



**PROGRAMA ADULTECES Y VEJECES
FHAYCS**

Celia Estela Giusti
Fernando Veiga
Gustavo Trupiano

Material recopilado por el equipo Coordinador/a del Programa Adulteces y Vejecece.

Se sugiere se utilice/difunda dentro del grupo de talleristas.



“Todos nosotros sabemos algo. Todos nosotros ignoramos algo. Por eso, aprendemos siempre.” P. Freire

FACULTAD DE HUMANIDADES, ARTES Y CIENCIAS SOCIALES UADER

- 2023 -

Introducción:

Desde el Programa Adulteces y Vejeces de la FHAyCS les damos la bienvenida a los talleres UPAMI 2023.

Este cuaderno guía se ha escrito con el objetivo de lograr un encuadre que nos permita trabajar de manera integral, desde una perspectiva consensuada. Con la posibilidad de localizar algunas propuestas que permitan pensarnos como talleristas. Con actividades pensadas para y con las personas mayores que asisten a los diversos talleres. Ya que quienes participan lo hacen para satisfacer, enriquecer, crear, desafiar, actualizar, innovar, reconocer y construir desde sus intereses y/o motivaciones.

¿Por qué lo hacemos?

Para acompañarnos en cada encuentro de los talleres. Para orientarnos y a partir de esta guía crear e innovar otras propuestas según los grupos participantes.

¿Para qué lo hacemos?

Para compartir una perspectiva plural, integral e inclusiva.

¿Para quienes?

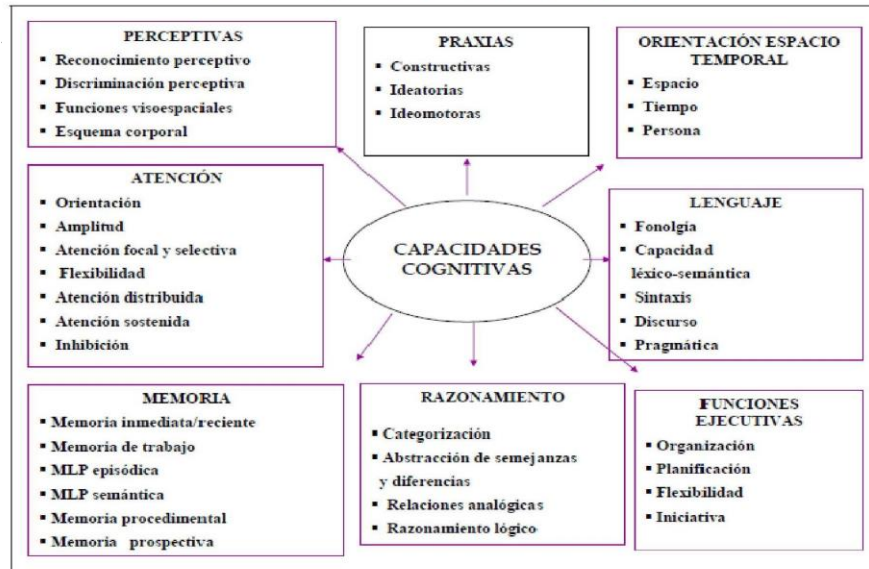
Para los/las talleristas que nos implicamos en las actividades con personas mayores.

Pensemos que nos encontraremos con vejeces diversas, con demandas diferentes. Es importante que tengamos presente que la vejez es una etapa y el envejecimiento un proceso que se da a lo largo de toda la vida. Si bien podemos encontrar con características particulares, lo relevante son lo significativo que son estos espacios por su valoración en cuanto a la participación social, como sujetos de deseos y derechos.

Teniendo en cuenta que la población de personas mayores se incrementa considerablemente es necesario pensar la calidad de vida extendida a los espacios sociales y recreativos. A razón lo enriquecedor de promover estos espacios a partir de talleres, que posibiliten la participación en la comunidad de las personas mayores.

Los talleres en sus diversas temáticas se habilitan a partir de las capacidades cognitivas y de las emociones.

