

DIA 1 D'OCTUBRE. DÍA INTERNACIONAL DE LES PERSONES D' EDAT.
(per treballar-ho a les tutories de 3^r i 4^t durant aquesta setmana)

Dia Internacional de las Personas d' Edat

El 1 d' octubre es celebra el Dia Internacional de les Persones d'Edat o Persones Grans, amb l' objectiu d' aconseguir que aquestes persones continuïn actives en la societat.

El dia mundial de la gent gran és un recordatori de la importància de compartir l'entorn entre persones de diferents generacions, d'aprendre unes de les altres, de no discriminar les persones per la seva edat, però sobretot, de reconèixer les aportacions i el suport que poden oferir els diferents membres de la societat.



Envel·liment saludable, afegim vida als anys.

Vídeo de 1'20" <https://www.youtube.com/watch?v=CRS8cckd3vM&t=80s>

El paper essencial de les dones grans en una societat canviant, en el focus del Dia Internacional de les Persones Grans.

El lema del Dia internacional de les persones grans de les Nacions Unides 2022 "La resiliència de les persones grans en un món canviant, destacant les aportacions de les dones grans" vol servir de recordatori i posar en rellevància el paper important que juguen les dones grans a l'hora de superar els reptes globals i contribuir a solucionar-los amb resiliència i fortalesa.

SIGNIFICAT DE LA PARAULA RESILIÈNCIA

Fer una pluja d'idees per treure entre tot el grup el significat.

RESILIÈNCIA: "Capacitat d'adaptació d'un ésser viu enfront d'un agent pertorbador o un estat o situació adversos".

Per a explicar què significa resiliència, també, es poden utilitzar sinònims. Flexibilitat, capacitat d'adaptació, resistència, elasticitat, fortalesa, solidesa... No obstant això, quan en psicologia es fa referència a persones resilients el concepte engloba tot això i més.

La resiliència entesa com la capacitat de la persona per a afrontar amb èxit una situació desfavorable o de risc, i per a recuperar-se, adaptar-se i desenvolupar-se positivament davant les circumstàncies adverses, és cada vegada més essencial tenint en compte els canvis de la societat actual que es caracteritza per transformacions ràpides en tots els sectors, incloent la forma en què vivim, treballem i ens relacionem.

Així doncs, la resiliència humana indica a la capacitat que tenen les persones d'afrontar situacions difícils i doloroses i superar-la. Però, sobretot, sortir enfortits d'aquestes experiències.

Això no vol dir que les persones resilients no sofreixin o siguin insensibles davant les tragèdies. No obstant això, en comptes de deixar-se portar pel dolor saben elaborar el trauma i obtenir aprenentatges de l'ocorregut.

Aquí poden pensar en exemples de gent coneguda (iaies, iaies, tietes tiets, veïnes i veïns...) Segur que coneixes a algú que ha passat per un molt mal moment en la seva vida i així i tot continua somrient i de bon humor.

Per a entendre encara millor què significa resiliència volem recordar-te dos exemples de personatges resilients:

Frida Kahlo

Una icona de la cultura contemporània i una de les artistes més famoses. Quan tenia 18 anys, mentre anava amb autobús, Frida Kahlo va sofrir un greu accident que li va causar moltes fractures en tot el cos i una ferida abdominal profunda que la va deixar estèril.

L'accident no sols la va obligar a quedar-se en el llit diversos mesos, sinó que li va deixar seqüeles per a la resta de la seva vida. Malgrat el dolor físic i psíquic que va sofrir mai va deixar de ser una persona alegre i anticonformista. Va trobar en la pintura la seva vàlvula d'escapament, però a més de convertir-se en una de les artistes més famoses del món, va ser una activista política i va lluitar pels drets de les dones. Durant tota la seva vida, Frida Kahlo va demostrar ser no sols una gran artista, sinó una dona resilient.

Nelson Mandela

Va ser el primer president negre de Sud-àfrica i una de les persones més respectades i estimades a tot el món.

Però, abans de convertir-se en el líder polític que va obrir el camí cap a la igualtat de tots els ciutadans, va passar gairebé trenta anys a la presó detingut injustament. A pesar de tot aquest temps en el que va viure en condicions deplorables, mai va abandonar els seus ideals i va continuar lluitant sense deixar espai a l'odi, al dolor o a la venjança.

Es tracta de dos personatges molt famosos que ens ajuden a entendre molt bé aquest concepte de resiliència i podem pensar en exemples semblants quan se'ns presenti una dificultat.

No obstant això, la resiliència humana no és una aptitud que posseeixen només grans personatges com Frida Kahlo o Nelson Mandela. Tampoc és una cosa innata. No naixem resilents, sinó que podem aprendre a ser-ho.

