly Communities: Evaluating the Impact of Life Changes Trust Funded Dementia Friendly Communities in Scotland. Available at: <https://www.dementiacentre.com/documents/resource-category-2/113-stories-from-the-dementia-friendly-communities-evaluation/file> The Dementia Centre, Hammond Care 2021.

## Conclusión

*Socio responsable: Zorg Kortrijk (BE)*

*La conclusión en breve: los líderes de EDA contribuyen a combatir el estigma, aumentar el aprendizaje permanente y empoderar a la comunidad*

Tal y como afirman la OMS y Alzheimer's Disease International (2012), la demencia es una prioridad de salud pública a nivel mundial. La contribución de los líderes de EDA puede marcar la diferencia. ¿Cómo?

Las recomendaciones de MYH4D indican:

- por qué es importante la educación de adultos sobre la demencia y qué conocimientos aumentan la alfabetización en salud de la comunidad
- cómo los educadores de adultos pueden apoyar y mejorar una comunidad más competente y sensata hacia las personas con demencia y sus cuidadores



El conocimiento sobre la demencia se centra en 2 pilares:

- **Prevención:** ¿podemos prevenir la demencia? Los estudios muestran que se puede prevenir hasta el 40% de la incidencia de la demencia. Un estilo de vida saludable y el acceso a la atención primaria de salud son los 2 conceptos básicos. Un estilo de vida saludable significa prestar atención a la vida física, cognitiva, social y espiritual. Esto tanto a nivel individual como a nivel social. El acceso a la atención primaria de la salud significa que los problemas de salud que se sabe que son factores de riesgo de demencia (p. ej., presión arterial alta, depresión, discapacidad auditiva, etc.) pueden reconocerse y tratarse.
- **Diagnóstico y Gestión:** aumentar el conocimiento sobre la demencia garantiza que tanto el diagnóstico como la orientación de las personas con demencia se puedan realizar con respeto a la persona como miembro de la sociedad. De esta manera, la educación sobre la demencia no solo es importante para los cuidadores, sino para todos. El aprendizaje permanente sobre la demencia podría ser la vía para acercar el tema de la demencia a la vida de toda la población y no solo de los directamente implicados

### Recomendación 1: Afrontar el estigma

Los líderes de EDA tienen un papel crucial para enmarcar el estigma y proporcionar habilidades y conocimientos para contrarrestarlo al:

- aumentar el conocimiento, las habilidades y la competencia sobre la demencia
- dar voz a las personas con demencia, reforzando su papel activo en la comunidad
- hablar de manera diferente sobre la demencia, usando un lenguaje positivo y reformulando el agismo

**¡Podemos reducir el estigma, haciendo que las personas con demencia y sus cuidadores sientan que pertenecen a la sociedad y que sus experiencias se toman en serio!** Los líderes de EDA contribuyen a recopilar y compartir conocimientos, habilidades y buenas prácticas entre ellos. Esto de manera respetuosa, rentable, basada en evidencia, sostenible y que tenga en cuenta los principios de salud pública y los aspectos culturales.



Para saber más sobre el estigma, consulte el Capítulo 1:

El primer capítulo trató sobre el estigma que aún pesa sobre la Demencia. El estigma es cuando alguien te ve de manera negativa porque tienes una característica distintiva o un rasgo personal que se piensa que es, o en realidad es, una desventaja (un estereotipo negativo). Desafortunadamente, las actitudes y creencias negativas hacia las personas que tienen una condición de salud mental son comunes. De esta manera, a través de la profecía autocumplida, las personas con demencia pueden tener la sensación de que no valen nada, que son una carga para la sociedad. Esto también influye en los cuidadores informales que hablan cada vez menos de su historia. Debido al estigma, es menos probable que las personas acepten el diagnóstico y la asistencia. De esta forma, aumenta aún más el aislamiento de las personas con demencia y sus cuidadores informales.

### Recomendación 2: Incrementar el aprendizaje permanente

El **aprendizaje permanente** es importante para **adquirir conocimientos y aprender nuevas habilidades**. También **ayuda a aumentar la confianza en uno mismo y en la vejez reduce la exclusión de la sociedad**. Además de la educación tradicional, el e-learning ofrece nuevas oportunidades, especialmente a la luz de la pasada crisis por el COVID-19, cuando se restringió el contacto físico. Compartir conocimientos, compartir buenas prácticas se vuelve más fácil gracias a las tecnologías en la nube, tabletas, comunidades virtuales. Un programa interactivo aumenta la participación de diferentes partes interesadas.



Para saber más sobre el estigma, consulte el Capítulo 2:

Las **ventajas del E-learning** son:

- flexible
- ahorro de costes
- ahorro de tiempo
- aprendizaje personalizado
- aprendizaje más divertido
- descripción general de los logros
- más interacción
- cómodo

### Recomendación 3: Abordar el empoderamiento de la comunidad a través del aprendizaje permanente

El **aprendizaje permanente** es una de las **herramientas de empoderamiento para lograr una sociedad inclusiva y amiga de la demencia**.

