



CO-M-E and play for health!

La gamificación en la educación
sanitaria de los mayores



Manual metodológico
“¿Cómo jugar?”



Tabla de contenidos

El proyecto	4
Los Juegos	5
Juegos estacionarios	5
Juegos en línea	5
El Manual	5
Casos de estudio y buenas prácticas	5
Buena práctica "Red de apoyo social para personas mayores" (Polonia)	5
Buena práctica "Projekt Super Senior/wydawca Studio B" (Polonia)	6
Buena práctica "SeniorApp Sp. z o.o." (Polonia)	7
Buena práctica "Brain Fitness" (Eslovenia)	8
Buena práctica "Brain Training" (Eslovenia)	9
Caso de estudio "Leemos a lectores diferentes con necesidades diferentes" (Eslovenia)	9
Buena Práctica "Aula de Actividades Formativas para Mayores +55" (España)	10
Buenas prácticas: Taller "Gestión emocional durante el encierro por Covid-19" (España)	10
Caso de estudios "Estimulación de la Inteligencia Emocional en personas mayores: El programa PECE-PM" (España).	11
Descripción de los juegos	12
Juego culinario educativo: "Bon Appetit"	12
Tarjetas de memoria. Juego número 1: Tarjetas de memoria para mejorar las capacidades lingüísticas: combinar cosas que van juntas	14
Tarjetas de memoria. Juego número 2: Tarjetas de memoria para mejorar las capacidades lingüísticas: combinar los contrarios	15
Tarjetas de memoria. Juego nº 3: Tarjetas de memoria para mejorar el conocimiento y la conciencia geográfica y cultural	16
Tarjetas de memoria. Juego número 4: Tarjetas de memoria para mejorar las habilidades matemáticas - suma	17



Cartas de Emociones. Juego número 1: Solitario	18
Cartas de emociones. Juego número 2	18
Cartas de emociones. Juego número 3	19
Cartas de emociones. Juego número 4	19
Juego de mesa: Escalera de las emociones	20
Metodología	21
Taller: ¿Qué valor tiene para mí la salud? Taller de coaching basado también en la Rueda de Valores/Rueda de la Vida	21
¿Cómo hablar en la mesa? Taller con juego: "BON APPETIT"	24
Taller con juego: "BON APPETIT"	26
Aprender vocabulario en inglés con tarjetas de memoria	28
Aprender matemáticas con tarjetas de memoria	29
Aprender sobre banderas y culturas de todo el mundo	30
Taller "La mujer y el desarrollo emocional"	31
Juego de mesa "Escalera de emociones" versión avanzada	32
Juego de mesa "Escalera de emociones" versión DIY	33
Juegos en línea	35
ELECCIÓN SALUDABLE	35
EVALUACIÓN DE PATRONES DE COMPORTAMIENTO	36
JUEGO DE MEMORIA	37
Guía para crear diferentes escenarios de aprendizaje	38
Escalera de las emociones	38
Juego de cartas	38
Juego culinario educativo: "Bon Appetit" en las clases de cocina	39
TALLER DE MEMORIA EMOCIONAL	40
TALLER DE HÁBITOS SALUDABLES	41
Canales del proyecto	43



✕ El proyecto

¡**CO-M-E y el juego por la salud! Gamification in senior health education** es un proyecto de cooperación para la innovación y el intercambio de buenas prácticas, enmarcado en las asociaciones estratégicas para la educación de adultos. Este proyecto está cofinanciado por la Unión Europea.

¡El **objetivo principal** del proyecto CO-M-E y jugar por la salud! (en adelante, Proyecto CO-M-E o CO-M-E) es crear una caja de herramientas para educadores y cuidadores de personas mayores que permita trabajar en el ámbito de la educación para la salud basándose en el proceso de autodiagnóstico, autorreflexión y selección modular de contenidos en función de las necesidades del grupo y del momento del proceso de aprendizaje. La caja de herramientas consistirá en un informe comparativo de ejemplos de buenas prácticas, un paquete de juegos en educación estacionaria (CO-M-E y ¡siéntate para jugar!), juegos en línea (CO-M-E ON y ¡juega!) y un manual que presenta la metodología de trabajo con estas herramientas.

