

# Concurso de relatos HISTORIAS DE MUJERES MAYORES QUE VIVEN SOLAS

ACTIVIDAD para trabajar el tema de la soledad y promover la realización individual o en equipo de un microrelato para participar en el Concurso. Los relatos cortos podrán ser narraciones o entrevistas y podrán presentarse locutados en formato audio, grabados en formato vídeo o escritos.

¡PARTICIPA!

Puedes presentarlo en cualquiera de las lenguas oficiales de España o también en lenguaje de signos. Solicita las bases del concurso en el 91 521 37 70, en [comunicacion@accem.es](mailto:comunicacion@accem.es) o visita [www.accem.es](http://www.accem.es)

## TALLER PSICOSOCIAL: ABRAZOTERAPIA



### Objetivos

- Utilizar el abrazo como terapia para disminuir los sentimientos de soledad.
- Identificar el uso que hacemos del abrazo en nuestra rutina cotidiana.
- Descubrir la energía y el poder sanador del abrazo.
- Aprender a abrazar de forma consciente y completa.
- Promover el debate y la expresión escrita o audiovisual acerca de la soledad y la necesidad del contacto físico y social de las personas mayores con otras personas.



### Recursos necesarios

- Tarjetas por duplicado con frases, citas célebres y aforismos sobre los abrazos.
- Pizarra blanca y rotuladores.
- Hojas de papel y lapiceros y bolígrafos.
- Música variada y reproductor de música.
- Gomets de colores.



### Metodología

La actividad, de aproximadamente una hora, se desarrolla en grupo.

En primer lugar se plantea la temática a los participantes, el abrazo, dando lugar en el grupo a un pequeño debate sobre el abrazo, con cuestiones como:

- ¿Qué significa para ti el abrazo?
- ¿Cuándo fue la última vez que diste a otra persona un abrazo?
- ¿Te gusta que te abracen? ¿Por qué?

Tras este breve debate, plantaremos la actividad de abrazoterapia, explicando el poder terapéutico del abrazo, ya que EL ABRAZO:



- o Es agradable
- o Alivia las tensiones
- o Ahuyenta la soledad
- o Abre la puerta a los sentimientos
- o Fortalece la autoestima
- o Demora el envejecimiento. Los abrazantes se mantienen jóvenes por más tiempo
- o Ayuda a dominar el apetito; comemos menos cuando nos alimentamos con abrazos, entre otras cosas porque tenemos los brazos ocupados estrechando a los demás.
- o Mantiene en buen estado los músculos de brazos y hombros
- o Es democrático; cualquier persona es candidata a recibir un abrazo.
- o Hace más felices los días felices... y más soportables los días insoportables
- o Imparte sentimientos de arraigo
- o Llena vacíos de la vida
- o No requiere de un lugar especial, cualquier sitio es el lugar idóneo para dar y recibir abrazos.

A continuación, pediremos repartiremos a cada participante una tarjeta con una frase célebre sobre el abrazo (consultar anexo frases célebres), y le pediremos que no la den la vuelta hasta que estén todas las tarjetas repartidas. Una vez repartidas, pediremos a los participantes que se muevan por el aula, con música instrumental (<https://www.youtube.com/watch?v=x4X4OJ6D-Qz4>) buscando a la persona que tenga la misma frase escrita que la de su tarjeta.

Cuando las parejas se han encontrado, leerán la frase juntos, reflexionando sobre su significado y su opinión sobre el mismo. A continuación cada uno preguntará al otro cuándo fue la última vez que recibió un abrazo y como se sintió. Finalmente sellarán este microencuentro con un abrazo entre ambos.

Tras esta breve dinámica, plantaremos a los y las participantes un par de dinámicas entorno al abrazo, para potenciar sus efectos positivos y disminuir los posibles sentimientos de soledad que puedan encontrarse en el grupo:

- **Los abrazos musicales:** los participantes se distribuirán por el espacio. Empezará a sonar la canción “Felicidad” del grupo musical Atacados ([https://www.youtube.com/watch?v=GiiDT\\_87N-DA](https://www.youtube.com/watch?v=GiiDT_87N-DA)). Se pide al grupo que empiecen a bailar al son de la música y que cuando la dinamizadora pare la música, busquen inmediatamente y casi sin pensar a otra persona del grupo a la que dar un abrazo. Se irá repitiendo la dinámica cada vez que se pare la música, no pudiendo repetirse el abrazo más de una vez entre las mismas personas.