Por lo tanto, es indispensable que los educadores de adultos conozcan la comunidad para la que enseñan. De esa manera, pueden aportar conocimientos sobre la demencia de una manera atractiva y apropiada para la comunidad. El capítulo proporcionó consejos concretos y enlaces externos para adaptar sus lecciones al

Project Number: 2020-1-IT02-KA204-079434

público objetivo y al contenido de intercambio de conocimientos. También es importante prestar atención al lenguaje positivo, las imágenes y los ejemplos compartidos de comunidades que incluyen la demencia. Que sensibilicen a lo largo para que las personas con demencia, sus cuidadores se sientan aceptados en la comunidad.



Para saber más sobre el aprendizaje permanente, consulte el Capítulo 3:

El último capítulo brindó más información sobre la importancia del aprendizaje permanente sobre la demencia. también dio consejos a los educadores de adultos sobre cómo preparar e impartir lecciones/capacitaciones. Los educadores de adultos tienen un papel crucial en la promoción del aprendizaje permanente sobre la demencia. Esto no solo para los trabajadores del cuidado o los cuidadores informales, sino para todos en la sociedad.

#### **Una llamada a la acción para los líderes de EDA:**

La educación o el intercambio de conocimientos es una herramienta importante para abordar la exclusión social y apoyar a las personas con demencia y a sus cuidadores. Los programas de e-learning contribuyen a ello compartiendo conocimientos, buenas prácticas e interacción mutua.



Para saber más sobre la comunidad inclusiva y la contribución de los educadores de adultos, consulte:

El Programa Europeo Erasmus+ [MYH4D MOOC "Estamos conectados"](#) brinda a los educadores de adultos oportunidades para adaptar sus lecciones sobre la demencia. Asimismo, la [MYH4D Comunidad de Práctica MYH4D](#) ofrece la oportunidad de intercambiar conocimientos y experiencias.

## Epílogo 1 - Análisis de aspectos éticos

*Socio responsable: Instituto Ética Clínica Francisco Valles (ES)*

*El capítulo en resumen: Las recomendaciones de MYH4D para líderes de educación de adultos están inspiradas en el enfoque de las capacidades. El enfoque constituye un marco normativo para evaluar el bienestar individual y las circunstancias que influyen en la calidad de vida de las personas. La idea principal de esa teoría es considerar las preferencias y los deseos de la persona involucrada en la toma de decisiones y su capacidad de actuar en libertad.*

### ***Enfoque sobre las capacidades en el cuidado de la demencia***

Las recomendaciones de MYH4D para líderes de educación de adultos están inspiradas en el **enfoque de las capacidades**. Este enfoque se ha utilizado en salud para investigaciones que se centran en la atención centrada en la persona, las personas con demencia que viven de manera autosuficiente, la dignidad de los pacientes con demencia avanzada y los familiares de las personas afectadas por la demencia que toman decisiones de acuerdo con lo que los deseos de los pacientes formulados antes de la enfermedad. Mediante las capacidades es posible evaluar el bienestar individual y las circunstancias que influyen en la calidad de vida de las personas. La idea principal de esa teoría es considerar las preferencias y deseos de una persona involucrada en la toma de decisiones y su capacidad de ser y hacer. El enfoque valora dos aspectos fundamentales: la distinción entre la promoción de los objetivos que una persona establece para sí misma, su consecución y la posibilidad de alcanzar dichos objetivos. El concepto de posibilidad pone en el centro de la toma de decisiones lo que una persona desea hacer y ser y la libertad para alcanzar tal ser y hacer. El enfoque de capacidades puede ayudar a comprender el encuentro entre los cuidadores y las personas con demencia y explorar cómo las diferentes etapas de la demencia y la resiliencia de los familiares pueden favorecer el respeto por la libertad y los deseos de los pacientes. Por ende, pensar en términos de capacidades brinda consuelo a las personas con demencia que tienen la posibilidad de tomar sus decisiones de acuerdo a lo que pueden hacer en concreto.

Los cuidadores y familiares de personas con demencia responden a los retos que les produce el cuidado cotidiano de la persona con una pluralidad de estrategias justificadas por diferentes motivos. La teoría de las capacidades es valiosa para explorar cómo los cuidadores apuesten en decisiones que favorezcan elecciones autónomas a pesar del deterioro cognitivo progresivo de la persona. El papel que desempeñan el estilo de vida, los antecedentes culturales, los sentimientos y las creencias de los cuidadores y familiares o su interpretación de “cómo era el paciente antes de la enfermedad” son cruciales para definir las posibilidades de las personas con demencia porque ayudan a tomar decisiones acordes al curso de la enfermedad.