La caja de herramientas, principal resultado del proyecto, permitirá a los grupos destinatarios de nuestro proyecto y resultados, educadores y sanitarios, con diferentes niveles de experiencia y conocimientos en el ámbito del trabajo con personas mayores:

- selección modular de contenidos educativos en el área de la Salud Cognitiva, Mental y Emocional (CO-M-E) en el trabajo con personas mayores, utilizando contenidos ya elaborados y la metodología propuesta
- la capacidad de desarrollar sus propias formas de trabajar con las personas mayores, utilizando la herramienta metodológica del juego recibida
- diagnóstico de conocimientos y nivel de capacidad cognitiva del grupo al inicio del proceso educativo
- fácil evaluación del impacto educativo / asistencial / en las personas mayores gracias a la posibilidad de controlar los resultados variables de entrada, medios y salida obtenidos
- la posibilidad de planificar la educación a distancia de personas mayores utilizando la herramienta en línea, simultáneamente con la posibilidad de ver sus resultados.

Los destinatarios de nuestro proyecto son personas implicadas en la educación no formal de personas mayores, especialmente educadores y voluntarios que se ocupan de temas de salud en su cooperación con personas mayores. Los educadores, voluntarios y cuidadores que trabajan con personas mayores dispondrán de herramientas innovadoras para interactuar y comprender mejor a las personas mayores y sus dificultades. A través de los juegos en línea y las tarjetas, junto con la caja de herramientas que ofrece consejos prácticos para utilizarlos mejor, los educadores podrán diagnosticar las capacidades cognitivas y el estado mental de los alumnos. Esto les dará la oportunidad de definir mejor el itinerario educativo de los mayores. Es muy importante que el módulo de juego desarrollado en la caja de herramientas permita planificar todo el itinerario educativo basándose en ellas, junto con el seguimiento del progreso de las competencias adquiridas por los mayores en el ámbito de la educación para la salud, así como el impacto de estas herramientas en la salud de los mayores en el ámbito de la salud CO-M-E (por ejemplo, las emociones de los mayores o las capacidades de memoria). El proyecto impulsará la creación de un entorno de interacción de aprendizaje colaborativo entre educadores y mayores. A través de la sensibilización y la formación sobre temas sensibles como la salud cognitiva, mental o emocional, será posible difundir buenas prácticas para utilizar herramientas innovadoras como los juegos para apoyar y educar a las personas mayores.



✘ Los Juegos

» *Juegos estacionarios*

Durante el Proyecto CO-ME se han desarrollado distintos tipos de juegos en función de tres temas diferentes. **La Fundacja Biosynergia** (Polonia) ha desarrollado un completo juego enfocado a enseñar y mejorar hábitos alimenticios saludables; **Ljudska univerza Rogaška Slatina** (Eslovenia) ha sido la entidad encargada de desarrollar un juego de cartas para mejorar la memoria de los mayores (memoria espacial, matemática y de lenguaje). Por último, **la Asociación Egeria Desarrollo Social** ha desarrollado una sencilla baraja de cartas y un juego de mesa para tomar conciencia del desarrollo de las emociones y, así, mejorar el conocimiento sobre ellas y cómo gestionarlas de forma más eficaz.

» *Juegos en línea*

La empresa Vitale Technologie Comunicazione (Viteco) ha recibido el encargo de desarrollar tres juegos completos para su uso en línea. Basados en los temas mencionados, los juegos están relacionados con hábitos alimentarios saludables, habilidades de memoria y pruebas sobre pautas de comportamiento acordes con la gestión de las emociones.

