

Consejo de sabios Porque la experiencia te ha hecho sabio



¿Qué es?

Es un proyecto dirigido a personas mayores, que busca generar un espacio donde los participantes puedan:

- Recordar, re-elaborar y compartir su experiencia y sabiduría con el resto de los participantes.
- Elaborar en conjunto, una serie de consejos que sirvan de guía para las generaciones futuras.

¿Dónde?

El proyecto se realiza en las poblaciones de Igualada, Molins de Rei y Sant Sadurní d'Anoia, de la provincia de Barcelona. Los talleres se imparten durante hora y media una vez a la semana, en las instalaciones de los Centros Cívicos de los respectivos Ayuntamientos.

¿Quiénes?

De este proyecto se benefician directamente 102 personas.

Los beneficiarios son hombres y mujeres de edades comprendidas entre los 60 y los 75 años. Los talleres se imparten en las diferentes poblaciones por dos monitores con título en Psicología Clínica.

¿Cómo?

La metodología se fundamenta en el enfoque narrativo:

Escuchar como los mayores dan sentido a su vida y son capaces de elaborar historias coherentes ofrece una novedosa orientación para aproximarnos al estudio del envejecimiento y de las trayectorias vitales desde dentro.

Esta orientación se centra en el punto de vista de la persona que envejece y ofrece la posibilidad de valorar la experiencia vital como fuente de desarrollo personal y como uno de los legados principales a futuras generaciones.

¿Para qué?

Para posibilitar que las personas mayores, que llamaremos “sabios”, exploren, recuerden y resignifiquen positivamente su historia personal y de esta forma le den un nuevo sentido a su presente y a su identidad actual.

¿Por qué?

Porque al crear y establecer espacios en los que el sujeto expresa y comparte libremente sus experiencias, se consigue:

- El desarrollo de habilidades de escucha activa y empática.
- La generación de lazos afectivos y de comprensión.
- El contacto con las emociones vividas en los momentos más significativos de la vida.
- El entrenamiento de la memoria episódica para ayudar a evocar recuerdos biográficos significativos
- El conocimiento de herramientas que permitan un mejor manejo de las emociones.
- La potenciación del cambio de narrativa de modo que las experiencias pasadas cobren un nuevo sentido y sean apropiadas e incorporadas positivamente a la vida actual.
- La elaboración de una serie de consejos dirigidos a las generaciones futuras.

Consell de savis Perquè l'experiència t'ha fet savi



Què és?

És un projecte dirigit a persones grans i busca generar un espai on els participants puguin:

- Recordar, re-elaborar i compartir la seva experiència i saviesa amb la resta dels participants
- Elaborar en conjunt una sèrie de consells que serveixin de guia per a les generacions futures.

On?

El projecte es realitza a les poblacions d'Igualada, Molins de Rei i Sant Sadurní d'Anoia, de la província de Barcelona. Els tallers s'imparteixen durant hora i mitja un cop a la setmana, a les instal·lacions dels Centres Cívics dels respectius Ajuntaments.

Qui?

D'aquest projecte són directament beneficiaris 102 persones.

Els beneficiaris són homes i dones d'edats compreses entre els 60 i els 75 anys sense dificultats cognitives o demències.

Els tallers s'imparteixen a les diferents poblacions per dos monitors amb títol de Psicologia Clínica.

Com?

La metodologia es fonamenta en l'enfocament narratiu:

Escotar com les persones grans donen sentit a la seva vida i són capaços d'elaborar històries coherents ofereix una nova orientació per a aproximar-nos a l'estudi de l'envelliment i de les trajectòries vitals des de dintre.

Aquesta orientació se centra en el punt de vista de la persona que envellaix i ofereix la possibilitat de valorar l'experiència vital com

font de desenvolupament personal i com un dels principals, sino el principal, llegat a futures generacions.

Per a què?

Per a contribuir a establir el context en el qual les persones grans, que cridarem savis, puguin explorar, recordar i resignificar positivament la seva història personal i així donar-li un nou sentit al seu present i a la seva identitat actual.

Per què?

Perquè al crear i establir espais en els quals es propiciïn els elements necessaris perquè el subjecte pugui expressar i compartir lliurement les seves experiències s'aconsegueix:

- El desenvolupament d'habilitats d'escolta activa i empàtica.
- La generació de llaços afectius i de comprensió.
- El contacte amb les emocions viscudes en els moments més significatius de la vida.
- El coneixement d'eines que permetin un millor maneig de les emocions.
- L'entrenament de la memòria episòdica per a ajudar a evocar records biogràfics significatius.
- La potenciació del canvi de narrativa de manera que les experiències passades cobrin un nou sentit i siguin apropiades i incorporades positivament a la vida actual.
- L'elaboració d'una sèrie de consells dirigits a les generacions futures.