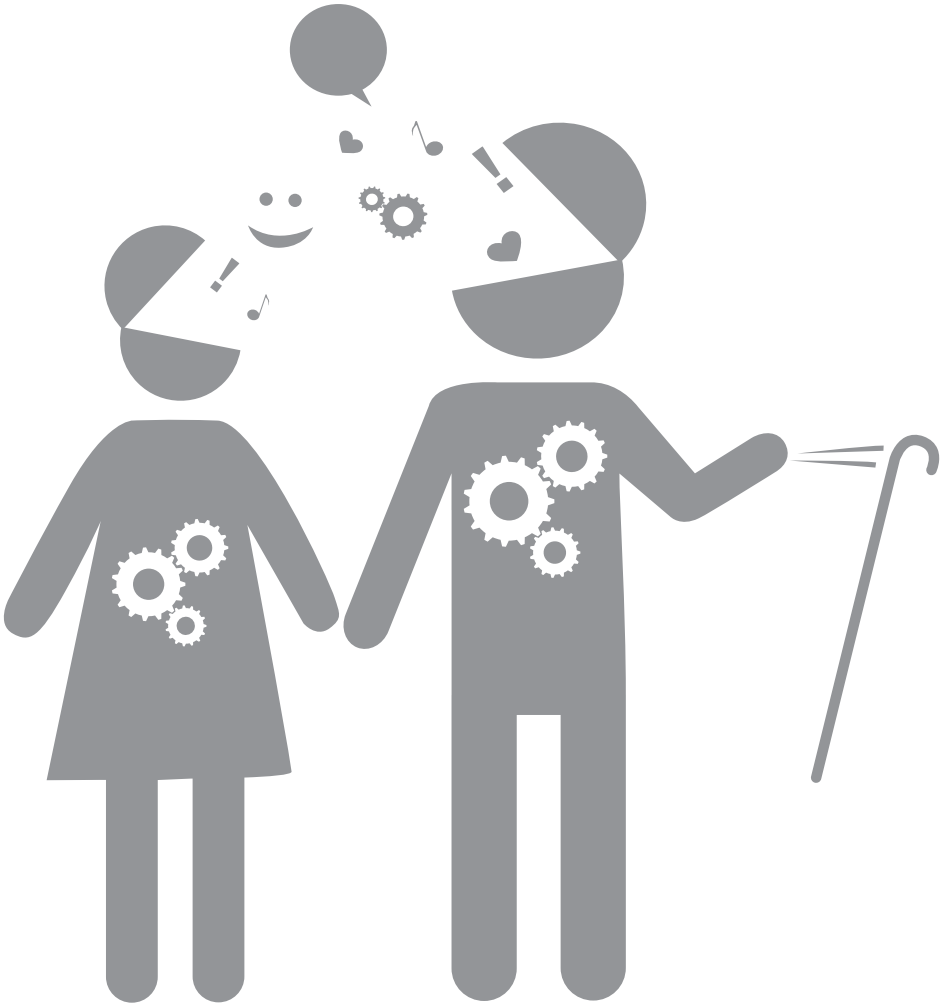
Cuaderno de ejercicios para el fomento de la autonomía de las personas mayores

estimulación cognitiva

talleres de memoria y de habilidades sociales

programa de suport psicosocial i educatiu a l'envelliment

2013 - 2014



Consell de Mallorca

Departament de Benestar Social
Institut Mallorquí d'Afers Socials

Autores y autoras

Amer Riera, Maria Isabel	*(Psicóloga)*
Ataún Lecea, Blanca María	*(Pedagoga)*
Barceló Ginard, Bartomeu J.	*(Psicólogo)*
Cuart Sintes, María Isabel	*(Psicopedagoga)*
Farré i Secall, Roger	*(Psicólogo)*
Ferragut Fiol, Joana	*(Trabajadora Social)*
Fiol i Amengual, Joana Maria	*(Psicóloga)*
García Garí, Catalina	*(Trabajadora Social)*
Homar Santaner, Maria de les Neus	*(Educadora Social)*
Pocoví Fernández, Margalida	*(Educadora Social)*

Colaboradores

Salom Rosselló, Maria Antònia	*(Educadora Social)*

Coordina

Velasco Rodríguez, Ana Belén	*(Coordinadora del Área de Gent Gran del IMAS)*

Diseño gráfico y edición: Equip de Vellesa i Família
Secció de Foment de l'Autonomia per a Persones Majors

Ilustraciones: Carlos García Maganto

Diseño Portada: Son Espanyolet Industrias Gráficas S.L.

Impresión: Son Espanyolet Industrias Gráficas S.L.

Depósito Legal: PM-866-2013

ISBN: 978-84-695-8589-4

Edita: Consell de Mallorca

Fomentar un envejecimiento activo es uno de los objetivos del Consell de Mallorca, porque sabemos que es mucho mejor prevenir que curar y, en esta línea, evitar el deterioro cognitivo es una buena manera de disminuir la posibilidad de padecer determinadas enfermedades.

Desde la institución insular, organizamos diversas actividades dirigidas a las personas mayores, como los talleres y cursos de teatro, de baile, de natación o de bordados, entre otros, que se hacen en los centros de personas mayores y residencias gestionadas por el Institut Mallorquí d'Afers Socials (IMAS). Así como también los talleres de estimulación cognitiva y habilidades sociales que organiza la sección de Fomento de la Autonomía del IMAS .

Precisamente, en sus manos tiene el manual para el curso 2013-2014, con nuevos ejercicios y nuevos temas que este año hemos actualizado para intentar que sean aún más interesantes y provechosos para todos los usuarios.

Trabajar la memoria, adquirir nuevos conocimientos o mejorar la capacidad cognitiva son sólo algunos de los beneficios que ofrecen estos talleres. Y digo sólo algunos, porque mantener la mente activa no supone, únicamente, hacer ejercicios de memoria, sino también interactuar con otras personas. Y esto lo pueden hacer gracias a los talleres y también gracias a las actividades que el Consell organiza en los centros de personas mayores y residencias .

Un año más, los talleres de estimulación cognitiva tendrán lugar en diferentes municipios de Mallorca con el objetivo de facilitar que los pueda realizar cualquier persona que esté interesada en ellos, independientemente del lugar de residencia.

Así , quiero aprovechar estas líneas para animarles a participar y a disfrutar tanto del temario y de las actividades que se realizarán en dichos talleres, como de los buenos ratos que, seguramente, compartirá con los compañeros.

También quiero agradecer a los profesionales del IMAS su implicación en iniciativas como éstas que ayudan a prevenir el deterioro cognitivo y fomentan un envejecimiento más activo, uno de los objetivos del Consell de Mallorca para esta legislatura.

Muchas gracias

Maria Salom Coll
Presidenta del Consell de Mallorca

Cuando algo tiene éxito y funciona, hay que apostar por ello. Así lo entendemos desde el Institut Mallorquí d'Afers Socials (IMAS) y, por ello, un año más hemos querido dar continuidad a los talleres de estimulación cognitiva que año tras año realizamos en diferentes municipios de Mallorca, y que cuentan con un gran éxito de participación en cada una de sus ediciones.

Pero este año, hemos querido dar una nueva visión , y hemos actualizado el temario para adaptarlo a la nueva realidad. Así, en este manual, encontrarán temas nuevos y frescos, en consonancia con los nuevos tiempos: historia, literatura o geografía, y también los derechos de las personas mayores o la figura del voluntariado en el ámbito de la vejez.

Porque desde el Institut Mallorquí d'Afers Socials (IMAS) hemos decidido adaptar los materiales del Programa de apoyo psicosocial y educativo al envejecimiento al tiempo actual para fomentar un envejecimiento activo más adecuado para las personas mayores del siglo XXI: personas como ustedes, emprendedoras y decididas a aprender con nuevas iniciativas, personas con un espíritu joven.

El objetivo, sin embargo, es el mismo: ayudarles a mantener la mente activa, con las diferentes actividades del curso y fomentando la interacción entre unos y otros en las diferentes sesiones de los talleres. En este sentido, he tenido la oportunidad de asistir a algunos finales de cursos y he podido comprobar que el buen humor y la camaradería son los grandes protagonistas de los grupos, algo que siempre ayuda a mantener joven el espíritu.

Así, quiero invitarles a todos a participar en esta nueva edición de los talleres de estimulación cognitiva. Los que ya lo han hecho, porque ya saben que es una experiencia muy enriquecedora, y los que aún no han asistido, porque no pueden perder la oportunidad de conocer nuevos amigos a la vez que estimulan su capacidad cognitiva.

Ya para terminar, no quisiera dejar de agradecer a los profesionales que imparten estos talleres el trabajo que realizar, así como tampoco dejar de darles a ustedes la enhorabuena por sus ganas de envejecer de una manera activa.

Muchas gracias

Catalina Cirer Adrover
Consellera executiva de Benestar Social y presidenta de l'IMAS

ÍNDICE

	Prólogo del Equipo de Vejez y Familia	7
Introducción	*Funcionamiento general de la memoria y habilidades sociales* Equipo de Vejez y Familia	9
Primera sesión	*Un mundo de mundos* Catalina Garcia Garí, *Trabajadora Social*	21
Segunda sesión	*Envejecer con serenidad* María Isabel Cuart Sintes, *Psicopedagoga*	31
Tercera sesión	*El imitador del fuego, año Rosselló-Pòrcel* Roger Farré i Secall, *Psicólogo*	39
Cuarta sesión	*Sin palabras I* Blanca Ataún Lecea, *Pedagoga*	49
Quinta sesión	*Sin palabras II* Blanca Ataún Lecea, *Pedagoga*	57
Sexta sesión	*Nombres, apellidos y motes* Joana Maria Fiol i Amengual, *Psicóloga*	65
Séptima sesión	*Envejecer con arte* María Isabel Cuart Sintes, *Psicopedagoga*	75
Octava sesión	*Los nuevos voluntarios del SXXI* M. Bel Amer Riera, *Psicóloga*	83
Novena sesión	*La riqueza natural de Mallorca: Espacios protegidos* Joana Ferragut Fiol, *Trabajadora Social*	89
Décima sesión	*El camino de la vida* Margalida Pocoví Fernàndez, *Educadora Social*	99
Undécima sesión	*Después de un año viene otro* Joana Maria Fiol i Amengual, *Psicóloga*	105
Duodécima sesión	*¿Conoces tus derechos?* M. Bel Amer Riera, *Psicóloga*	111
Decimotercera sesión	*Mitos y leyendas* Roger Farré i Secall, *Psicólogo*	117
Decimocuarta sesión	*Todos ganamos* Margalida Pocoví Fernàndez, *Educadora Social*	127

Decimoquinta sesión *Plantas que nos ayudan* 133
Blanca Ataún Lecea, *Pedagoga*

Decimosexta sesión *De una historia lejana II* 141
Catalina Garcia Garí, *Trabajadora Social*

Decimoséptima sesión *La leyenda de San Jorge* 149
Neus Homar Santaner, *Educadora Social*

Decimoctava sesión *Mujeres poetas del XX* 155
Neus Homar Santaner, *Educadora Social*

Decimonovena sesión *La mar...* 163
Bartomeu J. Barceló Ginard, *Psicólogo*

Vigésima sesión *...de músicas* 169
Bartomeu J. Barceló Ginard, *Psicólogo*

CALENDARIO 2013-14

Octubre 2013

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 2013

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 2013

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
23/30	24/31	25	26	27	28	29

Enero 2014

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 2014

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 2014

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
24/31	25	26	27	28	29	30

Abril 2014

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				

Mayo 2014

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	

Junio 2014

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
23/30	24	25	26	27	28	29

SEGUIR VIVIENDO EN PLENITUD...