Cuadro 1. Capacidades cognitivas y componentes



La estimulación cognitiva se refiere al conjunto de técnicas y estrategias orientadas a fortalecer el rendimiento y enriquecer las capacidades cognitivas y emocionales.

Un tallerista tiene un papel fundamental que es facilitar la comunicación y el aprendizaje del grupo, participando activamente en la construcción de nuevos conocimientos, la habilitación de actividades, la recuperación de conocimientos significativos, fomentando los lazos entre los participantes, creando un espacio favorecedor y las condiciones necesarias para el buen desarrollo de las propuestas.

¿Cómo planificar las actividades para el grupo?

Considerando las características del mismo, por ejemplo, si se conocen entre ellos, o si en su mayoría recién se conocen; reconociendo sus intereses, motivaciones; según la cantidad de participantes; donde se puedan integrar las competencias, compartir las diversas vivencias de aprendizaje y que contribuyan a la constitución de un tiempo-espacio armónico. Cuando se planifica se piensa en propuestas acordes al tipo de taller, pero no debemos olvidar que cada actividad debe tener su fundamento y objetivo. Los momentos de un encuentro son el inicio, el desarrollo y el cierre; necesarios para que se logren las condiciones antes detalladas.

Nos referimos al momento del inicio o momento social como aquel que permite la interacción inicial con los asistentes y el caldeamiento (entrada en calor, romper el hielo) necesario para el encuentro. El desarrollo permite presentar la propuesta del día, recordando que cada una debe tener consignas claras, precisas y coherentes. Es necesario considerar el contexto donde se desarrolla la misma: ubicación de las mesas, iluminación, así como la predisposición para la atención, escucha entre otras de los participantes. Finalmente, el cierre es necesario para la reflexión, la conclusión, la despedida; generando la expectativa del próximo encuentro.

Actividades de Caldeamiento

A continuación algunos ejemplos.

Siempre es importante tener en cuenta que dependiendo del grupo se pueden intentar distintas variantes de los ejercicios, usándose también con diversos fines.

- **Conociendo/Nos:**

Materiales: un ovillo de lana

Puede arrancar la persona que coordine o, si se anima, alguno de los participantes. Se ata en el dedo un pedacito del ovillo, dice su nombre y algo que quiera contar (el coordinador puede determinar de antemano si es cualquier cosa o algo específico como música que le gusta por ejemplo), y tira el ovillo hacia otra persona del grupo. Ésta persona tiene que repetir el nombre del que le pasó el ovillo, presentarse, y así sucesivamente. La idea al final es comentar algo respecto a cómo se formó una red de la que todos somos parte y que se va a ir reforzando con el correr de los talleres.

- **La fiesta:**

No requiere materiales

La idea es plantear que imaginen un escenario: los asistentes estamos por ir a una fiesta esa noche o el finde y cada uno tiene que llevar algo que empiece con la primera letra de su nombre (pueden ser objetos o lo que se les ocurra, por ejemplo “Agustín” lleva a sus Amigos). La idea es que, a medida que continúe la ronda, antes de hacer eso puedan también decir que llevan los otros que ya se presentaron. (Ésta última parte la va manejando el coordinador, puede pedir que recuerden lo que lleva sólo la persona anterior, o su nombre por ejemplo. Incluso pedir que elijan algo que se complemente con lo del anterior).

- **Rueda de palabras:**

- 1- En ronda, oralmente, realizar asociaciones de palabras relacionadas con una temática (por ejemplo ropa: pantalón, vestido, camisa...). Una vez que realizaron algunas categorías, se puede ir variando la actividad. Indicándoles cambios en la ronda: ahora hacia la derecha, ahora hacia la izquierda... o ir cambiando categorías; por ejemplo venían diciendo ropa, le pedimos muebles, y así sucesivamente.
- 2- Crear un cuento de manera grupal, cada uno dice una palabra y los siguientes participantes van agregando palabras dándole un sentido al relato.
- 3- Se les dictan palabras (antes de explicitar la consigna), luego se les pide que elijan la/las palabras que no corresponderían. Por ejemplo:

Marcas de cerveza: Brahma, Santa fe, Quilmes, Gancia, Andes, Corona, Budweiser, Heineken, Isenbeck

Legumbres: lenteja, garbanzo, soja, porotos alubia, maíz, repollo, arveja.