✘ El Manual

» *Casos de estudio y buenas prácticas*

Buena práctica "Red de apoyo social para personas mayores" (Polonia)

El proyecto realizado por FUNDACJA "W CZŁOWIEKU WIDZIEĆ BRATA se refiere a la creación de una red de apoyo social entre los ciudadanos y las personas mayores, y el apoyo integral a los ancianos para que recuperen su bienestar y equilibrio psicofísico en/después del difícil periodo de pandemiónium. Se trata de la reintegración de las personas mayores de 60 años en las actividades, y la creación de una red de apoyo para las personas mayores de 80 años en riesgo de exclusión debido a su estado de salud, bajo nivel de independencia, situación material, difícil situación de vida agravada aún más por la pandemia. El proyecto también incluye talleres de animación y consultas psicológicas.

La necesidad del proyecto es el resultado de nuestras observaciones y conversaciones diarias con personas mayores de 60 años antes y durante la pandemia en curso. El proyecto es una respuesta al problema de la exclusión social de las personas mayores de 60 años, especialmente de 65, debido a la edad, la mala salud y la experiencia cada vez más profunda de aislamiento y soledad entre las personas mayores como resultado de la pandemia en curso.

De nuestras actividades pasadas en la ejecución de proyectos cíclicos para mayores, se confirma que las personas mayores de 60 años experimentan soledad, aislamiento social, desesperanza y resignación. Para muchos de ellos, se trata de un momento difícil de transición hacia la edad de jubilación y el final de su vida laboral. A pesar del potencial personal que tienen (por ejemplo, intelectual, profesional) o de los recursos resultantes de las experiencias vitales (por ejemplo, ingenio, ingenio, espíritu emprendedor, etc.), caen en la pasividad, la impotencia y la falta de fe en que aún les sucederá algo bueno en la vida. En nuestro proyecto consideramos innovadora la ayuda entre mayores, es decir, la acción de los mayores = en beneficio de sus colegas de más edad. Llegados a este punto, basándonos en las numerosas asistencias a las clases y en las conversaciones mantenidas con los mayores durante la realización de las actividades, podemos compartir los siguientes resultados: los destinatarios del proyecto



han llegado a conocerse, han establecido relaciones entre ellos, pasan tiempo juntos fuera de las clases, hablan de un mayor bienestar, "estoy motivado para levantarme".

Los factores determinantes del éxito de la aplicación fueron los siguientes:

- un proyecto que responde a las necesidades específicas y reales de los mayores, desarrollado a partir de observaciones y entrevistas con personas de más de 60 años;
- personal que ejecuta el proyecto con gran competencia;
- financiación por un periodo de 12 meses, es decir, aplicación a largo plazo;
- ejecución y comunicación entre ejecutores basadas en la cooperación, la comunicación entre socios, la flexibilidad y la amabilidad hacia las personas mayores de 60 años;
- captación a través de un periódico local, que leen las personas mayores de Lodz, como resultado de la publicación de un artículo en el citado periódico ¡hubo 90 personas dispuestas a participar en el proyecto para 32 plazas! Hemos encontrado una fuente eficaz de llegar a las personas mayores solitarias y necesitadas, gracias a la cual llegamos a personas muy solitarias y a aquellas que participan por primera vez en cualquier actividad.

El proyecto puede ser ejecutado por otras ONG, también en otras ciudades. Las organizaciones interesadas pueden ponerse en contacto directamente con la Fundación para obtener más información sobre el proyecto, etc.

Buenas prácticas "Projekt Super Senior/wydawca Studio B"(Polonia)

Super Senior es un soporte de contenidos (proveedor de contenidos plateados) para instituciones, ONG y empresas del sector de la tercera edad, un blog de ámbito nacional (promotor de iniciativas y métodos interesantes de trabajo con personas mayores), editor de publicaciones de activación (libros, cuadernos de trabajo) y editor de una revista mensual y animador del entorno local. El principal ámbito de actividad es mostrar buenas prácticas relacionadas con el cuidado y la activación de los mayores, y así luchar por el cambio social (mental): el reconocimiento de las oportunidades y el potencial de los mayores por parte de quienes les rodean (familia, entorno, lugar de trabajo), pero sobre todo por ellos mismos.

