

JUEGOS DE LA INFANCIA

Creatividad aplicada a la ansiedad (Actividad 12/12)

DESCRIPCIÓN

Una forma habitual de tratar la ansiedad en las personas mayores es mediante la terapia de reminiscencia. Puede consistir en actividades como mirar fotografías antiguas, rememorar experiencias pasadas o compartir recuerdos con amigos y familiares. La terapia de reminiscencia puede ayudar a reducir los sentimientos de ansiedad conectando al individuo con su pasado y promoviendo una sensación de seguridad y confort.

Recordar y hablar de los juegos de nuestra infancia es un ejemplo de terapia de reminiscencia. Además de los beneficios ya enumerados, jugar a estos juegos con otras personas también puede aliviar los sentimientos de soledad o tristeza y desarrollar una comunidad entre los que juegan y rememoran.

Esta actividad guía a las personas para que, en primer lugar, rememoren los juegos de su infancia y, a continuación, les invita a jugar a ellos.

OBJETIVOS

1. Aliviar la ansiedad rememorando juegos del pasado y recuerdos positivos de la infancia.
2. Desarrollar la comunidad jugando juntos.
3. Favorecer la movilidad, la destreza y la memoria a través de los juegos.

RECURSOS Y MATERIALES

Dependiendo de la aplicación que se siga, los recursos necesarios pueden ir desde ninguno hasta elementos específicos como cartas, canicas o tizas, o simplemente un bolígrafo y algo de papel.

□



<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.

IMPLEMENTACIÓN- INSTRUCCIÓN

Busca en Internet juegos típicos de la infancia de los años 40, 50 y 60 en tu país. En el Reino Unido e Irlanda, por ejemplo, estos juegos podrían incluir cualquiera de los siguientes:

No se necesitan recursos:

- "Yo espío": los participantes buscan un objeto a la vista y los demás tienen que adivinarlo. Una variación podría basarse en el color, por ejemplo: "Veo algo del color".
- "Voy a una fiesta...". Este juego es bueno para entrenar la memoria. La primera persona empieza diciendo algo que empiece por la letra "A" en una frase como ésta: "Voy a una fiesta y voy a llevar y Apple". A continuación, la siguiente persona amplía esa frase con un elemento que empiece por la siguiente letra del alfabeto, por ejemplo: "Voy a una fiesta y voy a llevar una manzana y un Libro". El proceso continúa hasta que alguien no puede recordar la lista de artículos que ya se han traído.
- Papel, tijeras, piedra.

Se necesita un bolígrafo y papel:

- Hangman
- Tres en raya

Se necesitan algunos recursos específicos:

- Puzzles
- Canicas
- Juegos de cartas (snap o Old Maid)
- Construye un fortín (por ejemplo, un espacio cubierto bajo mantas en el que se pueda jugar, merendar, ver una película, etc.).
- Haz un picnic con ositos de peluche.

2. Pide a la persona o personas con las que estés que piensen en juegos de su infancia. ¿Cuáles

recuerdan? ¿Cuáles eran sus favoritos? ¿Por qué les gustaban? ¿Cuándo fue la última vez que jugaron? ¿Qué necesitan para jugar?

3. Si las ideas que tienen no implican ningún recurso o implican recursos que tienes o puedes preparar fácilmente (como los del paso 1 anterior), juega a los juegos en ese momento. Si no, puedes recopilar una lista de recursos y jugarlos pronto.
4. Después de recordar y jugar, pide a las personas mayores que piensen en cómo les ha hecho sentir la actividad. ¿Qué es lo que más les ha gustado y qué les gustaría pensar o jugar la próxima vez? Considera la posibilidad de organizar una actividad periódica (por ejemplo, semanal) para jugar a los juegos de su infancia.

POSIBLES MODIFICACIONES

Dependiendo de la movilidad de las personas que recuerden y participen en los juegos, también se pueden hacer algunos juegos al aire libre.

RESULTADOS PREVISTOS

La ansiedad a corto plazo debería reducirse gracias a la concentración actual en el debate (y los juegos), así como a la concentración rememorativa en recuerdos positivos del pasado. Además, si participan otras personas, las personas se divertirán juntas, lo que también creará comunidad y reducirá la ansiedad, la soledad u otras emociones que puedan estar afectando negativamente a su bienestar.



<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.



<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.