"Seguir viviendo en plenitud cuando envejecemos, con todo lo que ello supone de positivo... pensar, pero también comparar, proyectar, decididr, inventar, provocar, desafiar, aprender, defender, especular y crear. Es la vida en su sentido más positivo, más creativo... y vivir significa también fortalecer y disfrutar de nuestras capacidades emocionales, lo que supone mantenerlas en forma y que, como todo lo que tenemos y queremos conservar, necesitan atención, esfuerzo y ejercicio. El amor, la sexualidad, el cariño y la atención que merecen nuestros familiares y amigos, el compromiso y la solidaridad, la capacidad de emocionarnos o de irritarnos ante lo que nos parece feo, injusto, despreciable."

(Regàs, 2010)

Este fragmento de la escritora Rosa Regàs resume el objetivo y la filosofía del Programa de Apoyo Psicosocial y Educativo al Envejecimiento de l'Institut Mallorquí d'Afers Socials, que es potenciar las funciones cognitivas y las habilidades sociales para envejecer con calidad de vida.

Con esta finalidad, los materiales elaborados hasta el momento, como recurso complementario para los diferentes talleres han evolucionado, adaptando la metodología y las actividades para adecuarlas mejor a las necesidades de los participantes, "*las persones mayores del S XXI*".

Este año, para iniciar el taller, realizaremos un repaso del funcionamiento de nuestra memoria y las habilidades sociales, para continuar con veinte sesiones, sobre diferentes temáticas de interés general y cultural, en las que se proponen diversos tipos de actividades para desarrollar las principales funciones cognitivas (memoria, lenguaje, atención...) y las habilidades sociales, a la vez que se incluyen recomendaciones para evitar o compensar los olvidos que se pueden presentar en la vida cotidiana.

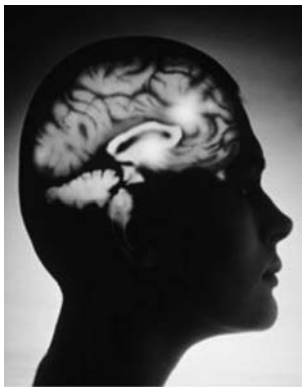
Se trata, en definitiva, de una propuesta variada de actividades, contextualizada por centros de interés, para mantener la mente activa y, a la vez, como nos indicaba Rosa Regàs, *fortalecer y disfrutar de nuestras capacidades emocionales*.

Secció de Foment de l'Autonomia per a Persones Majors
Septiembre 2013

INTRODUCCIÓN
FUNCIONAMENTO GENERAL DE LA MEMORIA Y DE LAS HABILIDADES SOCIALES

FUNCIONAMENTO GENERAL DE LA MEMORIA

Equip de Vellesa i Família



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 perdindo 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.

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.

Tipos de memoria según el contenido que recordamos	
Memoria episódica	Capacidad para recordar experiencias anteriores que han tenido lugar en un tiempo y lugar concretos.
Memoria prospectiva	Implica recordar qué, cómo y cuándo hacer alguna acción en el futuro.
Memoria semántica	Almacena conocimientos que no necesitan un contexto temporal para evocarlos (como los nombres...).
Memoria procedimental	Permite reproducir las habilidades (como peinarse) que se automatizan y no precisan de una ejecución consciente.

Tipos de memoria según el tiempo que retenemos la información		
Memoria sensorial o immediata: Sirve para registrar las sensaciones o impresiones que llegan a través de los cinco sentidos	Memoria visual (o icónica):	Permite recordar lo que se ve: la imagen, el color, lo que está escrito.
	Memoria auditiva (o ecoica):	Reconocimiento de una serie de sonidos.
	Memoria táctil:	Permite recordar objetos al estar en contacto con ellos y poder describir sus características.
	Memoria olfativa:	Permite recordar olores.
	Memoria gustativa:	Permite 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...).	
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. Hay diversos tipos de memoria a largo plazo que almacenan diversos tipos de información.	

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 són 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.

LA MEMORIA Y LOS PROCESOS COGNITIVOS

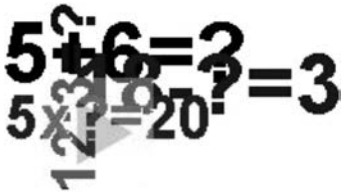
A grandes rasgos, la memoria está vinculada con otras capacidades humanas, como el lenguaje, la inteligencia, la creatividad, la atención, la percepción... Estas capacidades son funciones cognitivas, funciones y procesos por los cuales el individuo recibe información y almacena y procesa la información relativa a uno mismo, a los otros y al entorno:

- La **atención** es un proceso mediante el cual se seleccionan, de entre todos los estímulos que rodean al sujeto, los que se deben procesar. De esta manera, aquello a lo que no se ha atendido no será recordado.

- 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.

- 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 consciencia 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 del 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...

La memoria se relaciona con el pensamiento imaginativo o creativo. Utilizando la imaginación podremos memorizar con más facilidad. Además, la memoria está influenciada por el grado de motivación, el estado afectivo y emotivo y por el grado de inhibición del sujeto.

¿LAS PERSONAS MAYORES TIENEN PROBLEMAS DE MEMORIA?

Cuando decimos que con la edad disminuye la memoria, no queremos decir que este hecho le 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. No hay una causa única, sino que intervienen diferentes factores.

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

1 **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 captar bien la información, etc.
2 **Cambios** psicológicos o de comportamiento: pensamientos negativos de la propia capacidad como "ya soy viejo y no puedo hacerlo mejor", estrés, preocupaciones, etc.
3 **Cambios socioculturales:** disminución de las relaciones con los otros, aislamiento, falta de interés por las cosas, etc.

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 poblemas 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:

Las personas que sufren estas alteraciones tienen *pérdida de memoria asociada a la edad*. Esta alteración no es una enfemedad: se da en una persona sana, sin enfermedades orgánicas ni psicológicas, y está comprobado que si estas personas realizan programas de entrenamiento de la memoria – en los cuales 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 forma mucho más grave y, además, se alteran otras funciones corticales superiores que no están afectadas en las personas que no la padecen: el lenguaje, el juicio, el cálculo, la orientación, el control emocional, etc.

Alteraciones asociadas a la edad:

Podemos distinguir entre olvidos seniles benignos y olvidos seniles malignos o deterioro 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 a largo plazo y para recuperar la información almacenada.

b) **Olvido senil maligno o deterioro 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.

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 geenerales 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. La memoria retiene mejor las imágenes coloridas y

brillantes. 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. 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...

¿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 habilidades sociales.

- 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

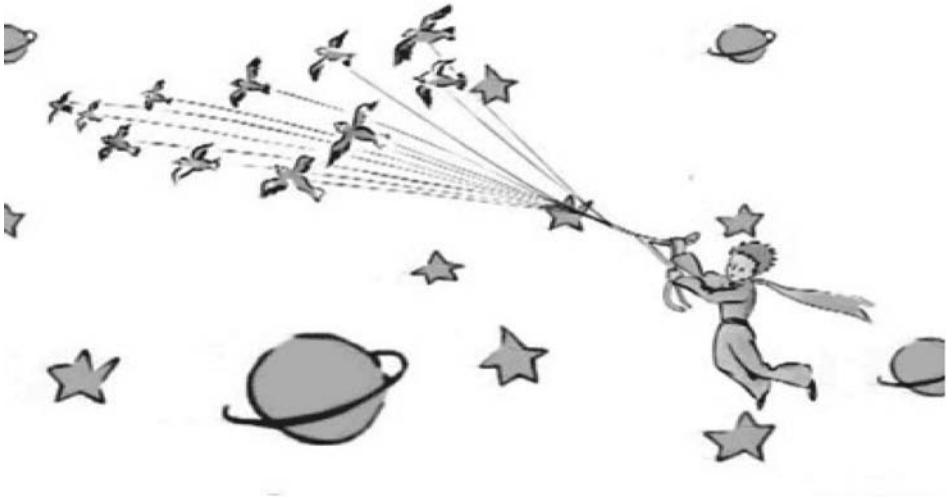
- **GRUPO 5: Habilidades para hacer frente al estrés**
  - Formular una queja
  - Responder a una queja
  - Demostrar deportividad después de un juego
  - Defender a los amigos
  - Responder a la persuasión
  - Resolver la vergüenza
  - Responder al fracaso
  - Enfrentarse a los mensajes contradictorios
  - 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

Primera sesión Fecha...../...../.....

UN MUNDO DE MUNDOS

Catalina Garcia Garí, *Trabajadora Social*



El meu país és tan petit que quan el sol se'n va a dormir no té record d'haver-lo vist.

(Lluís Llach)

El universo donde vivimos es un lugar grandioso. Durante el siglo pasado se hicieron muchos avances en el conocimiento de este inmenso lugar donde vivimos, en 1969 los humanos pisaron por primera vez la Luna, después se han visto planetas de cerca. Hemos aprendido cosas sorprendentes sobre cómo se formó el universo. Durante mucho tiempo se había pensado que el Sol era la única estrella que tenía planetas girando a su alrededor, pero ahora sabemos que no es así, que podemos encontrar nuevos mundos en cualquier lugar de la galaxia.

Nuestra galaxia es la Vía Láctea, es la galaxia espiral en la cual se encuentra el Sistema Solar. El nombre de Vía Láctea proviene de la mitología griega y en latín significa camino de leche, por la noche, se ve como una franja blanca cruzando todo el cielo. Según la mitología griega, el dios Zeus tuvo un hijo con una mortal y cuando Hera, su mujer, lo supo, arrancó el bebé de los brazos de su madre mientras lo amamantaba, la leche se derramó y cayó por el cielo.

El Sol tiene una importancia extraordinaria para nuestro mundo, sin Sol no habría vida.

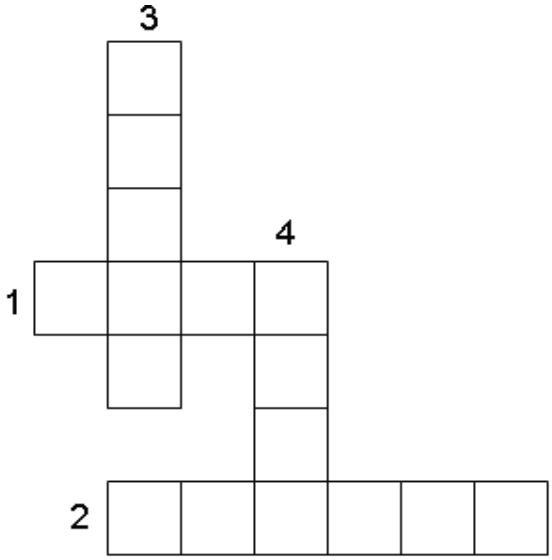
EJERCICIO 1

¿Qué mundo es nuestra Tierra? ¿Cómo es? ¿Cómo la reconocerían si viajasen por el espacio intergaláctico de entre otros mundos? ¿Podrían señalar cuál de estas imágenes corresponde en la Tierra?

EJERCICIO 2

¿De qué está hecho el mundo? ¿Cuáles son las materias de que está compuesto el Mundo?

