

"Construir una comunidad compartiendo la sabiduría"

Creatividad aplicada a la tristeza

Proyecto „Creating Wellbeing”

CREATIVIDAD APLICADA A LA TRISTEZA

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

CONSTRUIR UNA COMUNIDAD COMPARTIENDO LA SABIDURÍA

2. DESCRIPCIÓN

Fomentar y apoyar las habilidades creativas y el bienestar de las personas mayores mediante la creación de una cuenta en las redes sociales a través de la cual puedan compartir sus conocimientos y consejos sobre la vida para las generaciones más jóvenes.

Las plataformas potenciales podrían ser Tik Tok, Instagram, YouTube o Twitter.

La creación de una comunidad dentro de una plataforma social en línea puede ayudar a las personas mayores a aliviar los sentimientos de tristeza que puede provocar el aislamiento, especialmente si están solas o no tienen (muchas) visitas.

3. OBJETIVOS

Los objetivos de esta actividad son que las personas mayores:

- se sientan comprometidas y motivadas al compartir sus conocimientos y sabiduría con otros (las generaciones más jóvenes)
- alivien los sentimientos de tristeza al comprometerse con los demás y construir una comunidad
- desarrollen habilidades de creatividad mediante la planificación del formato y el contenido de los mensajes que compartirán y la plataforma en la que lo harán.

4. RECURSOS Y MATERIALES

- Un teléfono inteligente con cámara (de vídeo) para grabar o un ordenador portátil con cámara
- Conexión a Internet
- Bolígrafo y papel, para planificar

5. IMPLEMENTACIÓN – INSTRUCCIÓN

1. Atrae a la persona mayor mostrándole algunos vídeos online en los que se compartan consejos, ideas y conocimientos, por ejemplo, a través de la apertura de las aplicaciones TikTok o Instagram (si ya tiene alguna de ellas) o en YouTube. Para encontrar contenido de relevancia para la persona mayor puedes hacer una búsqueda en la plataforma utilizando un hashtag (#), por ejemplo #gardeningtips o #lifelessons. También podrías buscar a personas concretas (famosas) en torno a su edad para animarles, por ejemplo, en TikTok: @henry.winkler (actor estadounidense de 70 años), @anthonyhopkins (actor galés de 80 años) o @marktilbury (TikTok y YouTuber). Nota: es posible que tengas que buscar en tu propio país personas mayores que ya utilicen estas (u otras) plataformas en tu idioma local.

2. Inicia una conversación sobre las cosas que desearían haber sabido cuando eran más jóvenes basándose en lo que saben ahora. Puede ser sobre la vida en general, o sobre algo específico como "Cómo... anudar una corbata" o "Cómo dar un discurso".

3. Ayúdales a ampliar el tema y a pensar en cómo podrían explicarlo a otras personas. Puede ser útil estructurar las ideas con un título claro, por ejemplo: "Algo que aprendí sobre envejecer", "Lo que aprendí de 40 años de matrimonio", o "Lecciones aprendidas sobre tener nietos", etc. incluyendo algunos consejos para las personas que puedan verlos o escucharlos.

4. Escribe un guion de lo que les gustaría decir para el primer video. No es necesario que sea demasiado largo. Alrededor de 1 o 2 minutos es una buena duración para atraer a la gente y al mismo tiempo ser lo suficientemente largo para cubrir una buena cantidad de contenido. Prácticalo un par de veces y luego ayúdales a grabarlo con la cámara de su teléfono o con un ordenador portátil, o puedes permitirles que utilicen la tuya si es necesario.

5. Súbelo a la plataforma que hayas elegido con una "llamada a la acción". Esto significa una pregunta de algún tipo para involucrar a los espectadores, como "Déjame saber lo que piensas en los comentarios de abajo" o "Comenta este vídeo con tu propia respuesta en vídeo".

6. Ayúdales a revisar y responder a los comentarios que reciban. Esto ayudará a construir la confianza, para hacer más, así como el compromiso y la comunidad.

7. Haz más vídeos a medida que la comunidad y el compromiso crecen y ganan más seguidores.

6. POSIBLES MODIFICACIONES E INSPIRACIONES

A medida que adquieran más confianza o práctica, puede que no sea necesario que escriban completamente lo que quieren decir.

Considera la posibilidad de hacer conjuntos de vídeos en torno a temas específicos, por ejemplo, "5 cosas que debes hacer a los 30 años para prepararte para los 70" o "Mis 3 mejores consejos para mantenerte activo en la vejez".

7. RESULTADOS ESPERADOS

1. Disminución de los niveles de tristeza o soledad causados por el aislamiento o la falta de contacto con los demás.
2. Se desarrollarán y practicarán sus habilidades creativas.
3. Aumento de la motivación para relacionarse con el mundo exterior.
4. Fomento del orgullo a medida que la comunidad crece y más personas ven sus vídeos.

8. PREPARADO POR



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