Super Senior se creó en 2019 como respuesta a las crecientes necesidades de una sociedad que envejece. La idea fue concebida por Barbara Górnicka-Naszkievicz, que combina su experiencia como periodista con un don de redactora. Durante los últimos 3 años se ha especializado en la creación de contenidos (silver content) y publicaciones para audiencias maduras, siendo líder en activación y comunicación 60+ en Polonia. Cada vez más personas mayores utilizan Internet, y las empresas e instituciones tienen que responder a esta tendencia creciente. La creación de contenidos de valor dirigidos a la Generación de Plata (silver content) para sitios web, portales, tiendas y blogs de ámbito nacional es un importante apoyo para la economía plateada. Permitir que las personas mayores accedan a la prensa dedicada a ellas es especialmente importante hoy en día.

Se trata sobre todo de un cambio mental y una mejora del bienestar de las personas mayores. Los contenidos de activación dan lugar a una mayor motivación para pasar a la acción, mostrar buenas prácticas rompe barreras y las publicaciones de activación movilizan incluso a personas con graves limitaciones de salud para que pasen a ser activas.

Cada día se crean más sitios en la red dirigidos a personas mayores de 60 años. Sólo se puede llegar a ellos con el contenido adecuado y adaptado a sus necesidades. Un contenido valioso y atractivo es garantía de fidelidad de los lectores y clientes 60+. La observación diaria de la comunidad senior, combinada con las habilidades periodísticas y de redacción, da como resultado la creación de contenidos interesantes e inspiradores.

Con la ayuda de las publicaciones creadas, cualquier organización puede estimular a los mayo-



res a la acción. Lo mismo ocurre con los contenidos plateados: cualquiera puede utilizarlos. Los editores, los empleados de ONG y las entidades que representan la economía plateada no tienen los conocimientos y la competencia necesarios para, por ejemplo, dirigir eficazmente sus blogs o promocionar eventos ante un público más amplio. Con este apoyo, pueden centrarse en dirigir sus actividades, y Super Senior les ayuda a describirlas y promocionarlas. Esto es de gran ayuda para atraer al público y animarlo a pasar a la acción y realizar un cambio mental.

Buenas prácticas "SeniorApp Sp. z o.o." (Polonia)

SeniorApp es una plataforma disponible a través de una aplicación móvil y un sitio web que pretende posibilitar el contacto entre quienes buscan apoyo y quienes quieren ofrecérselo. La solución atiende las necesidades de las personas mayores, las personas con discapacidad y sus seres queridos, así como de quienes carecen de tiempo o capacidad para cumplir alguna de sus obligaciones cotidianas. La plataforma también brinda la oportunidad de ofrecer ayuda y, en ocasiones, de engrosar el presupuesto familiar. Una innovación que pretendemos introducir es el lanzamiento de un módulo de prácticas/pasantías en la aplicación móvil para estudiantes universitarios y de facultades de medicina, donde podrían prestar servicios gratuitos relacionados con la atención médica, la rehabilitación, la atención dietética y el apoyo en diversas áreas relacionadas con la salud a quienes lo necesiten.

Nos inspiramos en nuestra experiencia personal de atender a personas necesitadas de ayuda, cuyo número, por desgracia, sigue creciendo. Queremos desarrollar tecnología para luchar contra la exclusión social y ayudar a los necesitados. Al principio, la situación de pandemia tuvo un gran impacto en el interés por nuestra app: muchos mayores necesitaban ayuda, aunque solo fuera para hacer la compra o limpiar su piso. Actuamos para romper las barreras tecnológicas y la exclusión digital entre los mayores y las personas con discapacidad, promoviendo la idea del aprendizaje permanente. Creemos que las personas mayores están ávidas de nuevos conocimientos, que deben presentárseles de forma interesante y accesible.