La calidad del cuidado de las personas con discapacidad intelectual depende de sus capacidades, y los cuidadores influyen en cómo éstas se convierten en posibilidades de hacer. El Art. 12 de la Convención de las Naciones Unidas sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (2006) ha definido la capacidad jurídica como un derecho humano universal que no puede ser socavado por ninguna discapacidad física o mental. A pesar de la controvertida aceptación de la Convención, el principal mensaje vehiculado es la necesidad de apoyar a las personas con discapacidad mental con medidas orientadas al respeto de sus derechos humanos, deseos y preferencias.

La diferencia entre capacidad e incapacidad en personas con demencia representa un gran desafío para los cuidadores que quieren respetar las opiniones y los deseos de sus seres queridos y a la vez el riesgo que dichos deseos puedan constituir para ellos mismos o para los demás. En la demencia, las capacidades van cambiando progresivamente sin un patrón estándar, y las herramientas disponibles para su evaluación están diseñadas sobre un modelo dicotómico de capacidad por el cual el paciente tiene o no capacidad. Una fluctuación de la capacidad es una

Project Number: 2020-1-IT02-KA204-079434

condición frecuente en personas con demencia, especialmente en la etapa temprana de la enfermedad. Por un lado, la falta de herramientas eficaces que permitan tener en cuenta de los diferentes niveles de capacidad a lo largo de la enfermedad exige replantearse alternativas que permitan atender las necesidades del paciente y respetar sus derechos, tal y como recomienda la CDPD. Por otro lado, el deterioro cognitivo progresivo que produce la enfermedad requiere tomar decisiones en beneficio del paciente que garanticen su seguridad y mejoren su calidad de vida. Tener en cuenta las capacidades ayuda los cuidadores a encontrar una alternativa a este modelo binario de capacidad/incapacidad y preocuparse por respetar la voluntad y los deseos de sus seres queridos, a pesar de su discapacidad.

## Epílogo 2 - Enfoque metodológico en MYH4D

*Socio responsable: Instituto Etica Clínica Francisco Valles (ES)*

*El capítulo en resumen: El consorcio Move your hands for Dementia (MYH4D) ha desarrollado contenidos digitales siguiendo dos enfoques metodológicos principales: la metodología Agile y el enfoque de capacidades. Ambos métodos representaron solo una referencia para asesorar al equipo de investigación en el desarrollo de los tres resultados intelectuales de acuerdo con las necesidades de la población a la cual están dirigidas nuestras actividades de investigación.*

### **Una nota metodológica sobre los contenidos proporcionados por MYH4D (MOOC, Comunidad de Prácticas y Recomendaciones).**

El consorcio de *Move your hands for Dementia* (MYH4D) ha desarrollado contenidos digitales siguiendo dos enfoques metodológicos: la metodología Agile y el enfoque de capacidades. Ambos métodos han constituido un modelo que ha asesorado al equipo de investigación en el desarrollo de los objetivos del proyecto.

La sensibilidad para la practica profesional de MYH4D ha tenido como objetivo influir en el trabajo de los formadores y cuidadores teniendo en cuenta las experiencias profesionales previas y las evidencias científicas. Al hacerlo, hemos estructurado nuestro trabajo en dos fases: una fase de generación inspirada en la revisión sistematizada de la literatura científica y la investigación cualitativa, que ha explorado los puntos de vista de las partes interesadas con cincuenta entrevistas semi-estructuradas realizadas en todos los países involucrados en el consorcio. Y otra fase de correlación entre literatura científica, experiencias individuales y circunstancias de la enfermedad tal y cómo son vividas individualmente por las personas implicadas en el cuidado de las personas con demencia.

Las etapas seguidas por los investigadores en diseñar y desarrollar los contenidos digitales de MYH4D han sido constantemente evaluadas por un grupo de stakeholders que ha evaluado su aplicación en el mundo practico a lo largo del proyecto. Una evaluación realizada al final de cada entregable ha permitido mejorar la calidad de cada contenido. En dicho modo nos hemos asegurado que todos los contenidos diseñados se adaptasen a las necesidades de los futuros alumnos y correspondiesen a los estándares cualitativos requeridos por profesionales cualificados.

## Agradecimientos



### ASLTO3

Alessandro Bonansea  
Elisabetta De Marchi  
Martina Gervasoni  
Serena Zucchi



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ  
UNIVERSITY OF PELLOPONNESE

### University of Peloponnese

Spiros Syrmakessis  
Marios Katsis



**KORTRIJK**

### Zorg Kortrijk

Johan De Schepper  
Jan Goddaer



**Pixel**

Andrea Anzanello



### Foundation Compation Alzheimer Bulgaria

Tania Tisheva



### Zveza Drustev Upokojenecv Slovenije

Dijana Lukić



### Emphasys Centre

Stelios Stelianos



### Instituto Etica Clinica Francisco Valles

Emanuele Valenti

*Diseño Gráfico*

**Ercules**

Cover image: © Urilux via Getty Images