Secció de Foment de l'Autonomia per a Persones Majors

Cuaderno de ejercicios para los mayores

Estimulación cognitiva

Taller de memoria y taller de habilidades sociales

Programa de suport psicosocial i educatiu a l'envelliment

Consell de Mallorca

Departament de Benestar Social
Institut Mallorquí d'Afers Socials

Miembros del equipo

Barceló Ginard, Bartomeu
Cuart Sintes, María Isabel
Farré i Secall, Roger
Fiol i Amengual, Joana Maria
García Garí, Catalina
Homar Santaner, Neus
Pérez Sinusía, Antonia
Pocoví Fernández, Margalida
Vergara Alcocer, Ana

Diseño gráfico e impresión: Secció de Foment de l'Autonomia per a Persones Majors

Traductora: Sara Palmer Pérez

Diseny portada: Roger Farré i Secall

Impresión: Son Espanyolet Industrias Gráficas S.L.

Depósito Legal: PM-2388 -2009

ISBN-13: 978-84-692-5527-8

Edita: Consell de Mallorca

La mejora de la calidad de vida de las personas es uno de nuestros objetivos, incluido en la prioridad que supone, para este gobierno, la política social. Por ello, nuestra voluntad es la de potenciar todas las iniciativas que se conviertan en un provecho para la salud y el bienestar de los mallorquines y las mallorquinas.

Es el caso de los Talleres de memoria y de habilidades sociales que nuevamente el Consell de Mallorca, a través del Institut Mallorquí d'Afers Socials (IMAS), ofrece a las personas mayores de nuestra isla, entendidos como herramientas para combatir el proceso de envejecimiento y todo lo que éste conlleva. Se trata de una iniciativa de la Sección de Fomento de la Autonomía del IMAS, que un año más opta por facilitarle los recursos necesarios para afrontar mejor esta etapa de su vida.

Envejecer significa haber vivido, haber acumulado experiencias, vivencias y sensaciones, pero también supone sufrir una serie de pérdidas, emocionales, sensoriales, motoras o mentales, que necesariamente afectan su día a día. Como muy bien debe saber, estas pérdidas, de las que muchas veces no somos conscientes, llevan asociada una serie de cambios que en la mayoría de los casos se escapan a nuestro control.

Los talleres que hará suponen uno de los ejes de la Sección de Fomento de la Autonomía del IMAS, con los que le queremos ayudar a afrontar esta evolución. Es decir, dotarle de recursos para que su bienestar se vea mínimamente alterado ante las nuevas situaciones. Desde el Consell esperamos que los pueda disfrutar, a la vez que supongan un beneficio.

Francina Armengol Socias
Presidenta del Consell
de Mallorca

El éxito creciente alcanzado en los años pasados de los Talleres de memoria y de habilidades sociales nos ha confirmado la necesidad de optar por este tipo de iniciativas en el Institut Mallorquí d'Afers Socials. De cada vez son más las personas que se apuntan a estos talleres y la respuesta es, en general, excelente, gracias, en gran parte, al extraordinario equipo de profesionales que lo hace, a los que desde aquí quiero felicitar por la tarea inestimable que llevan a cabo.

Mediante estos cursos tendrá la oportunidad de mejorar sus capacidades, adquirir nuevos conocimientos y ejercitar sus habilidades en diferentes ámbitos, pero no sólo esto. Los talleres también le servirán para establecer nuevas relaciones personales y para compartir sus experiencias con otras personas que se puedan encontrar en una situación parecida a la suya.

Como presidente del IMAS y responsable del Departamento de Bienestar Social del Consell, le quiero animar a tomar parte en estos talleres y a disfrutar de las diferentes propuestas que le ofrece el equipo de profesionales que trabajan para el fomento de la autonomía de las personas mayores. Nuestra intención no es otra que la de ayudarle a conseguir una vida plena en todos los sentidos y, si con estas iniciativas podemos contribuir al hecho de que así sea, nos sentiremos plenamente satisfechos.

Jaume Garau Salas
Conseller de Bienestar Social
y presidente del Institut
Mallorquí d'Afers Socials

ÍNDICE

Prólogo del Equipo de Vejez y Familia 7

Primera sesión

¿Qué son las habilidades sociales? 9

Segunda sesión

Funcionamiento general de la memoria 15

Tercera sesión

Tipos de ayudas para la memoria 19

Cuarta sesión

Cuando tú no estás 23

Quinta sesión

¿Dónde estoy? 31

Sexta sesión

Diversamente diferentes, igualmente valiosos 37

Séptima sesión

Yo hablo, y tú, ¿escuchas? 41

Octava sesión

¿A qué podemos jugar? 47

Novena sesión

Memoria histórica 53

Décima sesión

Empatía: ¿Sabes ponerte en los zapatos del otro? 59

Undécima sesión

La diversidad cultural, una fuente de enriquecimiento 65

Duodécima sesión:

Acercamiento de las culturas 77

Decimotercera sesión

Tradiciones 83

Decimocuarta sesión
Sean quienes son 89
Decimoquinta sesión
¿Qué hora es? 95
Decimosexta sesión
Sexualidad 99
Decimoséptima sesión
Nuestro entorno, los espacios naturales 105
Decimooctava sesión
Olvido y recuerdo 115
Anexo
Actividades de cálculo y razonamiento 119

CALENDARIO 2009-10

Octubre 2009						
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Noviembre 2009						
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Diciembre 2009						
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Enero 2010						
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Febrero 2010						
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

Marzo 2010						
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

PENSAMOS EN LA MEMORIA

Antes de que nos caiga encima, la vejez es algo que solo concierne a los demás. Así se puede comprender que la sociedad logre disuadirnos de ver en los viejos a nuestros semejantes.

No debemos caer en la trampa; en el futuro que nos espera está en cuestión el sentido de nuestra vida; no sabemos quiénes somos si ignoramos lo que seremos: reconozcámonos en este hombre mayor, en esta mujer mayor.

Simone de Beauvoir

Als quinze em vaig enamorar,
als devuit em vaig casar,
als cinquanta vaig enviudar,
i als seixanta em vaig ajuntar.
I, ara, a la tercera edat,
faig uns cursets de memòria,
per poder contar sa història
del que ha estat el meu passat.

Catalina Ramis, de Costitx

Queridas amigas y queridos amigos:

¡Qué ilusión hacen las cosas nuevas! Piensen sino en la que sentimos cuando abrimos un regalo que nos acaban de dar, o cuando empezamos a vivir en la casa que hemos reformado, o el inicio de aquel proyecto que nos ha llevado tanto trabajo, o qué me dicen de los primeros días del viaje que nos apetecía tanto, o...hacerles llegar las páginas de este Cuaderno de Ejercicios para los Mayores, curso 2009/2010, que tienen en sus manos.

Habrán oído decir alguna vez que vivimos en un tiempo en el que las cosas nuevas parecen hechas sólo para la gente joven y que las personas de más edad sólo se tienen que dedicar a dejar pasar el tiempo.

No estamos de acuerdo. Nuestro equipo se ha visto con valor para presentarles un material con muchas novedades. ¡Queremos renovar con ustedes la ilusión! Y lo hacemos así para que no sea que la rutina y el aburrimiento nos atrapen y nos dirijan el día a día.

A lo largo de este curso 2009/2010, esperamos vivir un montón de actividades que no estén separadas como en compartimientos estancos, sino que tengan que ver un poco las unas con las otras, porque también es así como nos gusta trabajar con los

grupos de mayores, implicando a los participantes entre ellos, para unir más que para separar, para encontrarnos más que para olvidarnos. Ya lo saben: el espacio del grupo es el lugar para las buenas relaciones, para la ayuda mutua, para comprender mejor las cosas y para cobrar aliento.

Y de todas formas hay quien piensa que nada es nuevo, que todo es en el fondo lo mismo, que sólo cambian las apariencias, que las cosas ruedan y ruedan, como una piedra del camino. Ustedes, lo sabemos a ciencia cierta, conocen qué sentido tiene todo esto de vivir y ver.

Con los ejercicios de este cuaderno queremos convocar también a la imaginación, al atrevimiento, a las raíces y a los espíritus de la gente de esta tierra, de los que viven y de los que nos la han dejado entera, firme y atractiva. Y, asimismo, por qué no decirlo, les invitamos a mantener o a recuperar, si es el caso, el hecho de sentirse jóvenes, de tener experiencias que nos hagan vivir a fondo la vida, de recordar hechos y sentimientos que nos puedan renovar por un instante o, quién sabe, durante un buen rato.

Y si su participación y su entusiasmo son la clave de este programa, la colaboración de las entidades y los profesionales de los servicios sociales de los municipios es imprescindible. Un año más, agradecemos su disponibilidad y les animamos a mejorar todo lo que sea necesario.

Puede que les suene raro, pero es bien curioso que uno de los campos donde hoy en día se puede innovar y crear nuevas iniciativas es en el de las personas mayores. Por ello es que, con ustedes, podemos renovar un año más la esperanza en el trabajo comunitario.

Gracias, pues, por hacerlo posible

Sinceramente,

Equipo de Vejez y Familia
Sección de Fomento de la Autonomía para las Personas Mayores

Julio de 2009

Primera sesión

Fecha...../...../.....

¿QUÉ SON LAS HABILIDADES SOCIALES?

Se definen las habilidades sociales como la capacidad para interactuar con los otros en un contexto social de una forma determinada para no perjudicar a los demás.

Se puede definir la **conducta habilidosa como aquella que expresa "sentimientos, actitudes, deseos, opiniones, derechos de un individuo de una forma adecuada a la situación, respetando a los demás".** Por tanto, se puede decir que una persona es habilidosa cuando "sabe reaccionar y decir las cosas de forma apropiada adaptándose a cada situación".

Para ser socialmente hábil son necesarios tres elementos:

A) Ser hábil socialmente a nivel de pensamientos.
Supone conocer los procesos y elementos necesarios para una comunicación eficaz y aspectos como las expectativas, las distorsiones cognitivas, los sistemas de percepción e interpretación humana.

B) Ser hábil a nivel de conductas.

Supone poner en práctica todos aquellos recursos y estrategias verbales y no verbales para comunicarnos de forma más eficaz.

C) Ser hábil a nivel de emociones.

A nivel de emociones supone partir de unos valores, actitudes y sentimientos básicos como la democracia, la igualdad de derechos, la solidaridad, la dignidad humana, etc. en las relaciones humanas.

¿Para qué sirven las Habilidades Sociales?

1. Para conseguir todo aquello que buscamos mediante una comunicación social.

2. Para mejorar las relaciones con los demás, para comprenderlos mejor (por ejemplo, cuando aprendemos a expresar nuestras quejas de forma que

no les causen malestar en los otros, ayudamos a que los demás puedan mostrarnos sus opiniones sin que nos hagan sentir mal).

3. Para mantener la satisfacción personal, ya que somos capaces de expresar nuestros pensamientos sin ofender a nadie (las HH.SS. nos hacen sentir mejor y, consecuentemente, suponen una disminución de los problemas con los demás al mismo tiempo que incrementan nuestra autoestima y nuestra ascendencia social y profesional).

Características más importantes de las HH.SS.

- Se adquieren mediante **el aprendizaje** (observación, imitación, ensayo y la información).
- Incluyen comportamientos verbales y no verbales.
- Suponen iniciativas y respuestas efectivas y apropiadas.
- Aumentan el refuerzo social.
- Son recíprocas por naturaleza y suponen una correspondencia efectiva y apropiada.
- Su práctica recibe las influencias de las características del entorno, es decir, factores como la edad, el sexo, estatus del receptor afectan la conducta social del individuo.

¿Cuáles son las HH.SS. necesarias en diferentes situaciones?

Existen HH.SS. básicas y otras más complejas, sin las primeras no podemos aprender y desarrollar las segundas. Cada situación requerirá mostrar unas habilidades u otras, según las características de la situación y de su dificultad.

ESCUCHAR: LA PRIMERA HABILIDAD SOCIAL

La habilidad de escuchar es uno de los comportamientos más difíciles de conseguir porque escuchar bien es escuchar con comprensión, poniendo mucha atención.

Esta habilidad nos permite averiguar (aclarar) de qué está hablando la otra persona, lo que nos dice y qué es lo que nos intenta comunicar.

La escucha implica psicológicamente estar disponibles y atentos al mensaje de nuestro interlocutor. Esto es muy importante porque muchas personas parece que están escuchando cuando realmente están distraídas, pensando en otros asuntos o simplemente están más ocupados en lo que tienen que contestar que en comprenderle.

¿Por qué es importante escuchar?

1) Nos convertimos en una **persona con credibilidad**.
2) Transmitimos **aceptación e interés** al otro.
3) Estimulamos a continuar la **comunicación**.
4) Si escuchamos podemos **comprender mejor** lo que nos dicen.
5) Si escuchamos aumenta la probabilidad de que **nos escuchen a nosotros**.
6) Sólo escuchando **mejoraremos el clima y reduciremos las tensiones**.
7) Escuchando **estamos enseñando** a otros a escuchar.

ESTRUCTURACIÓN DE LAS HABILIDADES SOCIALES

- **GRUPO 1: Primeras habilidades sociales**
  - Escuchar
  - Iniciar una conversación
  - Mantener una conversación
  - Formular una pregunta
  - Dar las gracias
  - Presentarse
  - Presentar a otras personas
  - Hacer un cumplido.

- **GRUPO 2: Habilidades sociales avanzadas**
  - Pedir ayuda
  - Participar
  - Dar instrucciones
  - Seguir instrucciones
  - Disculparse
  - Convencer a los otros

- **GRUPO 3: Habilidades relacionadas con los sentimientos**
  - Conocer los propios sentimientos
  - Expresar los sentimientos
  - Comprender los sentimientos de los otros
  - Enfrentarse con el enfado de los otros
  - Resolver el temor
  - Expresar afecto
  - Autorecompensarse

- **GRUPO 4: Habilidades alternativas a la agresión**
  - Pedir permiso
  - Compartir
  - Ayudar a los demás
  - Negociar
  - Utilizar el autocontrol
  - Defender los propios derechos
  - Responder a las bromas
  - Evitar los problemas con los demás
  - No meterse en peleas

- **GRUPO 5: Habilidades para hacer frente al estrés**
  - Formular una queja
  - Responder a una queja
  - Demostrar deportividad después de un juego
  - Defender a los amigos
  - Responder a la persuasión
  - Resolver la vergüenza
  - Responder al fracaso
  - Enfrentarse a los mensajes contradictorios
  - Responder a una acusación
  - Prepararse para una conversación difícil
  - Hacer frente a las presiones del grupo

- **GRUPO 6: Habilidades de planificación**
  - Tener iniciativa
  - Discernir sobre la causa de un problema
  - Establecer objetivos
  - Determinar las propias habilidades
  - Recoger información
  - Resolver los problemas teniendo en cuenta su importancia
  - Tomar decisiones
  - Concentrarse en una tarea

EJERCICIO 1

Comenten los dichos y expresiones siguientes:

- No hay peor sordo que el que no quiere oír

.....

.....

.....

- El que mucho habla, mucho yerra y el que no habla, yerra más

.....

.....

.....

- El jorobado no ve su joroba y ve la otra

.....

.....

.....

- No hay casa tan bien cubierta que no tenga una gotera

.....

.....

.....

- Quien quiera peces que se moje el culo

.....

.....

.....

- Quien mal entiende, mal responde

.....

.....

.....

- Alaba a aquel que te da gusto y da gusto a quien te alaba

.....

.....

.....

- Los mejores maestros llevan sombrero de paja

.....

.....

.....

- No saber de la misa la mitad

.....

.....

.....

- No habla por no molestar

.....

.....

.....

Segunda sesión

Fecha...../...../.....

FUNCIONAMIENTO GENERAL DE LA MEMORIA

Nuestro cerebro está formado por neuronas, sustancias químicas e impulsos eléctricos. Nuestros recuerdos son datos que se codifican, se guardan y se recuperan según un proceso de minúsculas interacciones eléctricas y químicas.

Cuando no se ejercita la memoria, no sólo se va perdiendo esta facultad sino que se multiplica el riesgo de padecer alguna enfermedad neurodegenerativa.

Los científicos han descubierto que la pérdida de memoria no es irreversible ni inevitable con el paso del tiempo, sino que va asociada a la falta de actividad mental y al abuso de ocupaciones pasivas, como ver la televisión. Se tiene que leer más y ver menos televisión porque cuando nos ponemos delante de la pantalla la mente se pone en punto muerto.

¿LAS PERSONAS MAYORES TIENEN PROBLEMAS DE MEMORIA?

La capacidad de la memoria va disminuyendo con la edad. Esto es un hecho aceptado y es probable que no le suceda únicamente al hombre, sino también a muchos animales, especialmente a gran parte de la especie de los mamíferos.

En realidad, cuando decimos que con la edad disminuye la memoria, no queremos decir que este hecho les pase a todas las personas. Hay muchos individuos que conservan una memoria y unas facultades intelectuales maravillosas durante toda su vida. Pero hay una mayoría que tienen, por muchas y diversas causas, peor memoria en la vejez que en la juventud. De estas personas se dice que tienen *pérdida de memoria asociada a la edad*. No hay una causa única sino que intervienen diferentes factores.

Las causas de los problemas de memoria por la edad son los siguientes:

- **Cambios orgánicos:** Transformaciones en el cerebro que dificultan los procesos de memoria (disminución de neuronas, disminución de algunos neurotransmisores cerebrales, modificación de la circulación en el cerebro…), problemas de vista y oído que impiden registrar bien la información, etc.

- **Cambios psicológicos o de comportamiento:** se utilizan menos las facultades que cuando se es joven, pensamientos negativos de la propia capacidad como "ya soy viejo y no puedo hacerlo mejor", estrés, preocupaciones... Todo lo que se relacione con el enlentecimiento por la edad, la falta de utilización de estrategias o un uso inadecuado, poco esfuerzo ante un problema de memoria, etc.

- **Cambios socioculturales:** disminución de las relaciones con los otros, aislamiento, falta de interés por las cosas, etc.

TIPOS DE MEMORIA

La memoria humana es la facultad que permite al ser humano retener experiencias pasadas.

Se divide en una serie de sistemas, cada uno con diferentes funciones como, por ejemplo, almacenar información por unos pocos segundos o para toda la vida, información conceptual o acontecimientos de la vida cotidiana, etc.

Memoria sensorial o inmediata: sirve para registrar las sensaciones o impresiones que llegan a través de los cinco sentidos (por la vista, el oído, el olfato, el gusto y el tacto).

Memoria visual (o icónica): se refiere a la memoria visual de las palabras escritas y del resto de signos ortográficos (información gráfica para reconocer de las palabras). Recordar aquello que se ve, la imagen, el color.

Memoria auditiva (o ecoica): se refiere a la que comprende un reconocimiento de una serie de sonidos. Este tipo de memoria sensorial se mantendrá más tiempo que la icónica con la finalidad de conseguir la comprensión del lenguaje o de la música.

Memoria táctil: permite recordar objetos al estar en contacto con ellos y poder describir sus características.

Memoria olfativa: recordar olores.

Memoria gustativa: recordar sabores.

Memoria a corto plazo o de trabajo: es de capacidad limitada, su reproducción es inmediata y tiene un tiempo de permanencia breve (inferior a un minuto, unos 20-45 segundos) y sirve para retener información que se olvida rápidamente (por ejemplo, un número de teléfono, una imagen que acabamos de ver).

Cuando, por ejemplo, presentamos una lista de cosas para recordar, como palabras, dibujos o acciones, al cabo de un ratito, se recuerdan con mayor facilidad aquellas ideas que se encuentran al principio (primacía) y al final (recencia) de la lista, pero no tan bien las que están en medio de la lista.

El efecto de primacía disminuye cuanto más larga es la lista, pero el de recencia no. La explicación que se da es que las personas pueden repasar mentalmente los primeros elementos hasta almacenarlos en la memoria a largo plazo, a costa de no poderlo hacer con los elementos intermedios. Los últimos elementos por su lado, quedan en la Memoria de Trabajo después de finalizar el aprendizaje, por lo que serían más accesibles a la hora de recordar la lista.

Memoria a largo plazo o remota: es ilimitada. Contiene todo el conocimiento de la persona, por tanto está implicada y es necesaria para casi todas las actividades. Existen diversos tipos de memoria a largo plazo que almacenan diversos tipos de información:

Memoria episódica: es la capacidad para recordar experiencias anteriores que han tenido lugar en un tiempo y lugar concreto, que sirven como referencia para recordarlos.

Memoria prospectiva: implica recordar qué, cómo y cuándo realizar alguna acción en el futuro.

Memoria semántica: almacena conocimientos objetivos y culturales que no necesitan un contexto temporal para evocarlos (fluidez verbal, vocabulario, tabla de multiplicar, capitales de los países). Son los conocimientos adquiridos.