1. Líquido formado de dos volúmenes de hidrógeno y un volumen de oxígeno.
2. Parte sólida de la superficie de nuestro planeta, considerada como apoyo (sobre el cual estamos, andamos, etc.).
3. Desprendida de calor y de luz, producida por la combustión de un cuerpo.
4. Fluido gaseoso que está esparcido alrededor de la tierra y sirve para la respiración y la combustión.



El mundo sin estas 4 materias no sería mundo. ¿Cuáles son las materias de mi mundo personal? ¿Con qué cosas yo no sería yo? ¿Cómo es y cómo ha sido mi mundo?

.....

.....

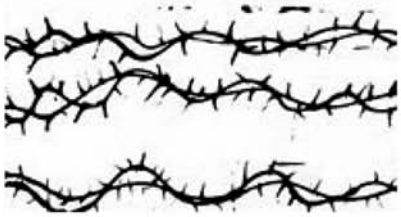
.....

.....

EJERCICIO 3

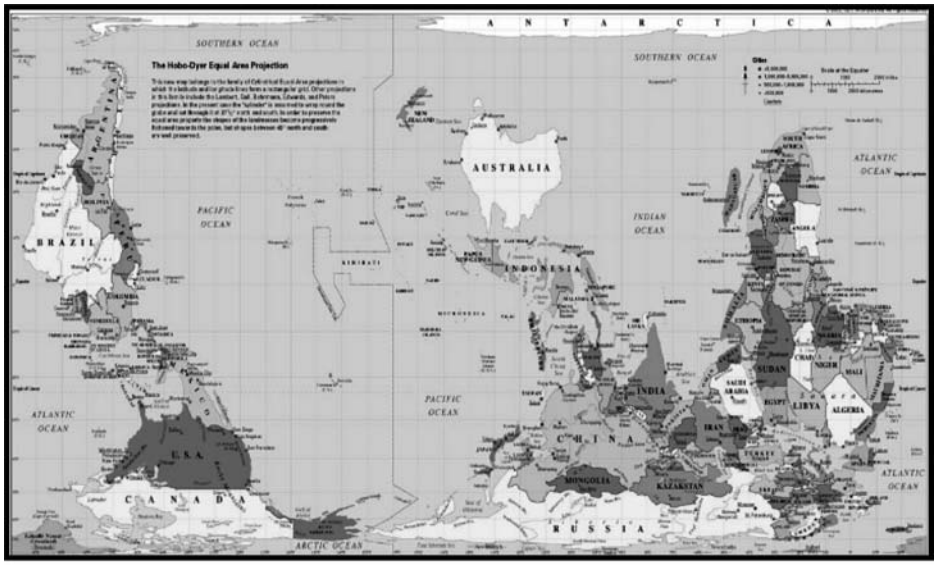
Y este mundo ¿sabemos dónde empieza y dónde acaba? ¿Dónde empiezan y acaban las fronteras entre continentes? Aquí tenemos un mapa en el cual están marcados los 5 continentes ¿podrían poner el número que corresponde a cada uno?

¿Las fronteras, las mentiras, los artificios para sobrevivir? El mundo al revés. ¿Qué parte de la Tierra es nuestra? ¿Por qué se compra y se vende la tierra y no el mar? ¿Y el aire? ¿Qué vale una parcela de aire? ¿Cuáles son las cosas que son de alguien de la Tierra y las que son de todos? ¿Quién dice que esto ha de ser así?



EJERCICIO 4

A veces para poder entender el mundo necesitamos cambiar de perspectiva. Vamos a observar estos dos mapamundis ¿a que no son iguales? ¿Cuál es la principal diferencia? ¿Por qué les parece que hay esta diferencia?



Resulta que en el espacio, arriba y abajo, no son puntos de referencia, puesto que no existen más allá de nuestros limitados parámetros humanos. Norte y Sur tampoco son direcciones coherentes dentro del Universo. Sólo se entienden como un intento de dar coherencia geográfica en nuestro mundo.

La idea que el Norte tiene que estar siempre arriba y el Este a la derecha, fue establecida por el astrónomo egipcio Ptolomeo (90-168 d C). Quizás esto explica que los lugares más conocidos en su mundo se encontraran al hemisferio norte, puesto que en un plano de trabajo era más cómodo si estaban en la parte superior derecha de la mesa. Nos imaginamos también que en esta distribución que conocemos de los mapas influye en el hecho de que los navegantes europeos empezasen a usar la Estrella del Norte y la brújula como métodos de orientación. Orientación, que proviene de la palabra Oriente, la dirección en lo referente a la antigüedad.

Podrían señalar en los dos mapas dónde se encuentra nuestro "pequeño país".

EJERCICIO 5

Otra cuestión interesante sobre la Tierra es que, aunque no lo notamos, se mueve de manera constante, tanto en un movimiento de Traslación alrededor del Sol, como en un movimiento de Rotación alrededor de su propio eje.

La gravedad es la que hace que tanto la atmósfera, como nosotros mismos giremos a la misma velocidad que la tierra y sólo percibamos el movimiento si miramos hacia las estrellas.

A pesar de esta sensación de quietud, nos movemos a una velocidad de 30 Km/seg., en el sentido de traslación (alrededor del Sol) y a 465 metros/seg., en rotación, medida en el Ecuador. El movimiento de rotación no es el mismo en todos los puntos del Planeta (cuanto más cerca del Ecuador estamos más rápido es, a causa de la gravedad).

Como el problema del horario era común en todo el mundo, se acordó dividir la Tierra en 24 zonas horarias. Así todos los lugares situados en una misma zona horaria tienen la misma hora.

Ahora que sabemos estas cuestiones ¿podrían contestar las siguientes preguntas?

1. El movimiento que hace la tierra sobre ella misma es el movimiento de:

    a. rotación

    b. translación

2. Este movimiento dura:

    a. aproximadamente 24 horas

    b. aproximadamenet 365 días

3. Hemos dicho que la Tierra se mueve a una velocidad de 30 km/segundo, ¿qué tiempo tardaríamos en llegar a Palma a esta velocidad?

4. ¿Qué creen que pasaría si la Tierra se parara de golpe?

EJERCICIO 6

Para acabar, haremos una reflexión sobre la palabra mundo. Se habla de diferentes mundos, todos entendemos a qué se refiere alguien cuando habla del Tercer Mundo, por ejemplo. Entonces ¿cuántos mundos hay? ¿En cuántos mundos vivimos? Hay quién vive en el mundo de la música, otras personas viven en el mundo del teatro, en el mundo de la poesía, se habla del mundo laboral, de que cada familia es un mundo...

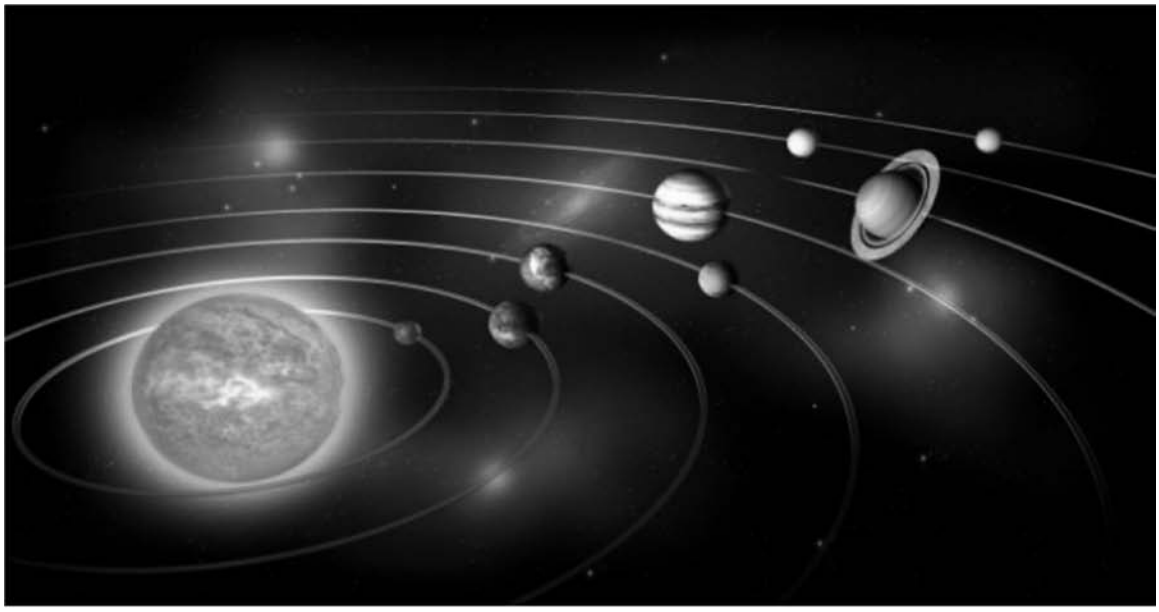
Los mundos se repiten y combinan unos dentro de los otros como muñecas rusas, como los huevos de madera con que nuestras abuelas zurcían calcetines agujereados...

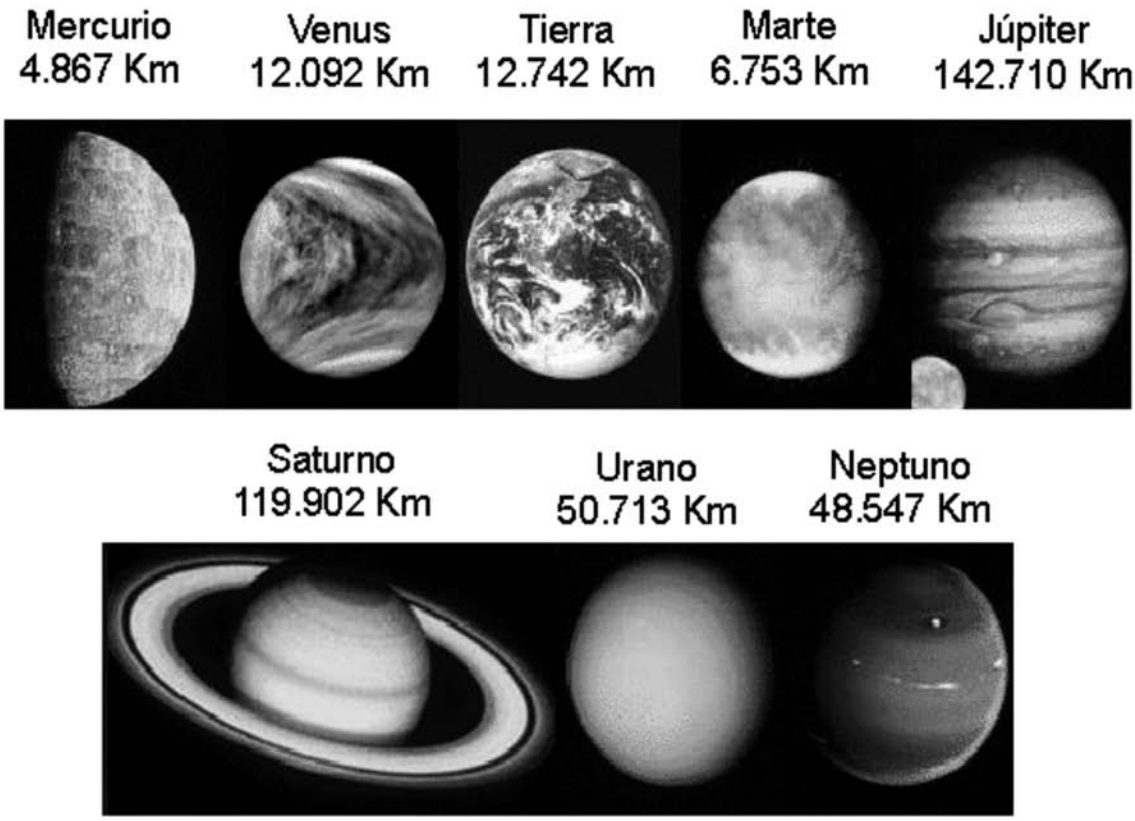
A menudo las cosas que pasan en los mundos en los cuales estamos inmersos, aunque no nos pase a nosotros directamente, nos afectan.

