

MI INVENTARIO PARA LA VIDA FELIZ

Creatividad aplicada a la soledad (Actividad 9/12)

DESCRIPCIÓN

Se trata de una actividad de autoanálisis, que expone al participante un conjunto de actividades, que son ejemplos de hábitos saludables, que ayudan al individuo a no experimentar la soledad. Los participantes sólo tienen que rellenar la tabla para ver lo "socialmente saludable" que es su rutina.

OBJETIVOS

El objetivo de esta actividad es analizar la propia vida en cuanto a la presencia de algunos hábitos saludables que sean una forma eficaz de combatir la soledad. En caso negativo, los participantes deberían incluirlos en su rutina..

RECURSOS Y MATERIALES

Cada participante recibirá un folleto con una tabla, que tendrá el siguiente aspecto:

| Actividad | Si | No |
|---|----|----|
| 1. Salgo de mi casa cada día. | | |
| 2. Hablo con alguien cada día. | | |
| 3. Realizo regularmente actividades con otras personas. | | |
| 4. Estoy satisfecho con mi vida. | | |

| | | |
|--|--|--|
| 5. He hecho amistades durante los últimos meses. | | |
| 6. Conozco en persona a los comerciantes de mi zona. | | |
| 7. Tengo visitas en mi casa. | | |
| 8. En mi casa tengo todas las instalaciones que pueda necesitar. | | |
| 9. Me siento feliz conmigo mismo. | | |
| 10. Pido ayuda cuando la necesito. | | |

Para rellenar la tabla, cada participante necesitará un rotulador rojo.

IMPLEMENTACIÓN - INSTRUCCIÓN

El moderador reparte las tablas a los participantes. Cada participante dispondrá de 10 minutos para completar la tabla: marcará la casilla que le corresponda. A continuación tendrá lugar un debate en el que cada participante compartirá sus resultados. El moderador transmitirá la idea de que una "cruz" significa que esta actividad debe incorporarse a la rutina de las personas mayores.

POSIBLES MODIFICACIONES

Las ideas para las declaraciones pueden modificarse o completarse con otras.

RESULTADOS ESPERADOS

Las personas mayores verán lo "socialmente saludable" que es su rutina. Verán qué acciones podrían incorporar a sus rutinas para dejar de sentirse solos y ser más felices.