

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

TALLER PSICOSOCIAL: LA SOLEDAD



Objetivos

- Saber identificar y reconocer el sentimiento de soledad.
- Discriminar entre lo positivo y lo negativo que nos ofrece la soledad.
- Generar alternativas para disminuir los sentimientos de soledad.
- Afrontar la realidad de la soledad en las personas mayores, especialmente en las mujeres.
- 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

- Lámina y ficha de trabajo sobre la soledad del libro Emocionario (material fotocopiable) (Palabras Aladas, S.L.).
- Pista musical: Claro de Luna, de Beethoven.
- Escala de soledad social ESTE II.
- Ordenador, proyector y altavoces.



Metodología

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

En primer lugar se plantea la temática a los participantes, y se les explica cómo se va a trabajar la soledad en la dinámica de hoy.

Comenzaremos mostrando una lámina (lámina Emocionario nº 26) y de fondo el “Claro de Luna” de Beethoven (https://www.youtube.com/watch?v=VFERTANr_sw), y pediremos al grupo que observen durante unos minutos la imagen.

A continuación se pide a los participantes que se coloquen por parejas y se reparte una ficha de la dinámica a cada pareja.

Al finalizar comentaremos en el grupo lo que nos ha parecido la dinámica y las conclusiones más importantes que hemos extraído.

Acabaremos la actividad reflexionando sobre la soledad en las personas mayores, en particular sobre las mujeres mayores, y pasaremos una encuesta a cada participante (Escala ESTE II) para evaluar la soledad social en el grupo.

Motivaremos a los mayores participantes a que elaboren un microrelato sobre la soledad.

ANEXO 1: LA SOLEDAD

Adaptación de la ficha de actividad fotocopiable del Emocionario (Cristina Núñez Pereira y Rafael R. Valcárcel (2013): Emocionario. Di lo que sientes. Palabras Aladas, Madrid.) 1



1) Observa detenidamente la imagen y contesta a las siguientes preguntas:

a. ¿Quién crees que vive en la casa?

b. ¿Por qué crees que ha elegido vivir allí?

c. ¿Qué ventajas crees que tiene vivir en esa casa?

2) ¿Te gusta estar solo/a? ¿En qué ocasiones? Intenta poner al menos dos ejemplos.

3) Completa la siguiente tabla con las ventajas y desventajas que puede tener la soledad:

VENTAJAS	DESVENTAJAS

4) ¿Alguna vez te has sentido sólo/a estando con más gente? Explica en qué ocasión.

5) Escribe dos cosas que te gusta hacer solo/a y dos que te gusta hacer con más gente.

6) ¿Crees que la mujer mayor suele experimentar más soledad? Explica tu respuesta.

ANEXO 2:

LA ESCALA ESTE II DE LA SOLEDAD SOCIAL

La Escala Este II (Tabla 1) está compuesta por 15 ítems con tres alternativas de respuesta:

Siempre, A veces y Nunca. Esta escala se divide en tres factores:

- Factor 1: Percepción del apoyo social.
- Factor 2: Uso que el mayor hace de las nuevas tecnologías.
- Factor 3: Índice de participación social.

La puntuación total de la escala oscila entre 0 y 30 puntos y se obtiene mediante la suma de la puntuación en cada uno de los ítems.

Tabla 1: Escala ESTE II de Soledad Social

Factor 1: Percepción de Apoyo Social			
	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
1. ¿Vd. tiene a alguien con quien puede hablar de sus problemas cotidianos?			
2. ¿Cree que hay personas que se preocupan por usted?			
3. ¿Tiene amigos o familiares cuando le hacen falta?			
4. ¿Siente que no le hacen caso?			
5. ¿Se siente triste?			
6. ¿Se siente usted solo?			
7. ¿Y por la noche, se siente solo?			
8. ¿Se siente querido?			
Factor 2: Uso de Nuevas tecnologías			
	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
9. ¿Utiliza Ud. el teléfono móvil?			
10. ¿Utiliza Ud. el ordenador (consola, juegos de la memoria)?			
11. ¿Utiliza Ud. Internet?			
Factor 3: Índice de Participación social subjetiva			
	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
12. Durante la semana y los fines de semana ¿le llaman otras personas para salir a la calle?			
13. ¿Le resulta fácil hacer amigos?			
14. ¿Va a algún parque, asociación, hogar del pensionista donde se relacione con otros mayores?			
15. ¿Le gusta participar en las actividades de ocio que se organizan en su barrio/pueblo?			
PUNTUACIÓN EN SOLEDAD SOCIAL _____ Pts.			

Se han diferenciado tres niveles de Soledad Social en función de la puntuación obtenida: bajo, medio y alto (Tabla 2).

Tabla 2: Niveles de puntuación en la Escala ESTE II

Soledad social	
NIVELES	PUNTUACIÓN
Bajo	0 a 10 puntos
Medio	11 a 20 puntos
Alto	21 a 30 puntos