¿Podrían poner algunos ejemplos de cosas que afecten a nuestra familia, a nuestro pueblo, a nuestro país... a nuestro mundo y qué efectos tiene sobre nosotros?

I SI QUIERE HACER MÁS...

En esta imagen podemos ver el sistema solar, el Sol y sus planetas dentro de las órbitas.





EJERCICIO 7

Como podemos observar, los planetas no tienen las mismas dimensiones, si resolvemos las operaciones de la tabla siguiente podremos relacionar cada resultado con el planeta al que correspondería.

El resultado son los kilómetros de diámetro	¿De qué planeta se trata?
14090 - 1348	
3121 +1746	
24893 +23654	
3625 +8467	
116701 + 3201	
74328 - 23615	
71355 x 2	
7987 - 1234	

EJERCICIO 7

¿Podrían ordenar de menor a mayor los 8 planetas del sistema solar?

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....
6. .....
7. .....
8. .....

REFERENCIAS BILIOGRÁFICAS

<http://cartografic.wordpress.com/category/cartografia/>

<http://dcvb.iecat.net/>

Segunda sesión Fecha...../...../.....

ENVEJECER CON SERENIDAD

María Isabel Cuart Sintes, *Psicopedagoga*

¿Sabía que, aproximadamente, una de cada diez personas mayores presenta problemas de ansiedad? (Montorio *et al.*, 2001; Wolitzky-Taylor *et al.*, 2010)

Nos podemos preguntar por qué continuamos padeciendo los efectos del estrés en esta etapa de la vida en la cual, más en la teoría que en la práctica, se supone que disponemos de más tiempo...

Como nos indica Anna Freixas en su libro: T*an frescas: las nuevas mujeres mayores del siglo XXI* (2013, p.126) "*hay muchos elementos agotadores en nuestra vida. Algunos se relacionan con el mundo laboral, falta de apoyo emocional y afectivo, o tienen que ver con la responsabilidad del trabajo doméstico y del cuidado de otras personas... En estas condiciones no es de extrañar que las mujeres, a partir de la edad adulta afirmen estar cansadas a todas horas. Este malestar tiene su origen en unas vidas que nos alejan de nuestros deseos y necesidades y, sobre todo, en la cantidad de tareas que asumimos en el día a día y el agotamiento que conllevan. Vivimos la fatiga que genera vivir con el imaginario de la "buena hija, esposa, amiga...", con todos los imposibles que acarrea semejante inversión emocional.*" Esta situación también se puede extrapolar a muchos hombres mayores.

Hay varias estrategias para controlar el estrés, unas están dirigidas a controlar y/o reducir los factores estresantes, y otras a la realización de actividades que favorecen la relajación.

Reducimos los factores estresantes:

En nuestra vida hay elementos que, si bien no son causa directa de la ansiedad, pueden contribuir a aumentarla: acumulación de tareas, exceso de ruido, exceso de cafeína...

EJERCICIO 1

Anote todo aquello de su vida cotidiana que podría reducir o eliminar para sentirse menos estresado/a:

.....

.....

.....

.....

.....

No obsesionarse con el perfeccionismo, priorizar y aprender a delegar son factores clave para reducir el estrés:

Es cierto que determinadas tareas se han de realizar urgentemente, pero muchas otras las podemos realizar más tarde y otras las podemos delegar, es preciso preguntarse siempre:

- ¿Esto se ha de hacer con urgencia?
- ¿Lo he de hacer yo o también lo puede hacer otra persona?
- ¿Qué pasaría si no lo hago?¿Sería tan grave?¿Pasa algo si lo hago mañana o la próxima semana?

Aprendemos a relajarnos

Las técnicas de relajación son una herramienta muy valiosa para reducir el estrés, porque, además de aumentar la sensación de bienestar y rebajar la tensión muscular, nos aportan otros beneficios como la mejora de la concentración, disminución de la tensión arterial y el ritmo cardíaco, regulación de la respiración, entre otros...

Aprender a mejorar la propia respiración es una forma rápida y sencilla que podemos poner en práctica en cualquier lugar y momento para

afrontar el estrés.

Cuando estamos nerviosos respiramos de forma irregular, superficial y rápida, lo que hace que llegue menos aire a los pulmones, aumente la tensión muscular y el ritmo del corazón.

Con los **ejercicios de control de la respiración**, lo que hacemos es tomar consciencia de cómo respiramos para después aprender a respirar más pausada y regularmente, utilizando el diafragma.

EJERCICIO 2

El profesional le guiará con el siguiente ejercicio de respiración, lo describimos aquí para que lo pueda repetir en su casa posteriormente:

1. Ponga la mano sobre el abdomen
2. Inspire despacio con la nariz, notando cómo se eleva la mano a medida que se expande el abdomen
3. Si puede cuente hasta tres
4. Espire lentamente por la boca

Repita esta secuencia durante un par de minutos.

Otra técnica es la de **relajación muscular progresiva**, que consiste en ir tensando y relajando diferentes grupos musculares para tomar conciencia de su estado de tensión e irla rebajándola conscientemente.

EJERCICIO 3

El profesional también le guiará con esta práctica en la cual, con los ojos cerrados, deberá tensar y relajar los siguientes grupos musculares: pies, piernas, manos, brazos, glúteos, abdomen, pecho, hombros y músculos faciales.

EJERCICIO 4

La **visualización** es otra técnica útil para alcanzar un estado de relajación, consiste en evocar imágenes en nuestra mente que asociemos con un estado de calma y serenidad.

Hay muchas visualizaciones que pueden generar un estado de relajación (determinados colores, olores, paisajes...) con esta actividad crearemos nuestro "paraíso" de tranquilidad, en el cual nos sentimos completamente en calma: lo describiremos contestando a las siguientes preguntas y lo evocaremos cuando pongamos en práctica esta técnica.

- ¿Qué ve cuando entra en su *lugar de tranquilidad*?

.....

.....

.....

.....

- ¿Qué sonidos puede escuchar?

.....

- ¿Hay algún olor especial?

.....

- ¿Qué tiempo hace?

.....

- ¿Qué momento del día es?

.....

- ¿Está caminando, sentado/a, tumbado/a?

.....

- ¿Acaricia algún elemento del entorno?

.....

- ¿Cómo se siente?

.....

Cada vez que se quiera relajar cierre los ojos y vuelva mentalmente a este lugar que ha descrito, recuerde que puede ir cambiando siempre que lo desee los detalles de este paraíso mental para sentirse mejor.

Además de las técnicas de relajación hay **otras formas de conseguir una mayor serenidad**, aquí le proponemos algunas, no todas sirven para todos, cada uno ha de encontrar la que le vaya mejor:

- **Aproveche la luz natural** siempre que le sea posible, paseando, abriendo las ventanas...: la falta de luz natural hace que algunas personas se sientan más cansadas y con peor estado de ánimo.
- **Aromas** como manzanilla, lavanda, flor de azahar... parece que son **relajantes**. Si tiene alguna de estas plantas cerca de su casa las puede secar y rellenar con ellas pequeños saquitos aromáticos de tela para oler cuando se quiera relajar.
- Si tiene ocasión, en su casa **sumerja los pies en agua caliente**, mejor si tiene un poco de sal y un aroma relajante de los que hemos visto antes. Déjelos así durante, al menos cinco minutos. Al sacarlos del agua los masajearemos con aceite de almendras o una crema hidratante.
- Aunque parezca una paradoja, **el ejercicio ayuda a reducir el estrés**, porque cuando practicamos deporte suave en nuestro cuerpo disminuyen los niveles de cortisol, que es la hormona responsable del estrés, y se segrega más serotonina, que aumenta la sensación de bienestar.
- Algunas **actividades manuales**, como bordar o hacer ganchillo pueden relajar a algunas personas. ¿Sabía que ahora, en las grandes ciudades, grupos de personas quedan en una cafetería para hacer punto y, a la vez, poder disfrutar de la compañía de la amistades? Parece que aquello que han hecho siempre nuestras madres y abuelas se ha vuelto a poner de moda, le llaman "knitting", que significa tejer en inglés.
- Algunas **melodías** ayudan a reducir el ritmo cardíaco y a disminuir las hormonas del estrés:

EJERCICIO 5

¿Qué música le relaja más?

.....

- El **masaje** también puede ser muy relajante para algunas personas, aquí le proponemos uno:

EJERCICIO 6

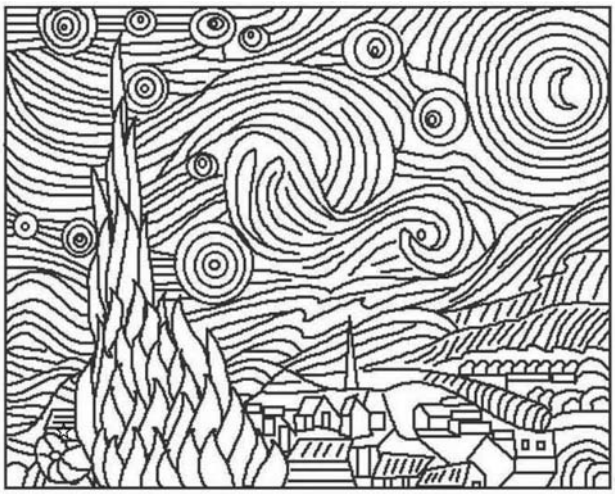
Automasaje:

1. Mueva las cejas, subiéndolas y bajándolas
2. Hinche las mejillas y deshínchelas
3. Abra la mandíbula
4. Cierre los ojos y con las manos realice un suave masaje sobre las mejillas, la frente y las orejas.
5. Si no tiene problemas de cervicales incline la cabeza hacia delante, muévala despacio hacia la derecha, y luego hacia la izquierda
6. Realice una respiración profunda y abra los ojos

I SI EN VOLEU FER MÉS...

EJERCICIO 7

En verano, detenernos a observar las estrellas sin prisa nos ayuda también a disfrutar de un momento de calma y serenidad. Esto es lo que tendremos que hacer con esta versión dibujada del cuadro del pintor Vincent van Gogh "*Noche estrellada*" (1889), puesto que deberemos encontrar una estrella de cinco puntas que hemos escondido.



EJERCICIO 8

Con la siguiente actividad trabajaremos la **fluidez verbal**, que es la capacidad de generar palabras, en este caso relacionadas con la relajación. A medida que nos vamos haciendo mayores, a veces, cuando queremos decir el nombre de una persona, de un lugar o de otro tipo tenemos la sensación de tener la palabra "en la punta de la lengua". Con esta actividad intentaremos compensar esta dificultad, para ello pensaremos o escribiremos un mínimo de 15 palabras que para nosotros guarden relación con la reducción del estrés (Por ejemplo: calma, descanso, relajación, serenidad, yoga, el mar, una infusión...)

