



Adults *for* Future



**Cofinanciado por
la Unión Europea**

Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas. 2022-1-ES01-KA220-ADU-000085390





UNIDAD 6

Resiliencia y adaptación al cambio

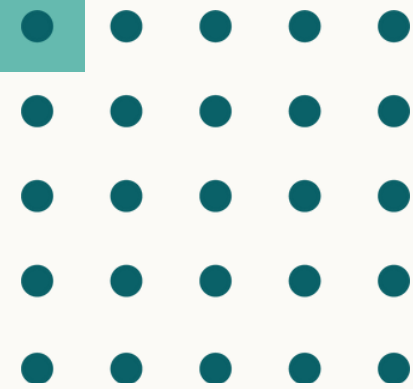


**Cofinanciado por
la Unión Europea**

Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas. 2022-1-ES01-KA220-ADU-000085390



¿Qué aprenderemos?



- Comprender la diferencia entre resiliencia y adaptación
- En qué consiste envejecer con éxito y la importancia de ser resiliente.
- Cómo desarrollar la resiliencia de forma positiva

RESILIENCIA FRENTE A ADAPTACIÓN

¿Sabes cuál es la diferencia entre Resiliencia y Adaptación?



Adaptación: Estrategia adoptada para ajustarse mejor y responder a los retos en vivo.

Resiliencia: Capacidad para superar situaciones desafiantes y factores de estrés internos y externos y convertirlos en situaciones de crecimiento y aprendizaje. Resultado de las estrategias adaptativas adoptadas por un individuo.



Adultos y resistencia climática

A medida que envejecemos, nos volvemos más vulnerables al cambio climático por varias razones:

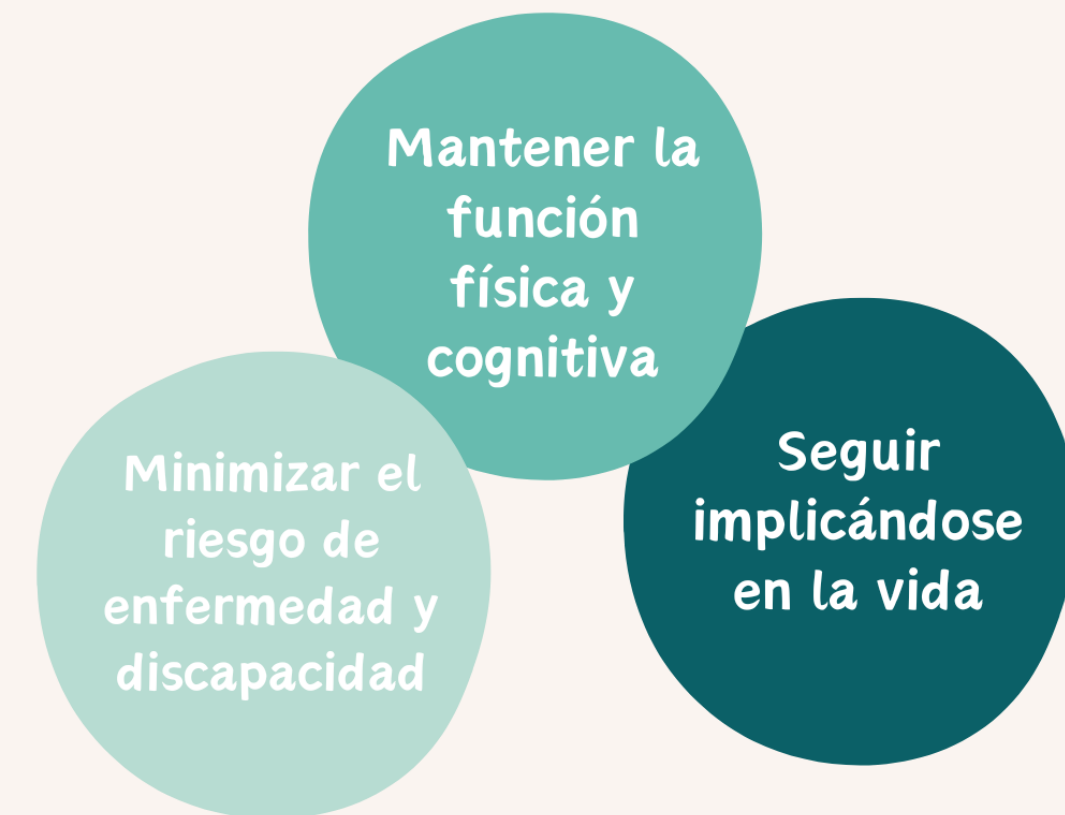
- ❖ Enfermedades crónicas
- ❖ Problemas de movilidad
- ❖ Menor respuesta inmunitaria
- ❖ Menor poder económico y menor acceso a servicios e infraestructuras
- ❖ Retos cognitivos y sensoriales (por ejemplo, pérdida de audición)