A lo largo de este año, hemos organizado 20 reuniones de grupo "Como tú mismo con un teléfono" en toda Polonia, a las que han asistido más de 300 personas, y ya tenemos programadas más. Cada vez más instituciones que trabajan para personas mayores acuden a nosotros con invitaciones a talleres por todo el país. El éxito de nuestra solución radica sin duda en la forma en que llegamos a nuestro público: nos esforzamos por que nuestra comunicación con los mayores sea respetuosa, empática y adaptada a sus necesidades individuales. Presentamos funciones útiles de los smartphones de forma accesible para que el mundo digital no infunda miedo a los mayores, sino que se convierta en una herramienta interesante y cómoda en la vida cotidiana. Sin embargo, el papel más importante en la puesta en práctica de nuestras iniciativas lo desempeña el personal: el equipo de SeniorApp, seleccionado por sus habilidades y predisposición para el contacto intergeneracional.

Cualquier organización puede aplicar nuestro método para mejorar. Para cambiar el mundo, nos esforzamos por empezar por nosotros mismos y hacemos todo lo posible para que las consultas y los talleres que ofrecemos sean de la máxima calidad, tanto en lo que se refiere al abanico de temas como a lo que consideramos más importante: una comunicación y un contacto adecuados, basados en la confianza, la seguridad y el respeto mutuo.



Buenas prácticas "Brain Fitness" (Eslovenia)

La organización Center za urjenje spomina, dirigida por Jasmina Lambergar, entrenadora de memoria certificada internacionalmente, imparte talleres de gimnasia cerebral, ejercicios individuales de memoria, talleres para empresas, ejercicios de relajación con contenidos protegidos por derechos de autor y ejercicios para reforzar la atención en toda Eslovenia. En los últimos años, se ha dedicado intensamente a la prevención de la pérdida de memoria en todas las generaciones. Las actividades incluyen los siguientes programas

- ejercicios individuales brain fitness;
- entrenamiento de la memoria a corto y largo plazo;
- mejora de la sociedad personal con ejercicios de memoria por Eslovenia;
- curso de aptitud cerebral - prevención;
- aprendizaje, ayuda al aprendizaje, técnicas de memorización;
- conferencias sobre la memoria y ejercicios para la memoria;
- ejercicios de atención y concentración;
- técnicas de concienciación y relajación;
- demencia y familiares;
- abuelas y abuelos con nietos;
- programas para empresas;

Entre otros, la asociación ha participado en los siguientes actos:

- presentación de brain fitness en la 25ª conferencia Alzheimer Europe;
- conferencias y talleres en la feria Narava - Zdravje, Gospodarsko razvatshišče, Liubliana;
- Talleres y conferencias en el marco de la exposición internacional Možgani, Gospodarsko razvatshišče, Liubliana;
- conferencia El empleado y la memoria - impacto del estrés en la memoria y efectos positivos de la gimnasia cerebral;
- Conferencia de Coaching de Carrera: sobre el impacto del estrés en la memoria y los efectos positivos del fitness cerebral en los empleados en el marco de la 5ª conferencia de coaches de carrera con participación internacional;
- Coaching para una mayor salud y bienestar de los empleados, Consejo Estatal de la República de Eslovenia;
- conferencias y ejercicios de gimnasia cerebral en las comunidades de vecinos del municipio de Liubliana;
- conferencias y ejercicios en el Centro de Educación CENE ŠTUPAR, Liubliana;
- conferencias en el marco de las semanas de aprendizaje permanente;
- conferencias en toda Eslovenia: asociaciones, centros intergeneracionales, residencias de ancianos, centros educativos, instituciones culturales, centros de enseñanza primaria, secundaria, profesional y superior;
- formación y talleres para empresas;
- conferencias y ejercicios individuales para la memoria, ejercicios para la relajación y ejercicios para reforzar la atención en esloveno e inglés, previo acuerdo en el domicilio del cliente o en la sede de la empresa.