EJERCICIO 9

Algunos juegos mentales activan la mente, pero a la vez nos ayudan a reducir la ansiedad porque nos distraen de las preocupaciones cotidianas. Aquí le proponemos uno, consiste en una sopa de letras donde deberá buscar cuatro palabras con un significado relacionado con la tranquilidad. Una vez encontradas las palabras, con las letras que sobran podrá formar una frase de la escritora a la cual hemos hecho referencia al comienzo de la sesión: Anna Freixas.

Este ejercicio tiene dos niveles de dificultad, si lo quiere hacer más sencillo encontrará las cuatro palabras que ha de buscar, en el ejercicio anterior, ya que son las cuatro primeras que figuran como ejemplo. Si lo quiere un poco más difícil intente averiguar cuáles son:

S	E	R	E	N	I	D	A	D	C	A
C	T	I	O	V	A	R	N	A	U	E
S	T	R	O	S	S	C	L	I	N	C
O	S	E	N	T	N	M	I	D	O	S
E	S	L	A	C	A	A	L	A	V	E
P	A	R	A	M	A	N	C	T	E	N
E	R	E	L	C	E	R	E	S	B	R
O	C	O	N	E	C	T	A	D	E	O
A	L	C	U	E	R	P	O	■	■	D
N	O	I	C	A	J	A	L	E	R	■

_ _ _ _ _ _ _   _ _ _ _ _ _ _ _   _ _ _ _ _

_ _ _ _ _ _ _ _   _ _   _ _   _ _ _ _ _   _ _ _ _

_ _ _ _ _ _ _ _   _ _ _ _ _ _ _   _ _ _ _ _ _ _ _ _

_ _   _ _ _ _ _ _

REFERENCIAS BILIOGRÁFICAS

- Freixas, A. (2013). *Tan frescas: las nuevas mujeres mayores del siglo XXI*. Barcelona: Piados.
- Montorio, I.; Nuevo, R.; Losada, A. y Márquez, M. (2001). Prevalencia de trastornos de ansiedad y depresión en una muestra de personas mayores residentes en la comunidad. *Mapfre Medicina*, 12, 19-26.
- Wolitzky-Taylor, K.B.; Castriotta, N.; M.A.; Lenze, E.J.; Stanley, M.A.Ph.D; i Craske, M.G. (2010). Anxiety disorders in older adults: a comprehensive review. *Depression and anxiety*, 27, 190-211.

Tercera sesión Fecha...../...../.....

EL IMITADOR DEL FUEGO, AÑO ROSSELLÓ-PÒRCEL

Roger Farré i Secall, *psicólogo*

Este año es un año lleno de efemérides y conmemoraciones para nuestra literatura, especialmente con respecto a la poesía: se cumplen los 600 años del nacimiento de Joanot Martorell, es el centenario del nacimiento de Salvador Espriu, de Marià Villangómez y del mismo Bartomeu Rossellò-Pòrcel.

También hace 100 años que Pompeu Fabra publicó nuestras normas; hace 30 años de la muerte de Mercè Rodoreda; 20 de la de Vicent Andrés Estellés o Josep Maria Llompart; 15 de la de Maria-Mercè Marçal, Jaume Fuster o Joan Brossa; 10 de la de Miquel Martí y Pol, Joan Perucho o Miquel Batllori. Y hace 5 años nos dejó Josep Palau i Fabre.

Y otras muchas efemérides literarias, sobre gente que han llenado muchas páginas con sus palabras trabajadas con amor, constancia y acierto. Las palabras que ahora son las nuestras y merecen ser leídas, escuchadas y sentidas, con los oídos y con el corazón.

Este año dedicaremos la sesión a la figura del poeta mallorquín Bartomeu Rosselló-Pòrcel, con una vida y una obra cortas en extensión, pero extensas en contenido. Pero, ¿quien fue este *imitador del fuego*?

EJERCICIO 1

Lean con atención este apunte biográfico y respondan las preguntas que se les harán después.

Bartomeu Rosselló-Pòrcel nació el 3 de agosto de 1913 en una familia modesta en Palma, en el Puig de Sant Pere. Estudió primaria en las monjas y, después, en el colegio de los Teatinos e hizo secundaria al Instituto Balear, donde conoció Gabriel Alomar, que influyó en su vocación literaria y lo animó a colaborar en la prensa local.

Fueron estos unos años de aprendizaje literario marcados por la asimilación de la tradición poética. Publicó nueve poemas en la revista *Luz y vida* de los padres teatinos entre 1927 y 1929, donde se ejercitó en el cultivo del costumbrismo humorístico, de la poesía sagrada y de la línea de idealización de la Escuela Mallorquina, y otros en castellano en *El Día*. De 1930 es su última poesía en castellano y la *Antología de poetas mallorquines* (Madrid), seleccionada, prologada y parcialmente traducida por él mismo.

En octubre parte becado por la Diputación Provincial de Baleares hacia la Universidad de Barcelona para empezar los estudios de Filosofía y Letras que al curso siguiente abandonará por los de Románicas. Ingresó a la residencia de estudiantes, donde conoció a Salvador Espriu y se hizo cargo de las ediciones de la institución.

El 1933 aparece su primer libro, ***Nou poemes***, en una edición limitada de cien ejemplares, con un éxito más bien discreto.

Una mayor aceptación y eco tuvo ***Quadern de sonets***, publicado un año más tarde, con un discurso más elevado y un concepto muy libre del soneto.

La Guerra Civil estalló mientras preparaba oposiciones para adjunto de cátedra de instituto, volvió a Barcelona, donde lo llamaron a filas a finales del 1937 en el ejército republicano, a pesar de que pronto se licenció por razones de salud. A finales de diciembre fue trasladado al sanatorio del Brull, en el Montseny, debido a una tuberculosis pulmonar, donde falleció el 5 de enero de 1938 y fue enterrado el día siguiente.

Murió con sólo 24 años y 5 meses. El año 1958, ante la noticia que el cementerio del Brull tenía que ser derribado, los restos de Rosselló, fueron trasladados a Arenys de Mar al nicho propiedad de Salvador Espriu. Allí descansarían hasta 1978 cuando, con la llegada de los ayuntamientos democráticos, fueron trasladados al cementerio de Palma donde fue enterrado en un acto solemne.

A su muerte dejó inacabada la traducción de *Les Verrines* de Cicerón y un volumen de poemas, ***Imitació del foc***, que fue publicado póstumamente el 1938. Dedicado a Salvador Espriu, incluye treinta poemas

distribuidos en tres apartados: *Fira encesa, Rosa secreta* y *Arbre de flames*.

La ***Obra poètica*** fue publicada en Mallorca el 1949 (y reeditada el 1975) con un estudio de Miquel Dolç y un prólogo de Salvador Espriu, el poeta que más tarde, convirtiéndolo en motivo literario, lo erigió a la categoría de mito, puesto que Rosselló-Pòrcel no fue un poeta muy reconocido ni excesivamente valorado en su breve vida.

Posteriormente, rapsodas y cantantes, como Maria del Mar Bonet (que ya le había musicado varios poemas y este año le ha dedicado un nuevo disco) o Celdoni Fonoll, entre otros, han recitado o musicado sus poemas.

¿Dónde estudió secundaria? ¿Y la universidad?

.....

¿Cuándo escribió su última poesía en castellano?

.....

¿Cómo se titula su primer libro?

.....

¿Qué planes tenia Rosselló-Pòrcel cuando estalló la Guerra Civil?

.....

¿Qué enfermedad sufrió y fue la responsable de su muerte prematura?

.....

¿Qué periplo tuvieron que hacer sus con restos hasta ser sepultados en la ciudad que lo había visto nacer?

.....

.....

¿Quién fue el máximo responsable de dar a conocer su obra después de su muerte?

.....

¿Qué cantante mallorquina le dedica este año un disco a su obra?

.....

EJERCICIO 2

La mejor manera de hacer un homenaje a un poeta es leer su poesía, recitarla, sentirla... ¡Ahora haremos una cata nosotros!

Lean el poema siguiente y después contesten las preguntas que encontrarán.

Dos años antes de su muerte el marzo de 1936, Rosselló-Pòrcel escribe el premonitorio poema "En la meva mort".

En la meva mort

Estic cansat de tu, domini fosc
i tempestat de flama.
M'exaltaré damunt els horitzons
i trauré les banderes al desert
de la darrera cavalcada.
Reina d'aquestes hores, ara véns
tota brillant, armada.
Inútil desesper del vespre! L'alba
s'acosta ja amb l'espasa,
i l'ardor temerari que m'encén
allunya les estrelles.

Para pensar y sentir:

¿Qué les ha parecido?

.....

.....

¿Qué sensaciones podemos leer? ¿Serenidad? ¿Miedo? ¿Esperanza?

.....

.....

¿Creen que recibirían el poema de una manera diferente si en vez de haber sido escrito por un muchacho de poco más de 20 años hubiera esta escrito por una persona mayor?

.....

.....

Para pensar y contar:

¿Cuántos de versos tiene el poema? .....

¿Y cuántas palabras? .....

¿Cuántas veces sale la letra "a"? .....

¿Y cuántas la letra "q"? .....

¿Y la "t"? .....

EJERCICIO 3

Ahora leeremos el que es, quizás, el poema más reconocido de Bartomeu Rosselló-Pòrcel y que contiene una de las estrofas, la última, más celebres de la literatura catalana.

Habla sobre la añoranza de su Mallorca natal y describe su paisaje, a parte de mostrar su sentimiento de estimación, también muestra un orgullo por su tierra y el amor que siente.

A Mallorca, durant la guerra civil

Verdegen encara aquells camps
i duren aquelles arbredes
i damunt del mateix atzur
es retallen les meves muntanyes.
Allí les pedres invoquen sempre
la pluja difícil, la pluja blava
que ve de tu, cadena clara,
serra, plaer, claror meva!
Sóc avar de la llum que em resta dins els ulls
i que em fa tremolar quan et recordo!
Ara els jardins hi són com músiques
i em torben, em fatiguen com en un tedi lent.
El cor de la tardor ja s'hi marceix,
concertat amb fumeres delicades.
I les herbes es cremen a turons
de cacera, entre somnis de setembre
i boires entintades de capvespre.

Tota la meva vida es lliga a tu,
com en la nit les flames a la fosca.

Barcelona, setembre de 1937

Para pensar y sentir:

Además de añoranza y orgullo, ¿qué nos transmite el poema?

.....

.....

¿Por qué creen que sentia tanta añoranza de Mallorca en las fechas en que fue escrito?

.....

.....

Al final de la primera estrofa hay el contraste de dos ideas de un significado opuesto: "*somnis de setembre*" y "*boires entintades de capvespre*" ¿Qué pensáis que quería decir el poeta?

.....

.....

Para pensar y contar:

¿Cuántos de versos tiene el poema? .....

¿Y cuántas palabras? .....

¿Cuántas veces sale la letra "i"? .....

¿Y cuántas la letra "j"? .....

¿Y la "r"? .....

EJERCICIO 4

La poesía puede ser clásica o vanguardista, rimada o libre, culta o popular, minoritaria o de masas, bella o perturbadora, bucólica o social...