Adultos y resistencia climática

Con el aumento de la esperanza de vida, los retos asociados al envejecimiento se hicieron más evidentes, lo que condujo a un cambio de paradigma hacia la necesidad de promover un envejecimiento activo y satisfactorio.

Envejecer con éxito combina longevidad y calidad de vida. Se compone de tres ámbitos principales. Compruébalos 

ENVEJECIMIENTO CON ÉXITO



La resiliencia es un pilar fundamental para envejecer con éxito, ya que designa la capacidad de recuperarse de un acontecimiento estresante o de una adversidad en la vida.

Las personas con mayor capacidad de recuperación presentan menor mortalidad, riesgos de depresión y salud mental, enfermedades cardíacas, resistencia al estrés y movilidad.

También parecen tener una visión más positiva, esperanzada y agradecida de la vida, así como una mejor autopercepción de envejecer con éxito.

La resiliencia es multidimensional e incluye componentes mentales, sociales y físicos, como puede verse. 👉

INDIVIDUO ALTAMENTE RESILIENTE: CARACTERÍSTICAS

Mental

- Mecanismos de adaptación
- Felicidad
- Capacidad cognitiva
- Buena salud mental
- Optimismo
- Esperanza

Social

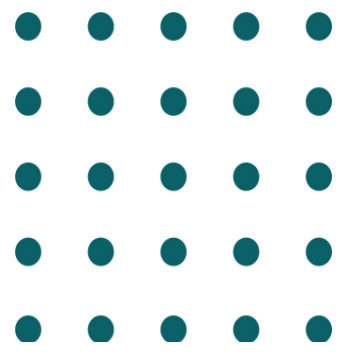
- Participación en la comunidad
- Conexiones – familia y amigos
- Sentido de propósito
- Apoyo social y conexión
- Relaciones fuertes y positivas

