

„Cata a ciegas”

Creatividad aplicada a la tristeza

Proyecto „Creating Wellbeing”

CREATIVIDAD APLICADA A LA TRISTEZA

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

Cata a ciegas.

2. DESCRIPCIÓN

La cata a ciegas es una actividad estupenda para desviar la atención de la tristeza y hacer que los participantes se centren en el sentido del gusto. El juego de la cata a ciegas consiste en que los participantes prueben diferentes productos con los ojos vendados y traten de adivinar de qué se trata.

Elige algunos productos memorables y comprueba si los residentes son capaces de adivinar lo que son con los ojos vendados. Después, pídeles que comenten sus experiencias con estos platos.

Esta actividad se recomienda y funciona mejor con personas mayores con afecciones leves o moderadas porque requiere cierto grado de participación y coordinación.

3. OBJETIVOS

- Aliviar la emoción de la tristeza al centrarse en el sentido del gusto
- Mejorar el estado de ánimo
- Fomentar la participación
- Generar interacción entre los participantes

4. RECURSOS Y MATERIALES

- Vendas para los ojos
- Diferentes productos alimenticios
- Utensilios de escritura
- Platos y tazas
- Servilleta

5. IMPLEMENTACIÓN – INSTRUCCIÓN

Elige los productos

Las pruebas de cata a ciegas más típicas son las del vino, aunque se puede hacer con cualquier cosa. Más adelante, en el punto 6, encontrarás una lista con ideas. Te recomendamos que elijas entre 5 y 7 tipos de productos para que los participantes los prueben.

Prepara

Aquí tienes una lista básica de preparación:

- ✓ Ten algo para cubrir los productos de la cata
- ✓ Todos necesitarán vasos, tazas o platos
- ✓ Cada catador recibirá un bolígrafo y un papel
- ✓ Agua para enjuagar e hidratar la boca

Invita al público y explica la actividad

Explica cómo realizarás la prueba de degustación a ciegas, incluyendo el número de artículos que probarán y las sugerencias sobre qué poner en los comentarios.

Indícale la pauta más importante a la hora de realizar las pruebas de cata a ciegas: no hables de los artículos mientras los pruebas. No quieres que los pensamientos y sentimientos de una persona influyan en los de los demás.

Pasos de la actividad

1. El anfitrión se asegura de que todo el mundo tenga los ojos vendados y distribuye bolígrafo y papel para todos.
2. El anfitrión elige el primer producto y lo distribuye a los participantes para que lo prueben. Cada participante tiene 1 minuto para probar el producto y reflexionar sobre él.
3. El anfitrión retira el producto que se ha degustado e indica a los participantes que se quiten la venda de los ojos.
4. Los participantes tienen 3 minutos para escribir el nombre del producto y todas las características posibles (bueno/malo, dulce/agrio, duro/blando, etc.) del producto que acaban de probar. Cuanto más larga sea la descripción, mejor.

Nota: es muy importante que los participantes no hablen entre ellos sobre el producto ni echen un vistazo a las notas de los demás.

5. Cuando todos terminen de escribir, uno por uno leerá lo que han escrito sobre el producto
6. Cuando todos hayan terminado de leer sus notas, el anfitrión revelará el producto y los participantes discutirán sobre ello. Para evitar una discusión caótica, es mejor que el anfitrión modere.

Ahora repite los mismos pasos con los productos restantes.

6. POSIBLES MODIFICACIONES E INSPIRACIONES

Ideas de diferentes productos que se pueden elegir:

- Queso cheddar
- Pimientos de muchos colores
- Zanahorias
- Pasas
- Aceitunas
- Leche de almendras
- Pan integral y pan blanco
- Diferentes tipos de bayas
- Hamburguesas de carne y hamburguesas veganas
- Salsa de pescado
- Agua de coco
- Diferentes tipos de especias
- Diferentes sabores de té

7. RESULTADOS ESPERADOS

Esta actividad es conocida por ser un potenciador del estado de ánimo porque es cautivadora y requiere una participación activa. La atención se centra en el sentido del gusto y los sentimientos negativos se olvidan rápidamente debido a la participación activa. Se espera que las personas mayores estén relajadas y tengan un mejor estado de ánimo general después de realizar "El juego de la cata a ciegas".

8. PREPARADO POR

Ionut Urzica



El apoyo de la Comisión Europea a la elaboración de esta publicación no constituye una aprobación de su contenido, que refleja únicamente la opinión de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.





Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union