- **Ronda de abrazos:** Todos en círculo, comenzará a sonar la canción “Abrázame” de la cantante Camila Gallardo (<https://www.youtube.com/watch?v=UnLKo0EGfuk>) y a continuación la canción “Soñaré” de la cantante Rosana (<https://www.youtube.com/watch?v=OKA38GM1y-Y>). La dinamizadora elige a un/a participante del grupo, al que le pondrá un gomet de un color en la frente y después le dará un abrazo. Dicha persona, continuará en silencio hacia otro compañero o compañera, no necesariamente el de al lado, al que pondrá un gomet y dará un abrazo, y así sucesivamente hasta que todas las personas participantes hayan recibido y dado un abrazo a otro/a compañero/a, lo que podremos identificar por el gomet de color puesto en su frente.

Al finalizar las dinámicas, pediremos a las personas participantes que, ya sentados, reflexionen sobre la siguiente pregunta: “¿Crees que los abrazos pueden ayudar a superar la soledad de las personas mayores? ¿Por qué?”. Les pediremos que escriban su reflexión en forma de relato breve, o si lo prefieren podrán grabar un vídeo (individual o grupal) o audio de su reflexión.

# ANEXO: ABRAZOTERAPIA



*Si encuentras a una persona así, alguien a quien puedas abrazar y con la que puedas cerrar los ojos a todo lo demás, puedes considerarte muy afortunado. Aunque solo dure un minuto, o un día.* (PATRICK ROTHFUSS)

*¿Sabes lo que significa abrazar? Es estrechar sin ahogar.* (SIMON PEGG)

*Sé que nadie te ha abrazado nunca tan fuerte que cuando se ha ido has sentido que el abrazo se quedaba contigo.* (SANTIAGO PAJARES)

*Dice la tradición que cada vez que abrazamos de verdad a alguien, ganamos un día de vida.* (PAULO COELHO)

*El tiempo pasa, nos vamos poniendo viejos y el amor no lo refleja, como ayer. En cada conversación, cada beso, cada abrazo, se impone siempre un pedazo de razón.* (PABLO MILANÉS)

*Siempre que me sea posible, voy a ver a mis amigos y los abrazo y dejo que me abracen; y si ellos están en condiciones, pues también lloro. Es lo que mejor funciona.* (JORGE BUCAY)

*Cada persona, al despertar, debería recibir un gran abrazo para empezar bien el día.* (CRISFBO)

*El ángel de los sueños me contó que, en un futuro, todos los niños aprenderán que un abrazo es la mejor arma para conquistar a otra persona.* (MANUEL CUBERO URBANO)

*Si estamos aquí juntos no es solo por cariño, estamos abrazados y es por soledad...* (MANUEL MORETTI)

*Al final lo que queda es abrazarse, confiar en el otro, amar y dejarse amar en medio de la balacera que es la vida.* (FITO PÁEZ)

*Y si te abrazo, es para sentir... Que a nuestro amor nunca podrán sacarlo de raíz.* (GUSTAVO CERATI)

*Abrázame fuerte, que no pueda respirar. Tengo miedo de que un día ya no quiera bailar conmigo nunca más.* (PEDRO GUERRA)

*Que ningún juez declare mi inocencia, porque, en este proceso a largo plazo buscaré solamente la sentencia a cadena perpetua de tu abrazo.* (ANTONIO GALA)

*Los besos con abrazo hacen que los huesos crujan sin dolor.* (MÁXIM HUERTA)

*La soledad se descubre a menudo en la necesidad de un abrazo.* (DULCE CHACÓN)

*Abrazar es dar con los brazos abiertos y el que da con los brazos abiertos recibe con todo el cuerpo. Así unidos, los dos integrantes se desplazan en el espacio, pero no es un espacio cualquiera. Al contrario, es un espacio creado por los dos.* (JORGE BUCAY)