- 4- En ronda, que cada participante invente algún gesto (puede ser un guiño, un saludo especial con las manos, etc.). Se realiza en ronda, y cada participante debe repetir los gestos de los compañeros y sumar uno propio.
 - 5- Se les pide que vayan diciendo uno por uno palabras que empiecen o terminen con alguna sílaba que brinda el/la coordinadora, sin repetir las palabras que ya dijeron los compañeros. Por ejemplo, “palabras que empiecen con LA” o “palabras que terminen con ción”
- **Teléfono descompuesto:** Pueden tener variantes, con frases, con refranes, con nombres de canciones...
- **“Viene un barquito cargado de...”:** la idea del juego es decir esa frase seguida de una categoría y que cada integrante nombre algún elemento de la categoría. Por ejemplo: viene un barquito cargado de electrodomésticos, y al repetirse algún elemento, se cambia de categoría.
- **Comentar,** uno por vez, algo lindo que le haya sucedido en los últimos días o una noticia agradable (actual, o personal) que hayan visto/escuchado. O pedirles que traigan una noticia o una canción o un poema para comenzar el próximo encuentro.
- **Veo veo.**

Actividades de Desarrollo

- **Ejercicio 1: Collage colectivo**

Materiales: 1 cartulina o afiche cada 4/5 personas; Tijera; Revistas/imágenes impresas; pegamento.

La idea es llevar una o varias temáticas (ejemplos: amor, sexualidad, amistad), comentarlas o realizar lluvia de ideas y que cada grupo en base a lo dialogado vaya armando un collage con imágenes, interactuando con los compañeros y construyendo un collage grupal.

Alternativa, que ellos piensen una temática y ya traer imágenes para armar el collage en la próxima clase (para ello es necesario que se hayan conocido en un par de talleres, porque la idea sería brindarles la posibilidad de mantenerse en contacto por fuera del espacio también).

Otra alternativa, dentro del ejercicio, es: juntarse en 2 grupos luego de ver las imágenes de los compañeros y organizarse en torno a una temática que puedan pensar. Luego hacen un collage (secuencial), arman una historia/una publicación para el diario, la misma tiene un límite de 10 palabras, tiene que ser clara y transmitir la idea de lo que se publicita.

- **Ejercicio 2: Secuencias.**

Se propone una situación (como ir al súper, al cine, a una cena, juntada con amigos, etc.) y van diciendo las acciones que realizan para completar esa actividad. Por ejemplo, inicia un participante diciendo: “bueno, para el cine primero averiguar que películas están mostrando”, sigue otra con “después sacar las entradas” y así sucesivamente, comprar pororó, etc. De manera oral, secuencial.

Alternativa: que la secuencia cada uno la escriba en su cuaderno y después la comente con los compañeros.

- **Ejercicio 3: Espacios – Tiempos – lateralidad.**

Se les pide que hagan un mapa con el recorrido que tendrían que hacer desde un lugar a otro- Buscar un recorrido por lugares que le sean familiares a los participantes, como desde su casa hasta donde es el taller por ejemplo. A su vez, que en el mapa dibujado vayan escribiendo los nombres de las calles y/o lugares de referencia, como la casa de algún familiar o amigo, algún lugar que frecuenten, etc.

Alternativa: dibujar su casa y alrededores (las calles de la manzana, los negocios...).

Otra alternativa: que dibujen como en un plano su casa, desde la entrada; ubicándolas habitaciones o espacios de su hogar.