Físico

- Alta movilidad
- Salud física
- Actividades diarias

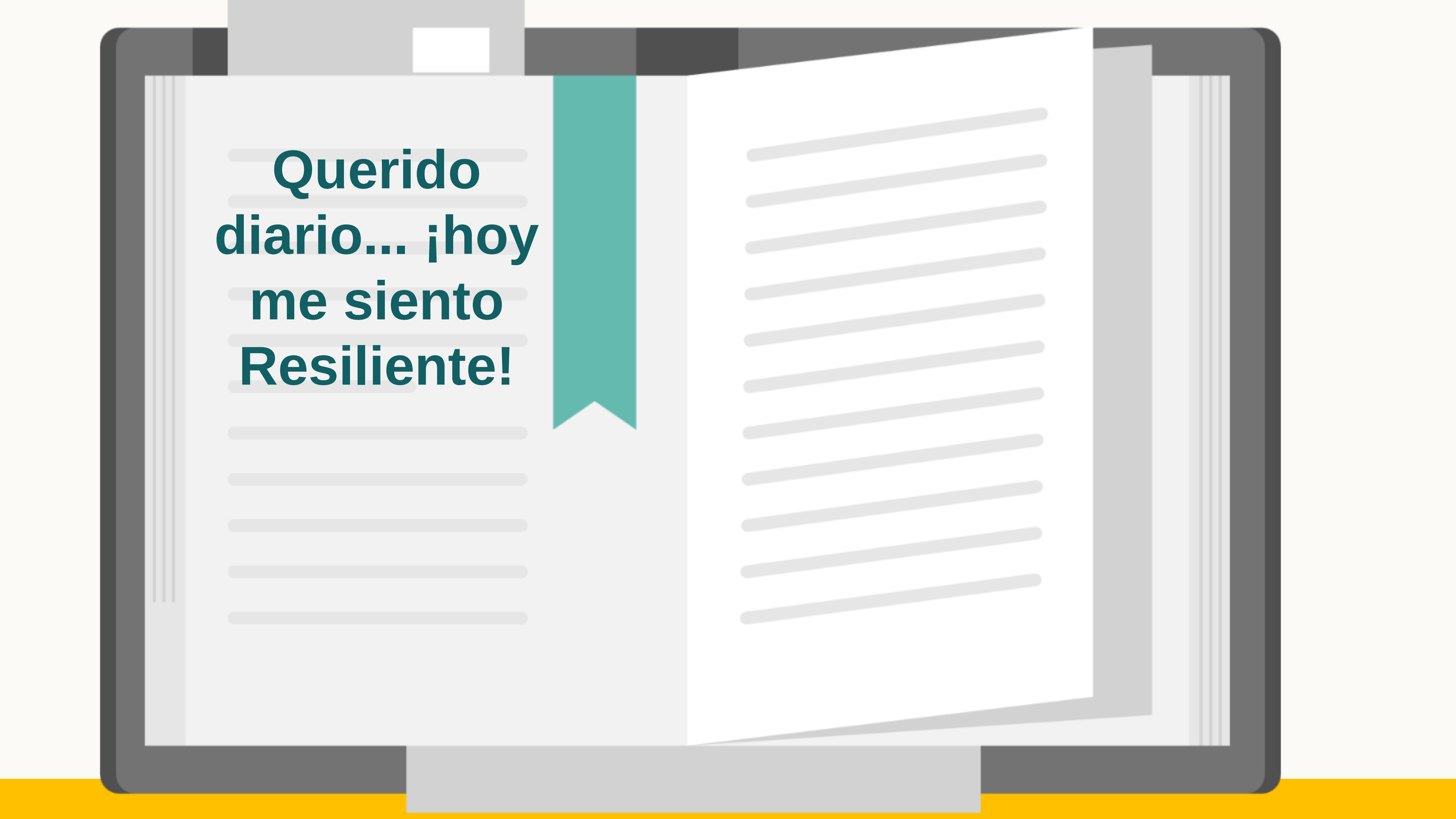
🔑 Envejecimiento satisfactorio autoevaluado

Reflexión



- ❖ ¿Alguna vez te sientes ansioso y desesperanzado?
¿Puedes compartir tus principales preocupaciones?
- ❖ ¿Cuáles son tus vías de escape cuando te sientes estresado o agobiado?
- ❖ ¿Se te ocurre alguna afición/actividad que pueda ayudarte? (puede que lo practiques o no, puede que sólo te interese)



An open notebook is shown from a top-down perspective. The notebook has a dark grey cover and is open to two white pages. A teal-colored bookmark is placed between the pages, slightly to the left of the center. The left page contains the text "Querido diario... ¡hoy me siento Resiliente!" in a dark teal, sans-serif font. The right page is blank except for several horizontal grey lines. The notebook is set against a solid yellow background.

**Querido
diario... ¡hoy
me siento
Resiliente!**



**Buscar y demostrar
soluciones para ser
más resistentes al
cambio climático.**



Resistencia ramificada



