

“Narración de historias desde las zonas de confort”

Creatividad aplicada al miedo



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Proyecto: "Creating Wellbeing"

CREATIVIDAD APLICADA AL MIEDO

● NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

Crónicas de scrapbooking (álbumes de recorte) e historias hechas por objetos - talleres creativos.

● DESCRIPCIÓN

La actividad se basa en el proyecto de innovación social "Crónicas de los recuerdos como enfoque creativo de apoyo a los ancianos en la adaptación a la vida en las casas de acogida". La idea se refiere a los talleres creativos en los que los mayores preparaban álbumes con sus recuerdos utilizando fotografías, pequeños recuerdos, adornos, elementos hechos a mano, todos los materiales que podían utilizar para describir sus recuerdos incluso sin fotos. El trabajo en grupo y la interacción son una parte importante del proceso. El líder/moderador ayuda a los mayores técnicamente, pero también se preocupa por el ambiente abierto y amistoso y hace preguntas que pueden inspirar o dar indicaciones a los participantes, ayudando a encontrar ilustraciones (también en Internet). Además, algunas ediciones de los talleres se basaron en "objetos estimulantes", es decir, objetos físicos que pueden servir de inspiración para contar una historia (en este caso, una historia personal), este enfoque aborda los supuestos de la psicología narrativa". La evaluación de los talleres que tuvieron lugar durante el proyecto muestra que el nivel de autoeficacia, la autoestima, la satisfacción general con la vida y el pensamiento positivo fueron mayores entre los mayores que participaron en este tipo de actividades.

Se ha publicado una descripción detallada de la innovación social (en polaco):

<https://epale.ec.europa.eu/pl/resource-centre/content/kronika-wspomnien-jako-tworcza-forma-wsparcia-seniorow-w-procesie-adaptacji>

La idea y los resultados de esta innovación son interesantes y pueden servir de inspiración también para utilizarla (con o sin algunas modificaciones) en la situación en la que los mayores sienten miedo (y otras emociones difíciles) para superarlo o cambiar la perspectiva o el enfoque. Es importante tener en cuenta que la persona que dirige el taller debe tener experiencia, especialmente cuando el tema se relaciona con recuerdos personales, y debe tener cuidado porque los recuerdos difíciles pueden activarse durante el proceso.

Por eso, utilizar temas menos personales al principio puede ser una buena práctica (por ejemplo, la música, los lugares, la cocina, como se propone a continuación).

Esta actividad tiene un carácter transversal - puede ser apropiada en la situación en la que la persona mayor siente miedo, pero también ansiedad, tristeza o soledad. Está dedicada a personas mayores en buen estado de salud mental y capacidades cognitivas.

● OBJETIVOS

- aplicar la actividad creativa para relajar y activar los pensamientos positivos;
- aplicar el taller creativo para gestionar la situación de miedo cambiando el enfoque;
- reforzar la autoeficacia, la actitud positiva y la satisfacción vital general de los mayores.

● RECURSOS Y MATERIALES

- todo tipo de fotos,
- papeles de colores, tijeras, pegatinas, otros materiales de papelería,
- ordenador, impresora,
- grabaciones de cantantes clásicos y populares,
- fotos de personajes famosos (cantantes, actores), lugares, ciudad (donde viven los participantes), revistas (de colores y diarias),
- todos los objetos que puedan ser inspiradores según el tema del taller.

● IMPLEMENTACIÓN – INSTRUCCIÓN

La forma de la actividad es el taller creativo, en grupo. Los participantes preparan su propia "página del álbum de recortes" sobre el tema propuesto por el moderador.

--

El moderador trae materiales y recursos, si el tema se refiere a los recuerdos personales, los participantes traen sus fotos y objetos (en este caso el moderador tiene que ser cuidadoso y llevar a los participantes a los pensamientos y recuerdos positivos).

Propuestas de temas:

MÚSICA

Recuerdos relacionados con la música.

El moderador prepara un conjunto de canciones del pasado, los participantes adivinan quién toca o proponen sus propias canciones.

A continuación, los participantes preparan los álbumes de recortes relacionados con sus canciones favoritas o las canciones con las que tienen buenos recuerdos utilizando las fotos de los cantantes, otras fotos y materiales de papelería y luego las presentan a los demás.

MI CIUDAD/ MI LUGAR

Recuerdos relacionados con la ciudad en la que viven o el barrio.

Los mayores hablan de los lugares que tienen un significado para ellos o que les gustan o simplemente conocen en el barrio (donde vivían, trabajaban, paseaban, tenían familia, pasaban la infancia)

Luego preparan un álbum de recorte presentando este lugar a los demás.

COCINA

Los mayores hablan de sus platos y recetas favoritas.

El posible material que puede ayudar son las fotos con productos populares del pasado.

Preparan un álbum de recorte con su plato o receta favorita (del pasado o del presente).

● POSIBLES MODIFICACIONES E INSPIRACIONES.

Otros temas posibles:

LOS VIAJES, LA INFANCIA, EL CINE/LA TELEVISIÓN, LA MODA.

Si el moderador tiene experiencia puede intentar proponer un tema relacionado directamente con la gestión del miedo.

La actividad también puede utilizarse de forma individual, pero como la presentación es el final importante del proceso, esta forma podría ser menos interesante y eficaz.

● RESULTADOS ESPERADOS

- Se espera que los participantes comprendan que pueden controlar todas sus emociones, incluido el miedo.
- Se espera que los participantes comprendan que, para superar su miedo, no deben evitarlo, sino que, por el contrario, deben visualizarlo para entenderse bien a sí mismos, lo que les permitirá gestionar el miedo.

● PREPARADO POR



--