Memoria procedimental: permite reproducir las habilidades adquiridas como es el caso de conducir o peinarse. Estos procedimientos se automatizan y no precisan de una ejecución consciente.

Tercera sesión

Fecha...../...../.....

TIPOS DE AYUDAS PARA LA MEMORIA

LA MEMORIA Y LOS PROCESOS COGNITIVOS

A grandes rasgos, la memoria está vinculada con otras capacidades humanas como el lenguaje, la inteligencia, la creatividad, la atención, la percepción...

Cuando almacenamos datos en la memoria lo hacemos según su significado (codificación semántica). También el sonido del lenguaje y la relación que podamos establecer nos facilitan el recuerdo.

El trabajo continuado para mantener la memoria posibilita reforzar y desarrollar diferentes funciones intelectuales humanas, como la capacidad de cálculo, de concentración, de abstracción, de percepción, etc.

La memoria se relaciona con el pensamiento imaginativo o creativo. Utilizando la imaginación podremos memorizar con más facilidad.

Además, la memoria está influida por el grado de motivación, el estado afectivo y emotivo, y por el grado de inhibición del sujeto.

Las funciones cognitivas son aquellas funciones y procesos por los que el individuo recibe información, almacena y procesa la información relativa a uno mismo, a los otros y al entorno.

FASES DE LA MEMORIA

Para utilizar la información que nos llega del exterior hay tres etapas:

1. **Registro.** La primera etapa es la recepción o adquisición de la información que se registra. Para percibir correctamente esta información, son fundamentales la atención y la concentración.

2. **Retención.** Después, es necesario conservar y fijar la información que previamente hemos registrado. En esta etapa nos conviene utilizar recursos mnemotécnicos y estrategias mentales para poder retener lo que queremos, como la visualización, la categorización, la asociación, etc.

3. **Recuerdo.** Es la fase en que recuperamos la información previamente almacenada, que nos será más fácil si utilizamos referencias espaciales y/o temporales y otros mecanismos.

TIPOS DE AYUDAS PARA LA MEMORIA

- **Ayudas externas:** son las que utilizan recursos de memoria ajenos al sujeto (por ejemplo, tomar notas o hacer listas de la compra).
- **Estrategias generales de retención,** son "operaciones normales de la memoria" que no requieren un entrenamiento específico (por ejemplo: el repaso, la organización o la elaboración).
- **Mnemotecnias formales:** son procedimientos para incrementar la retención y que necesitan un aprendizaje especial y que se basan en el uso tanto de códigos verbales como de imágenes mentales.

Las técnicas principales son las siguientes:

La visualización. Las técnicas de visualización se basan en la capacidad de crear imágenes visuales, es decir, de crear una imagen mental, una fotografía mental, que puede ser de dos tipos: real o imaginaria. La imagen de un objeto o situación real implica una observación activa: se concentra en lo que ve y hace un esfuerzo consciente para fijar esta imagen visual. En cambio, las imaginarias son aquellas creadas a partir de los recuerdos y de las fantasías personales. La memoria retiene mejor las imágenes coloridas y brillantes y, también, aquellas con movimientos, en tres dimensiones y muy detalladas. Cuantos más detalles tenga la imagen, más fácil nos será recordarla más tarde.

La asociación. Es uno de los mecanismos más efectivos que utiliza la memoria. Asociar es relacionar o unir cualquier cosa que queremos recordar con aquello que ya conocemos. Se relacionan todo tipo de elementos: hechos, números, formas, imágenes, palabras, etc. Las asociaciones son personales, unas son lógicas y otras ilógicas, unas conscientes y otras inconscientes; cuantas más asociaciones hagamos, mejor recordaremos las cosas.

La organización. Es disponer cómo se tiene que hacer una cosa y preparar todo lo que se necesita: siempre es más fácil recordar las cosas que tienen un cierto orden que las que están desordenadas. Una manera de organizar es agrupar materiales utilizando alguna de las características comunes. Este proceso se llama categorización (organizar en grupos) y, así,

cuando queremos un objeto determinado sabemos dónde está. La organización funciona como un sistema de ahorro dado que, por ejemplo, no necesitamos recordar dónde está cada uno de los centenares de objetos que tenemos en el hogar, en el trabajo...

OTROS PROCESOS QUE DAN APOYO A LA MEMORIA

La **atención** es un proceso mediante el cual se seleccionan, de entre todos los estímulos que rodean al sujeto, los que se deben procesar y en qué aspectos. De esta manera, aquello a lo que no se ha atendido no será recordado. El entrenamiento de esta técnica tiene como finalidad desarrollar la capacidad para prestar atención.

La **concentración** nos permite adquirir una actitud consciente dirigida a observar con detalle y precisión una cosa, a dirigir la mente hacia la comprensión de aquella cosa.

El **lenguaje** nos sirve para almacenar la información en la memoria después de darle significado y, así, potenciar la retención y el recuerdo. Hacer ejercicios de lenguaje mejora todas las fases de la memoria.

El **cálculo**, hacer cálculos mentales, supone activar todo el cerebro, ya que se ponen en funcionamiento diversas áreas cerebrales. En el cálculo intervienen diversos tipos de memoria y, además, favorece el desarrollo de la capacidad de atención, la concentración, la visualización y la agilidad mental.

La **orientación** es el conjunto de funciones psíquicas principalmente perceptivas, mediante las cuales tomamos conciencia en cada momento, de la situación real en la que nos encontramos. Para orientarnos no tan sólo necesitamos la integridad de nuestros órganos sensoriales, que nos informan del exterior, sino también varias estructuras psicológicas como son la memoria, la atención, el pensamiento racional y la comprensión.

Podemos entender la **orientación espacial** como la capacidad para reconocer la posición, localización y ubicación del propio cuerpo y de los objetos dentro del espacio.

Podemos entender la **orientación temporal** como la capacidad que tenemos de reconocer las categorías que utilizamos el tiempo y ubicarlas tanto en nuestro propio tiempo como en el del resto de personas y objetos, por ejemplo saber en qué día nos encontramos, qué hora es, si es verano o invierno…

Cuarta sesión

Fecha...../...../.....

CUANDO TÚ NO ESTÁS.

La maduración de la personalidad conlleva familiarizarse con el sufrimiento, aprender a soportarlo y saber salir adelante después de cada disgusto y pérdida.

A partir de una cierta edad, uno de los ritos más frecuentes al que asistimos semana sí y semana también es ir al entierro o al funeral de una vecina, de un compañero o de un familiar. Y así nos encontramos con este inconfundible dolor que genera la muerte, la ausencia definitiva e irreparable de personas conocidas, incluso de seres fundamentales en nuestra vida.

Una de las razones del desconcierto en el que nos sume la muerte es que casi siempre pasa sin habernos podido preparar para asimilarla como un hecho inevitable y natural. Y esto es así porque vivimos ignorando la muerte y, por tanto, tenemos la tendencia a negarla, a pesar de saber que nos puede visitar en cualquier momento.

¿Podemos sacar la cabeza de debajo del ala y atrevernos a hablar de ello? Tal vez así podremos dar más sentido a la vida y respetar mejor los que nos han dejado.

EJERCICIO 1

Nuestra cultura señala un conjunto de ritos o ceremonias alrededor de la muerte, ya sea para alejarla o para curar a los vivos de sus efectos. La payesía bendice los animales, reza durante la siembra de árboles, da gracias por la cosecha, piense en las supersticiones.....

En grupos reducidos, de tres o cuatro personas, querríamos que comentase qué le viene a la mente cuando decimos muerte o duelo. Tendrá unos minutos para pensar en ello, anote sus ideas para que después las pongamos en común.

Si le sirve de ayuda, piense qué rituales o qué hechos asociamos a la muerte, actividades alrededor de los difuntos, fiestas, comidas... Piense que no todo es de color negro, que no sólo hay lágrimas, ni que sólo queda la tristeza, que no todo son acontecimientos religiosos.

También puede pensar si conoce ceremonias de otras culturas diferentes a la judeo-cristiana...

EJERCICIO 2

El duelo es un proceso que depende de cada persona, familia, sociedad y civilización. Incluso, en una misma persona cambia según el parentesco de la persona que muere. Esto también quiere decir que puede haber procesos de duelo que se resuelvan con una buena adaptación de la persona que lo vive o que, al contrario, se viva patológicamente porque la persona afectada por el duelo lo vive muy mal y no supere la situación de pérdida emocional que ha vivido.

A continuación, verá diversas reacciones que suelen ser características de estos dos tipos de duelo, el adaptado y el patológico. Señale cuáles corresponden a cada una y lo comentaremos.

- Incredulidad
- Lentitud en los movimientos
- Sentimientos de inutilidad
- Aceptación
- Paz
- Tener alucinaciones
- Pensamientos de muerte
- Añoranza
- Confusión
- Sentimientos de culpa
- Agresividad
- Ira
- Depresión
- Sensaciones de sufrir la misma enfermedad que la persona difunta.
- Negación

EJERCICIO 3

Hagamos una lectura compartida y atenta de este poema

DESOLACIÓ

Jo só l'esqueix d'un arbre, esponerós ahir,
que als segadors feia ombra a l'hora de la sesta;
mes branques una a una va rompre la tempesta,
i el llamp fins a la terra ma soca mig partí.

Brots de migrades fulles coronen el bocí
obert i sens entranyes que de ma soca resta;
cremar he vist ma llenya; com fumerol de festa,
al cel he vist anar-se'n la millor part de mi.

I l'amargor de viure xucla ma rel esclava,
i sent brostar les fulles i sent pujar la saba,
m'aida a esperar l'hora de caure un sol conhort.

Cada ferida mostra la pèrdua d'una branca;
sens mi, res parlaria de la meitat que em manca;
jo visc sols per a plànyer lo que de mi s'és mort.

Este soneto fue escrito por Joan Alcover y se encuentra en su libro de poemas *Cap al tard*, editado en 1909. ¿Había oído hablar de él? ¿Qué conocemos de su vida y, sobre todo, de los hechos que dieron pie al soneto?

1. ¿Qué impresiones o sentimientos nos produce?

.....

.....

.....

2. ¿Qué palabras nos cuestan entender?

.....

.....

.....

3. ¿Qué quiere decirnos Alcover cuando habla de:

ARBRE	
OMBRA	
BRANQUES	
TEMPESTA	
LLAMP	
MIGRADES FULLES	
FUMEROL	
LLENYA	
AMARGOR	
REL ESCLAVA	
BROSTAR I SABA	
L'HORA DE CAURE	
FERIDA	
PÈRDUA	
PLÀNYER	
DESOLACIÓ	

EJERCICIO 4

Por parejas tendrá cinco minutos para pensar sobre las siguientes cuestiones. Después las comentaremos juntos:

a. El proceso de duelo suele originarse cuando muere una persona que queremos o apreciamos.

b. El sentimiento por la pérdida de esta persona conlleva una experiencia inevitable de sufrimiento. Precisamente la palabra *duelo*, viene del latín *dolus* que significa dolor.

c. ¿El duelo, es natural o lo aprendemos?

d. ¿Y siempre tiene que haber sufrimiento? ¿y las plañideras?

e. ¿Hay relaciones entre parientes que son especiales y pueden hacer más doloroso el sentimiento de pérdida?

f. Y el duelo, ¿sólo tiene valor cuanto más se exterioriza o amplía?

g. ¿Cree que han cambiado mucho en los últimos sesenta años las formas y las ceremonias de duelo? ¿Cómo?

EJERCICIO 5

¿Qué quieren decir estos dichos o refranes según lo que hemos explicado en la sesión?

- *No te'n riguis del meu dol, que quan el meu serà vell el teu serà nou.*(Mallorca, Tarragona, Urgell, Barcelona...).
- *Cada u plora son dol a la llum del seu cresol (per cresol o gresol podem entendre llum d'oli)* (València).
- *No hi ha dissabte sense sol ni viudeta sense dol.*
- *No hi ha dol sense consol.*
- *Es dol no treu ànimes* (Mallorca).
- *Dol amb pa és bo de passar* (Menorca).

EJERCICIO 6

Trabajaremos ahora diversos comportamientos que tienen los familiares o personas próximas cuando algún pariente muere. Intente clasificarlos según tres criterios:

A. Aún se hace.

B. Es más reciente.

C. Se hace en otras culturas o situaciones, no en los domicilios de Mallorca.

A B C • Lavar al difunto.

A B C • Tirar el cadáver al mar.

A B C • Llevar un brazalete negro.

A B C • Ponerse un botón negro en la solapa.

A B C • Hacer la autopsia.

A B C • Vestir de calle al difunto.

A B C • Velar al difunto.

A B C • Incinerar el cadáver.

A B C • Llevar duelo

A B C • Esparcir las cenizas después de la incineración.

A B C • Encender velas perfumadas.

A B C • Tapar los espejos de la casa durante una semana después de la defunción.

A B C • Enviar una esquela a los periódicos.

A B C • Poner una mortaja al difunto.

A B C • Hacer el entierro de la sardina.

A B C • No afeitarse la barba durante treinta días.

A B C • Dejar pequeñas velas encendidas sobre el mar.

A B C • Limpiar la habitación o la casa.

A B C • Poner flores

A B C • Untar la piel del difunto con aceites perfumados.

A B C • Hacer esquelas con una foto de la persona muerta y colgarla o repartirla por el pueblo.

A B C • Quemar el cadáver en una pira funeraria.

A B C • Ir a Vindravan, la Ciudad de las Viudas.

A B C • Tocar las campanas

EJERCICIO 7

1. Memorice algunos versos o, incluso, estrofas del poema de Joan Alcover. Quien quiera probar a recordar todo el soneto, ¡adelante!
2. Hemos hablado casi siempre del duelo a partir de la muerte física de una persona. ¿Puede haber otros duelos como consecuencia de diferentes tipos de muertes? Piénselo. Recuerde que muerte y duelo tiene mucho que ver con la experiencia de vivir una pérdida.
3. Mire con la familia el documento de voluntades anticipadas que le hemos dado.

Quinta sesión

Fecha...../...../.....

¿DÓNDE ESTOY?

EJERCICIO 1

¿De qué hablamos?

1. La única ciudad romana que se puede visitar actualmente en Mallorca. Es también el exponente más grande de la romanización en las Islas Baleares y sus ruinas nos hablan del tiempo de la *pax romana*.
2. Antigua fortaleza de origen árabe, el Palacio conserva las remodelaciones góticas a las que fue sometido en el s. XIV. Se utilizó como residencia de los gobernadores musulmanes y, con la reconquista cristiana, como residencia de los reyes de la Corona Catalanoaragonesa.
3. Castillo de estilo gótico, el único de planta circular (s. XVI). Situado sobre una colina en las afueras de la ciudad, la fortificación disfruta de unas increíbles vistas sobre la bahía. En la planta baja, está el Museo de Historia de la ciudad, con piezas procedentes de excavaciones arqueológicas y también de la colección del cardenal Despuig.
4. Uno de los pocos restos arqueológicos de la época de dominación musulmana en Baleares. Destaca una sala central, rodeada de columnas, que se dedicaba a los baños de vapor.
5. De estilo gótico, se construyó durante los siglos XIII y XIV. Alrededor del edificio se articula el barrio antiguo de la ciudad, singular no sólo por los edificios sino muy especialmente por los patios de las casas señoriales que constituyen un espacio arquitectónico único y diferente de cualquier otro barrio antiguo que hayamos podido ver. En ella podemos contemplar las intervenciones del insigne arquitecto modernista catalán Antoni Gaudí. También se pueden visitar las aportaciones del artista Miquel Barceló en una de las capillas laterales.
6. Tiene sus orígenes en el palacio construido por el rey Jaume II para su hijo Sanç a principios del siglo XIV que fue donado a la orden de Sant Bru en el año 1399. Se han alojado diferentes ilustres

personajes como son Gaspar M. Jovellanos en su destierro, Fryderyc Chopin entre otros.

7. Una de las excursiones más clásicas de Mallorca. Se puede subir a pie desde el pueblo o en coche hasta el Verger o hasta el Pouet, y se visitan las ruinas de la fortaleza en la que los seguidores del rey Jaume II de Mallorca, Cabrit y Bassa, resistieron la invasión de Alfonso II de Aragón.
8. Es el centro espiritual de Mallorca. También es punto de peregrinaje de excursionistas, atraídos por la belleza de un paisaje de montaña con roquedas aterradoras y bosques de encina.
   El santuario se levanta en el término de Escorca, municipio que concentra los picos más altos de la sierra de Tramuntana.
9. Antigua residencia en Mallorca del archiduque Lluís Salvador de Austria. Desde esta magnífica possessió mallorquina, se divisa una fascinante vista sobre la costa y sobre sa Foradada, emblemático promontorio de la costa de Tramuntana.
10. El castillo es un recinto fortificado del s. XIV, en el interior del cual se conservan la capilla de la Madre de Dios de la Esperanza, la atalaya de vigilancia (torre de sa Vetlla) y la casa del gobernador.

EJERCICIO 2

Escriba al lado de estos lugares emblemáticos dónde se encuentran (municipio):

Castillo de Bendinat .....

El salt de la bella dona .....

La catedral .....

Castillo de Bellver .....

La Almudaina .....

Baños Árabes .....

Cartuja .....

Raixa .....

Puig de Randa .....

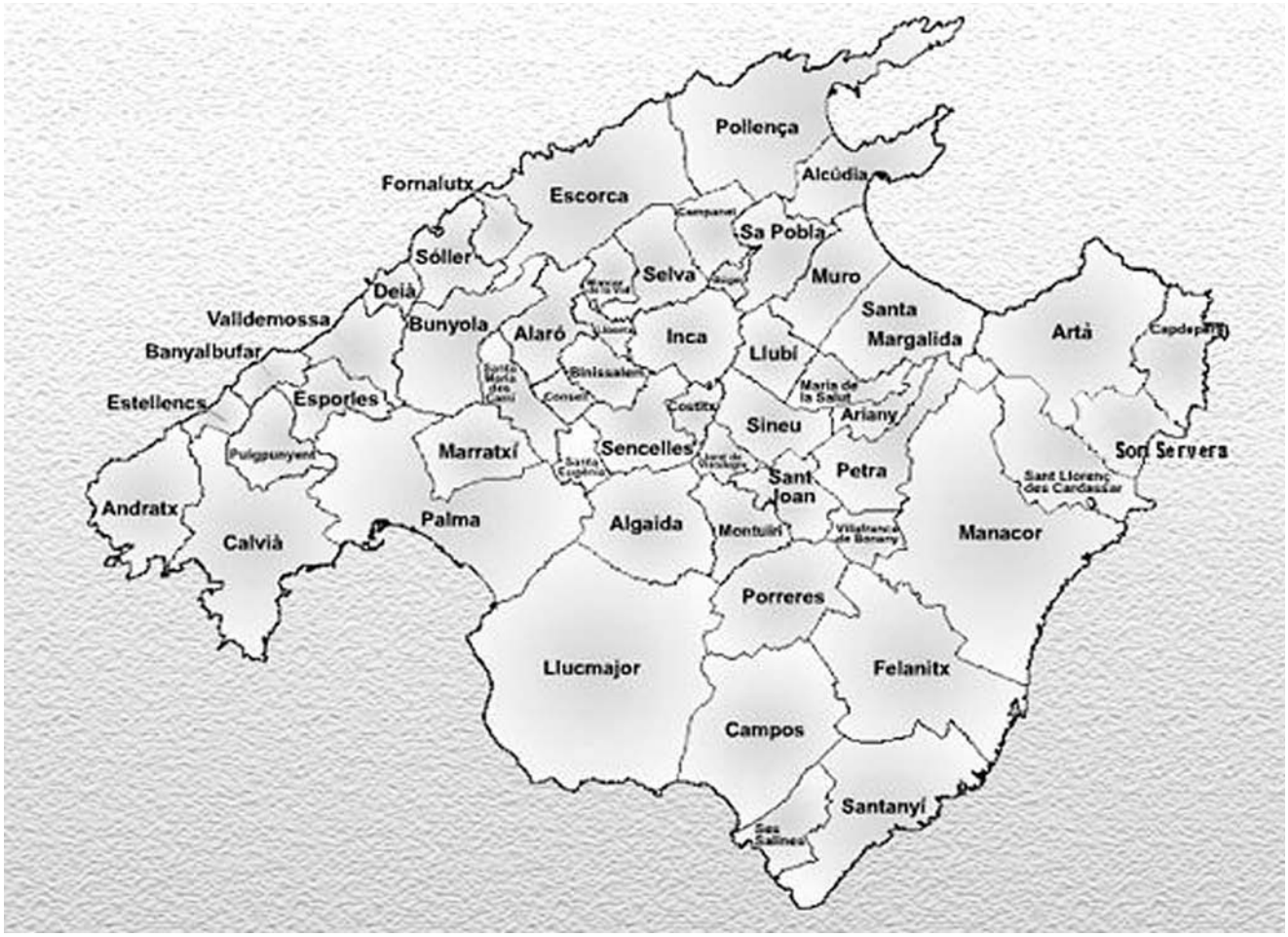
Lluc .....