Para más información:

- Página web: <https://www.mozganski-fitnes.si/>
- Facebook: <https://www.facebook.com/vajezaspomin>



Buena práctica "Brain Training" (Eslovenia)

Los participantes, normalmente entre 10 y 15, se reúnen una vez a la semana y resuelven tareas cognitivas que prepara el centro Dnevni Toti DCA. Suelen ser cinco tareas: algunas llevan un poco más de tiempo, otras un poco menos. Las resuelven individualmente, también se ayudan un poco entre ellos, al final de la tarea la repasamos y debatimos juntos. La reunión dura aproximadamente una hora. Las tareas se compilan sobre la base de directrices con apoyo empírico para la aplicación del entrenamiento cognitivo general e incluyen tareas para entrenar la memoria de trabajo verbal y no verbal, la atención, la resolución de problemas y la lógica. Las investigaciones demuestran que la actividad física, la actividad social y la actividad mental son los tres grupos de actividades que constituyen los factores de protección más eficaces contra el deterioro mental acelerado. Los ejercicios de entrenamiento cerebral mejoran la memoria a corto plazo y el almacenamiento de información en la memoria a largo plazo, lo que también mejora el recuerdo de la información recién almacenada.

Para más información:

- Página web: <https://www.dca-maribor.si/>
- Facebook: <https://sl-si.facebook.com/people/Dru%C5%A1tvo-TOTI-DCA-Maribor-sop/100064757284502/>

Caso de estudio "Leemos a lectores diferentes con necesidades diferentes" (Eslovenia)

Organizado por la Sociedad de Lectura de Eslovenia, "Trening spomina Preobrat (El programa de giros)" se publicó en 2013.

El entrenamiento para la memoria de trabajo fue diseñado por la experta israelí Dra. Carol Goldfus, porque cree que aumentando la capacidad de la memoria de trabajo podemos mejorar la lectura de las personas con dislexia. El entrenamiento consiste en varios ejercicios sencillos que entrenan la memoria visual y auditiva del niño, es decir, dos factores importantes para aprender a leer y escribir. El autor relata muchos casos en los que personas con dislexia mejoraron significativamente su memoria tras entrenar la lectura. El enfoque ofrece sin duda una nueva posibilidad de trabajar con personas con dislexia. La autora del estudio de caso estaba interesada en saber si el entrenamiento ayudaba al niño a leer más rápido y a reducir el número de errores. Durante tres meses, realizó el entrenamiento según el programa Preobrat con dos niños, uno del principio de la segunda y otro del principio de la tercera triada de nueve años de primaria. La autora de los ejercicios realizó el entrenamiento con personas de diferentes edades, pero quiso hacerlo ella misma para comprobar la eficacia del entrenamiento para un alumno más joven o más mayor.

El programa consta de varios ejercicios mentales para mejorar la memoria visual y auditiva. Están dirigidos principalmente a personas con dislexia y trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH). Los ejercicios son sencillos, por lo que no tienen que ser realizados por un experto, también pueden ser realizados por padres, padres de ancianos, hermanos, hermanas... El Programa de Reversión debe permitir al niño mejorar la lectura, la escritura y las matemáticas. Entrenamos durante 20-35 minutos tres o cuatro días a la semana. Los niños con talento ven resultados rápidamente (al cabo de tres meses), mientras que algunos necesitan un año de entrenamiento antes de que podamos empezar a hablar de progresos. Todos los ejercicios de entrenamiento están diseñados como un juego, las tareas se dividen en áreas. Con dos estudios de caso, descubrió que tres meses de formación intensiva aportan al programa nombrado una reducción del número de errores durante la lectura propiamente dicha, y no sólo un aumento de la velocidad lectora. Los resultados de varias pruebas diagnósticas mostraron una mejora del funcionamiento del niño en diversas áreas (conciencia fonológica, me-





moria, adquisición de vocabulario, discriminación visual y auditiva) y, lo que es más importante, un aumento de la imagen de sí mismo. Ambos alumnos están mucho más satisfechos consigo mismos y, sobre todo, por supuesto, con su lectura. Los alumnos describen el entrenamiento como agotador, pero al mismo tiempo interesante y, sobre todo, eficaz. Son conscientes de la mejora de su lectura.

