

CONTAR HISTORIAS - DESDE LAS ZONAS DE CONFORT.

Creatividad aplicada al miedo (Actividad 9/12)

DESCRIPCIÓN

A muchas personas les resulta difícil hablar de las emociones fuertes que pueden sentir, como el miedo, la soledad, la tristeza, etc. Insistir en estas emociones puede intensificarlas y aumentar los efectos negativos sobre su bienestar. Un enfoque para ayudar a las personas a hablar de estas emociones de forma segura es la narración creativa.

A través de la narración creativa, las personas pueden hablar de las emociones o las dificultades a las que se enfrentan sin salirse de su zona de confort, centrándose en los personajes de la historia y en sus emociones, en lugar de centrarse en ellos mismos. De este modo, los narradores pueden hablar de las emociones que pueden sentir a través de los ojos del personaje de la historia. Esto puede permitir a las personas poner cierta distancia emocional entre sus propios sentimientos y las emociones del personaje y hacer más fácil no sólo hablar de las emociones, sino también discutir y encontrar soluciones o acciones que puedan mejorar la situación para el personaje de la historia e indirectamente también para la persona que cuenta la historia.

En esta actividad, nos centramos en la emoción del miedo tal y como la pueden afrontar las personas mayores. Sin embargo, esta actividad tiene un carácter transversal - puede ser apropiada en situaciones en las que la persona mayor siente otras emociones como la tristeza, la soledad o la ansiedad.

¿Qué es un arco narrativo?

Un arco narrativo es una estructura típica de una historia que puede decirse que sigue tres etapas clave:

- Etapa 1: Presentación del personaje y de los principales detalles del contexto de la historia. Establece el escenario.



<https://creatingwellbeing.eu/>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Disclaimer: Descargo de responsabilidad: El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación del contenido que refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.

- Etapa 2: Ocurre un incidente, o existe una situación, que crea un problema o una lucha para el personaje.
- Etapa 3: Aquí se resuelve el problema o la lucha.

Esta es la estructura que se utiliza en la siguiente actividad para ayudar a las personas mayores a crear una historia sobre un personaje que siente algún tipo de miedo. Esta actividad puede permitirles tal vez hablar de sus propios miedos de forma controlada y segura.

Es importante tener en cuenta que la persona que dirige la actividad debe ser sensible al hecho de que la actividad puede desencadenar recuerdos o emociones difíciles en las personas mayores que la realizan y adaptarla en consecuencia."

OBJETIVOS

Nuestras emociones, como el miedo, nos mantienen dentro de nuestras zonas de confort. La creatividad tiene lugar fuera de nuestras zonas de confort, donde podemos dejar atrás los miedos, en un espacio sin estructura, reglas o límites. A través de la expresión creativa, podemos salir de nuestras zonas de confort y dejar atrás las emociones (como el miedo) que puedan frenarnos.

El objetivo de esta actividad es que los mayores puedan hablar de los miedos a los que pueden enfrentarse a través de los ojos de un personaje de una historia creada por ellos.

RECURSOS Y MATERIALES

1. Un bolígrafo y un papel (por persona)
2. Un rotafolio para que el cuidador presente la actividad y el formato de arco narrativo, si está disponible, aunque un bolígrafo y un papel también serían suficientes.

IMPLEMENTACIÓN - INSTRUCCIONES

Esta actividad es adecuada para debates individuales o en pequeños grupos. Guíe a la persona o al grupo a través de las etapas que se describen a continuación:

1. INTRODUCCIÓN AL STORYTELLING (CÓMO CONTAR HISTORIAS)

Dile a la persona mayor o al grupo que hoy te gustaría que escribieran algunas historias. Comienza presentándoles un arco narrativo típico, como el descrito anteriormente. Pídeles que piensen en un



<https://creatingwellbeing.eu/>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Disclaimer: Descargo de responsabilidad: El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación del contenido que refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.

ejemplo de una historia que conozcan y que se ajuste a esta estructura. Muchas novelas y películas siguen este patrón.