El mirador de les ànimes .....

EJERCICIO 3

Sitúe sobre el mapa dónde se encuentran estos lugares costeros:

1. Sa Calobra
2. Es Trenc
3. Cala Mondragó
4. Sant Elm
5. Cala Formentor
6. Cala sa Marjal
7. Platja d'en Repic
8. Es Carbó
9. Alcanada
10. Es Carnatge
11. Colònia de Sant Pere
12. Llucalcari

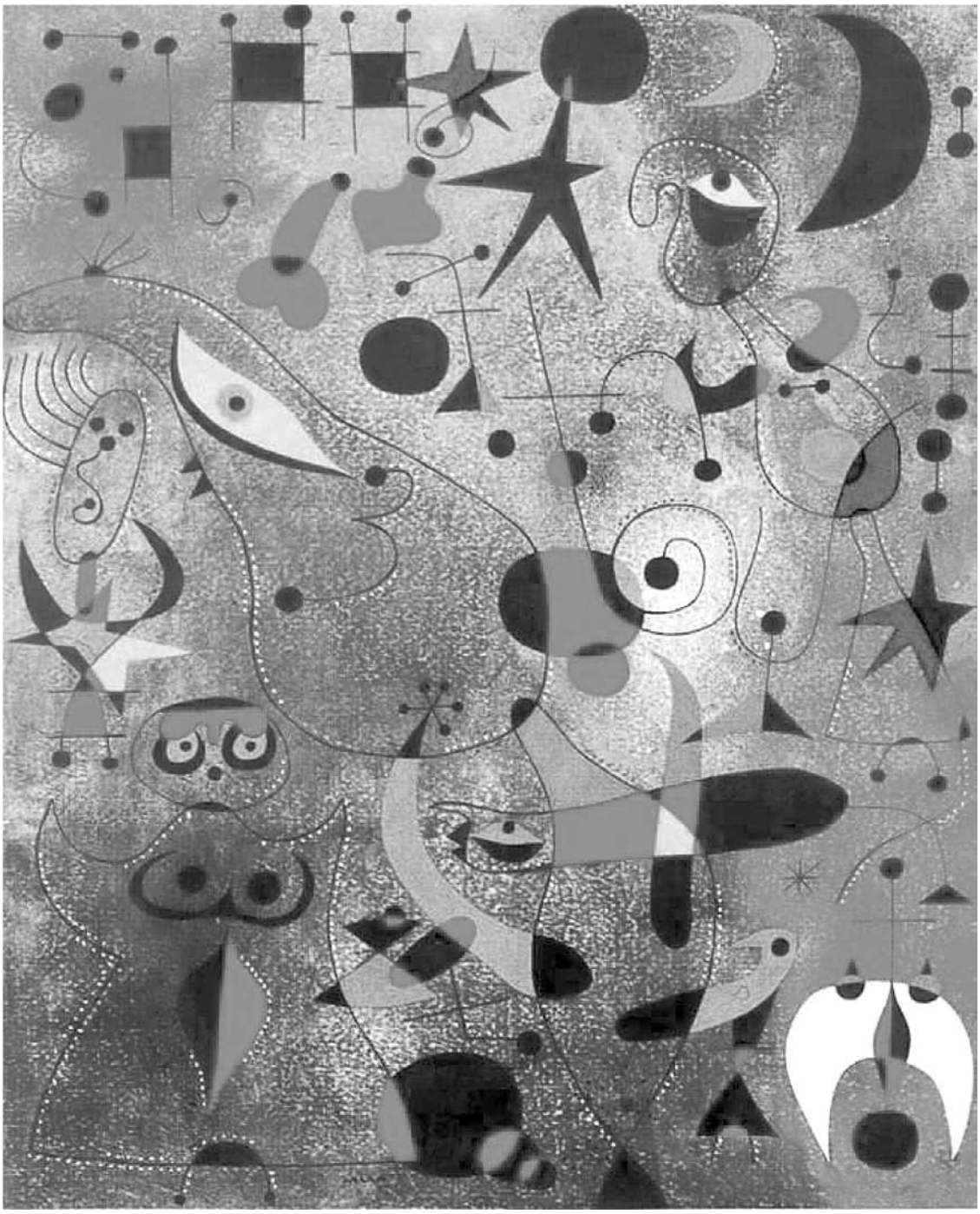


EJERCICIO 4

¿De quién cree que es este cuadro? .....

.....

Mírelo con atención y conteste a las siguientes preguntas:



¿Cuántas estrellas de cinco puntas hay?

¿Cuántas personas o personajes puede reconocer?

¿Cuántas lunas hay?

¿Cuántos ojos hay?

¿Cuántos círculos hay?

¿Qué le sugiere el cuadro?

¿Le gusta el arte moderno o contemporáneo? ¿Por qué?

¿Cuáles son sus cuadros o artistas predilectos?

Sexta sesión

Fecha...../...../.....

DIVERSAMENTE DIFERENTES, IGUALMENTE VALIOSOS

La identidad es el conjunto de rasgos propios de un individuo o de una colectividad que nos caracteriza frente a los otros; la conciencia que una persona tiene de ser ella misma y distinta a los otros.

La identidad implica y presupone la presencia del *otro* diferente.

Los seres humanos podemos ser parecidos o tener semejanzas pero nunca iguales, porque **cada ser humano es único e irrepetible**, la identidad es, por tanto, un conjunto de elementos que definen al individuo.

En la construcción de la identidad siempre está en juego la respuesta que cada uno da a las siguientes preguntas:

- **Identidad subjectiva:** ¿Quién soy yo? Una persona es la conciencia que tiene de ella misma.
- **Identidad operativa:** ¿Quién quiero ser yo? El motor que nos pone en marcha, que nos hace funcionar.
- **Identidad preceptiva:** ¿Quién debo ser yo? Soy el que debo ser, respondo al modelo, al mandato, al deber.

Nuestra identidad, más que ninguna otra cosa, está conformada por la forma en la que pensamos: el proceso de autoconformación de nosotros mismos depende de las creencias que tenemos sobre cómo somos, de las historias que explicamos de nosotros mismos. Muy a menudo, explicamos a los otros lo que ellos esperan de nosotros, o bien otras cosas, enviándoles señales encaminadas a acciones o estilos concretos. Las historias pueden ser muy variadas.
Por ejemplo, no nos comportamos igual cuando vamos invitados a algún

lugar o cuando tenemos a los invitados en nuestra casa.

Lo más importante es que nos aceptemos tal y como somos, para ello es necesario trabajar nuestra autoestima.

La autoestima es una actitud positiva hacia uno mismo que consiste en conducirnos (es decir, habituarnos a pensar, sentir y actuar) de la manera más sana, feliz y autosatisfactoria, teniendo en cuenta el momento presente y también el futuro.

La autoestima puede cambiar y mejorar. Algunos consejos:

1. **Convierta lo negativo en positivo.**

Nunca pierda las ganas de pensar en positivo, invierta todo lo que parezca que no tiene solución:

Pensamientos negativos	Pensamientos alternativos
"No hables"	"Tengo cosas importantes que decir"
"¡No puedo hacer nada!"	"Tengo éxito cuando me lo propongo"
"No esperes demasiado"	"Haré realidad mis sueños"
"No soy suficientemente buena"	"¡Soy buena!"

2. **No generalizar** a partir de las experiencias negativas que podamos tener en ciertos ámbitos de nuestra vida. Debemos aceptar que podemos haber cometido errores en ciertos aspectos, pero esto no quiere decir que en general y en todos los aspectos de nuestra vida seamos *desastrosos*.

3. **Centrarnos en aquello positivo.** En conexión con lo anterior, debemos acostumbrarnos a observar las características buenas que tenemos. Todos tenemos alguna cosa buena de la que nos podemos sentir orgullosos; lo tenemos que apreciar y tenerlo en cuenta cuando nos evaluemos a nosotros mismos.

4. **Hacernos conscientes de lo que conseguimos y de los éxitos.** Una forma de mejorar nuestra imagen se relaciona con *observar lo bueno* que tenemos.

5. **Compararnos sin juzgarnos.** Todas las personas somos diferentes;

todas tenemos cualidades positivas y negativas. Aunque nos podamos ver *peores* que otros en algunas cuestiones, seguramente seremos *mejores* en otras; por tanto, no tiene sentido que nos comparemos ni que nos sintamos *inferiores* a otras personas.

6. **Confiar en nosotros mismos.** En nuestras capacidades y en nuestras opiniones. Actuar siempre de acuerdo con aquello que pensamos y sentimos, sin preocuparnos excesivamente por la aprobación de los otros.

7. **Aceptarnos.** Es fundamental que nos aceptemos. Hemos de aceptar nuestras cualidades y defectos, somos, ante todo, personas importantes y valiosas.

8. **Esforzarnos por mejorar.** Tratar de superarnos en aquellos aspectos de nosotros mismos con los que no estamos satisfechos, cambiar estos aspectos que deseamos mejorar.

Y ahora, para aprender a observar y valorar las cualidades positivas de los otros y de nosotros, así como aprender a dar y a recibir elogios, les sugerimos que puedan hacer un ejercicio o el otro:

EL ABANICO

Proponemos cualidades positivas (por ejemplo, simpatía, sentido del humor, alegría, optimismo, sinceridad, honestidad, solidaridad,...), rasgos físicos que les gustan (por ejemplo, unos cabellos sedosos, una mirada agradable, una sonrisa dulce, etc.), capacidades (para organizar fiestas, para relacionarse, etc.)...

Tienen que tener una hoja (mejor de color), un bolígrafo o lápiz. Cada uno escribirá su nombre en la parte superior de la hoja, y lo pasará a quien tenga a su derecha. Éste, al recibirlo, deberá escribir alguna cosa buena que le apetezca destacar de aquella persona. Después doblará la hoja de forma que la persona a quien llegue sólo pueda leer el nombre del encabezamiento. Y así continuará pasando hasta que todos los participantes hayan podido escribir en todas las hojas. En el momento en que la hoja llegue a su propietario/a, formará un abanico donde habrá escritas muchas cosas agradables.

EL ÁRBOL

Dibujarán en una hoja un árbol con raíces, tronco, ramas y frutos. Una vez dibujado, tendrán que poner en las raíces cualidades y capacidades que crean que tienen; en las ramas pueden poner las cosas positivas que hacen, y en las hojas y frutos sus éxitos y triunfos.

En una puesta en común, cada persona presentará su árbol y explicará sus características. En este momento, cualquier otro miembro del grupo podrá añadir, mientras lo explica, nuevas raíces, ramas o frutos.

Séptima sesión

Fecha...../...../.....

YO HABLO Y TÚ, ¿ESCUCHAS?

El hombre es un ser esencialmente por y para los otros, un ser en relación, que se comunica y que depende de las personas que lo rodean. Hablando en términos generales, las personas tienen muy poca conciencia de esto y es sólo mediante las vivencias que adquirimos la noción de este hecho.

La comunicación se puede definir como el proceso mediante el cual es posible transmitir ideas, sentimientos o creencias entre las personas; hace posible la comprensión entre los individuos y también entre grupos.

Para que la comunicación se lleve a cabo de forma óptima, todos los elementos que más adelante nombraremos deben funcionar correctamente. Será suficiente que uno no funcione o se vea alterado para que el proceso comunicativo sea un fracaso.

La comunicación puede ser verbal y no verbal. La verbal viene determinada por la utilización del lenguaje oral o escrito, mientras que la no verbal se refiere a la utilización de otros recursos como,por ejemplo, las posturas, gestos y silencios.

ELEMENTOS BÁSICOS DE LA COMUNICACIÓN

1. **Emisor:** transmite el mensaje. Falla cuando no se expresa con claridad, cuando transmite alguna cosa distinta a la que en realidad quiere transmitir, cuando se confunde o cuando no comunica porque se olvida de partes importantes del mensaje.
   Si hablamos de lenguaje oral podremos decir que un buen emisor es aquel que no habla ni demasiado flojo ni demasiado rápido. Por lo que respecta al lenguaje escrito, un emisor que tiene una letra incomprensible también dificultará el proceso comunicativo.

2.. **Receptor:** a quien va dirigido el mensaje. En cualquier situación comunicativa, han de existir siempre dos partes interviniendo. Cuando tenemos una conversación, somos emisor y receptor al mismo tiempo. A veces, más a menudo de lo que nos pensamos, el receptor no capta el mensaje debido a un error suyo. Un receptor desconcentrado, distraído, somnoliento no captará el mensaje que le estamos enviando a pesar de que todos los otros elementos de la comunicación estén funcionando correctamente.

3. **Mensaje:** es el contenido de la comunicación. Es lo que deseamos transmitir. Los mismos contenidos dichos de una forma más o menos brusca, más o menos matizada, pueden provocar reacciones y consecuencias muy diferentes.
   Es importante elaborar mensajes completos y correctos con la finalidad de que puedan ser comprendidos por el receptor.
   Cuando el mensaje es incompleto, o es poco claro, no producirá ningún tipo de comunicación. El problema más frecuente a la hora de elaborar mensajes es la ambigüedad, es decir aquellos mensajes que pueden ser interpretados de más de una manera.

4.. **Código:** es el elemento referente al conjunto de símbolos utilizados con el fin de que el mensaje sea captado por el receptor. Para que se de una comunicación es necesario que el emisor y el receptor utilicen el mismo código.

LA COMUNICACIÓN VERBAL:

Reglas de un mensaje claro y comprensible:

1. Organizar el pensamiento antes de hablar. Esto supone tener claro:
   - Qué queremos decir

- A quién se lo queremos decir
- Cómo se lo diremos

2. Encontrar un lenguaje común que permita entendernos.

3. Expresarnos con claridad; no dar por supuesto que el otro ya lo sabe. Es fundamental informar de todo lo que sea necesario a pesar de que sea una repetición. Siempre es mejor que el otro nos diga que el contenido del mensaje ya lo sabe.

4. Garantizar la recepción mediante la repetición: introduciendo el mensaje dentro de algunas partes de la comunicación y dando énfasis al contenido que queremos que el receptor entienda.

5. Debemos transmitir un mensaje con credibilidad:
   - Debemos estar informados de las órdenes, las instrucciones, los aspectos legales,…
   - Debemos comunicar la información adecuada.
   - Debemos prometer lo que se puede cumplir.
   - Debemos cumplir lo que hemos prometido.
   - Debemos demostrar coherencia con nuestra conducta hacia los demás.

LA COMUNICACIÓN NO VERBAL:

La comunicación no verbal hace referencia a la manera como transmitiremos los mensajes. Por tanto hace referencia a los movimientos, gestos del cuerpo y así como la forma de exponer los mensajes verbales (tono de la voz, la fluidez verbal, la entonación…)

A través de la información no verbal transmitimos actitudes personales, mensajes emocionales y valores.
Los estudiosos han encontrado más de un millón de signos no verbales con significantes diferentes. Respecto a este tema afirman que el impacto de un mensaje se debe a:

- 7% a su *contenido verbal*.

- 38% a la *manera como transmitimos* la información (tono, matices, entonación, sonidos,…)

- 55% a la *comunicación no verbal* (presencia física, movimientos,…)

Es importante que los 3 componentes se coordinen.

La conclusión a la que podemos llegar es a que los signos no verbales influyen 5 veces más que las señales orales y que cuando son incongruentes, la gente suele fiarse básicamente del mensaje no verbal. ¿Por qué? Porque este mensaje es el más auténtico, el más difícil de controlar y el más fiable. A la hora de observar el lenguaje del cuerpo la interpretación ha de ser global. No se puede interpretar un gesto aisladamente del resto del cuerpo.

Elementos de observación:

- *La territorialidad:* es el elemento que registra las distancias entre las personas, es decir, su proximidad y, por el contrario, su lejanía.
- *Los gestos de la cara:* sobre todo la mirada y la sonrisa.
- *Los gestos corporales:* la postura, los brazos, las manos y las piernas.
- *La voz:* el tono, la fluidez verbal, la velocidad, el volumen,...

DISTANCIAS PERSONALES

Distancia íntima: es la distancia que se da entre 15 y 45 centímetros, es la más protegida por cada persona. Para que haya esta proximidad, las personas deben tener mucha confianza y en algunos casos estarán emocionalmente unidas, puesto que la comunicación se realizará a través de la mirada, el tacto y el sonido. Es la zona de los amigos, parejas, familia, etc. Dentro de esta zona se encuentra la zona inferior a unos 15 centímetros del cuerpo, es la llamada zona íntima privada.

Distancia personal: se da entre 46 y 120 centímetros. Esta distancia se da en la oficina, reuniones, asambleas, fiestas, conversaciones amistosas o de trabajo. Si estiramos el brazo, llegamos a tocar a la persona con la que mantenemos la conversación.

Distancia social: se da entre 120 y 360 centímetros. Es la distancia que nos separa de los extraños. Se utiliza con las personas con quien no tenemos ninguna relación amistosa, la gente que no conocemos bien. Por ejemplo: la dependienta de un comercio, el albañil, los proveedores, los nuevos empleados, etc.

Distancia pública: se da a más de 360 centímetros y no tiene límite. Es la distancia idónea para dirigirse a un grupo de personas. El tono de voz es alto y esta distancia es la que se utiliza en las conferencias, coloquios o charlas.

EJERCICIO 1

A continuación se propone la técnica del rumor, sigan las indicaciones del/de la profesional.

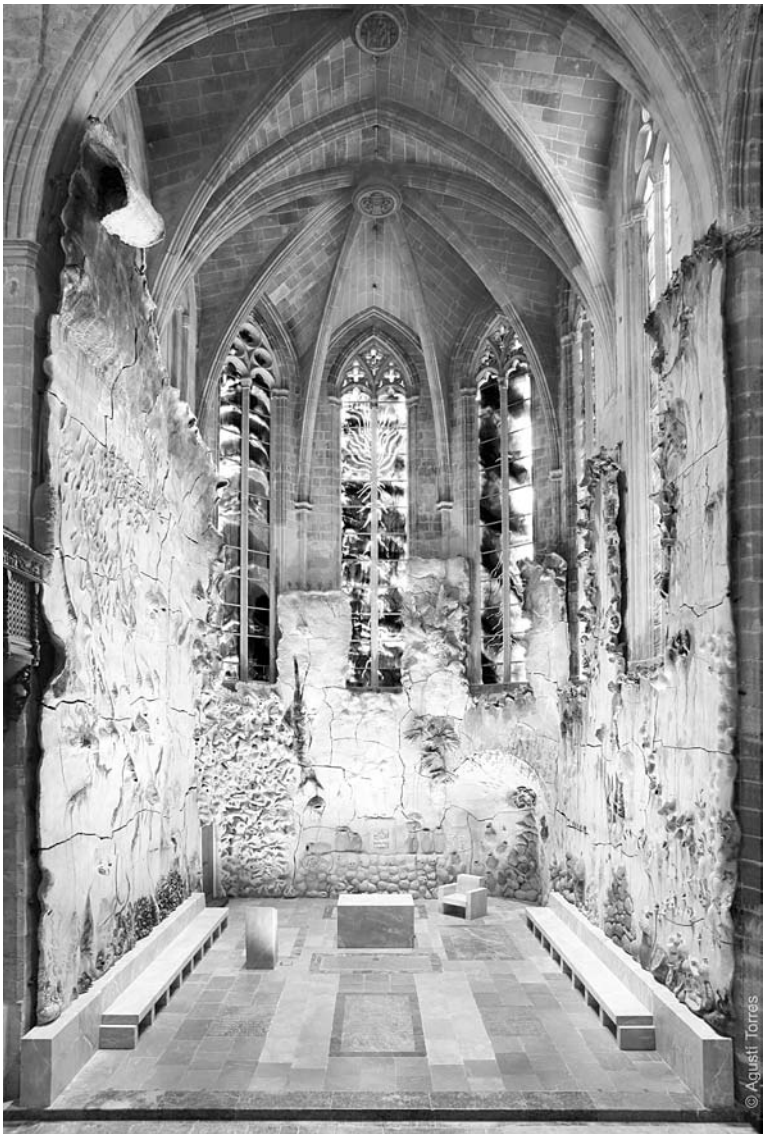
EJERCICIO 2

Ante estas obras de arte, ¿qué piensan que nos quieren transmitir los autores?

.....

.....

.....


© Agustí Torres

Octava sesión

Fecha...../...../.....

¿A QUÉ PODEMOS JUGAR?