- **Ejercicio 4: Palabras**

El ejercicio consiste en que rearmen oraciones donde están las palabras y/o las letras fuera de orden. Algunos ejemplos donde tanto el orden de las palabras como las letras de las mismas están desordenadas:

La gente en las calles parece más buena / tegan ne al cerepa sam sal nabue sellac

Todo es diferente gracias al amor / la roma se doto etnerefid ciasgra

La luna es un terrón / nula se al nóterr nu

que alumbra con luz prestada / bramula noc ueq luz tadapres

solo al cantor / torcan la loso

que canta coplas del alma / mala ueq led saploc natca

- **Ejercicio 5: El Espejo**

Es un ejercicio reflexivo, con la intención de que los participantes se permitan “hablar” consigo mismos de una manera que usualmente no se realiza. Para esto el único material necesario es 1 espejo por persona (como los que se usan para maquillaje), se les comenta que lo más importante es hacerlo en silencio, tomándose un tiempo para mirarse al espejo (se les dan 1 o 2 minutos), y luego se les dictan las preguntas a contestar:

A ¿Qué ves en el espejo?; B ¿Cómo es la persona que te mira desde el espejo?, ¿Lo conoces?; C ¿Qué cosas buenas tiene esa persona?; D ¿Qué cosas podría mejorar esa persona?; E ¿Cambiarías algo de la persona del espejo?

Por último, piensa en algo lindo que te gustaría transmitirle a esa persona que te devuelve la mirada desde el espejo. Se les da un tiempo para que escriban las respuestas, comentándoles que no hay respuestas correctas o equivocadas, que no hay apuro, la idea es tomarse un tiempo y escribir lo que les salga. Luego, dependiendo del grupo, el/la tallerista pueden decidir si hacer una “puesta en común” de las respuestas.

- **Ejercicio 6: La isla**

Ejercicio para hacer en grupos de 4 – 6 personas. Se les propone un escenario: Iban de viaje en un avión hacia el caribe, falla el avión y quedan varados en la isla. Antes de quedarse sin batería, logran comunicar su situación y saben que los van a rescatar pero que probablemente demoren 3 semanas en llegar hasta ahí. Lo que tienen que hacer es detallar, semana por semana, que pasos van a tomar para sobrevivir.

Lo importante es que 1) elijan los roles que cada uno cumpliría y 2) Describan cómo van a usar lo que llevaban en el avión y pudieron rescatar (un objeto por persona, y ese objeto tiene que empezar con la primera letra de su nombre. Por ejemplo, Lorena llevaba Latas de ananá.

- **Ejercicio 7: pensamientos laterales**

Se les puede leer los ejercicios y pedir que anoten la respuesta; para luego decir las respuestas o realizarlo pidiendo la palabra directamente de manera oral. Dejamos un ejemplo de pensamiento lateral (se pueden encontrar más en internet, con distintos niveles de dificultad):

- A) Un hombre vive en el décimo piso de un edificio. Cada día toma el ascensor hasta la planta baja para dirigirse al trabajo o para ir de compras. Cuando regresa, siempre sube en el ascensor hasta el séptimo piso y luego sube por la escalera los 3 pisos que quedan hasta llegar a su apartamento, el décimo. ¿Por qué lo hace? El hombre es un enano. Alcanza el botón del ascensor de la planta baja, pero no llega hasta el décimo piso. El del séptimo piso es el más alto al que llega.
- B) Un granjero tiene 10 conejos, 20 caballos y 40 cerdos. Si llamamos “caballos” a los “cerdos”, ¿cuántos caballos tendrá? Seguirá teniendo 20 caballos. Llamarlos de otra manera no provoca que se transformen.
- C) Un hombre abordó un tren y se sentó en un coche. La única otra persona en el coche era una mujer que se sentaba enfrente. Al cabo de poco tiempo, sacó de su bolso papel y lápiz y se lo pasó al hombre. El hombre escribió en el papel y se lo devolvió. En la parada siguiente la mujer bajó del tren y tiró el papel. Nunca antes se habían encontrado. Su encuentro en el tren fue casual y no planeado. No se hablaron el uno al otro. ¿Puedes determinar la historia que se esconde detrás de esta secuencia de hechos? El hombre era un autor moderadamente conocido. Se sentó en el coche y comenzó a masticar chicle. La mujer era sordomuda y pensó que le estaba hablando.