Base de datos: E-PROCEEDINGS OF THE READING SOCIETY OF SLOVENIA at the 10th expert consultation in Ljubljana (E-ZBORNİK BRALNEGA DRUŠTVA SLOVENIJE ob 10. strokovnem posvetovanju v Ljubljani). **Enlace:** <http://www.bralno-drustvo.si/wp-content/uploads/2011/01/Tudi-mi-beremo-splet.pdf>

Buena Práctica "Aula de Actividades Formativas para Mayores +55" (España)

Aula de Actividades Formativas para Mayores +55 es un programa que se lleva a cabo desde 1994 con la participación del Vicerrectorado para la Igualdad, Diversidad y Acción Social de la Universidad de Málaga, junto con la Consejería para la Igualdad y Bienestar Social de la Junta de Andalucía.

Aula de Mayores +55 es una iniciativa que se desarrolla con el objetivo de dar una oportunidad a aquellas personas que, una vez finalizada su etapa laboral o por otras circunstancias, desean acceder a la formación y a la cultura, proporcionándoles un espacio de debate cultural, social y científico, y ofreciéndoles un marco idóneo para la convivencia intergeneracional.

La idea de sacar el Aula de Mayores de la Universidad y llevarla a un lugar más cercano y accesible nació en 2020.

En ese año se puso en marcha una campaña con este objetivo para ayudar a salir de la soledad, facilitar su formación, acercar la cultura y la educación, así como fomentar las relaciones sociales a través de intereses comunes de los miles de mayores que viven solos en el distrito de la Carretera de Cádiz y otras zonas de la ciudad de Málaga que, por problemas de movilidad y dificultades de transporte, no pueden asistir a los cursos del Aula de Mayores de la Universidad. La programación para el curso 2021/2022 consta de un total de 150 actividades formativas, entre cursos y talleres anuales, y asignaturas, seminarios y talleres trimestrales. Abarcan diferentes áreas como literatura, arte, ciencia, historia, economía, derecho, psicología, cine, teatro, mindfulness, actividad física, idiomas y nuevas tecnologías, entre otras.

Para el curso 2021/2022 hay 1.300 personas matriculadas. De ellas, 930 corresponden a mujeres y 379 a hombres.

También tienen acceso a actividades deportivas organizadas para ellos en el Complejo Deportivo Universitario.

Para más información | Página web: <https://www.uma.es/aula-de-mayores>

Buenas prácticas: Taller "Gestión emocional durante el encierro por Covid-19" (España)

El taller "Gestión emocional durante el encierro por Covid-19" tuvo lugar el 19 de noviembre de 2021. Fue organizado por el Grupo de Investigación en Psicología de la Educación-Universidad Sénior de la Universidade da Coruña (Galicia, España).

En el contexto de la pandemia de Covid-19, muchas instituciones y entidades se han interesado por evaluar el estado de ánimo de las personas durante el periodo de reclusión y post-reclusión. Se ha comprobado que un alto porcentaje de personas sufría problemas de ansiedad, así como depresión. Por lo tanto, ha habido un gran interés en saber cómo influyeron los fuertes factores de estrés, como Covid-19, en la salud mental de las personas y cómo sigue afectánd-



oles en la actualidad.

El Taller "Gestión emocional durante el encierro de Covid-19" es un ejemplo de ello. El taller estaba dirigido a mujeres mayores de 55 años, que participaron en una formación sobre aprendizaje y gestión de emociones y habilidades sociales.

La práctica tuvo un impacto positivo que puede resumirse en los siguientes puntos:

- Promover la innovación y el intercambio de buenas prácticas entre las instituciones de educación de adultos;
- Enseñar herramientas a educadores y formadores para trabajar con mujeres;
- En las actividades del proyecto participan 300 mujeres mayores de 55 años de Polonia, Letonia, Turquía, España y Eslovaquia en una formación nacional sobre habilidades creativas.

