DIGITAL AGEING
Train your brain

RECUERDOS COMPARTIDOS

Descripción

La memoria a largo plazo de las personas mayores suele funcionar muy bien. El objetivo aquí es activar la memoria a largo plazo y motivarte para que cuentes y/o escribas tus historias basándote en (tus propias) fotos.

Objetivos de aprendizaje

- Activar la memoria a largo plazo
- Fomentar la narración (informar, describir, expresar)
- Captar recuerdos
- Participar en conversaciones

Tiempo requerido
-

Entorno de aprendizaje
Actividad individual o grupal

Materiales requeridos
Imágenes

Guía paso a paso

Ya sea como actividad de grupo o individual, primero se le pide que elija una foto de su pasado. A ser posible, debe ser una con la que asocies sentimientos positivos.
El siguiente paso es que todos miren la foto elegida en silencio y piensen en lo siguiente:

- **¿Quién aparece en ella?** (¿Qué asocias con estas personas?)
- **¿Dónde se tomó la foto?** (¿Qué asocias con este lugar?)
- **¿Cuándo fue tomada?** (¿Qué edad tenía la persona retratada? ¿Cuántos años tenías tú entonces? ¿Qué hacías en tu vida en ese momento?)
- **¿Por qué fue tomada?**
- ¿Qué pasó antes/después?
- ¿Hay algo en la foto que todavía te pertenezca? (¿Hay algo en la foto que fuera muy importante para ti en aquel momento? ¿Hay algo en la foto que hayas olvidado por completo)?

Como actividad de grupo: No es necesario responder a todas las preguntas. Podéis poneros de acuerdo en el grupo para elegir tres preguntas relevantes para cada imagen. Una a una, las informaciones y los recuerdos se comparten con los demás. Cuando una persona haya terminado de contar la historia, todas las demás pueden hacer preguntas para conversar también entre ellas.

Como actividad individual: Anotar la información y los recuerdos de forma breve (al dorso de la foto) para dejar constancia de ellos para la posteridad y dar así a la foto un valor para las generaciones futuras. Debido al espacio limitado, ciertamente no se puede responder a todas las preguntas - las que están en negrita arriba son las más importantes.

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

Consejos prácticos

- Si esta actividad se realiza individualmente, puede ser una buena ocasión para mostrar las fotos la próxima vez que nos visiten los familiares y compartir los recuerdos.
- Si no se dispone de fotos propias, pueden tomarse imágenes de periódicos o revistas antiguos, por ejemplo.

Resultados previstos

- Mejora de las habilidades narrativas y de escritura, la creatividad y la capacidad de articular pensamientos y sentimientos.
- Mejora de la memoria y las funciones cognitivas
- Mayor conciencia de la propia historia y de su valor para los demás/la posteridad.

Fuente

WISAMAR

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