«Lo contrario del juego no es seriedad sino realidad»
SIGMUND FREUD

¿Juegas? ¿Jugamos? ¡Cuantas veces, de niños, no hemos hecho estas preguntas! Y si lo recuerdan verán que casi siempre quieren contestar que sí. ¿Qué tiene el juego durante la infancia para darnos tanta felicidad, para interesarnos tanto, para quedar grabado en lo mas profundo de nuestra memoria y en lo más intenso de nuestras emociones.

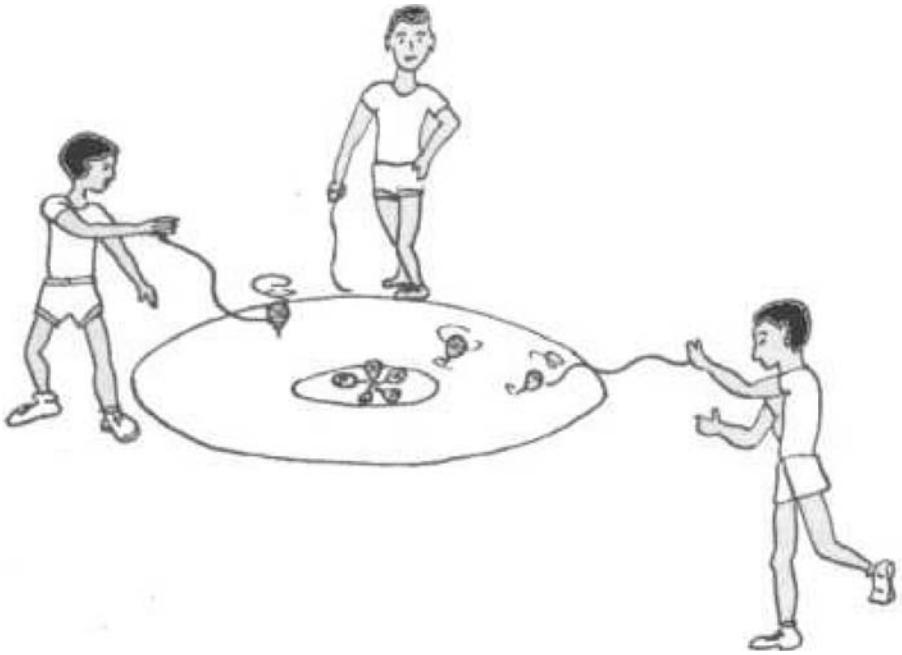
Jugar, dicen los entendidos, es fundamental para los mamíferos y, por tanto, también para los humanos. El juego prepara a la persona para la vida adulta, permite al niño entender y digerir a su manera todo lo que no puede entender y asimilar de la realidad, de aquello que pasa de verdad; el juego le enseña a concentrarse, a divertirse, a estar con los otros, a perder solo y a ganar juntos (y a la inversa), a saber ni ganar ni perder, a entretenerse, a estar sano, a hacer pequeños desastres, a ser puñetero, a ser solidario y, por encima de todo, a aprender a crecer. Un niño que no juega será un adulto con graves dificultades para entender la realidad.

Miren cómo juegan los pequeños y verán cómo los crían los padres y, en general, cómo la sociedad cuida de los niños. Ellos miran e imitan y hacen como si fueran otros personajes, como si viviesen en otros lugares, como si estuviesen en otro tiempo, pero observando lo que tienen cerca. Jugar: el paraíso de la infancia, aquel tiempo que ya tenemos olvidado, perdido, que no llegaremos a conocer…… ¡o quién sabe!

Hay juegos libres, juegos de reglas, juegos solitarios, juegos de equipos… hay de niños y de niñas y los hay para toda clase de sexos y edades. La niña no deja de jugar cuando le viene la menstruación o el niño cuando le sale barba. Algunos personajes llegan, incluso, a querer jugar con la muerte, al final de sus días: posiblemente la Parca es la más macabra de las bromas, una de las formas que puede tomar el juego.

Perder las ganas de jugar, darse al juego, hacer mal juego, hacer juegos pesados, jugar con alguien…todo son expresiones que indican la otra cara del hecho de jugar. Algunas profesiones llegan a hablar de juego patológico, es decir, juegos que hace daño a la persona, que no son sanos, que perjudican.

Nos interesa, y mucho, los aspectos sanos y reconfortantes del juego. Queremos que jueguen a jugar.



EJERCICIO 1

En grupos de tres o cuatro personas recuerden cuáles eran los juegos de su infancia. Ha de saber el nombre y cómo, cuándo y quién jugaba.

Piensen un par porque después los pondremos en común y no se han de repetir. Todos juntos, en orden, los comentaremos y recogeremos.

.....

.....

.....

.....

.....

EJERCICIO 2

¿A qué ven jugar a sus nietos y nietas? ¿Y sus hijos, a qué jugaban? Compárenlo con sus juegos. Lo haremos todos juntos.

.....

.....

.....

.....

.....

EJERCICIO 3

De los juegos que han salido en el ejercicio anterior, elegiremos uno, dos o tres, como vaya mejor, para jugar ahora. ¿Cuáles eligen? ¿Quién quiere jugar? ¡Vamos!

.....

.....

.....

.....

EJERCICIO 4

Los niños con mucha facilidad, inventan juegos con lo que tienen. Con lo que tenemos aquí ¿qué juegos podríamos hacer? ¿Qué juegos se les ocurren?

.....

.....

.....

.....

.....

EJERCICIO 5

Los juegos pueden tener una larga historia. Lean los textos siguientes y conocerán algunas curiosidades de cómo eran o se originaron dos juegos muy conocidos actualmente.

El parchís

El parchís es un juego originario de la India donde nació en el siglo XVI. El tablero actual de forma estrellada es tan sólo una representación del original, el primero fue el jardín del emperador Akbar el Grande. El centro del tablero representa el trono en el que se colocaba el emperador en el centro del jardín. Por su parte, las fichas eran las jóvenes indias más bellas que se movían de casilla en casilla y se disputaban el honor de jugar para el emperador. Los dados que decidían la suerte de los participantes consistían en las conchas de moluscos que valían un punto si caían con el hueco hacia arriba. El nombre del parchís proviene de la palabra pacisi, que significa veinticinco en hindú, ya que veinticinco eran las conchas lanzadas en cada tirada.

Dominó

Aunque este juego tiene su origen en la China antigua, no llegó a Europa hasta el siglo XVIII. Las primeras fichas fabricadas en Europa eran de marfil y ébano. Las fichas hoy en día pueden ser de marfil, hueso, plástico,

madera o cualquier otro material.

La modalidad de dominó más popular contiene una ficha blanca, y las otras se numeran en orden descendiente a partir del seis doble, es decir 6-6, 6-5, 6-4, 6-3, 6-2, 6-1, 6-0, 5-5, 5-4, 5-3, 5-2, 5-1, 5-0, hasta el 0-0.

Se colocan las 28 fichas boca abajo al principio del juego y los jugadores eligen 7 fichas al azar. Empieza la partida aquel que tenga el 6 doble y, en su defecto, se va bajando la escala de los dobles. El siguiente jugador saldrá con una ficha que contenga al menos uno de los números de la ficha que ha colocado el jugador anterior.

Ganará la partida aquel jugador que coloque todas sus fichas en la

mesa. Se suma el valor de las fichas que quedan sobre la mesa y el total es la puntuación del ganador. Si ninguno de los jugadores puede desembarazarse de todas sus fichas, descubren las que quedan y el que tenga menos puntos es el ganador. El primero que llege a los 200 puntos es el ganador final.

Novena sesión

Fecha...../...../.....

MEMORIA HISTÓRICA

La historia nos trae aquello que ha pasado. La memoria nos permite reencontrar el hilo de los recuerdos. La memoria histórica hace posible no olvidar qué era y qué no era y qué fue y qué no fue.

La HISTORIA misma podía ser entendida como la ciencia de la memoria.

EJERCICIO 1

Lea atentamente este texto y a continuación conteste las preguntas:

JAIME I, EL CONQUISTADOR (1208-1276)

Conde de Barcelona y rey de Aragón, de Valencia, de Mallorca y señor de Montpellier. Hijo de Pedro I el Católico y de María de Montpellier. Cuenta la leyenda que Jaime I fue engendrado gracias a una astucia de su madre. Pedro I el Católico había aborrecido a su mujer y se negaba a mantener relaciones. Una noche, María de Montpellier decidió hacerse pasar por una de las amantes de su marido para poder engendrar un hijo. Fruto de esta estratagema nació el rey Jaime I.

Ya en la cuna, el futuro rey sobrevivió a un atentado. A la edad de tres años, Jaime I fue entregado a Simón de Monfort como prometido de una hija suya. Cuando sus padres murieron, Jaime permaneció bajo la tutela de Simón de Monfort en Carcasona. Tal y como dispuso su madre, pronto lo trasladaron al castillo de Montsó, acompañado de los templarios, y convivió allí hasta los nueve años con su primo, el joven Ramon Berenguer V de Provenza. A la edad de seis años presidió las primeras Cortes y, con trece años, lo casaron con la infanta Elionor de Castilla, de la que nació su primer hijo, Alfonso.

Con poco más de veinte años salió de la playa de Salou para desembarcar en Santa Ponça, en Mallorca. Después de una batalla triunfal, la expedición conquistó rápidamente la capital, el 31 de diciembre de 1229 (Fiesta de l'Estendard). Poco después, se iniciaba la conquista de Valencia. La ciudad fue conquistada muy pronto, en 1238, pero la batalla por las places más al sur originó un conflicto con Alfonso X el Sabio, heredero de la corona de Castilla.

Jaime I, que se encaró a los mensajeros castellanos, y con la ayuda de la reina Violante de Aragón, hija del Conquistador, puso fin al conflicto con la firma del tratado de Almirra, en 1244, que fijaba los límites de las conquistas de los dos reyes.

Después de la conquista de Murcia, empezó la decadencia de Jaime I, al perder las posesiones de Occitania con el tratado de Corbeil, en 1258. El fracaso de sus cruzadas en Tierra Santa también contribuyó al declive. Murió en Valencia en 1276, después de 60 años de reinado.

El legado de Jaime I abarca aspectos diversos e importantes, como por ejemplo, la expansión del territorio de la corona de Aragón al Mediterráneo, gracias al matrimonio de su hijo Pedro con Constanza de Sicilia; el desarrollo del comercio y de los contactos políticos con el continente africano; la recopilación de costumbres marítimas en el *Llibre del consolat de mar*; la protección de los judíos; la estructuración de instituciones de carácter político o administrativo, como las cortes catalanas o el impulso a la lengua y la literatura catalanas, con *El llibre dels Feyts*, primera gran crónica medieval catalana y obra del rey mismo.

Sus restos mortales descansan en el monasterio de Poblet, en el panteón de los reyes de la Corona de Aragón.

Preguntas:

Nombre del padre de Jaime I: .....

Nombre de la madre de Jaime I: .....

Nombre de la primera mujer: .....

Nombre de la última mujer: .....

¿Qué edad tenía cuando conquistó Mallorca? .....

¿En qué año conquistó Valencia? .....

¿Qué fiesta se celebra el día 31 de diciembre? .....

Nombre alguno de los legados de Jaime I. .....

¿En qué año murió y dónde? .....

¿Dónde descansan sus restos? .....

EJERCICIO 2

A continuación, deberán averiguar estos fragmentos a qué rondalles pertenecen:

A dins una escletxa, oberta en la roca,
la flor venturosa s'oculta del sol,
la mà no hi arriba, ai, quasi la toca,
si els dits li creixien, la prendria al vol.

-Talla'm una cama, perllonga la mà;
colliràs tres flors en un sol ramell,
et serviràs d'una, que subjectarà
la cama trencada d'aquest pobre ocell.

Solución: .....

Set gegants diuen que el guarden
ben tancat amb pany i clau.
De nit, quan la fosca entrava,
veu un llumeneret blau;
com més va, més lluny el veia...
-Hi arribaré, si a Déu plau.

Ai, ai! El gegant remuga:
-Sent olor de carn humana.
La geganta l'ha amagat,
que el gegant té tanta gana
que se'l voldria menjar
dins la mateixa setmana.
La nit és fosca, el gegant
ronca com la tramuntana.

Solución : .....

¿Qué otras rondallas recuerdan?-

.....

.....

.....

.....

Rondalles: Aparecieron en forma escrita a partir de una serie de recopilaciones recogidas y literaturizadas por Mossèn Antoni Maria Alcover i Sureda, bajo el pseudónimo de Jordi d'es Recó y que se publicaron a partir de 1880 con el título "Aplec de Rondaies Mallorquines d'en Jordi d'es Recó" en venticuatro volúmenes.

EJERCICIO 3

En el año 1996, el Consell Insular de Mallorca aprobó hacer del poema La Balanguera, de Joan Alcover, musicado por Amadeu Vives, la canción que es himno oficial de Mallorca.

La bellísima composición poética de Alcover, llena de reminiscencias clásicas, y mezcla de tradición culta y popular, nos habla del paso del tiempo y de cómo el destino, poco a poco, va tejiendo el devenir de las personas, el devenir de un pueblo que es el nuestro.

La Mallorca de hoy es bastante diferente de la Mallorca de Alcover. De aquella Mallorca idílica y eminentemente rural de la Escuela Mallorquina, hemos pasado a una Mallorca que ha basado su riqueza y su prosperidad económica y social en el sector de los servicios. Pero aun hay parte de aquella Mallorca que sobrevive en el trasfondo de nuestra existencia.

Señale las diferencias que encuentre del poema original en la adaptación de la versión actual.

Himne de Mallorca (actual)
La Balanguera misteriosa,
com una aranya d'art subtil,
buida que buida sa filosa,
de nostra vida treu el fil.
Com una parca bé cavil·la,
teixint la tela per demà
la balanguera fila, fila,
la balanguera filarà.
Com una parca bé cavil·la,
teixint la tela per demà
la balanguera fila, fila,
la balanguera filarà.
Girant la ullada cap enrera
guaita les ombres de l'avior,
i de la nova primavera
sap on s'amaga la llavor.
Sap que la soca més s'enfila
com més endins pot arrelar
la balanguera fila, fila,
la balanguera filarà.
Sap que la soca més s'enfila
com més endins pot arrelar
la balanguera fila, fila,
la balanguera filarà.
De tradicions i d'esperances
tix la senyera pel jovent
com qui fa un vel de nuviances
amb cabelleres d'or i argent.
De la infantesa que s'enfila,
de la vellúria qui se'n va,
la balanguera fila, fila,
la balanguera filarà.
De la infantesa que s'enfila,
de la vellúria qui se'n va,
la balanguera fila, fila,
la balanguera filarà.

El poema original
La balanguera misteriosa,
com una aranya d'art subtil,
buida que buida sa filosa,
de nostra vida treu el fil.
Com una parca bé cavil·la
teixint la tela per demà
la balanguera fila, fila,
la balanguera filarà.
Girant la ullada cap enrera
guaita les ombres de l'avior,
i de la nova primavera
sap on s'amaga la llavor.
Sap que la soca més s'enfila
com més endins pot arrelar
la balanguera fila, fila,
la balanguera filarà.
Quan la parella ve de noces
ja veu i compta sos minyons,
veu com devallen a les fosses,
els que ara viuen d'il·lusions.
Els que a la plaça de la vila
surten a riure i a cantar,
la balanguera fila, fila,
la balanguera filarà.
Bellugant l'aspi el fil capdella
i de la pàtria la visió
fa bategar son cor de vella
sota la sarja del gipó.
Dins la profunda nit tranquil·la
destria l'auba que vendrà
la balanguera fila, fila,
la balanguera filarà.
De tradicions i d'esperances
tix la senyera pel jovent
com qui fa un vel de noviances
amb cabelleres d'or i argent.
De la infantesa qui s'enfila,
de la vellúria qui se'n va,
la balanguera fila, fila,
la balanguera filarà.

EJERCICIO 4

Personajes históricos o populares:

Personajes	**¿Quiénes son?**	**¿Qué hicieron?**
Emili Darder i Cànaves (1895-1937)		
Ramon Llull (1232-1316)		
Maria Antònia Salvà i Ripoll (1869-1958)		
Blai Bonet i Rigo (1926-1997)		
Xesc Forteza i Forteza (1926-1999)		
Bartomeu Rosselló Pòrcel (1913-1938)		
Joan Alcover i Maspons (1854-1926)		
Francesc de Borja Moll i Casasnovas (1903-1991)		
Santa Catalina Thomàs (1533-1572)		
Aurora Picornell Femenias (1912-1937)		
Antònia Buades Vallespir (1911-2007)		

Añada algún personaje conocido de su municipio explicando qué hizo.

.....

.....

.....

Calcule los años que tenían cuando murieron los personajes anteriores y vuélvalos a escribir aquí abajo del más viejo al más joven según la edad que tenían cuando murieron.

.....

.....

.....

Décima sesión

Fecha...../...../.....

¿SABES PONERTE EN LOS ZAPATOS DEL OTRO?

La empatía es la capacidad que tiene una persona para conectarse a otra, responder adecuadamente a sus necesidades y compartir sus sentimientos e ideas de tal manera que la otra se sienta bien con ella. Es la capacidad de *ponerse en la piel del otro*.

"Las tres cuartas partes de las miserias y malos entendidos en el mundo acabarían si las personas se pusiesen los zapatos de sus adversarios y entendiesen su punto de vista"

Mahatma Gandhi

A menudo, a causa de las prisas y preocupaciones, nos volvemos más individualistas y olvidamos el trato correcto con las otras personas. Podemos no tener en cuenta que lo que nos plantean es importante y perdemos el interés en la comunicación. Una insuficiencia en nuestra habilidad empática da como resultado la *sordera emocional*.

A partir de ella no tardan en evidenciarse errores en nuestra capacidad para entender adecuadamente las necesidades de las otras personas.

¿Qué podemos hacer para ser empáticos/as?

Primero, tenemos que saber que nuestras relaciones se basan no sólo en contenidos manifestados verbalmente, sino que existen muchísimos otros mecanismos llenos de significados, que siempre están allí y de los que no siempre sabemos sacar provecho. La postura, el tono o intensidad de voz, la mirada, un gesto o, incluso, el mismo silencio, todos estos elementos son portadores de información, que siempre están a nuestra disposición; para ser descodificada y darle una interpretación apropiada. De hecho, no podemos leer las mentes, pero sí existen muchas señales sutiles, a veces invisibles en apariencia, que debemos aprender a *leer*.

¿Porque nos interesa aprender a ser personas empáticas?

La empatía es una destreza básica de la comunicación interpersonal, permite un entendimiento sólido entre dos personas; en consecuencia, la empatía es fundamental para entender en profundidad el mensaje del otro y, así, establecer un diálogo. Esta habilidad, de inferir los pensamientos y sentimientos de los otros, genera sentimientos de simpatía, comprensión y ternura.

Como ser personas empáticas.

Una persona empática puede ser descrita como una persona habilidosa en leer las situaciones mientras tienen lugar, ajustándose como éstas lo requieran. Sabe que una situación no es estática y saca provecho de la retroalimentación, sabiendo siempre que ignorar las diferentes señales que recibe puede ser perjudicial en su relación. Es también alguien que cuenta con una buena capacidad de escucha, hábil en leer *pistas* no verbales, saber cuándo hablar y cuándo no, cosa que le facilita el camino para regular de manera constructiva las emociones de los otros, beneficiando así sus relaciones interpersonales.

El hecho de actuar con empatía no significa estar de acuerdo con la otra persona. No implica dejar de lado las propias convicciones y asumir como propias las del otro. Aun más, se puede estar en completo desacuerdo con alguien, sin por ello dejar de ser empáticos y respetar su posición, aceptando como legítimas sus propias motivaciones.

Aprendizaje de la empatía.

Aprender el valor de la empatía es sencillo si nos paramos a pensar un poco en los otros y, en consecuencia, aprendemos a actuar favorablemente en todas las circunstancias.

Por ello, debemos estar pendientes y cuidar los pequeños detalles que reafirmarán este valor en nuestra persona. Así, tenemos que aprender los siguientes comportamientos:

- Primeramente, considere como importantes los asuntos de los otros y después los propios. Después de haber escuchado, la persona que se ha acercado a usted seguramente tendrá la capacidad de entender su situación y estado de ánimo, por lo que estará dispuesta a ayudarle.
- No haga un juicio prematuro de las personas porque le hace cambiar su predisposición interior (no piense: "ya ha llegado este que siempre molesta", "otra vez con lo mismo", "no me deja en paz",...) Si alguien se acerca a usted, es porque necesita con quien hablar. No le decepcione.
- Si no tiene tiempo o es un mal momento, expréselo con cortesía y delicadeza –que también es empatía– y las personas se sentirán igualmente atendidas. Importante: no deje pasar mucho tiempo para hablar con la otra persona.
- Evite demostrar prisa, aburrimiento, cansancio, dar respuestas absolutas o distraerse en otras cosas; además de ser una falta de respeto, consigue autodominio y demuestra interés por las personas. Aprenda a escuchar.
- No olvide infundir ánimo con palabras, un golpecito en la espalda o un gesto amable; sobre todo si la persona tiene problemas.