A continuación, pídeles que piensen en una historia de alguien que tenga miedo de algo y cómo lo ha superado.

Nota: esto no es un ejercicio de escritura. La historia que creen también puede documentarse con dibujos, palabras clave o de alguna otra manera.

2. CREACIÓN DE LA HISTORIA

Etapas 1: Preparación de la escena e identificación de los personajes principales

Considera la posibilidad de formular preguntas como las siguientes

- ¿Quiénes son?
- ¿Cómo son?
- ¿Puedes describir cómo viven, dónde viven, qué les gusta hacer?

Etapas 2: Construir la "situación"

Considera la posibilidad de hacer preguntas como:

- ¿Qué sucede?
- ¿Qué cambia?
- ¿En qué sentido esto "no es bueno"?
- ¿Qué les preocupa?
- ¿Qué pasará si no hacen nada o si hacen algo "malo"?

Etapas 3: La resolución

Anima a los "narradores" a recurrir a sus propias ideas o experiencias vitales para encontrar la resolución.

Considera la posibilidad de hacer preguntas como las siguientes:

- ¿Cómo superaron sus miedos?
- ¿Quién les ayudó?
- ¿Cómo van a cambiar su comportamiento o su forma de pensar en el futuro?
- ¿Qué aprendieron de esto?
- ¿Cómo han cambiado a partir de esta experiencia?

3. RESUMEN



<https://creatingwellbeing.eu/>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Disclaimer: Descargo de responsabilidad: El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación del contenido que refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.

Pide a las personas mayores con las que trabajas que reflexionen sobre la historia y cómo puede relacionarse con los miedos a los que se enfrentan. ¿Qué pueden aprender de cómo el personaje de su historia resolvió sus miedos o desafíos?

Al final de la actividad, es importante centrarse en el progreso positivo que se ha hecho, tanto para los personajes de las historias como en relación con los temores que las personas mayores puedan estar enfrentando.

POSIBLES MODIFICACIONES

La idea de esta actividad es crear toda la historia en una sola sesión. Sin embargo, si hay interés, esta actividad podría extenderse a lo largo de varias sesiones. También puedes guiarles para que creen una serie de historias con episodios o varias historias con el mismo personaje.

Incluso podrías hacer un proyecto de esta actividad y considerar la posibilidad de escribir/ilustrar/compartir la historia con un público más amplio o incluso autopublicarla en una plataforma en línea.

Sé sensible a las reacciones de las personas mayores mientras las guías a través de esta actividad. Si se alteran por la ansiedad, debes adaptarte en consecuencia. Las posibles adaptaciones podrían ser

- Disminuir el ritmo de progresión a través de las etapas de la actividad
- Intervenir para ayudar al personaje de la historia a encontrar una solución positiva a sus miedos/retos
- Reducir la profundidad de los detalles del enfoque en algunas o todas las etapas

Si decides que es mejor acortar o detener la actividad, debes reconocer el progreso que han hecho a través de la actividad, darles elogios y comentarios positivos, y acordar dejar el tema/la actividad hasta otro momento. Si la retomas en otro momento, empieza por recapitular los progresos realizados la última vez, elogia de nuevo y trata de volver a empezar con positividad.

RESULTADOS ESPERADOS

Los mayores saldrán de esta actividad...

- sintiéndose motivado/as por la actividad
- sintiéndose apoyado/as y creativo/as



<https://creatingwellbeing.eu/>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Disclaimer: Descargo de responsabilidad: El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación del contenido que refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.

- comprendiendo que el miedo es una emoción a la que se enfrenta todo el mundo
- con una mentalidad orientada a la búsqueda de soluciones a la hora de enfrentarse a los miedos o a otras cuestiones relacionadas
- dispuestos a apoyarse mutuamente en los miedos a los que puedan enfrentarse
- tal vez estén preparados para aplicar algunas de las perspectivas de resolución de miedos a sus propios miedos.