Le dio papel y lápiz en el que escribir el mensaje. Él creyó que le pedía un autógrafo así que le firmó el papel. Pero la firma no significaba nada para ella así que tiró el papel cuando bajó del tren.

- **Ejercicio 8: Jugamos**

Dígalo con mímica...

Dígalo con dibujos...

Tuttifruiti...

Simón dice...

Adivine quien es. Versión 1) Tapar los ojos a alguien, y señalar a alguien que diga algo (no su nombre). La persona vendada tiene que adivinar de donde viene la voz y quien lo dijo. Versión 2) se sienta alguien, se le venda los ojos. Se le pone otra persona enfrente, y mediante el palpado de la cara, la persona vendada tiene que adivinar quién es el otro.

- **Ejercicio 9: Texturas y elementos**

Llevar en una bolsa o caja elementos con distintas texturas/aromas (como por ej. algodón, jabón en polvo, bolitas de naftalina, biromes, etc.), pedirles que cierren los ojos, saquen un elemento e intenten adivinar qué es y decir cómo lo sienten.

- **Ejercicio 10: Espacios – Imaginación**

Organizar un mapa de la institución en donde se desarrolla el taller en una hoja individual o en grupo, armar un mapa con los diferentes ambientes que rodean al salón o aula en donde se realiza el taller. Dibujar al menos 5 espacios que rodean al aula o al salón.

Divididos en grupos, imaginar que somos un país. Definir el nombre de cada país. 10 reglas o normas que constituyan el país. Dibujar el país, darle una forma, definir una bandera con dibujo o símbolo dentro de la misma.

Actividades de Cierre

- Se puede proponer, para ir cerrando y a modo de despedirse hasta el próximo encuentro, una “tarea” para la casa (por ejemplo, se puede pedir que para el próximo encuentro lleven recortes de revistas que luego se utilizarán para alguna actividad).
- En un encuentro previo, pedirles que lleven una foto significativa. Al finalizar el encuentro, que comenten algo sobre la misma.
- Se les puede pedir que le susurren al compañero de al lado una frase bonita.
- Otra opción es cerrar con algún material audiovisual (un video corto), visual (unas imágenes) o auditivo (una frase, una canción o poema como éste de José Saramago, escritor portugués: *Qué cuántos años tengo? -¡Qué importa eso! ¡Tengo la edad que quiero y siento! La edad en que puedo gritar sin miedo lo que pienso. Hacer lo que deseo, sin miedo al fracaso o lo desconocido... Pues tengo la experiencia de los años vividos y la fuerza de la convicción de mis deseos. ¡Qué importa cuántos años tengo! ¡No quiero pensar en ello! Pues unos dicen que ya soy viejo, y otros “que estoy en el apogeo”. Pero no es la edad que tengo, ni lo que la gente dice, sino lo que mi corazón siente y mi cerebro dicte.*)
- Otra opción es que encuentro a encuentro de a dos puedan llevar una canción que les guste para compartir y despedirse cantando.
- Realizar un sonido con las manos (en la mesa, palmas, chasquidos) con secuencias de golpes y que luego lo realicen todos/as juntas. Pueden ir complejizando las secuencias. Es un ejercicio recreativo y sensorial.
- En una ronda, tomarse de las manos y pasar un apretón, el cual se debe disimular, comienza el tallerista hacia la derecha o izquierda, luego lo complica dando un apretón para cada lado... a su vez podemos variar, mandando dos o más. Así sucesivamente, es un ejercicio sensitivo divertido y relajante.

Les acercamos dos textos facilitadores de intercambio en los grupos:

“La Felicidad” por Eduardo Galeano.

“Nos convencemos a nosotros mismos de que la vida será mejor después de casarnos, después de tener un hijo y entonces después de tener otro. Entonces nos sentimos frustrados porque los

hijos no son lo suficientemente grandes y que seremos más felices cuando lo sean. Después de eso nos frustramos porque son adolescentes (difíciles de tratar). Ciertamente seremos más felices cuando salgan de esta etapa. Nos decimos que nuestra vida estará completa cuando a nuestro esposo (a) le vaya mejor, cuando tengamos un mejor carro o una mejor casa, cuando nos podamos ir de vacaciones, cuando estemos retirados.”

