

CONTANDO HISTORIAS

Descripción

Esta actividad ayuda a mejorar las competencias lingüísticas a través de la narración de historias. Seleccione al azar las palabras escritas en las tarjetas, elija recuerdos significativos y escriba una historia sobre ellos. Esta actividad fomenta la exploración de pensamientos y emociones, una mejor expresión personal, el desarrollo del vocabulario y la estructura de las frases. Al participar en este proceso de narración personal, puede reforzar sus habilidades lingüísticas y aumentar su confianza para expresar sus experiencias y emociones de forma eficaz.

Objetivos de aprendizaje



- Reforzar la memoria y las capacidades cognitivas
- Potenciar las habilidades lingüísticas
- Fomentar la reflexión y la autoexpresión
- Fomentar la creatividad
- Promover la resiliencia emocional y el bienestar.

La actividad tiene como objetivo ayudar a potenciar las habilidades lingüísticas, promover la autoexpresión, fomentar la reflexión, contribuyendo al bienestar general y al desarrollo cognitivo.



Tiempo requerido

1-1,5 horas

Entorno de aprendizaje

Individualmente, o en grupo
De 1 a 5 participantes

Materiales requeridos



- Papel y bolígrafo o tablet/ordenador
- Palabras impresas en tarjetas separadas.

Consejos prácticos

- Esta actividad puede realizarse en grupo. En este caso, saque al azar tarjetas con palabras y/o frases, escriba los recuerdos que asocia con la palabra y/o frase y compártalos con los demás.
- Se pueden utilizar diferentes imágenes en lugar de las palabras y frases o junto con ellas.



Guía paso a paso

Elige una tarjeta con palabras e inventa una historia relacionada con el primer recuerdo de tu vida que te venga a la mente .

Tómate unos minutos para reflexionar sobre ese recuerdo. Piensa en las imágenes, los sonidos, las emociones y cualquier otra experiencia sensorial asociada a ese recuerdo.

Empieza a escribir la historia basada en el recuerdo elegido. Comienza con una introducción que establezca el escenario y proporcione el contexto. A continuación, profundiza en los detalles, describiendo los acontecimientos, las emociones y cualquier otro aspecto relevante.

Cuando hayas terminado de escribir la historia, tómate un momento para leerla en voz alta. Escuchar las palabras puede ayudar a conectar más profundamente con el recuerdo.

Tras la lectura, reflexiona sobre tu experiencia y cómo te hizo sentir. Piensa en cualquier idea, lección o nueva apreciación que pueda haber surgido al revivir el recuerdo.

También puedes compartir tu historia con otras personas en grupo, lo que te permitirá intercambiar opiniones y debatir sobre los recuerdos compartidos. En una actividad de grupo, dedica 25 minutos a crear la historia y hasta 10 minutos a compartirla con los demás.

Se puede elegir la siguiente palabra o frase del montón para escribir la historia relacionada con otro recuerdo.

Resultados previstos

- Mejora de las habilidades de escritura, la creatividad y la capacidad de articular pensamientos y sentimientos.
- Mejora de la memoria y la función cognitiva
- Aumento de la autoexpresión y la confianza en uno mismo
- La actividad puede ser terapéutica, ya que permite procesar emociones o encontrar una nueva perspectiva sobre experiencias pasadas.

Fuente

SIF



Cofinanciado por
la Unión Europea

El proyecto "Digital Ageing" está cofinanciado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados en este documento sólo comprometen a sus autores (DSG, SIF, Wisamar, CSI, MTB, GrowthCoop) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los del Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Ni la Unión Europea ni la Agencia Nacional SEPIE pueden ser considerados responsables de ellos. Número del proyecto: 2022-1-ES01-KA220-ADU-000089799

PALABRAS PARA LA ACTIVIDAD "CONTANDO HISTORIAS"

Nostalgia

Hito

Valor

Reminiscencia

Gratitud

Amor y relaciones

Viaje

Sabiduría

Risa

Reflección

Resiliencia

Serenidad

Punto de inflexión

Sencillez

Retos superados

Triunfo

Giros inesperados

Lecciones aprendidas

Aventura

Momentos inspiradores

Recuerdos de infancia

Descubrimiento

Celebraciones

Lecciones de la naturaleza

Esperanzas y sueños

Nuevos comienzos

Transformación

Crecimiento

Conexión