EJERCICIO 1

A continuación, les presentamos diferentes situaciones. Intenten practicar la empatía y describir lo que crean que ha pensado el personaje.

Hoy por la mañana le llama su hermana, piensa que le volverá a pedir como cada miércoles (juicio prematuro) si le comprará la bombona del gas y le contesta directamente que le comprará sin dejarla hablar (ella le llamaba para avisarle de que le invita a comer...)

Personaje 1: Hermana

.....

.....

.....

Personaje 2: Usted

.....

.....

.....

Su hija viene a comer y la encuentra triste y apagada, le pide qué le pasa y le cuenta que ha tenido una discusión con la suegra, no la deja hablar y le dice que son el perro y el gato, además, la culpa de todo esto es porque la suegra está celosa…

Personaje 1: Madre

.....

.....

.....

Personaje 2: Hija

.....

.....

.....

Acompaña a los nietos a la escuela y llega tarde, por el camino se acerca su cuñada, se encuentra nerviosa y alterada y le empieza a hablar de un tema familiar...

Personaje 1: Abuela

.....

.....

.....

Personaje 2: Cuñada

.....

.....

.....

Una amiga suya que ha enviudado hace unos meses le comenta que quiere vender la casa del pueblo e irse a vivir con la hija a Palma, le pide la opinión y le expresa que no está de acuerdo...

Personaje 1: Usted

.....

.....

.....

Personaje 2: Amiga

.....

.....

.....

Undécima sesión

Fecha...../...../.....

LA DIVERSIDAD CULTURAL: UNA FUENTE DE ENRIQUECIMIENTO

La diversidad cultural es fuente de enriquecimiento mutuo para la vida cultural de la humanidad. Por ello, es necesario promover la tolerancia, la comprensión y el respeto universal en lo que a la diversidad cultural y de creencias se refiere. Por este motivo, la Asamblea General de la ONU ha proclamado el Año 2010 **Año Internacional de Acercamiento de las Culturas**, y, recomienda que, durante el año, se organicen actividades dirigidas al diálogo, la comprensión y la cooperación entre las diferentes culturas con el fin de promover una cultura de paz y no violencia y eliminar toda forma de intolerancia e incomprensión.

Adaptación de la Resolución: A/62/L.17/Rev.1 de la Asamblea General de las Naciones Unidas

EJERCICIO 1

La diversidad cultural nos aporta una gran riqueza en muchísimos ámbitos. Uno de ellos es el lingüístico. Nuestro léxico está lleno de influencias de otras lenguas. Un buen ejemplo es la influencia de la cultura árabe en la toponimia (nombre de lugares) balear. Intente recordar el máximo de lugares o zonas (pueblos, aldeas...) que empiecen por Al- o Bini, prefijos de origen árabe.

.....

.....

.....

.....

Ahora intente recordar más palabras de otros ámbitos que empiecen con el prefijo al-.

.....

.....

.....

.....

EJERCICIO 2

La diversidad cultural también ha influido en nuestros antropónimos, nombres de apellido.

Algunos antropónimos que encontramos en las Islas Baleares pueden tener origen judío (Aguiló, Bonnín…), árabe (Arabí, Arrom…), germánico (Armengol, Bosch, Gelabert…), entre otros.

Los apellidos también pueden derivar de nombres de oficio (Ferrer, Mestre, Ballester…), de topónimos (Blanes, Ripoll, Barceló, Manresa…), del nombre propio del padre o madre (Esteve, Gil…), así como de nombres comunes (Torres, Pla…).

Los apellidos forman parte de nuestra historia familiar. Ahora hará memoria familiar tratando de recordar cómo eran o lo que le han contado de sus antepasados: padres, abuelos, y bisabuelos.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

En su casa, si se anima, puede confeccionar su árbol genealógico, intentando recordar el máximo de familiares:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

EJERCICIO 2

La influencia que hemos recibido de diferentes culturas afecta no sólo a los nombres, sino también a los números.

Los **números** que utilizaban los **romanos**, que podemos observar en las inscripciones antiguas de muchos monumentos, permitieron expresar los números del 1 al 1.000.000 con tan sólo siete símbolos:

I	1
V	5
X	10
L	50
C	100
D	500
M	1000

La numeración que utilizamos actualmente es la **numeración arábiga**.

Esta numeración la desarrollaron primero los hindúes y los árabes la introdujeron en Europa con posterioridad.

Transforme los siguientes números romanos en números arábigos:

MDCXI .....

LIII .....

XXXVIII .....

MMX .....

MMMCCLXVI .....

CCXVI .....

VI .....

MLI .....

MMMDLV .....

LXXXVI .....

EJERCICIO 4

En nuestra gastronomía también hemos recibido la influencia de las diferentes culturas, especialmente de la cuenca mediterránea. A continuación lea el origen de los siguientes platos típicos de la isla, y después intente recordar cómo y cuándo cocinaban este plato en su casa cuando era niño.

LA FAVA PARADA: uno de los posibles orígenes de este plato típico es un plato muy parecido que se cocinaba en la fiesta de las Cabañas del calendario judío, donde se rememoraban las cabañas donde vivieron los judíos cuando salieron de Egipto hacia Israel. Añadir ingredientes derivados del cerdo en la receta original fue un hecho posterior, con la influencia de la cultura cristiana. Otro posible origen de esta receta es un plato de origen hispano-magrebí de la época almohade, llamado "baysar".

¿Cómo cocinaban este plato en su casa?

.....

.....

.....

.....

¿Cuándo lo solían comer?

.....

.....

.....

.....

EL FRIT DE PASQUA: la utilización de todas las partes del cordero, incluidas las vísceras, y el adobo con hierbas es una de las características del recetario judío de las fiestas de Pascua, que conmemora la salida de los israelitas de Egipto. Se añade patata y pimiento posteriormente al descubrimiento de América. En Túnez, Marruecos y Argelia también se elaboran platos relativamente parecidos con una base de vísceras de cordero.

¿Cómo cocinaban este plato en su casa?

.....

.....

.....

.....

¿Cuándo lo solían comer?

.....

.....

.....

.....

En cuanto al dulce LA GREIXONERA DE BROSSAT, LAS COQUES BAMBES y LAS LLESQUES DE PAPA también son platos de influencia judía. Trate de recordar los ingredientes y la forma de preparación de uno de estos tres platos.

INGREDIENTES: .....

.....

.....

.....

.....

PREPARACIÓN: .....

.....

.....

.....

.....

EJERCICIO 5

En la actividad anterior ha leído el nombre de 5 países de la cuenca mediterránea, trate de recordarlos y anótelos a continuación:

E .....

I .....

T .....

M .....

A .....

Al acabar puede intentar, en grupos de tres o cuatro personas, situarlos en el mapa de la página siguiente.

Después sitúe, también en grupos, el nombre de los siguientes lugares del Mediterráneo. Primeramente tendrá que averiguar el nombre de éstos, y para ello deberá ordenar sus letras (como "pista" tiene escrita la primera letra).

FOMENRRETA (Isla del Mediterráneo Occidental): .....

GAECIR (País de Europa Oriental): .....

SIACIIL (Isla Italiana): .....

AGELR (Capital de la zona del Magrib): .....

NPEOALS (Ciudad italiana): .....

TRROAAAGN (Ciudad catalana): .....

XPRIE (Isla del Mediterráneo Oriental) .....

El Mar Mediterráneo ha sido, históricamente, un lugar de confluencia de culturas y civilizaciones que nos han dejado como legado importantes monumentos, anote los monumentos que recuerde e intente colocarlos en el mapa:

.....

.....

.....

.....

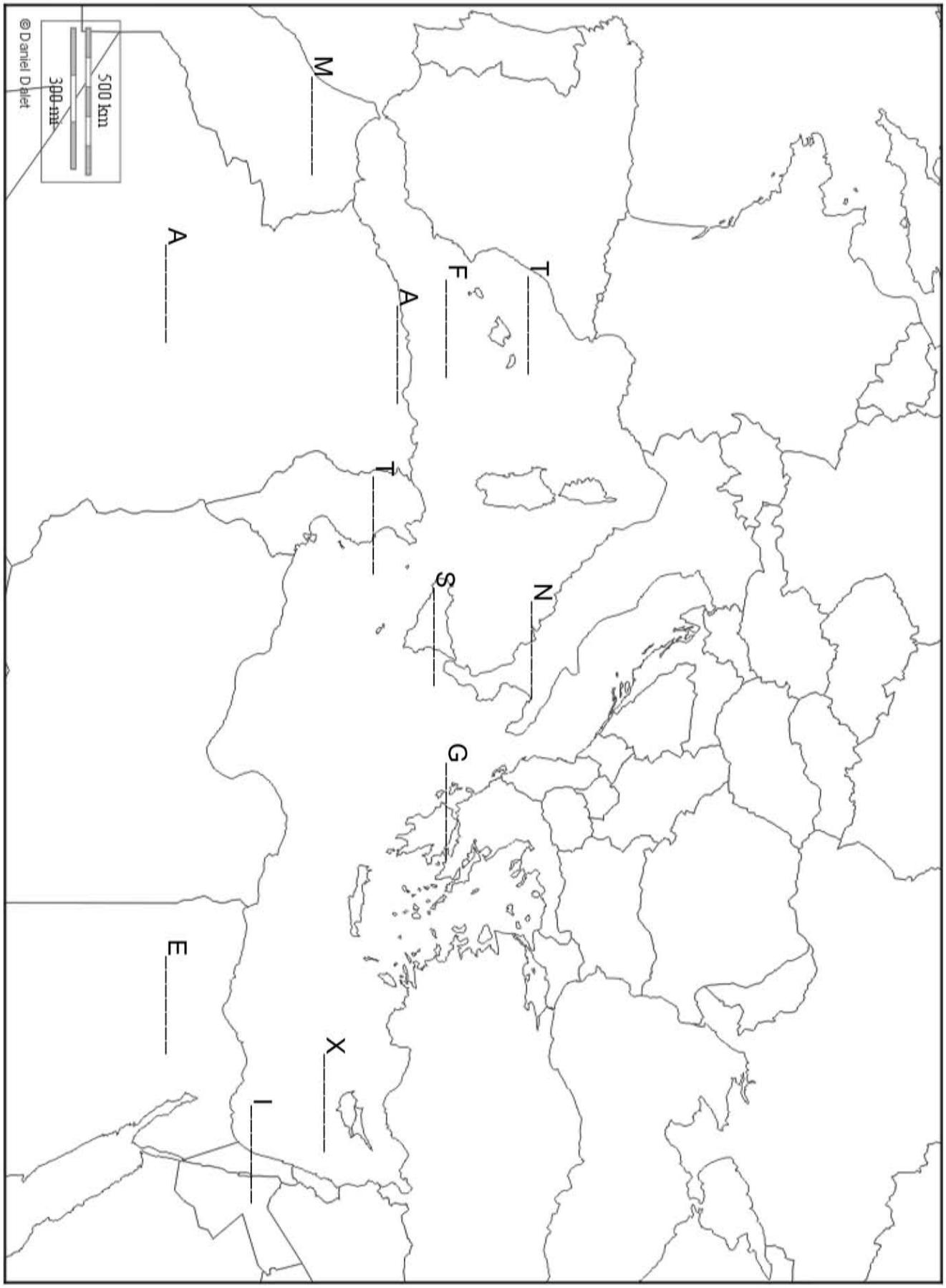
.....

.....

.....

.....

.....


T
F
A
T
S
N
G
X
I
E
A
M
500 km
300 mi
© Daniel Dalet

Observando el mapa trate de recordar el máximo de lenguas que se hablan en las diferentes zonas del Mediterráneo:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Una de les figuras más influyentes de nuestra cultura en la Edad Media fue **Ramon Llull**. Nacido en Mallorca entre 1232 y 1233, en un momento histórico en el que la isla, recién conquistada por Jaume I, era un punto neurálgico de intercambio mercantil entre África del Norte y Europa, escribió 243 libros de filosofía, educación, ciencia, mística y caballería. En sus obras utilizó el catalán, el árabe y el latín. De entre ellas destacan el *Libro del amigo y el amado*, el *Llibre de les Meravelles*, *Blanquerna*, *Tractat d'Astronomia* y *Ars Magna*, entre otros.

Se ha documentado que Ramon Llull visitó Montpellier, París, Génova, Pisa, Nápoles, Roma, Avignó, Túnez, Algeria, Armenia y Chipre.

¿Recuerda qué cuatro de estos lugares ha localizado en el mapa en los ejercicios anteriores?

.....

.....

.....

.....

Repasando el mapa podrá hacerse una idea de la gran influencia de Ramon Llull en las culturas del Mediterráneo.

EJERCICIO 6

En el siglo XV, la expansión de la corona catalanoaragonesa por parte del Mediterráneo hizo que la influencia de nuestra cultura llegase a lugares como Sicilia, Nápoles o Cerdeña. En nuestro cancionero popular podemos encontrar canciones que rememoran aquella época, a continuación hay dos ejemplos.

Para casa, intenten memorizar algunas de las estrofas de las siguientes canciones para la semana que viene. Para logarlo, le ayudará recordar la melodía y el ritmo de la canción. La música está vinculada con nuestras emociones, y, como habrán comprobado a lo largo de su vida, recordamos mucho mejor aquello que nos ha impactado emocionalmente. El ritmo de la música también nos ayuda a estructurar mejor la información para facilitar que la recordemos. Recordando una canción, también utilizamos la estrategia de asociación, relacionando fragmentos de la melodía con fragmentos de la información a recordar.

La Dama de Mallorca

A Mallorca hi ha una dama
que és hermosa com el sol,
té sa cabellera rossa
i llarga fins es talons.
Sa mare la pentinava
amb una pinteta d'or.
Valga'm Déu, ai! na Maria,
robadora del meu cor!

Sa padrina els hi aclaria,
es cabells de dos en dos,
sa germana els hi untava
amb aigua de bones olors.
Sa criada els hi fermava
amb un floc de mil colors.
Valga'm Déu, ai! na Maria,
robadora del meu cor!

Quan a dins l'església entrava
deixava anar resplendor.
Ella pren aigua beneïda
i ses piques tornen flors.
Ses dames seuen en terra
i ella en cadireta d'or.
Valga'm Déu, ai! na Maria,
robadora del meu cor!

Un capellà deia missa
i va perdre es "kyrieleison"
Qui és aquesta guirlant dama,
rosseta com un fil d'or?
Filla del rei de Mallorca
i néta del d'Aragó.
Valga'm Déu, ai! na Maria,
robadora del meu cor!

.

La ciutat de Nàpols

A la ciutat de Nàpols
hi ha una presó,
la vida mia.
Hi ha una presó,
la vida mia la vida amor.

Hi ha vint-i-nou presos
qui canten sa cançó,
la vida mia.
Qui canten sa cançó,
la vida mia la vida amor.

La dama està en finestra,
que escolta sa cançó,
la vida mia.
Que escolta sa cançó
la vida mia la vida amor.

Es presos se'n temeren
ja no cantaren, no,
la vida mia.
Ja no cantaren, no,
la vida mia la vida amor.

-Per què no cantau, presos?
per què no cantau, no,
la vida mia.
Per què no cantau, no,
la vida mia la vida amor.

-Com vol que cantem, senyora,
tancats dins sa presó?
La vida mia.
Tancats dins sa presó,
la vida mia la vida amor.

-Ai, pare lo meu pare,
jo n'hi deman un do,
la vida mia.
Jo n'hi deman un do,
la vida mia la vida amor

-Ma filla Margalida,
quin do vols que jo et do?
La vida mia.
Quin do vols que jo et do,
la vida mia la vida amor.

-Ai, pare, lo meu pare,
ses claus de sa presó,
la vida mia.
Ses claus de sa presó,
la vida mia la vida amor.

-Ma filla Margalida,
no te les puc dar, no,
la vida mia.
No te les puc dar, no,
la vida mia la vida amor.

Perquè demà és dissabte
i los hem de penjar a tots,
la vida mia.
I los hem de penjar tots,
la vida mia la vida amor.

-Ai, pare, lo meu pare
no em pengi el meu amor,
la vida mia.
No em pengi el meu amor,
la vida mia la vida amor.

-Es qui du ses calces verdes,
i ses cintes de color,
la vida mia.
I ses cintes de color,
la vida mia la vida amor.

-Ma filla Margalida,
aquell serà es primer,
la vida mia.
Aquell serà es primer,
la vida mia la vida amor.

Perquè fo qui foradava
aquella trista presó,
la vida mia.
Aquella trista presó,
la vida mia la vida amor.

A la ciutat de Nàpols
hi ha una presó,
la vida mia.
Hi ha una presó,
la vida mia la vida amor.

Duodécima sesión

Fecha...../...../.....

ACERCAMIENTO DE LAS CULTURAS

El pasado:

A lo largo de nuestra historia, Mallorca ha recibido la influencia de diferentes culturas: romana, árabe, judía, cristiana..., pero no siempre se ha aprovechado esta riqueza cultural como fuente de enriquecimiento, sino más bien como fuente de rechazos y prejuicios.

Los prejuicios son las actitudes hacia un elemento, normalmente un grupo social, en función de unos juicios previos.

Un ejemplo de prejuicios en nuestra historia relativamente reciente es el caso del rechazo hacia los descendientes de los judíos conversos en el siglo XV, a los que se les puso el nombre de xuetes o xuetons, mote, según algunos autores, derivado del nombre xulla (tocino) en referencia a la abstinencia del consumo de carne de cerdo entre los judíos (se les hacía comer carne de cerdo para demostrar que realmente se habían convertido). Este prejuicio dio lugar a que este grupo de personas fuese discriminado y forzado incluso a la endogamia hasta la primera mitad del siglo XX. Este prejuicio duró, pues… ¡casi 5 siglos!

EJERCICIO 1

En pequeños grupos de tres o cuatro personas comenten si tienen recuerdos de su infancia sobre el prejuicio hacia este colectivo de personas. Después pónganlo en común en gran grupo.

El presente:

La situación socioeconómica de nuestra isla ha hecho que los últimos años vinieran a trabajar personas de culturas muy diferentes a la nuestra: Magreb, América Latina, China... entre otros.

EJERCICIO 2

¿Tiene prejuicios hacia las personas procedentes de otras culturas?

.....

.....

¿Aceptaría comprar en un comercio, ir a una consulta, lavarse el cabello en una peluquería de un profesional de una cultura radicalmente diferente a la nuestra?

.....

.....

.....

¿Aceptaría de buen grado un yerno o nuera de una cultura completamente diferente de la nuestra? .....

Por qué?.....

.....

.....

.....

Ahora lea la presente noticia:

Un hospital británico ha indemnizado a un electricista de Barcelona porque sus jefes en el centro sanitario se reían de su acento. El hombre se cansó de que lo comparasen con un camarero de la famosa serie británica "Hotel Fawlty" que no hablaba bien el inglés, Manuel. Al electricista no le gustaba nada que le repitieran frases del personaje y los denunció por acoso y discriminación racial. Les reclamó unos 34.000 euros y este martes ha recibido una indemnización, que no se ha especificado.

El hombre se llama Juan Ignacio, tiene 33 años y es de Barcelona. Según él, el personal del centro hospitalario se excedió. No era una broma sino algo muy desagradable.

Confiesa que le hacían sentir textualmente "como un idiota" y añade que le resultaba muy ofensivo. Asegura también que en su trabajo era muy bueno, pero no podía tolerar que las bromas se repitiesen de forma sistemática.

El trabajador ha asegurado que las bromas e incluso los insultos por parte de sus jefes continuaron hasta que dimitió, en 2007, del centro hospitalario, el grupo HCA International. Este martes ha recibido una indemnización, que no se ha especificado.

Otro trabajador del mismo hospital, pero en este caso de Polonia, también ha recibido una indemnización después de haberse querellado contra el centro también por motivos racistas.

http://www.3cat24.cat/noticia/388182/barcelona/Un-hospital-britanic-indemnitza-un-home-dequi-es-reien-del-seu-accent

Comenten por parejas cómo se han sentido al haberla leído. ¿Creen que es más fácil sentirse víctima de un prejuicio que ser consciente de tener prejuicios hacia los otros? .....

Por qué?.....

.....

.....

.....

¿El futuro?