Hay poesía que puede dar placer a casi cualquier persona. ¿Cuál es la vuestra?

¿Conoce algún escritor o poeta de vuestro pueblo?

.....

.....

¿Conoce alguna calle dedicada a algún poeta?

.....

.....

¿Sabe dónde está la calle Bartomeu Rosselló-Pòrcel de Palma? ¿Sabe si tiene mas calles dedicadas en otros pueblos?

.....

.....

¿Hay algún poeta o poesía que les haya gustado especialmente?

.....

.....

¿Recuerda alguna poesía de memoria? ¿Cual?

.....

¿La aprendió por placer o por obligación?

.....

¿Por qué no la recita en voz alta, para todo el grupo?

Y SI QUIERE HACER MÁS...

Al principio de la sesión hemos visto que este año coinciden muchos aniversarios. Enseguida pasa mucho tiempo de un hecho en concreto, los años corren deprisa y lo que hoy es actualidad, ¡mañana ya se celebra el aniversario!

A veces cuesta saber cuánto tiempo hace de algo. Lean la lista de hechos y póngalos en el cuadro cronológico según los años que hace que ocurrió. Basta con anotar el número que corresponde a cada acontecimiento dentro del cuadro.

1- Llegada a la luna

2- Acceso de las Illes Balears a la autonomía

3- Ley que legaliza el divorcio

4- Juegos Olímpicos de Barcelona

5- Muerte de Elvis Presley

6- Se acaba la guerra de Estados Unidos contra Vietnam

7- Accidente de la lanzadora espacial Challenger

8- Sale al mercado el formato musical mp3

9- Dimite Richard Nixon por el escándalo Watergate

10- Empieza a circular el Euro

11- Robo del tren correo Glasgow-Londres

12- Accidente del avión Concorde

13- Libertad para Nelson Mandela

14- Atentado islamista en los trenes de Madrid

15- Atentado de las Torres Gemelas

16- Ejecución de Ernesto Che Guevara

17- Obama gana las elecciones americanas

18- Reunificación de Alemania

19- Matanza de estudiantes a la plaza de Tiananmenn

20- Conflicto internacional de las "caricaturas de Mahoma"

21- Muere en Deià el poeta inglés Robert Graves

22- Margharet Thatcher gana las elecciones británicas

23- Separación definitiva de The Beatles

24- Primavera de Praga

Hace menos de 10 años	Hace entre 11 y 20 años	Hace entre 21 y 30 años	Hace entre 31 y 40 años	Hace entre 41 y 50 años
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....

REFERENCIAS BILIOGRÁFICAS

- XV Festival de Poesia de la Mediterrània, diversos autors, Produccions Estelroig, Sant Joan 2013
- Nou diccionari 62 de la literatura catalana, diversos autors, Edicions 62, Barcelona, 2000

<http://www.escriptors.cat>
<http://ca.wikipedia.org>
<http://lletra.uoc.edu>
<http://antologiapoetica.wikispaces.com>

Cuarta sesión Fecha...../...../.....

SIN PALABRAS I

Blanca Ataun Lecea, *Pedagoga*

"Vale más una imagen que mil palabras"

Todos los seres vivos nos comunicamos. **Comunicación** significa poner alguna cosa en común, **compartir**.

Para comunicarnos es necesario que el receptor reciba y entienda el mensaje que le envía el emisor.

EJERCICIO 1

¿Cree que las personas que aparecen en esta imagen se comunican?

¿Porquè?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Puede recordar alguna situación reciente de su vida en la que haya sentido que hablaba y no se comunicaba? ¿La puede explicar?

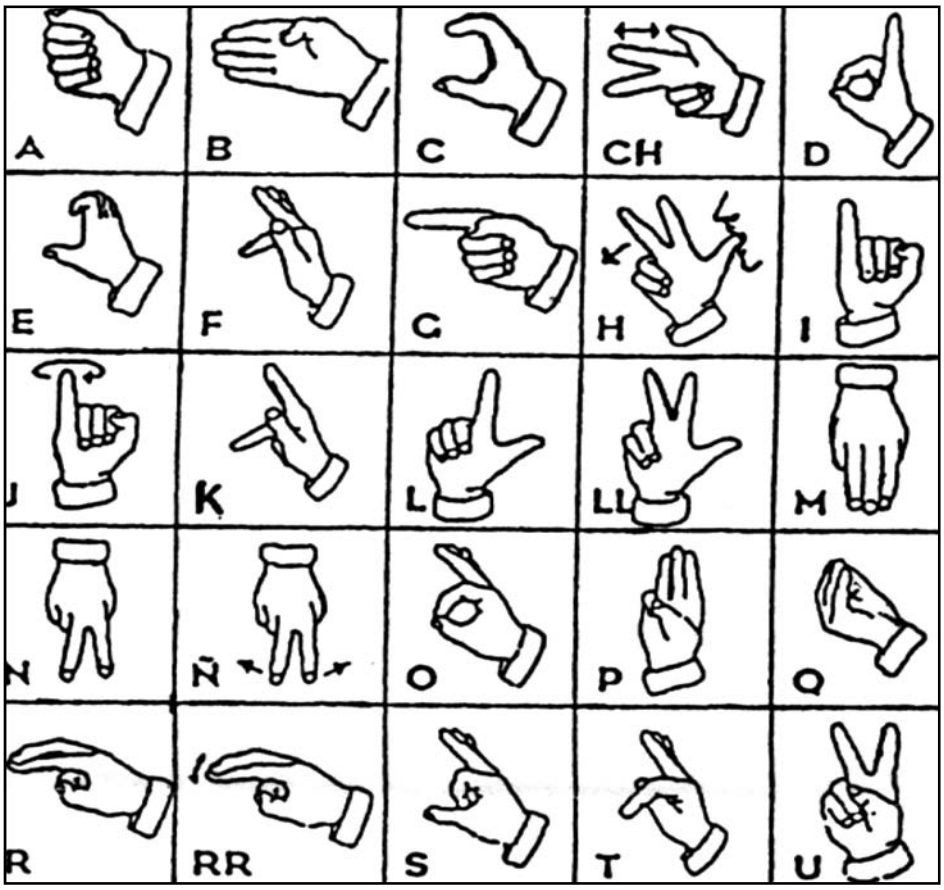
.....

.....

Hay dos tipos de comunicación, **la comunicación verbal y la no verbal**. **La comunicación verbal** incluye las palabras y el tono de nuestra voz. **La comunicación no verbal** hace referencia al lenguaje complementario de las palabras formado por gestos, miradas y posturas que utilizamos para expresar nuestros estados de ánimo o nuestros sentimientos.

En una conversación el componente verbal supone el 35% y el no verbal el 65%. Actualmente se analiza el lenguaje no verbal en diferentes situaciones como en las entrevistas de trabajo, cuando la policía entrevista a cualquier sospechoso de determinados delitos o cuando los políticos utilizan los medios de comunicación.

Las personas con discapacidad auditiva usan el siguiente abecedario para poder comunicarse.



EJERCICIO 2

Con el abecedario que utilizan las personas con discapacidad auditiva, ¿podría expresar su nombre?

LOS GESTOS

Las señales no verbales varían según el contexto y la cultura. Los movimientos de nuestro cuerpo reflejan nuestro carácter y nuestro estado anímico. Al relacionarnos nuestro cuerpo responde en función de la información que recibe, hay estudios que hablan de las **posturas eco**, es decir, aquellas posturas que adoptan dos personas que comparten la misma opinión sobre un tema.

EJERCICIO 3

¿Ha observado alguna vez que una persona adoptaba una postura eco en una conversación? ¿Podria describir la situación?

.....

.....

.....

EJERCICIO 4

¿Sabe como se interpreta este gesto a nuestra cultura ? y ¿en otras?

.....

.....

¿Podría escribir una palabra o frase para acompañar a estos gestos?

1. .....

.....

2. .....

.....

3. .....

.....

4. .....

.....

5. .....

.....

LOS GESTOS DEL MENTIROSO

Los niños cuando mienten se tapan la boca, los adolescentes se rozan la boca sutilmente y el adulto realizará entre otros,un movimiento hacia la nariz. Hay otros gestos que pueden delatar a un mentiroso cómo: no mirar al interlocutor, rozarse un ojo con la mano, estirarse el cuello de la camisa, rozarse la oreja... ¿Sabría algúno más?

.....

.....

LOS FACTORES ASOCIADOS AL LLENGUATJE NO VERBAL

LA PARALINGÜÍSTICA

La paralingüística es parte del estudio de la comunicación humana que se interesa por los elementos que acompañan a las emisiones propiamente lingüísticas y que constituyen señales e indicios, normalmente no verbales, que sugieren interpretaciones particulares de la información propiamente lingüística.

EJERCICIO 5

¿Qué pueden significar los silencios en estas dos situaciones?

Situació 1

El profesor explica un tema en clase y los alumnos no callan, él guarda silencio.

.....

.....

.....

Situació 2

Después de explicar un tema, el profesor guarda silencio.

.....

.....

.....

EJERCICIO 6

Escuchara la grabación y comentara el significado de la misma frase según las diferentes entonaciones.

1 .....

2 .....

3 .....

LA KINÈSICA

Kinesi es un término griego que significa movimiento. La kinèsia es la ciencia que estudia el movimiento, las posturas y los gestos del cuerpo humano. Antes de hablar aprendemos a imitar los gestos, de esta manera por eejemplo los bebés pueden imitar y reconocer los gestos de la cara de su madre o de quienes los cuidan.

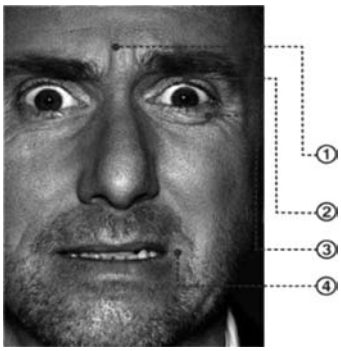
Dentro de la kinèsica se estudia: la expresión facial, la expresión de los brazos y de las piernas, las posturas del cuerpo y el contacto corporal.

LA EXPRESIÓN FACIAL

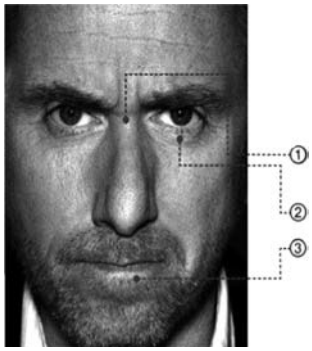
La expresión de nuestra cara puede reflejar nuestras emociones, actitudes y estados anímicos. Existen expresiones que hacen referencia a este hecho como: tenía buena cara, esta persona tiene dos caras, no dio la cara...

EJERCICIO 7

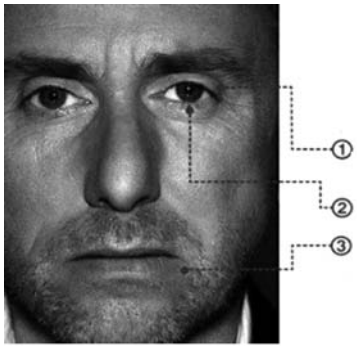
Escriba debajo de cada fotografía la emoción que consider más adecuada a : las siguientes: tristeza, sorpresa, felicidad, miedo, ira.