“La verdad es que no hay mejor momento para ser felices que ahora. Si no es ahora, ¿cuándo? Tu vida estará siempre llena de retos. Es mejor admitirlo y decidir ser felices de todas formas. Una de mis frases: “Por largo tiempo me parecía que la vida estaba a punto de comenzar. La vida de verdad. Pero siempre había algún obstáculo en el camino, algo que resolver primero, algún asunto sin terminar, tiempo por pasar, una deuda que pagar. Sólo entonces la vida comenzaría. Hasta que me di cuenta que esos obstáculos eran mi vida”. Esta perspectiva me ha ayudado a ver que no hay un camino a la felicidad.”

“La felicidad “es” el camino; así que atesora cada momento que tienes y atesóralo más cuando lo compartiste con alguien especial, lo suficientemente especial para compartir tu tiempo y recuerda que el tiempo no espera por nadie... así que deja de esperar hasta que bajes cinco kilos, hasta que te cases, hasta que te divorcies, hasta el viernes por la noche, hasta el domingo por la mañana, hasta la primavera, el verano, el otoño o el invierno o hasta que te mueras, para decidir que no hay mejor momento que éste para ser feliz... la felicidad es un trayecto, no un destino.”

“Cuando me amé de verdad” por Charles Chaplin

“Cuando me amé de verdad, comprendí que en cualquier circunstancia, yo estaba en el lugar correcto y en el momento preciso. Y, entonces, pude relajarme. Hoy sé que eso tiene nombre... Autoestima. Cuando me amé de verdad, pude percibir que mi angustia y mi sufrimiento emocional, no son sino señales de que voy contra mis propias verdades. Hoy sé que eso es... Autenticidad. Cuando me amé de verdad, dejé de desear que mi vida fuera diferente, y comencé a ver que todo lo que acontece contribuye a mi crecimiento. Hoy sé que eso se llama... Madurez. Cuando me amé de verdad, comencé a comprender por qué es ofensivo tratar de forzar una situación o a una persona, solo para alcanzar aquello que deseo, aun sabiendo que no es el momento o que la persona (tal vez yo mismo) no está preparada. Hoy sé que el nombre de eso es... Respeto. Cuando me amé de verdad, comencé a libramme de todo lo que no fuese saludable: personas y situaciones, todo y cualquier cosa que me empujara hacia abajo. Al principio, mi razón llamó egoísmo a esa actitud. Hoy sé que se llama... Amor hacia Uno Mismo. Cuando me amé de

verdad, dejé de preocuparme por no tener tiempo libre y desistí de hacer grandes planes, abandoné los megaproyectos de futuro. Hoy hago lo que encuentro correcto, lo que me gusta, cuando quiero y a mi propio ritmo. Hoy sé, que eso es... Simplicidad. Cuando me amé de verdad, desistí de querer tener siempre la razón y, con eso, erré muchas menos veces. Así descubrí la... Humildad. Cuando me amé de verdad, desistí de quedar reviviendo el pasado y de preocuparme por el futuro. Ahora, me mantengo en el presente, que es donde la vida acontece. Hoy vivo un día a la vez. Y eso se llama... Plenitud. Cuando me amé de verdad, comprendí que mi mente puede atormentarme y decepcionarme. Pero cuando yo la coloco al servicio de mi corazón, es una valiosa aliada. Y esto es... Saber Vivir! No debemos tener miedo de cuestionarnos... Hasta los planetas chocan y del caos nacen las estrellas..."

Recordemos cada ejercicio o actividad propuesta tiene su objetivo, el cual debe ser claro para los participantes. Las consignas o propuestas deben transmitirse con precisión y claridad.

Estar atentos y atentas a los ritmos y tiempos de todos y todas las participantes del taller. Ser buenos/as observadoras permitirá un buen desarrollo de las actividades. A su vez tendra vínculos que habilitara a sentirse parte del grupo y entusiasmarse con lo que propondremos encuentro a encuentro.