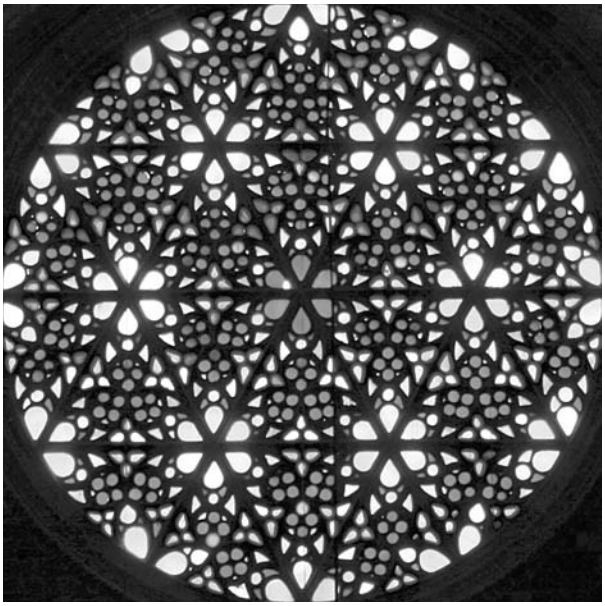
"...Promover la cultura de la paz" comenzando por buscar la propia paz:

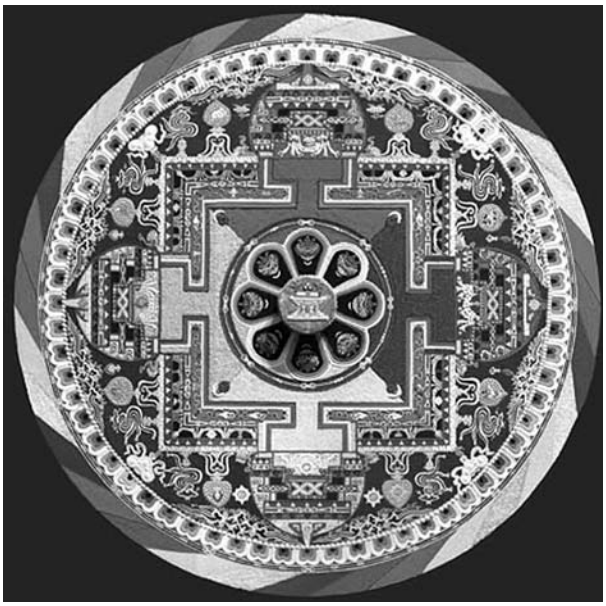
El objetivo del acercamiento de las culturas es, como indica la resolución de la Asamblea General de las Naciones Unidas "promover la tolerancia, comprensión y respeto universal". En definitiva, consiste en eliminar los prejuicios que hemos trabajado en las dos actividades anteriores con el fin de promover la paz. Para crear un clima de paz primero se tiene que estar en paz con uno mismo. Una de las riquezas de la mayor parte de culturas es la búsqueda de elementos que favorezcan la reflexión y meditación con el fin de conseguir un estado de paz interior. Uno de estos elementos, que actualmente se están revalorizando, son los mandalas.

Los mandalas son un tipo de representación universal, de diseño circular y simétrico, muy presente también en la naturaleza.

El término "mandala" se empezó a utilizar en la India muchos siglos atrás. En sánscrito, mandala significa "círculo", pero representa mucho más. Es un símbolo que trasmite la idea de totalidad, de la integridad que se organiza alrededor de un centro. Los budistas tibetanos dicen que mandala "es una matriz o modelo de un universo perfecto". Y lo que es cierto es que, a poco que observemos, percibiremos tanto en el medio ambiente como en nosotros mismos, las formas circulares del mandala... Hay en todos los continentes construcciones sagradas realizadas por el hombre, y por diferentes que parezcan sus modelos expresivos, todas ellas tienen presente el centro. Desde los mandalas de arena de los budistas tibetanos hasta las pinturas de los indios navajos o los espléndidos rosetones de las antiguas catedrales, esta forma se repite una y otra vez con el mismo significado." (Sóñez, 2006, p.p. 23-25).[1]

¿De dónde diría que son estos mandalas?





Hoy en día, se utilizan los mandalas como una herramienta más para reducir la ansiedad Observar, diseñar o colorear mandalas puede ayudar a algunas personas a disminuir el estrés, además de contribuir a la mejora de la concentración, la creatividad y la autoestima.

[1] Sóñez, G. (2006). *Los mandalas y la gente mayor. Nuestra experiencia en residencias geriátricas*. Barcelona. MTM.

EJERCICIO 3

¿Ha trabajado alguna vez con mandalas?.....

¿Cómo se ha sentido?.....

.....

.....

.....

.....

¿Qué otras herramientas utiliza para relajarse?

Anótelas a continuación y después póngalas en común

.....

.....

.....

.....

.....

Otras técnicas para la relajación son el control de la respiración, la relajación muscular progresiva y la visualización.

La técnica del **control de la respiración** consiste en aprender a controlar la propia respiración mediante un entrenamiento en respiración abdominal, previniendo así la hiperventilación y la hiperoxigenación producida en las crisis de ansiedad.

La técnica de **relajación muscular progresiva** consiste en contraer, para después relajar progresivamente, diferentes grupos musculares del propio cuerpo y así aprender a percibir e identificar las tensiones corporales con el fin de poderlas reducir.

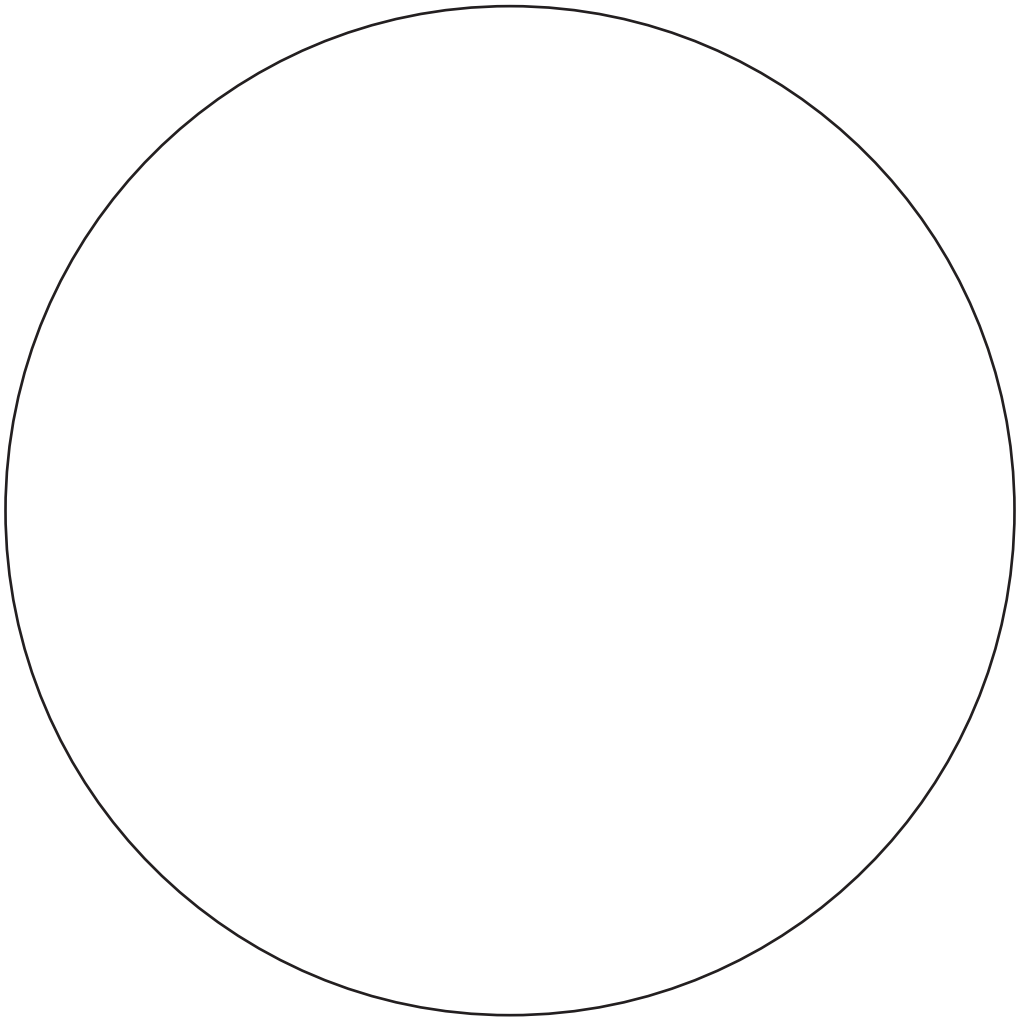
La técnica de **visualización** consiste en evocar una imagen o situación cuyo contenido tenga connotaciones relajantes para el sujeto y concentrarse en todos los detalles de esta escena.

El profesional que lleva la sesión les explicará con un ejemplo práctico estas tres técnicas para que acaben la sesión experimentando un estado de relajación.

EJERCICIO 3

En su casa, esta semana pruebe a poner en práctica alguna de las técnicas comentadas o aprendidas, y en la próxima sesión comente qué tal le ha ido.

Si se anima, puede realizar su propio mandala:



Decimotercera sesión

Fecha...../...../.....

TRADICIONES

LOS COSSIERS[1]

Cossiers de Algaida

Seguramente son las danzas más antiguas de Mallorca. Son bailes rituales que se realizan para honrar a las diosas de la fertilidad. A las diosas de la madre tierra. Por eso sus intérpretes, aunque sean hombres, lucen vestimenta femenina. Su vestido está lleno de simbolismo como también los pasos que hacen. Actualmente son seis los municipios de Mallorca que siguen ofreciendo estos bailes, siendo Montuïri y Algaida los de mayor tradición. En Menorca su referente es el mal denominado *Ball d'Escòcia* que preserva Es Castell, mientras que en Eivissa no hay equivalencias contrastadas. No se sabe muy bien cuándo, ni dónde, ni cómo surgieron. Posiblemente nacieran con el mismo nombre. Lo que sí se sabe es que en las Islas Baleares llegaron con los catalanes de la Conquista. Actualmente, en Cataluña y Valencia se conservan en forma del *Ball de Bastons* y en el País Vasco con los bailes de espadas. Hasta llegar a nuestros días ha sido compleja su evolución. Siendo un testimonio que ha pasado de generación en generación, sin demasiada documentación escrita, hoy son notables las diferencias entre las danzas de los diferentes municipios. A pesar de ello, todas coinciden en lo que es substancial, en que son bailes rituales que hoy sirven para definir la identidad de estos pueblos.

Cossiers de Montuïri

[1] Ver texto de Joana Nicolau, publicado en Brisas el 25.07.09.

Historia de los *Cossiers*

En su época de máximo esplendor, durante el Barroco, las danzas de los *cossiers* se representaban en muchas de las poblaciones de la Isla. En el siglo XVIII estuvieron a punto de desaparecer debido a los efectos de la imposición del decreto de Nova Planta de Felipe V. En el siglo XIX la dinámica fue la misma y muchos pueblos perdieron a sus *cossiers*. Actualmente, sólo los municipios de Montuïri, Algaida, Alaró, Manacor, Pollença y Palma los conservan. Los bailes de los *cossiers* constituyen la manifestación más arcaica de nuestro folklore. Con la dictadura franquista estas danzas se perdieron en toda la Isla a excepción de Montuïri, donde se mantienen de forma ininterrumpida, al menos, desde 1821. Es este municipio, con Algaida, que las recuperó en 1973, donde estas danzas agrícolas están más arraigadas. Tanto en un lugar como en el otro, el olor a albahaca inmerso en las calles precede la salida de los *cossiers*.

Apuntes sobre el significado y origen de los *cossiers*

Etimológicamente, la palabra "cossier" es la adaptación catalana del mozarabismo *kosaïr*, que quiere decir "corredor", que corre ceremonialmente, derivado del latín *cursus*, "cuerpo". En el siglo XVII, eran conocidas con el nombre de "ball de cossis" y ya en 1403 aparece en Tarragona como "el ball del scosi" y más tarde en Manresa, en 1466, con el nombre de "ball de los scosis".

Los bailarines son *cossiers* (el número es variable, normalmente seis) y la dama (que según el pueblo puede ser hombre o mujer y representa el bien) y el demonio (que representa el mal). Los *cossiers* tienen la función de ayudar a la dama a no caer y protegerla del demonio. De todas formas, la dama es la que tiene más protagonismo, la que dirige a la *colla de cossiers* y la única que rompe el círculo y se enfrenta al demonio hasta acabar con él.

En cada pueblo tienen sus propias peculiaridades estéticas y coreográficas que los diferencia. El vestido está lleno de detalles y predominan los colores amarillo, rojo y verde sobre un fondo blanco.

Normalmente el baile se realiza trazando un círculo (con la dama en medio) a pesar de que las danzas más solemnes (por ejemplo *l'Oferta, els Mocadors o el Mercançó*) se salen de la norma.

Hay diferentes danzas que se pueden bailar y cada una va acompañada por su propia música, ésta, generalmente, tocada con chirimías y flautines.

Cossiers de Alaró

Las danzas de los cossiers son:

Mestre Joan. Los *cossiers* hacen reverencias, cruces, levantan y bajan los brazos, es una danza de fertilidad, y siempre es la primera.

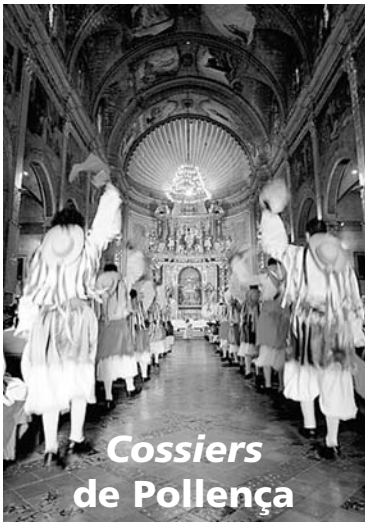
Els reis. Los *cossiers* van hacia delante y hacia atrás, abren y cierran el círculo.

Flor de Murta. Es la danza más sencilla y corta, llena de vueltas.

Dansa Nova. Encontramos casi todas las figuras de las otras danzas; es, pero, la única danza en la que los *cossiers* van mirando hacia fuera.

Obriu-nos. La dama la va ordenando por parejas e inicia a los *cossiers* de uno en uno, hasta completar el círculo; es una danza de iniciación.

Mercançó. Esta danza no empieza en círculo, sino que la dama coge a los *cossiers* uno a uno, y se van colocando en fila; finalmente hacen un círculo.


Cossiers de Pollença

Titoieta. Es una danza rica en figuras, sobre todo los "galanteos" y las vueltas. Es la última y, por tanto, se figura la muerte del demonio.

Les Bombes. Con la que se acompaña a las autoridades y a los celebrantes del oficio hasta el altar.

L'Oferta. Se baila dentro de la iglesia, la dama acompaña a cada cossier hasta el altar y éste besa las reliquias del santo.

Su origen, como hemos comentado anteriormente, parece encontrarse en los repobladores catalanes de Mallorca, y en un principio parece que se hacían entremetidos de la procesión del Corpus y acabaron integrándose en las fiestas patronales de los pueblos. Y a pesar de que no está claro, hay estudiosos que dicen que eran danzas paganas de adoración, agradecimiento y culto a los dioses,... y que inicialmente la iglesia las prohibió aunque, poco a poco, las fue integrando como danzas, incluso, representándose dentro de alguno de sus rituales.

Actualmente se representan en las siguientes festividades:

En **Montuïri**: el día de la Madre de Dios de agosto (15 de agosto) y la Vigília y el día de Sant Bartolomé (días 23 y 24 de agosto).

Cossiers de Manacor

Cossiers de Palma

En **Algaida**: el día de San Honorato (16 de enero) y la Vigília y Fiesta de San Jaime (días 24 y 25 de julio).

En **Pollença**: la Madre de Dios de los Ángeles (2 de agosto).

En **Alaró**: el día de la Fiesta de Sant Roque (16 de agosto).

En **Manacor**: Fiestas de Primavera y fiesta del Santo Cristo de la Iglesia de los Dolores (4 de junio).

En **Palma**: Fiesta de l'Estendard (31 de diciembre).

EJERCICIO 1

¿En qué pueblos se mantiene más la tradición de los cossiers?

.....

.....

Época de su máximo esplendor

.....

.....

¿Cuándo y por qué estuvieron a punto de desaparecer?

.....

.....

¿Quiénes son los personajes que se representan?

.....

.....

¿Cuáles son las danzas de los *cossiers*?

.....

.....

¿Cómo son los vestidos?

.....

.....

EJERCICIO 2

Ponga el número de cada fiesta con la fecha que le corresponde.

Fiestas	**Fecha**
Fiestas de la Vendimia 1	2º lunes de Mayo .....
San Sebastián 2	31 de Diciembre .....
Dijous Bo 3	12-28 De Septiembre .....
San Antonio 4	3º jueves de octubre .....

Fiestas	Fecha
Valentes Dones 5	Domingo después de Pascua .....
Carro Triunfal de la Beata 6	20 enero .....
Fiestas domingo del Ángel 7	19 de agosto .....
Fiesta de l'Estendard 8	24 de junio .....
Procesión San Bernardo 9	17 enero .....
San Juan 10	28 julio .....

EJERCICIO 3

Escriba brevemente, y después comente en grupos, de qué tradiciones se acuerda de cuando era niño.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Decimocuarta sesión

Fecha...../...../.....

SEAN QUIENES SON

«Ayudar a los otros, no significa hacer por ellos lo que ellos mismos podrían hacer»
ABRAHAM LINCOLN.

La asertividad es la firmeza, la seguridad personal y la confianza en uno mismo.
Ser capaz de decir "sí" cuando decidimos decir sí, y decir "no" cuando queremos decir no.
Es la libertad de decidir por uno mismo. "Ningún hombre es libre si no es el dueño de él mismo"
EPICETO (Filósofo)

Se entiende por *asertividad* la conducta que permite que una persona actúe según sus propios intereses o sus necesidades, de manera que sea capaz de expresar con naturalidad sentimientos honestos y defenderse sin ansiedad. También es la capacidad de ejercer los propios derechos sin negar los de los otros.

La asertividad es una manera de entender la vida, y sigue unos principios lógicos:

- Respetarse a uno/a mismo/a.
- Respetar a los otros.
- Ser directo/a.
- Ser honesto/a.
- Ser apropiado/a.
- Tener control emocional.
- Saber decir que no.
- Saber escuchar.
- Ser positivo/a.
- Manejar el lenguaje no verbal.

Con los gestos también se demuestra la asertividad. Cuando nos comunicamos, además de palabras amables, hay que ser hábil con los gestos, la expresión del rostro, la postura y las características de la voz (fluidez, entonación, volumen).

La falta de asertividad puede ser causada por:

- la ansiedad
- la falta de habilidades sociales
- la falta de autoestima
- el pensamiento rígido

Hay tres modelos principales en la relación entre las personas:

- asertivo o hábil socialmente
- agresivo
- pasivo

La asertividad es un punto medio entre la pasividad y la agresividad. Con nuestra pasividad evitamos decir o pedir lo que queremos o lo que nos gusta; no expresamos con claridad nuestros deseos. Con la agresividad podemos ser ofensivos o herir a la persona que nos escucha.

Agresividad ←·····→	**Asertividad** ←·····→	Pasividad
(demasiado)	(punto de equilibrio)	(poco)

Persona asertiva:

Comportamiento	**Sentimiento**	**Comunicación no verbal**
· Son personas que conocen y creen en sus derechos y en los derechos de los otros. · Piden aclaraciones cuando lo consideran necesario. · Saben decir "NO" si así lo deciden. · Saben aceptar sus propios errores. · Saben pedir lo que quieren de manera clara, concreta y positiva.	· Alegría. · Relaciones afectivas satisfactorias. · Expresa sus sentimientos tanto positivos como negativos. · Se defienden sin agredir. · Tienen honestidad emocional. · Tienen buena autoestima. · Tienen control emocional. · Saben expresar gratitud, afecto y admiración.	· El tono de voz es agradable. · Hablan fluidamente y con seguridad. · La mirada es directa y serena. · Relajación corporal.

Las principales consecuencias de la falta de asertividad en una persona son:

- Sufre una pérdida de la autoestima.
- Se ve una falta de respeto por parte de los otros.
- Hace sentir culpables («Es que es tan buena…») o superiores a los otros (se aprovechan de su «bondad»).
- Puede presentar problemas somáticos como manifestaciones de las tensiones que no exterioriza.
- Puede expresar la agresividad de repente y de manera desmesurada.

Ante comportamientos no asertivos de los otros, podemos responder de diferentes maneras:

TÉCNICA DEL DISCO RALLADO: Consiste en repetir el propio punto de vista una y otra vez con tranquilidad, sin entrar en las discusiones ni provocaciones que pueda hacer la otra persona.