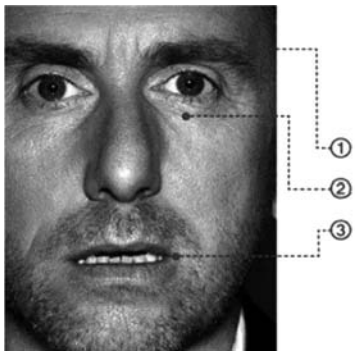
.....



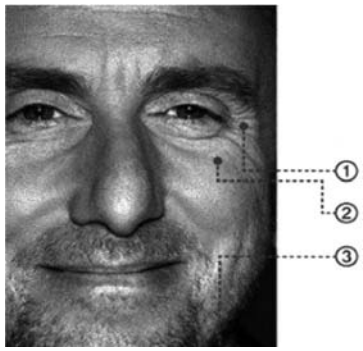
.....



.....



.....



.....

LA MIRADA

Nuestra mirada expresa nuestras emociones, siempre se ha dicho que los "ojos son la mirada del alma".

Nuestro cerebro guarda recuerdos visuales y auditivos. Cada vez que queremos acceder a estos últimos nuestra mirada apunta hacia la izquierda. Este gesto de los ojos ocurre también cuando una persona está teniendo un diálogo interno. ¿En que nos puede ayudar esto en una conversación? De esta manera podemos darnos cuenta de que cuando hablamos con otra persona sabremos si está escuchando atentamente o si está pensando en lo que va a decir.

El estudio de la mirada nos indica que cuando una persona mira hacia la izquierda es probable que esté recordando y cuando lo hace hacia la derecha probablemente esté pensando.

En este caso es importante no confundir nuestra derecha con la derecha de la persona que está enfrente nuestro.

EJERCICIO 8

En este ejercicio tendrá que realizar lo que indican estas oraciones y observar qué posición adoptan sus ojos.

1. Imagine un gato de color rojo con trompa de elefante.

.....

2. Recuerde su primer beso.

.....

- Analizando sólo la mirada de una persona en una conversación ¿cómo sabría si le escucha o si piensa en otra cosa.

.....

.....

.....

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Sergio Rulicki. Comunicación No Verbal. Madrid. Editorial Granica. 2010
- Salvador A. Carrión. Curs de practitioner en PNL. Madrid. Obelisco. 2008

< http://www.slideshare.net/Elenitatati/power-point-lenguaje-no-verbal>

Quinta sesión Fecha...../...../.....

SIN PALABRAS II

Blanca Ataun Lecea, *Pedagoga*

"Siento y olvido.
Veo y recuerdo.
Hago y entiendo"

LA POSTURA

POSTURA DE LAS PIERNAS Y DE LAS MANOS

La postura de nuestras piernas, manos y brazos tienen un significado. Aquí mostramos los gestos más frecuentes que pueden acompañar nuestra comunicación no verbal.

Prepotencia

Inseguridad

Timidez

Defensa

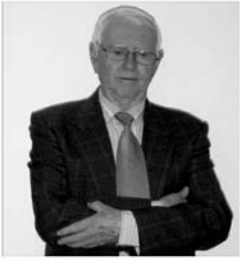
Preocupación

Seguridad

Superioridad

Terquedad

Decisión



Protección

Autoridad

EJERCICIO 9

Durante un minuto visualizará estas fotografías y su significado.

LA PROXÈMICA

Seguramente alguna vez hemos tenido la sensación de que alguien invadía nuestro espacio, y es que todos tenemos un espacio determinado por una distancia invisible que no nos gusta que nadie traspase. La proxèmica es la disciplina que estudia el espacio y la distancia que guardamos las personas para comunicarnos verbalmente. Esta distancia depende del grado de intimidad, del motivo del encuentro, de la personalidad, de la edad, de la cultura... Se sabe por ejemplo que los mediterráneos y los árabes nos aproximamos más entre nosostros que los anglosajones. Los animales igual que las personas también tienen su espacio vital. Si nos fijamos cuando las gaviotas se ponen sobre un cable se suelen situar a una determinada distancia entre ellas. Cuando sentimos que nos invaden nuestro espacio personal la mejor respuesta sería dar un paso a un lado mas que dar un paso hacia atrás.

EJERCICIO 10

¿Puede describir alguna situación reciente en la cual haya sentido invadido su espacio vital?. ¿Cómo se sentía? ¿ Cómo reaccionó?

.....

.....

.....

LAS DISTÀNCIAS

La distancia que mide la burbuja espacial personal en la cultura occidental se encuentra entre los 45 y 75 cm, en la escandinava y en la oriental esta distancia llega hasta los 100 cm.

Las zonas que marcan la distancia a la cual consentimos que esté una persona según nuestro grado de intimidad con ella son:

- **Distancia Íntima** (45cm) . Es la distancia para la comunicación íntima. Este espacio se reserva a familiares y amigos íntimos .
- **Distancia personal** (45-120cm). Es la que se mantiene con personas conocidas, es decir se trata de encuentros personales no íntimos.
- **Distancia social** (120- 360). Es aquella que mantenemos en los encuentros personales con desconocidos.
- **Distancia pública** (más de 360cm).Es la que se da en conferencias, discursos y reuniones.

EJERCICIO 11

¿Qué tipo de distancia guardan las personas que aparecen en las siguientes fotografías?

....

....

EJERCICIO 12

¿Recuerda el significado de estas posturas?

LA IMAGEN PERSONAL

La imagen personal es mucho más amplia que nuestro concepto de vestido, este hecho hace referencia a nuestras características físicas, gestos, movimientos, estilo de andar, tono de voz, forma de mirar. Aunque el hábito no hace al monje, nuestra imagen ayuda a crear una primera impresión que tiene gran importancia en los procesos de comunicación. Muchas veces juzgamos a las a las personas por su imagen. Cuando se produce el encuentro con una persona, el periodo crítico son los primeros 5 minutos y las impresiones que se forman durante este tiempo persisten y se refuerzan. Cómo dice la frase popular: "la primera impresión es la que cuenta.

EJERCICIO 13

¿Que es para usted tener una buena imagen personal?

.....

.....

.....

.....

EJERCICIO 14

Entre las personas que aparecen en las siguientes fotografías ¿quien le que tiene mayor poder adquisitivo? ¿Porqué?

1

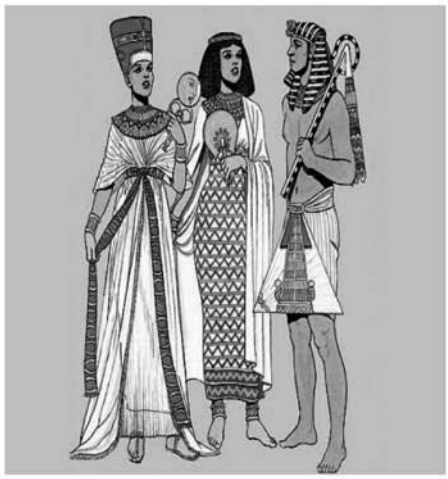
2

3

4

EJERCICIO 15

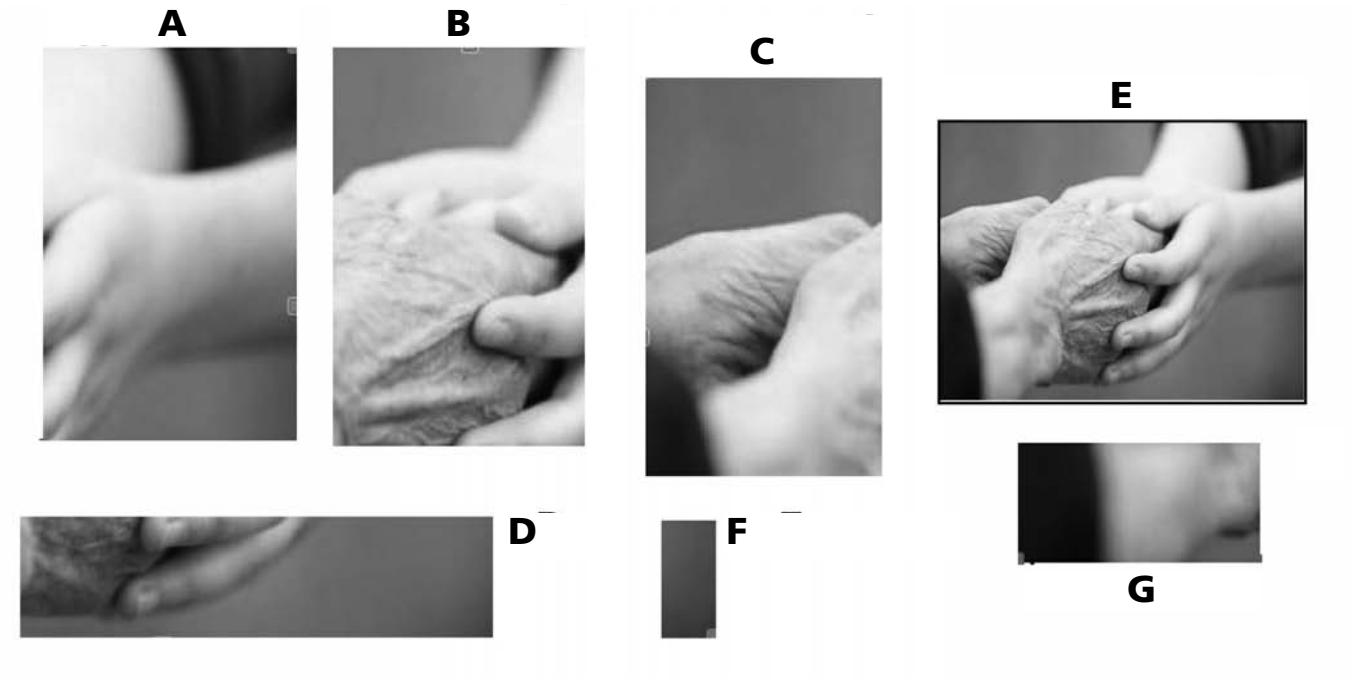
Estas imágenes hacen referencia a diferentes épocas de la historia.¿Podría relacionar cada fotografía con las siguientes etapas que se señalan a continución?: Edad mediana, edad antigua, edad moderna, años 30, años 50, años 60, años 80.

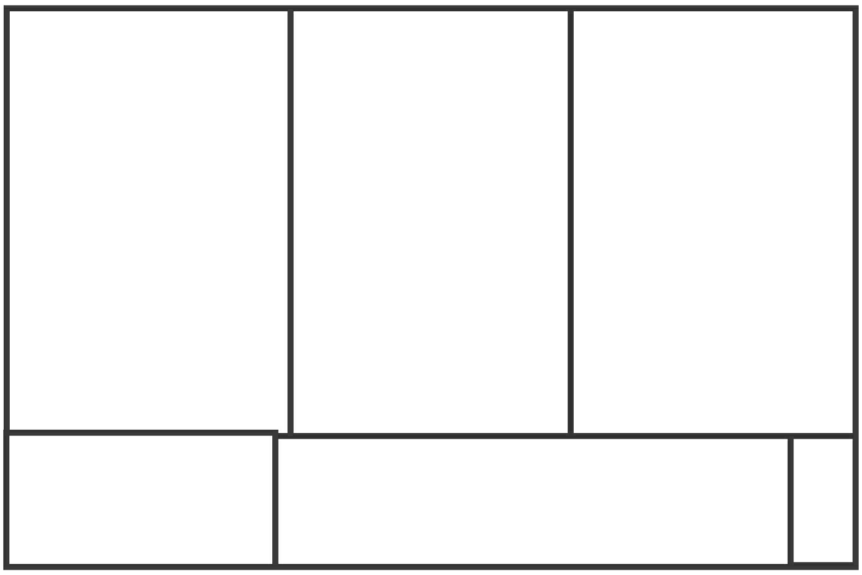


Y SI QUIERE HACER MÁS...