Característiques principals de les persones resilents:

- **Creativitat.** Les persones resilents solen posseir aquesta capacitat. Frida Kahlo és només un exemple d'això.
- **Confiança en un mateix.** El desenvolupament de l'autoconfiança també és una cosa que s'aprèn. Tenir una visió positiva d'un mateix, practicar esport o disciplines d'autoconeixement com el [mindfulness](#) poden ser una manera de desenvolupar aquesta aptitud.
- **Objectivitat.** Aquesta característica fa referència a la capacitat d'aconseguir tenir una visió de les situacions tenint sempre present el context. Dit d'una altra forma, evitar fer una muntanya d'un gra de sorra.
- **Optimisme.** No es tracta de pensar que tot és perfecte i bonic, sinó de mantenir l'esperança. [Fer un projecte de vida](#), per exemple, i visualitzar el que es vol i es desitja té més beneficis de preocupar-se i, sens dubte, si ho fas estaràs fent una millor inversió del teu temps.
- **Adaptabilitat.** La flexibilitat és una de les característiques més evidents de les persones resilents. Aquesta aptitud es pot treballar a través de l'acceptació. Acceptar que no podem controlar totes les situacions i acceptar els canvis.
- **Confiar en els altres.** Els que tenen una aptitud resilient s'envolten de persones alegres i positives, i busquen ajuda quan la necessiten.

Vídeo sobre resiliència: una explicació per a alumnat de totes les edats. 3'46''

<https://www.youtube.com/watch?v=dKx7FimruH4>

Fer un exercici de reflexió:

Reconeixen en les persones que han nombrat abans alguna d'aquestes característiques?

I en alguns companys o companyes de classe?

Fer un exercici d'autoreflexió: cada persona persona de la classe pensarà en ella mateixa per descobrir si té alguna de les característiques anteriors.

La pandèmia de la COVID-19 ha agreujat les desigualtats existents, i els darrers tres anys han intensificat els impactes socioeconòmics, ambientals, sanitaris i climàtics en la vida de les persones grans, especialment de les dones grans.

Els desavantatges de gènere acumulats al llarg de la vida fan que les contribucions i experiències de les dones grans a la vida política, civil, econòmica, social i cultural romanguin en gran part invisibles i ignorades.

La intersecció entre la discriminació basada en l'edat i el gènere agreuja les desigualtats, inclosos els estereotips negatius que combinen l'edat i el sexisme.

Objectius del Dia Internacional de les persones grans 2022

- Destacar la resiliència de les dones grans davant de les desigualtats socials, econòmiques i ambientals.

- Fer un crida a les entitats, institucions i societat civil per incloure a les dones grans al centre de totes les polítiques, assegurant la igualtat de gènere.
- Estudiar la funció de les polítiques i els marcs jurídics per garantir la privacitat i la seguretat de les persones grans al món digital.
- Posar en relleu la necessitat d'un instrument jurídicament vinculant sobre els drets de les persones grans i d'un enfocament intersectorial de drets humans centrat en la persona per a totes les edats.
- Sensibilitzar sobre la importància de millorar la recollida de dades desglossades per edat i gènere.

Quines són les àrees que el dia internacional de les persones grans 2022 proposa desenvolupar?:

- Reconèixer que les persones grans tenen dret a implicar-se i utilitzar la seva veu per participar de manera activa i significativa en l'activisme pels reptes de la societat actual.
- Reconèixer que l'experiència, els coneixements i l'interès pel present i el futur de les persones grans són una combinació poderosa i primordial per adreçar els reptes de la societat actual.

Com es pot celebrar aquest dia?

Els alumnes poden fer una llista de propostes per implicar-se més en millorar el dia a dia de la gent gran que tenen en el seu entorn.

- Promovent la inclusió de les veus, perspectives i necessitats de les persones grans, en especial de les dones grans, en la resposta als reptes de la societat actual.
- Fent visibles la resiliència i les contribucions a la societat i al desenvolupament sostenible de les persones grans, especialment de les dones grans.
- Promovent el paper de les associacions intergeneracionals per treballar eficaçment en l'abordatge de la crisi climàtica.
- Parlant amb les persones grans. Dedicar temps a conèixer una persona gran fa que la vegem amb una nova llum i que puguem aprendre alguna cosa sobre nosaltres mateixos en el procés. Per exemple, dedicar una part del nostre temps per ajudar a persones grans que ho necessitin i donar-los suport en les seves decisions i iniciatives, sense oblidar animar-los a mantenir-se en forma física i mentalment.
- Fent voluntariat. Penseu en alguna cosa que pugueu fer per facilitar la vida de les persones grans. Podeu també informar-vos sobre les entitats de la vostra zona que treballen amb persones grans i esbrinar què podeu fer per ajudar-vos i ajudar-los.

•Presentant-se o unint-se a iniciatives relacionades amb les persones grans.