BANCO DE NIEBLA: Consiste en dar la razón a la persona o aceptar su punto de vista en aquello que consideramos que tiene razón, pero negándonos a entrar en discusiones o darle la razón en los puntos donde no la tiene.

APLAZAMIENTO ASERTIVO: Consiste en aplazar la respuesta que vamos a dar a la persona que nos ha criticado, hasta que no nos tranquilicemos y seamos capaces de responder con más objetividad.

TÉCNICA PARA PROCESAR EL CAMBIO: Consiste en desplazar el foco de la discusión hacia el análisis de lo que está pasando entre las dos personas. Ser capaces de mantenernos fríos y darnos cuenta de lo que está pasando.

TÉCNICA DE IGNORAR: Cuando nuestro interlocutor está realmente irritado y queremos protegernos de sus críticas. Cuando prevemos que sus críticas acabarán en una acumulación de insultos, sin llegar a tener la oportunidad de defendernos. Si respondemos con un tono despectivo o brusco sólo suscitaremos más agresividad en el otro.

TÉCNICA DEL ACUERDO ASERTIVO: Se deja claro a nuestro interlocutor que una cosa es cometer un error y la otra es ser una mala persona o ser un inútil.

TÉCNICA DE LA PREGUNTA ASERTIVA: Permite convertir al contrario en aliado. Consiste en "pensar bien" de la persona que nos critica y dar por hecho que su crítica tiene buenas intenciones.

EJERCICIO 1

¿Qué haría si…?

1. Hace cola en la peluquería y oye como critican a una chica de la misma edad de su hija porque está divorciada, como su hija, ¿qué hace...?

.....

.....

.....

2. Le deja a la vecina un bolso para ir a una boda que es el bolso que llevó para la boda de su hija y se lo devuelve roto, ¿qué hace...?

.....

.....

.....

3. Va a gimnasia y siempre se pone en el mismo lado porque ve mejor pero hay una compañera que siempre quiere aquel lugar y llega más tarde y se pone delante de usted, ¿qué hace...?

.....

.....

.....

4. Vuestro vecino le estropea la ropa tendida con lejía sin querer, ¿qué hace...?

.....

.....

.....

EJERCICIO 2

Describa con qué situaciones de su vida cotidiana le gustaría haber respondido no y no se atrevió a hacerlo. ¿Por qué? ¿Ahora lo haría?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

EJERCICIO 3

CONFLICTO O ACUERDO

Dividiremos la clase en dos grupos y cada uno defenderá una de las siguientes posturas y los otros la criticarán:

Del ayuntamiento nos convocan a un pleno extraordinario:

...para decidir si en el pueblo a partir del año que viene se pondrá gas natural y ya no habrá más botellas de butano...

...para decidir si cortar su calle al tráfico y hacerla sólo para peatones...

...para decidir si poner una antena de móvil en el ayuntamiento...

Decimoquinta sesión

Fecha...../...../.....

¿QUÉ HORA ES?
(Hora de aprender quien no ha aprendido)

EJERCICIO 1

Imagínese que hace pocos días han llegado a Mallorca unas amistades suyas que viven en la Península a pasar unos días. Su misión es crearles un fin de semana; sábado y domingo; de ruta por la isla (Mallorca) desde las 10 de la mañana hasta las 6 de la tarde.

Programe, detalladamente durante estos 2 días y dentro de este horario, el itinerario para cada uno de los lugares que elegirá enseñar y visitar y ajústelo en el tiempo. Por ejemplo, podría empezar así:

SÁBADO	DOMINGO

* 10'00 Salida de la estación tren de Inca

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

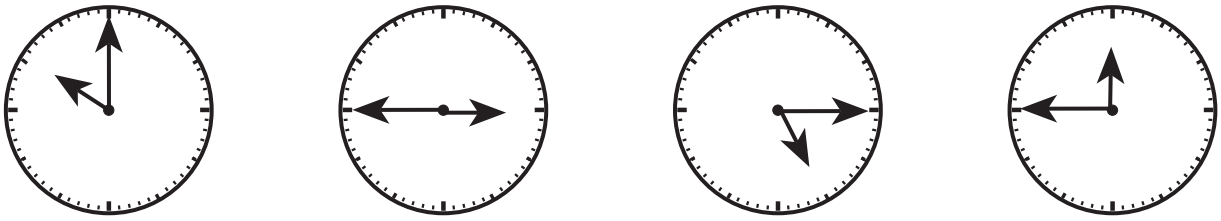
.....

.....

.....

EJERCICIO 2

Viendo los diferentes relojes, ¿puede escribir en letras y debajo de cada uno qué hora es?



--- --- --- ---

EJERCICIO 3

Adivine y escriba en números qué hora es después de las instrucciones que oirá:

- Faltan dos horas para que se levante; normalmente se levanta a las 8 de la mañana.

.....

- Contando que necesita dos horas y media para hacer la digestión y son las 11 y media de la noche; ¿a qué hora ha acabado de cenar?

.....

- Faltan tres cuartos de hora para las 2 del mediodía.

.....

- Quedan 10 minutos para que sean las 4 en punto de la tarde.

.....

- Son las 7 y 23 minutos de la tarde; exactamente, ¿qué tiempo queda para que sea el día siguiente?

.....

- El avión tenía que aterrizar a las 20'05 horas y, por problemas técnicos de la compañía, ha tenido que aterrizar a las 21'47 horas. ¿Cuánto tiempo ha llevado de retraso?

.....

- La sesión de natación es de 45 minutos y el tiempo de ducha, vestirse y arreglarse es de 30 minutos; entrando a la piscina a las 11'10 horas, ¿a qué hora saldrá?

.....

- De aquí a 1 hora y media serán las 5 de la madrugada; ¿a qué hora se ha despertado?

.....

- Para preparar la comida necesita: 10 minutos para preparar la lechuga, media hora para hervir las patatas de guarnición y 1 hora de cocción al horno para el pescado. Si ahora son las 12'54 horas, ¿a qué hora estará a punto la comida?

.....

- Viajando en tren entre parada y parada siempre transcurre un tiempo de 7 minutos y medio. Estamos en la segunda parada y se baja en la séptima parada. Si ahora son las 10 y cuarto de la mañana; exactamente, ¿qué hora será cuando se baje del tren?

.....

EJERCICIO 4

Vamos a trabajar una actividad de orientación espacial y, a la vez, de agilidad mental. Vaya respondiendo en voz alta lo que el profesional le pida.

¿Qué hace a las 9 de la mañana,... a las 12 del mediodía,... a las 3 de la tarde,... a las 6 de la tarde,... a las 10 de la noche,... ayer a las 11 de la mañana,... ayer a las 2 del mediodía,... ayer a las 4 de la tarde,... el domingo pasado a la 1 del mediodía,... el sábado pasado a las 7 de la tarde?

EJERCICIO 5

A nivel voluntario, rellene por escrito en casa, la tabla conlas actividades que haga según los diferentes momentos del día:

Mañana	
Medio día	
Tarde	
Crepúsculo	
Noche	

EJERCICIO 6

Vaya rellenando las diferentes columnas con diferentes aspectos propios de las cuatro estaciones del año. Piense en fiestas, tradiciones, el campo, comidas, el tiempo (meteorológico)...

Invierno	Primavera	Verano	Otoño
Ej. Nieve	Ej. Amapola	Ej. Calor	Ej. Lluvia
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....

Decimosexta sesión

Fecha...../...../.....

SEXUALIDAD

Ve historias de sexo que concreta en unos baños
turcos, flotando en nubes de ávidas manos de mujer.
Añora la dulzura de unos amores imposibles
Y humedades exclusivas para amansar el exceso
de placer que le ahoga cuando se acaba el sueño.

Bernat Nadal. El vestit vermell (2008)

Es nuvii i sa nuvia
No poden dormir plegats,
perquè en sa nit jugarien
a conions amagats.

Glosa popular de Felanitx

Hoy trataremos diferentes aspectos de la sexualidad cuando somos mayores; como posibilidad para disfrutar de un mejor bienestar personal. El tema de la sesión de hoy es primicia y novedad en cuanto a los temas trabajados en los programas de mayores de cursos anteriores. Por ello, le pedimos respeto y comprensión ante las diferentes cuestiones e intervenciones que puedan ir surgiendo; evitando hacer juicios de valor gratuitos.

EJERCICIO 1

Comente las siguientes frases referentes a la sexualidad en la vejez:

1. La sexualidad, a diferencia de la función reproductora, es el principio con el nacimiento de la persona y dura toda la vida.
2. Se ha rechazado la vida sexual de los mayores porque en esta edad no hay posibilidad de reproducción.

3. Los años han puesto naturalidad a las relaciones sexuales.
4. La relación sexual y amorosa no sólo tiene que limitarse exclusivamente a la procreación.
5. La práctica sexual es una parte normal de la vida; como son respirar o hacer la digestión e igual de importante para nuestro bienestar.
6. El mito de que "los mayores no están interesados ni son capaces de comprometerse en la actividad sexual" tiene que cambiar gradualmente.
7. A los mayores que expresan interés en el sexo se les cataloga de "*viejos verdes*" y las mujeres ni tan solo tienen ni la oportunidad de expresarlo.
8. El sexo nos ha proporcionado la alegría de vivir.

EJERCICIO 2

Rueda de palabras relacionadas con sexo (..., placer, bienestar, cariño, compañía, relajación, coito, calor,...).

EJERCICIO 3

Expondremos diferentes situaciones capciosas, de trasfondo y contenido o que de entrada puedan despertar ciertos prejuicios sexuales en los mayores.

Las comentaremos y con todo el grupo intentaremos sacar conclusiones.

Por ejemplo,

Situación 1: En medio de la plaza un hombre y una mujer mayores sentados uno encima del otro y mirándose mutuamente. Diferente sería la misma pareja sentada con la misma postura pero tratándose de adolescentes.

Situación 2: Un matrimonio mira el informativo de la televisión y aparece la siguiente noticia: *Muchos matrimonios casados desde hace 40 años han perdido la pasión y la llama amorosa que los unió en su juventud. Algunos expresan sentirse faltos de cariño y la práctica sexual es prácticamente nula.*

Tanto el hombre como la mujer siguen viendo el resto de informativo sin dirigirse ni una simple mirada de complicidad.

Glosas para comentar:

Aquest jove té tossina
o mal d'enamorament.
Sabeu de què té talent?
d'empassar-se una fadrina.

(*Glosa popular de Llubí)*

Com jo te veig, Catalineta,
asseguda an es portal,
me fas posar un pardal
com un mànec de xapeta.

(*Glosa popular de Santa Eugènia)*

Jo encara no ho he dit tot
lo que passa a ses fadrines,
que en tocar festes i fires
s'ho deixen paupar i tot.

(*Glosa popular de Randa)*

EJERCICIO 4

Escuche con atención las dos lecturas del texto extraído del libro "Sexe i cultura a Mallorca: El cançoner"; del autor Gabriel Janer i Manila (Editorial Moll, Mallorca, 2003).

LA COSA

El ciclo menstrual es considerado –heredero como es el pueblo de buena parte de los prejuicios judeo-cristianos- una cosa prohibida y secreta. Los antropólogos que han estudiado esta cuestión en una amplia variedad de culturas destacan cómo están ligados los ciclos menstruales al poder maléfico de la luna, al tabú de la sangre y al sentimiento de la caída.

A menudo, la sangre menstrual es considerada impura, y de esta impureza derivan toda una serie de prohibiciones y de tabús, prohibiciones que tienen el origen en la misma Biblia y

en el Talmud. En Mallorca, la prohibición que pesa sobre la mujer de tocar el cerdo, de obrar las matanzas quien tiene el periodo; aunque todo podría perderse, puede considerarse ligada a esta manera de pensar. En otro sentido, las viejas prácticas de brujería – concretamente el arte de administrar el mal de ojo- son una prueba del poder de la sangre menstrual. A la mujer que quería enamorar a un hombre que le gustaba, la bruja la incitaba a ponerle tres gotas de aquella sangre impura dentro de una bebida. El hombre que se las tragaba, se enamoraba apasionadamente de ella.

Todo esto va ligado al sentimiento de caída de la que aquella sangre es un testigo, y por esto hay que evitar entrar en contacto. El acto sexual, durante el periodo que dura la menstruación, es considerado perjudicial y maléfico. Las menstruaciones son efectivamente consideradas como las consecuencias secundarias de la caída. De esta manera se hace caer sobre la mujer la responsabilidad del pecado original, y esto justifica de entrada el ancestral antifeminismo que ha caracterizado gran parte de las culturas mediterráneas. No sólo en una gran mayoría de pueblos los contactos sexuales están prohibidos durante el periodo de la menstruación, sino que en algunas colectividades también está proscrito estar cerca de las mujeres, sobre todo, dentro de su área normal de permanencia.

Texto extraído del libro "Sexe i cultura a Mallorca: El cançoner" de Gabriel Janer i Manila (Editorial Moll, Mallorca, 2003).

Después de haber hecho dos lecturas grupales del texto, responda a las siguientes preguntas:

- ¿Con qué se han relacionado los ciclos menstruales?

.....

.....

.....

- ¿Qué podía hacer una mujer para enamorar a un hombre que le gustase?

.....

.....

.....

Simbólicamente, ¿qué relación ha tenido el acto sexual y la menstruación de la mujer?

.....

.....

.....

El texto hace referencia a algunos prejuicios sexuales que antiguamente se atribuían; ¿conoce o ha vivido otros?

.....

.....

.....

Recuerda algunos bailes "baile de picado o de cortejo" o con un cierto cariz sexual? Los que siguen yendo a bailar aun, ¿se mantiene este sentido?

.....

.....

.....

¿Cómo se trataban los temas que hacían referencia a la sexualidad cuando eran jóvenes?

.....

.....

.....

EJERCICIO 5

Escriba 6 frases hechas propias de nuestra lengua que tengan una connotación sexual. Por ejemplo:

Tenir collons de... (...hacer una determinada acción quiere decir emprender aquella acción con coraje, seguridad, fuerza,...).

Ets un pardal! (ser tonto, corto,...)

És ben hora que deixis anar aquesta pardaleria que duus aferrada (dejarse de tonterías, dejar de ir con tanta parsimonia,...).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

EJERCICIO 6

En una hoja aparte del cuadernillo; explique por escrito los siguientes aspectos que el profesional le pedirá:

¿Recuerda los métodos preventivos y anticonceptivos que se conocían cuando eran jóvenes?

Busque otras maneras de decir:

Testículos:: .....

Pene: .....

Vagina: .....

Hacer el acto sexual:: .....

Decimoséptima sesión

Fecha...../...../.....

NUESTRO ENTORNO, LOS ESPACIOS NATURALES

¿Qué tal si leemos estos textos? Piensen quién y cuándo puede haberlos escrito. En el texto encontrarán pistas.

El Gran Jefe de Washington nos envió un mensaje diciendo que deseaba comprar nuestra tierra.

El Gran Jefe también nos envió palabras de amistad y de buena voluntad. Esto es un gesto amistoso por su parte, ya que sabemos que él no necesita nuestra amistad.

Pero consideraremos su oferta, porque sabemos que, si no la vendemos, tal vez vendrá el hombre blanco con sus armas y se apoderará de nuestra tierra. ¿Quién puede comprar o vender el cielo o el calor de la tierra?

No nos lo podemos imaginar, si nosotros no somos dueños de la frescura del aire, ni del reflejo del agua. ¿Cómo podría comprárnosla él? Intentaremos tomar una decisión.

Cada parte de esta tierra es sagrada para mi pueblo, cada brillante aguja de los abetos, cada playa de arena, cada niebla en el oscuro bosque, cada claro del bosque, el zumbido de cada insecto, es sagrado para el pensar y el sentir de mi pueblo.

Nuestros muertos nunca olvidan esta maravillosa Tierra, ya que es la madre del Piel-Roja. Nosotros somos una parte de la Tierra, y ella es una parte de nosotros. Las flores perfumadas son nuestras hermanas, el ciervo, el caballo, la gran águila, son nuestros hermanos. Las cumbres rocosas, las praderas suaves, el ardoroso cuerpo del potro y del hombre pertenecen todos a la misma familia.

Por esto, cuando el Gran Jefe de Washington nos hizo saber que quería comprar nuestra tierra, exigía demasiado de nosotros.

Dios ha enviado máquinas para ayudar al hombre blanco en su trabajo y construye para él grandes pueblos. Él hace que vuestra gente sea cada vez más poderosa, día tras día. Pronto invadiréis la tierra, como ríos que se desbordan desde gargantas montañosas a causa de una lluvia inesperada.

Sabemos que el hombre blanco no entiende nuestra manera de pensar. Para él, una parte de la Tierra es igual que cualquier otra, ya que él es un extraño que llega de noche y se adueña de aquello que necesita de la Tierra.

La Tierra no es su hermana, sino su enemiga, y cuando la ha conquistado, vuelve a cabalgar.

Trata a su madre, la Tierra, y a su hermano, el Cielo, como si fuesen cosas que se pueden comprar y arrancar, y que se pueden vender, como ovejas o perlas brillantes.

Hambriento, se tragará la tierra y no dejará nada, tan sólo un desierto. La vista de vuestras ciudades duele a los ojos del piel-roja. Tal vez porque el piel-roja es un salvaje y no lo entiende.

No hay ningún tipo de silencio en las ciudades de los blancos, no hay ningún lugar donde se pueda oír crecer las hojas en primavera y el zumbido de los insectos.

Pero tal vez esto es porque tan sólo soy un salvaje y no entiendo nada.

Yo soy un salvaje y no puedo entender cómo el caballo de hierro que saca humo es más poderoso que el bisonte, al que matamos para conservar la vida. ¿Qué es el hombre, sin animales? Si todos los animales desapareciesen, el hombre también moriría por la gran soledad de su espíritu.

Aquello que sucede en la Tierra, también sucede a los hijos de la Tierra. Tenéis que enseñar a vuestros hijos que el suelo que tienen bajo los pies contiene las cenizas de nuestros antepasados.

El hombre blanco, que va detrás del poder, ya se cree que es Dios, a quien pertenece la Tierra. ¿Cómo puede un hombre apoderarse de su madre?

Fragmentos de Nosotros somos una parte de la Tierra.
Mensaje del Gran Jefe Seattle
al Presidente de los Estados Unidos de América
en el año 1855

EJERCICIO 1

En pequeño grupo de tres o cuatro personas repasen el texto que hemos leído y señalen

a. ¿De qué habla?

.....

.....

.....

b. ¿Quién habla?

.....

.....

.....

c. ¿A quién habla?

.....

.....

.....

d. ¿De quién habla?

.....

.....

.....

e. Seleccionen algunos pensamientos que están plenamente vigentes en la actualidad.

.....

.....

.....

EJERCICIO 2

Durante los últimos decenios ha aumentado poco a poco entre la gente la conciencia ecologista, es decir, que cada vez hay más personas que comprenden la importancia de respetar y cuidar el medio ambiente, la tierra donde vivimos.

Según el Cuarto Informe del Panel Intergubernamental sobre Cambio Climático de la ONU (IPCC 2007, entidad honrada con el Premio Nóbel de la Paz 2007) "la Tierra está sufriendo un proceso de calentamiento. El aumento de la temperatura es consecuencia del incremento de los gases de efecto invernadero, que desestabilizan el clima. Lo que ya se observa claramente son temperaturas más altas, el deshielo del Ártico y Groenlandia o cómo se funden sin parar los glaciares de las montañas. La temperatura aumentará entre 1,1 y 6,4 grados a finales del siglo XXI, el nivel del mar puede subir entre 18 y 59 centímetros, pueden producirse olas de calor, sequías, inundaciones y ciclones tropicales más intensos." El problema tiene sus raíces en las manipulaciones químicas y en la cantidad de combustibles fósiles que quemamos (carbón, petróleo, gas).

Mediante una rueda de intervenciones o también por parejas, júntense los que están uno al lado del otro, anoten en el cuaderno las razones de por qué es necesario proteger el patrimonio natural. Una de les razones puede ser para parar el cambio climático.

DEBEMOS DEFENDER EL PATRIMONIO NATURAL POR LAS SIGUIENTES RAZONES:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

EJERCICIO 3

Una de las maneras de proteger el territorio es conocer cómo es, visitarlo y respetarlo. En grupos de seis o siete personas pónganse de acuerdo en cuáles son para ustedes los parajes singulares de su pueblo, comarca o Mallorca que querrían que se conservasen.

También pueden poner aquellos edificios, intervenciones humanas que, dentro del espacio natural, se integran y no lo degradan (*possessions, talaiots*, ermitas, caseríos, etc.). Procuren averiguar por qué razón creen que tiene valor para nuestro paisaje y cómo ha cambiado con los años.

.....

.....

.....

.....

.....