EJERCICIO 16

¿ Podría colocar los trozos de la imagen para obtener la fotografia completa?





EJERCICIO 17

Si parpadeamos una vez cada 8 segundos ¿cuántos parpadeos realizamos en una hora? y ¿durante todo un día? y ¿durante toda nuestra vida?

.....

.....

.....

EJERCICIO 18

Encuentre algunas palabras relacionadas con la sesión que se han perdido en esta sopa de letras.

PROXÈMICA, KINÈSICA, COMUNICACIÓN, GESTOS, DECISIÓN, DISTANCIA, VERBAL, ECO, IMAGENES, MANOS, PIERNAS

R	D	P	F	U	G	A	Q	C	A
A	K	D	E	C	I	S	I	O	N
M	A	N	O	S	V	D	S	M	B
S	E	N	E	G	A	M	I	U	F
U	Y	P	A	P	F	V	N	N	P
V	A	I	C	N	A	T	S	I	D
U	B	F	I	S	S	Ñ	Y	C	H
T	X	U	M	Y	L	G	S	A	A
W	R	G	E	G	F	P	J	C	W
B	C	E	X	P	I	D	I	I	I
L	P	G	O	E	T	S	W	O	V
T	V	O	R	B	E	T	L	N	K
L	D	N	P	N	X	E	W	V	J
V	A	A	I	L	C	C	Q	Ñ	Y
S	L	K	S	O	T	S	E	G	Q

Sexta sesión Fecha...../...../.....

NOMBRES, APELLIDOS Y MOTES

Joana Maria Fiol i Amengual, *Psicóloga*

Los nombres propios se utilizan para distinguir un individuo concreto de los otros de la misma especie, sin que este nombre dé mucha información sobre sus características. El nombre propio de persona no se traduce a no ser que se trate de familia real o del papa que en este caso si que se tiene que traducir.

En Mallorca, durante mucho tiempo era tradición poner a los hijos el nombre que tenían los abuelos, los padres o los tíos y tías, por este orden. Frecuentemente se utilizaba este refrán "*Tonis, Peres, Joans i ases, n'hi ha per totes ses cases*". A finales del siglo pasado se empezó a abandonar esta costumbre y los padres ponían el nombre que más les gustaba.

Empieza a notarse el cambio de esta costumbre y la nueva tendencia influida por las modas mediáticas y la llegada de inmigrantes de variada procedencia.

En las Islas Baleares, según las estadísticas de la INE de 2011 los nombres más utilizados para niña son Paula, María, Lucía, Carla, Marina, Julia, Marta, Sara, Aina y Alba. En cuanto a los niños, encontramos Marc en lo alto del ranking seguido de Joan, Alejandro, Daniel, Pau, David, Hugo, Adrian, Jaume y Miquel.

EJERCICIO 1

¿Podrían recordar los nombres femeninos que hay en su familia? (háganlo por orden para no dejar ninguno, empiece por la más jóvenes de la casa y acabe por la más mayor que recuerde)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Y los masculinos?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ahora haremos un recuento del nombre más frecuente en este grupo, masculinos y femeninos e intentaremos hacer el cálculo entre todos, nos organizaremos para que cada uno de ustedes, vaya recordando un nombre y contando.

¿Cuáles son los tres nombres más utilizados de hombre y de mujer?

Mujer: 1º ..... Hombre: 1º .....

2º ..... 2º .....

3º ..... 3º .....

Y si con el nombre no hay suficiente...

El apellido es el vínculo existente entre parientes por consanguinidad, o adopción.

No siempre ha habido apellidos y no todo el mundo tiene la misma costumbre que nosotros de poner dos apellidos. En China ya se utilizaban hace más de 5.000 años, en la Roma clásica se adoptó un sistema triple con el nombre el apellido familiar y el nombre de la tribu. La necesidad de diferenciar las personas que llevan el mismo nombre hace que se añadiera un distintivo que no era hereditario, era el apellido, cuando este pasa a final del siglo XIII, de padres a hijos, tal como lo conocemos actualmente, se llamará apellido.

Originalmente todos los apellidos tienen un significado por muy extraño que nos parezcan.

EJERCICIO 2

Lea la siguiente noticia publicada en el diari de balears el día 14 de agosto del 2010 con atención para poder responder unas preguntas:

Primero García y después Coll, Pons o Barceló

Es en la Part Forana donde encontramos una diversidad más elevada García, como sabemos, es el apellido más prolífico en las Baleares, aunque partiendo de un análisis más amplio en los pueblos de la Part forana, encontramos todavía más diversidad de apellidos y es donde hay más apellidos mallorquines.

Coll, Barceló, Pons, Bauzà o Ramis són los apellidos más frecuentes después de García, Martínez y Fernández. De hecho, García es el primer apellido en los municipios de Alcúdia, Andraitx, Calvià, Capdepera, Inca, Llucmajor, Marratxí y Palma. En el resto predomina la variedad. De este modo, Coll es el apellido más numeroso en Deià y en Lloseta y también es

de los primeros en localidades como Alaró, Mancor, Santa Eugènia y Selva.

Barceló es el más frecuente en Porreres y en Vilafranca, pero también son muchos los vecinos con este apellido en Felanitx, Campos y Fornalutx.

Pons predomina igualmente en Binissalem, Búger, Campanet y Lloseta. Bauçà, en cambio, ocupa el primer lugar en Ariany, Vilafranca, Petra y Sant Joan.

¿Quien no conoce también algún Cañellas? Pues bien, este es el apellido más numeroso en pueblos como Santa Eugènia y Santa Maria del Camí. Perelló predomina, en Muro, Llubí y Santa Margalida.

Apellidos repetidos

Lo cierto es que hay municipios donde llama la atención la circunstancia que muchos de sus residentes tengan el mismo apellido. Es el caso de Capó, compartido por el 10,16% de la población de Búger. En Costitx, el apellido por excelencia es Munar: un total de 103 vecinos, que representan el 11,60 por ciento de la gente de la localidad, se denominan Munar. En Estellencs, más del 10 por ciento de los residentes se llaman Palmer, mientras que en Llubí casi el 12 por ciento tiene el apellido Perelló.

Pons predomina en Campanet, con el 9,56% y Martorell en Mancor de la Vall, con el 9,25%. A San Joan, 188 vecinos, un 11,35 por ciento, tienen como primer apellido Bauçà. Igualmente, Serra es un apellido típico de sa Pobla, Bonet abunda en ses Salines y Mestre, en Ariany.

¿Cuál es el apellido más frecuente?

.....

¿En qué municipios es más frecuente?

.....

¿En qué municipios aparece con más frecuencia el apellido Coll?

.....

¿Qué apellido predomina en Santa Maria del Camí?

.....

¿Qué apellido predomina en Llubí?

.....

¿En qué municipio predomina el apellido Barceló?

.....

¿Qué apellido predomina en ses Salines?

.....

¿Cuál predomina en Muro?

.....

EJERCICIO 3

Señalice en el mapa los municipios que aparecen en la noticia anterior:

EJERCICIO 4

¿Cuales son los apellidos de su familia?

.....

.....

.....

.....

.....

Podemos hacer lo mismo que en el primer ejercicio y hacer un recuento entre todos para averiguar cuáles son los apellidos más comunes del grupo.

.....

.....

.....

.....

.....

Un mote es un apodo que se pone a partir de un vicio, costumbre, característica, etc. En los pueblos la gente se conocía más por el mote que por los apellidos. Por ejemplo, el cantante vilafranquer Tomeu Penya en realidad se llama Bartomeu Nicolau, pero "Penya" es su mote.

El mote es hereditario, de forma que cada uno tiene el mismo que tenía su padre o su madre. Suelen ser palabras con significado, ocupación profesional: por ejemplo el herrero, otras dedicaciones: el sacristán o características físicas y psíquicas: el mudo, o la indumentaria y otros complementos: María gafotas, circunstancias de nacimiento y parentesco: cas gemelos, personas que vinieron otras poblaciones: Sevillano, comparaciones con plantas y vegetales: Can pimiento, comparaciones con animales: el piojo, instrumentos musicales; en guitarró. También pueden referirse en su origen, como en Joan Pobler, aunque él ya no haya nacido en sa Pobla. Otras veces son palabras que no tienen ningún significado...

EJERCICIO 5

¿Tiene usted algún mote?

.....

.....

.....

.....

.....

¿Qué motes hay en su familia?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Conoce de donde proceden?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Y SI QUIERE HACER MÁS...

EJERCICIO 6

A continuación encontrará un listado de diminutivos intente averiguar a qué nombre pertenecen y escriba lo a su lado:

Marian ..... Toni .....

Nofre ..... Pep .....

Xesc ..... Tià .....

Tomeu ..... Tòfol .....

Colau ..... Tem .....

Bel ..... Biel .....

EJERCICIO 7

¿Qué día celebrará el santo si su nombre es ...?

Blai ..... Magdalena .....

Ramon ..... Francesc .....

Maria ..... Margalida .....

Coloma ..... Rosa .....

Bernat ..... Sebastià .....

EJERCICIO 8

A continuación encontrará una lista de seudónimos, alias o motes, de todo un poco, intente relacionarlos con el nombre correspondiente:

Jordi des Racó	Jaume I
Llorenc Santa Maria	Joseph Alois Ratzinge
Tomeu Penya	Joan Oliver i Sallarès
Bonet de Sant	Pedro Karol Józef Wojtyla
Pere Quart Margarita	Carmen Cansino
Marilyn Monroe	A. Maria Alcover
Rita Hayworth	Llorenç Rosselló i Horrach
John Wayne Marion	Robert Morrison
El Conquistador	Norma Jeane Mortenson
Joan Pablo II	Pedro Bonet Mir
Benet XVI	Bartomeu Nicolau i Morlà

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

<http://bibiloni.cat/textos/antropotoponimia.htm>

- Sobre onomàstica. Jornades d'Antroponímia i Toponímia (1993-2002) coordinadores: Hermínia Planisi Gili i Margalida Rosselló Gaià. UIB Marc 2004

<http://ca.wikipedia.org/wiki>

- Alcover-Moll, F. De B.: Diccionari Català-Valencià-Balear, Palma.

<http://atotallengua.wordpress.com/2013/03/04/noms-nado-catala/>

Septima sesión Fecha...../...../.....

ENVEJECER CON ARTE

María Isabel Cuart Sintes, *Psicopedagoga*

El envejecimiento puede ser una **etapa de crecimiento personal**, está en nuestras manos poder envejecer "con arte". Por otro lado, ciñéndonos al sentido más literal de la frase, el arte nos puede ayudar a crecer como personas, a estimular nuestra mente, nuestros sentidos y nuestra creatividad…, como seguro que ayudó a algunos de estos artistas, los cuales elaboraron parte de su obra en esta etapa de la vida:

PINTURA

ESCULTURA

ARQUITECTURA