

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 o visita www.accem.es

DINÁMICA DE CONOCIMIENTO, CONFIANZA Y COHESIÓN GRUPAL PARA TRABAJAR LA SOLEDAD



Objetivos

- Dar a conocer aspectos personales y alguno físico de cada usuario del grupo.
- Facilitar el conocimiento entre los miembros del grupo.
- Potenciar la confianza entre los miembros del grupo.
- Cohesionar al grupo para trabajar el aislamiento.
- Lograr el mayor contacto entre los usuarios.
- Promover el debate y la expresión escrita acerca de la soledad y la necesidad del contacto físico y social de las personas mayores con otras personas.



Recursos necesarios

- Globos.
- Hojas de papel y bolígrafos.
- Equipo de música.
- Hojas de papel de periódico y tijeras.



Metodología

- El grupo estará formado entre 15/20 usuarios.
- La sesión durará entre 45 minutos y una hora dependiendo del número de usuarios.
- Se van a llevar a cabo dos dinámicas: una de conocimiento y confianza para que el grupo tome un primer contacto y se acomode en la actividad y con los diferentes usuarios. Esto nos va a servir para que haya un clima de confianza y proximidad a la hora de realizar la segunda dinámica. La segunda dinámica será de cohesión del grupo, es decir, lograr una unión entre ellos para así poder trabajar la soledad en todos sus ámbitos.

Dinámica de conocimiento (La vida en un globo)



Lo primero que haremos será repartir un globo, una hoja de papel y un bolígrafo a cada usuario. Este deberá escribir el pueblo donde vive, el sexo (masculino/femenino), el color de ropa que lleva, algún afición suya, la que más le guste y por último una característica personal suya (simpático, sociable, alegre, tímido etc.).

A continuación introducirá el papel dentro del globo, lo hinchará y se lo dará a la persona que dirige la actividad.

Se pondrá música y al ritmo de ella se bailará mientras se soltarán todos los globos por la sala y cuando pare la música cada usuario tendrá que coger un globo de todos los que haya por la sala, lo pinchará y leerá el papel y tendrá que pensar que usuario puede ser el de ese papel con esas características o descripciones y explicar porque lo ha deducido.

Dinámica de cohesión (Los botes salvavidas)

Se distribuyen por el suelo hojas de papel de periódico dispersas, calculando una hoja por cada cuatro participantes. Al grupo se le dice que está en un barco que ha empezado a hundirse y que esas hojas representan botes salvavidas en el mar y que les van a servir para salvarse.

En esta dinámica no se trata de salvarse individualmente, sino de colaborar todos para intentar salvar el máximo número de personas en cada bote; lo importante en esta actividad es la salvación del grupo. Por ello se tienen que ayudar todos, permitiendo gestos, posturas, apretones etc., para facilitar la cabida en el bote.

Los usuarios se sitúan en el fondo de la sala, lejos de los papeles, esperando órdenes. La orden es la siguiente:

Los botes se salvan con cuatro personas a bordo.

Entonces los usuarios corren a subirse a bordo (sobre las hojas de periódico) en grupos de cuatro. No debe quedar ningún naufrago suelto, y los botes no deben superar el número de personas indicadas en la orden (en este primer paso se supone que no habrá ningún problema para que todos los naufragos se salven).

Todos los naufragos que se hayan salvado regresarán al punto de partida (fondo de la sala) simulando con brazadas que van a nado. La persona que dirige la actividad corta por la mitad la hoja de periódico y repite la orden:

Los botes se salvan con cuatro personas a bordo.

Los naufragos deberán situarse de nuevo sobre los botes, pero en esta ocasión la superficie es más pequeña y por lo tanto la dificultad para caber en ellos será mayor (podrán retorcerse, ponerse unos sobre los otros etc.). Controlar que los grupos que se formen en cada bote no sean siempre los mismos. Los usuarios que se vayan cayendo al agua irán abandonando el juego, mientras la persona que dirige la actividad irá reduciendo la superficie de los botes y dando nuevas consignas hasta que quede un número muy reducido de participantes.

> EVALUACIÓN

Par examinar el resultado de la dinámica de conocimiento sobre los usuarios haremos unas cartulinas de tres colores: rojo (mal), verde (bien) y ámbar (regular). Entregaremos a cada usuario

las tres cartulinas de los diferentes colores y tendrán que mostrar una según la opinión suya sobre la dinámica exponiendo el porqué de su elección delante del grupo. Y para valorar la dinámica de cohesión se le preguntará a cada usuario como se ha sentido al ser salvado, al salvar a un compañero y al no poder salvarlo.

Extrapolaremos el contenido de las dinámicas a la red de apoyo social que cada uno tienen, a la soledad que a veces se presenta y a como tenemos que buscar estrategias para reconstruir nuestra red de apoyo, de salvamento, y disminuir la soledad. Animaremos a los participantes a exponer sus conclusiones en el marco del concurso “Historias de mujeres mayores solas”, bien en modo de microrelato escrito o bien en formato audiovisual.