EJERCICIO 4

Nosotros influimos sobre el medio ambiente donde vivimos y viceversa. A continuación hemos puesto diversas acciones de los humanos que influyen sobre el medio natural. Clasifíquelas según tengan una INFLUENCIA POSITIVA o NEGATIVA.

Reciclar papel
(POSITIVA ❑ NEGATIVA ❑)

Pedir bolsas de papel y no de plástico cuando vamos a la compra
(POSITIVA ❑ NEGATIVA ❑)

Hacer abono
(POSITIVA ❑ NEGATIVA ❑)

Coches movidos por energía eléctrica
(POSITIVA ❑ NEGATIVA ❑)

Motores que hacen mucho ruido
(POSITIVA ❑ NEGATIVA ❑)

Tener el aire acondicionado a 23 grados en verano
(POSITIVA ❑ NEGATIVA ❑)

Poner la calefacción a 28 grados en invierno
(POSITIVA ❑ NEGATIVA ❑)

Cuando hacemos obra en casa, poner aislante térmico
(POSITIVA ❑ NEGATIVA ❑)

Coger el coche para ir a la plaza del pueblo que está cerca
(POSITIVA ❑ NEGATIVA ❑)

Llevar cesta de paja o carrito para ir a comprar
(POSITIVA ❑ NEGATIVA ❑)

Instalar bombillas de bajo consumo
(POSITIVA ❑ NEGATIVA ❑)

Tirar los aceites de cocina por el fregadero
(POSITIVA ❑ NEGATIVA ❑)

Camiones que sueltan mucho humo
(POSITIVA ❑ NEGATIVA ❑)

Tirar pilas a la basura orgánica
(POSITIVA ❑ NEGATIVA ❑)

Ir en bicicleta
(POSITIVA ❑ NEGATIVA ❑)

EJERCICIO 5

¿Qué podemos hacer nosotros para conservar y mejorar el medio ambiente?

Imagine que un nieto o una nieta suyo le dice que hoy en la escuela le han dado un trabajo para el día siguiente. "El maestro nos ha dicho –comenta el niño- que tenemos que hablar con alguna persona mayor de nuestra familia y le tenemos que preguntar que nos explique qué es la recogida selectiva, porque en el pueblo tenemos que empezar a hacer."

A continuación le pide si le puede ayudar a recoger algunas ideas sobre el tema. ¿Qué le diría?

Primero, si quieren, podemos hablar entre todos un poco y después uno de ustedes hará de persona mayor y otro de niño.

Fíjese que, a continuación, tiene una lista con diversos materiales de uso doméstico. Tenemos que ayudar a nuestro nieto o nieta a clasificarlos como toca para favorecer el reciclaje y ayudar al medio ambiente. Cada material tiene un número delante. Tenemos que poner este número dentro de la figura del contenedor correspondiente.

Por ejemplo, los periódicos, que llevan el número 3. ¿Dónde los tenemos que colocar para reciclar? Pues en el contenedor de papel y cartón. Entonces ponemos el número 3 dentro del contenedor que pone Papel y Cartón.

1. PAPEL SUCIO DE ACEITE O DE PINTURA
2. PAPEL DE CARNICERÍA
3. PERIÓDICOS
4. ESPEJOS
5. BOMBILLAS (diferéncielas de los fluorescentes)
6. RESTOS DE CERÁMICA (Platos o ollas rotos)
7. BOTELLAS DE VIDRIO
8. ROPA (diferencie en buen estado y mal estado)
9. BOLSAS DE PLÁSTICO
10. LATAS DE BEBIDAS y CONSERVAS
11. PALANGANAS DE CORCHO BLANCO
12. PAPEL DE ALUMINIO
13. BOLSAS DE INFUSIÓN
14. RESTOS DE CARNE, PESCADO, EMBUTIDOS EN PEQUEÑAS CANTIDADES (no industriales)

15. PAPEL DE COCINA
16. SERVILLETAS DE PAPEL
17. POLVO DE BARRER y BOLSAS DE ASPIRADOR
18. BATERÍAS y PILAS
19. CENIZAS y COLILLAS
20. MEDICAMENTOS
21. RESTOS DE COMIDA SÓLIDA
22. BOTES y MACETAS DE PLÁSTICO
23. PAÑALES
24. BRICKS
25. BOTES DE CRISTAL
26. HOJAS DE PAPEL
27. REVISTAS
28. TAPADORAS y CHAPAS METÁLICAS

EJERCICIO 6

Lea atentamente este poema de Salvador Espriu y anote en el cuaderno qué versos le gustan más. ¿De qué habla? ¿Dice algo de las personas mayores?

Quan la llum pujada des del fons del mar
a llevant comença just a tremolar,
he mirat aquesta terra
he mirat aquesta terra

Quan per la muntanya que tanca el ponent
el falcó se'n duia la claror del cel
he mirat aquesta terra
he mirat aquesta terra

Mentre bleixa l'aire malalt de la nit
i boques de fosca fressen els camins
he mirat aquesta terra
he mirat aquesta terra

Quan la pluja porta l'olor de la pols
de les fulles aspres dels llunyans alocs
he mirat aquesta terra
he mirat aquesta terra

Quan el vent es parla en la solitud
dels meus morts que riuen d'estar sempre junts
he mirat aquesta terra
he mirat aquesta terra

Mentre envelleixo en el llarg esforç
de passar la rella damunt els records
he mirat aquesta terra
he mirat aquesta terra

Quan l'estiu ajaça per tot l'adormit
camp l'ample silenci que estenen els grills
he mirat aquesta terra
he mirat aquesta terra

Mentre comprenien savis dits de cec
com l'hivern despulla de son els sarments
he mirat aquesta terra
he mirat aquesta terra

Quan la desbocada força dels cavalls
de l'aiguat de sobte baixa pels rials
he mirat aquesta terra
he mirat aquesta terra.

(Salvador Espriu, 1980)

Decimosoctava sesión

Fecha...../...../.....

OLVIDO Y RECUERDO

TENER PROBLEMAS DE MEMORIA NO ES SINÓNIMO DEDEMENCIA

Algunas personas tienen trastornos de memoria, como cuando no recuerdan si han apagado el gas, si han cerrado la puerta, dónde han dejado ciertos objetos...

Las personas que sufren estas alteraciones tienen *pérdida de memoria asociada a la edad*. Esta alteración no es una enfermedad: se da en una persona sana, sin enfermedades orgánicas ni psicológicas, y está comprobado que si estas personas hacen programas de entrenamiento de la memoria, en los que se les enseña a practicar estrategias y técnicas, mejoran mucho los problemas de olvidos cotidianos que presentan.

En cambio, en la demencia se ve afectada la memoria de manera mucho más grave y, además, se alteran otras funciones corticales superiores que no están afectadas en las personas que no la sufren: el lenguaje, el juicio, el cálculo, la orientación, el control emocional, etc.

La **memoria humana** es un sistema complejo y no infalible.

Los olvidos más frecuentes son:

- No poder recordar una palabra, lo que es conocido popularmente como el fenómeno de «la punta de la lengua», u olvidar el nombre de una persona.
- No saber dónde se han puesto las cosas o tener que comprobar diversas veces si se ha hecho una determinada tarea que solemos tener automatizada, como apagar el gas, cerrar la puerta, desenchufar la plancha, apagar la luz…

Por otro lado, alrededor de 7 de cada 10 personas mayores pueden tener problemas para recordar un cambio de actividades fuera de la rutina o alguna cosa que ha pasado en un periodo de tiempo próximo, olvidar citas (ir al médico), olvidar cumpleaños...

Recuerde:

De las personas que sufren estas alteraciones se puede decir que sufren una *pérdida de memoria asociada a la edad* (PMAE).

Esta alteración no es una enfermedad, ya que se da en una persona sana, sin enfermedades orgánicas ni psicológicas.

Alteraciones asociadas a la edad:

Podemos distinguir entre olvidos seniles benignos y olvidos seniles malignos o deterioramiento cognitivo leve.

a) **Olvido senil benigno:** son quejas repetidas y olvidos frecuentes (nombres de personas conocidas, lista de objetos, hechos recientes), que aparecen de forma fluctuante y en relación a cambios de humor. Entre el 25-50% de la gente mayor de 60 años presenta una disminución de su capacidad de memoria. Se afectan sobre todo los procesos de aprendizaje y de recuperación. Pueden aprender una cantidad de información similar a la de la gente joven, pero se reduce la velocidad de aprendizaje de la nueva información. Aunque su capacidad para registrar información no se ve afectada, tienen problemas para consolidar la información como memoria de largo plazo y para recuperar la información almacenada.

b) **Olvido senil maligno o deterioramiento cognitivo leve:** se caracteriza por una pérdida de memoria superior a la que se debería esperar teniendo en cuenta la edad y el nivel educativo del paciente y puede estar causado por diferentes factores. Entre el 10-15% evolucionan anualmente hacia la enfermedad de Alzheimer, comparado con el 1-2% en población sana de la misma edad.

Olvido: ¿por qué olvidamos las cosas?

Por un desvanecimiento, por el paso del tiempo, si no se activa la información, se pierde. Con las claves de recuperación podemos recordar una información que teníamos disponible pero no **accesible.**

Por una interferencia, hace que lo que pase, por ejemplo inmediatamente después de un accidente, se olvide porque se bloquea el proceso de trasvase. Cuanto más parecidos sean dos temas seguidos más interferencias crean.

Por un desplazamiento, la nueva información "desplaza" a la antigua, p.e., en una lista de palabras las últimas desplazarán a las primeras.

¿QUÉ SE PUEDE HACER PARA MANTENER LA MEMORIA VIVA?

La memoria, como ya hemos dicho, es la capacidad de almacenar información, retenerla y reproducirla. Casi siempre se pierde porque no se ejercita, es decir, no se mantiene viva. La atención, la concentración, el interés, el entusiasmo y la motivación son imprescindibles para activar y mantener nuestra memoria.

¿Qué hay que hacer?

1. Es imprescindible mantener activo el cerebro haciendo ejercicio intelectual.
2. Conviene utilizar estrategias para mejorar el aprendizaje de cosas nuevas y para favorecer el recuerdo.
3. Hay que estar atento a lo que se hace para evitar que las acciones cotidianas se conviertan en rutinarias o automáticas.
4. El interés y la motivación son necesarios para aprender y para recordar.
5. También es importante conseguir el bienestar psicológico. La ansiedad y la depresión inciden en un peor funcionamiento de la memoria.
6. Aprender técnicas de relajación ayuda a controlar la ansiedad que generan los aprendizajes nuevos y la posibilidad del error.
7. No se tiene que pretender no tener ningún olvido o equivocación. Querer ser perfecto y rápido sólo genera más ansiedad. Con el paso de los años, el cerebro continúa funcionando bien, pero necesita más tiempo para actuar.
8. También es útil preocuparse por mantener un buen estado físico y por establecer hábitos saludables.

Anexo

Fecha...../...../.....

ACTIVIDADES DE CÁLCULO Y RAZONAMIENTO

1. Haga la suma teniendo en cuenta el valor de cada figura.

★	❖	Ω	⌘
20	14	5	31

⌘ + ❖ + ★ =

Ω + ⌘ + ❖ =

❖ + ★ + ★ + Ω =

★ + ⌘ + Ω =

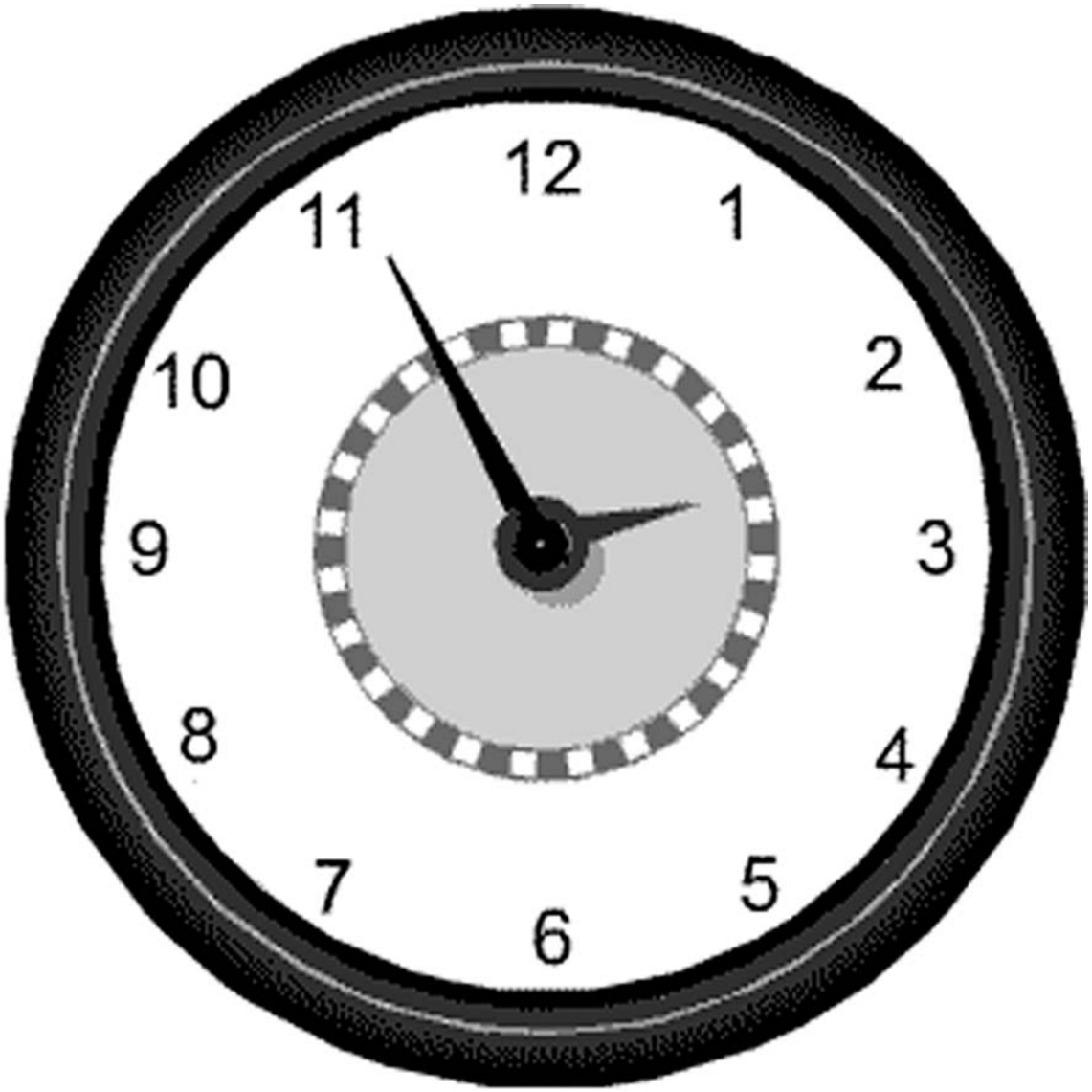
❖ + Ω + ❖ + ★ =

2. Escriba, en las casillas en blanco, los números que faltan. Puede ir tachando los números a medida que los vayan localizando. ¿Cuál es el número mayor?

10	46	43	37	52	21	15	60	3
26	5	58	18	31	68	7	54	23
66	50	63	35	1	45	62	38	9
55	29	24	12	79	74	70	25	51
16	8	77	72	47	65	40	13	78
39	20	32	6	81	34	59	4	44
2	73	53	61	42	57	27	49	19
48	14	69	22	76	17	67	30	36
75	80							

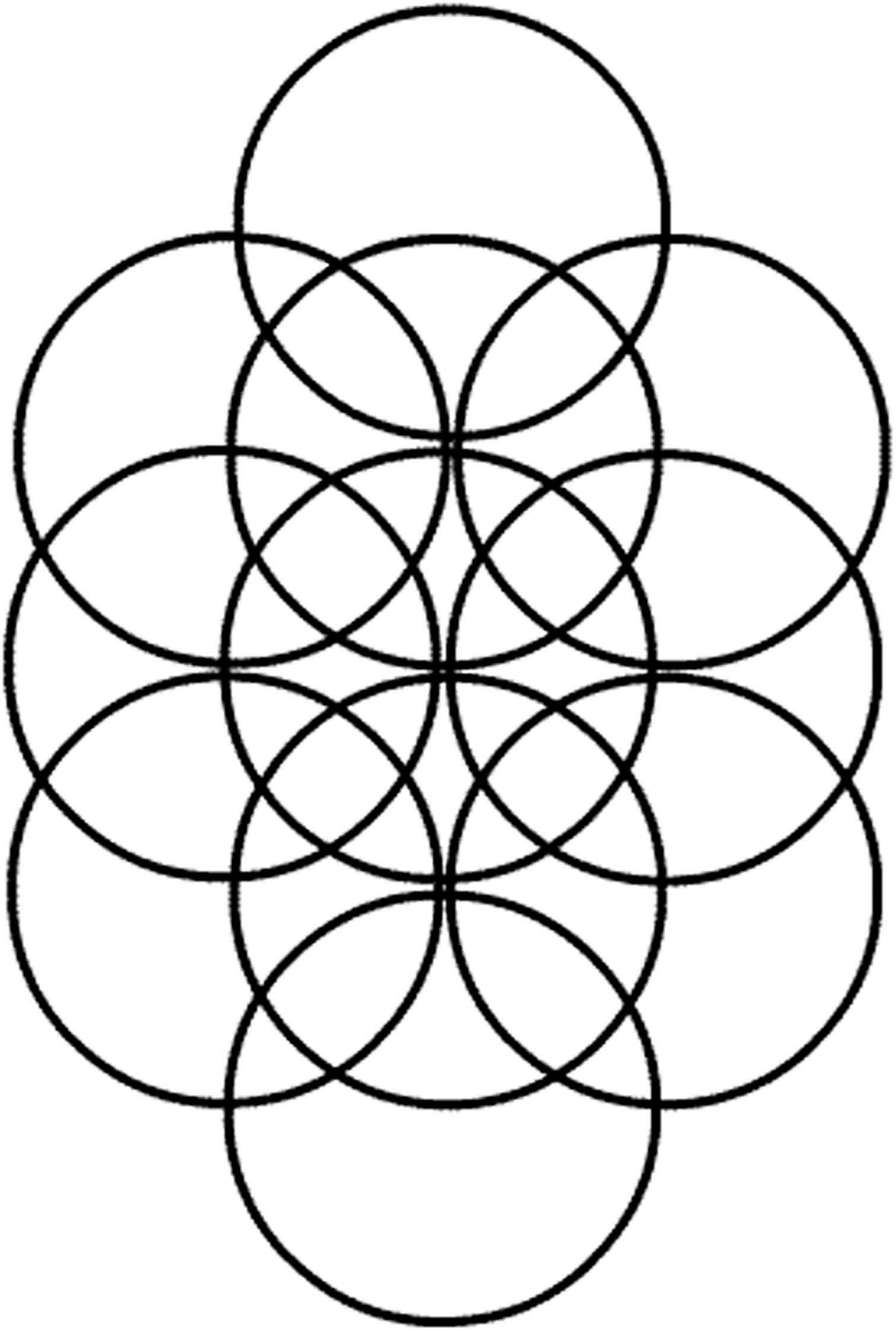
3. El reloj dividido en seis.

Divida en 6 partes el reloj, de tal forma que cuando sume los números de cada parte, los resultados sean iguales.



4. Círculos

¿Cuántos círculos ve en este dibujo ?



5. ¿Qué edad tiene?

A continuación, le presentamos un juego de cálculo, que le ayudará a desarrollar su agilidad mental. Si puede, intente resolver las operaciones mentalmente.

1. Piense un número, por ejemplo su edad.

2. Multiplique este número por 10.

3. Súmele 20.

4. Vuelva a multiplicarlo por 10.

5. Súmele 165.

6. Réstele 365.

7. Quite los dos últimos ceros del número resultante y le dará el número que había pensado.

6. La herencia

En un pueblo murió un payés, que tenía una fortuna de 3500 euros. Cuando murió, su mujer estaba esperando un niño. La ley del pueblo indicaba que cuando moría un hombre, su mujer tenía que recibir la mitad de la herencia que el hijo, cuando se trataba de una niña, y el doble de la herencia del hijo, si se trataba de un varón. La mujer al final tuvo gemelos, un niño y una niña. ¿Cómo se ha de repartir la herencia para respetar la ley?.

7. El piojo y la pulga

En una escuela dos niños se sentaban juntos en la misma mesa. Para su clase de dibujo pusieron en la mesa una regla de un metro. A un niño se le cayó un piojo de la cabeza y al otro se le cayó una pulga. Cayeron uno a cada extremo de la regla, el piojo en la derecha, y la pulga en la izquierda. Si el piojo se desplaza dando saltos regulares de dos centímetros, y la pulga con saltos de tres, ¿en qué centímetro de la regla se encontrarán?