El taller se enmarca dentro del programa Erasmus + "Mujeres 55+ /vs/ COVID-19" de la Universidade Senhora da Coruña. Este programa tiene como objetivo promover la innovación y el intercambio de buenas prácticas entre instituciones de educación de adultos de diferentes países europeos, centradas en apoyar a través de la creatividad la adquisición de competencias y habilidades de aprendizaje para el desarrollo personal y social, aumentando la inclusión social.

Caso de estudios "Estimulación de la Inteligencia Emocional en personas mayores: El programa PECI-PM" (España).

"Estimulación de la Inteligencia Emocional en personas mayores: El programa PECI-PM" fue publicado en 2014 en la revista *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education* 2014, Vol. 4, N° 3 (Páginas 329-339).

El Programa de Estimulación Cognitiva e Inteligencia Emocional para Mayores (PECI-PM), combina la estimulación cognitiva con la intervención y estimulación de aspectos relacionados con la inteligencia emocional. El propósito de este estudio fue analizar los resultados de inteligencia emocional de la primera etapa de implementación del PECI-PM. Para ello se empleó una muestra de 28 usuarios del programa que habían completado 20 sesiones y participado en las dos evaluaciones (pre-post). La Inteligencia Emocional se evaluó antes y después de la intervención mediante el Inventario Breve de Inteligencia Emocional para Mayores (EQ-i-M20).

Tras la intervención con el PECI-PM, se observó una mejora en la mayoría de las dimensiones de inteligencia emocional (Intrapersonal, Interpersonal, Adaptabilidad y Estado de ánimo). En la dimensión Gestión del Estrés, no hubo cambios en las puntuaciones tras la intervención, lo que nos lleva a reconsiderar el peso de esta dimensión de la inteligencia emocional en la población mayor. Por otro lado, cabe destacar el papel de la dimensión Interpersonal, que correlaciona significativamente con otros factores de la inteligencia emocional (Intrapersonal y Adaptabilidad) en las personas mayores.



✕ Descripción de los juegos

Juego culinario educativo: "Bon Appetit"

Juego culinario educativo: "Bon Appetit" es un juego de mesa desarrollado en torno al tema de los hábitos alimentarios saludables.

REGLAS: En el juego participan de 3 a 7 personas. La duración puede variar en función del número de personas. El juego se desarrolla en cuatro rondas. Una ronda dura unos 10 minutos. La duración total del juego es de 40-50 minutos.

CONTENIDO DEL PAQUETE:

- 3 tableros pequeños que muestran una representación gráfica de tres platos con un campo central para tarjetas básicas, rodeado de 3, 5 ó 7 ranuras para tarjetas de ingredientes.
- El tablero muestra el volumen de rondas del juego, lo que ayuda a determinar el número de turnos en función del número de jugadores de una partida determinada.
- Las 36 cartas principales se dividen en 3 juegos de 12 cartas. Cada juego viene con un plato de cartas coleccionables de 3, 5 o 7 ingredientes. Las cartas con 3 componentes están marcadas en azul, las de 5 componentes en amarillo y las de 7 componentes en verde. Las cartas contienen platos que hay que elaborar (platos principales, postres y platos especiales) que son recetas reales que hay que comer según la estación del año y una dieta especializada en el caso de diversas enfermedades. Puede que tengas que completar: plato principal, postre y un plato especial (para personas con determinadas enfermedades). También puede tener que hacer cualquier combinación de estos platos.
- 127 cartas de ayuda + 8 cartas de comodín, también conocidas como cartas de ingredientes, son cartas de mano intercambiables, que simbolizan ingredientes alimentarios básicos (cebolla, zanahoria, sal, grañones, etc.) Estas cartas están marcadas con información adicional sobre la cantidad de una carta determinada en toda la baraja y el número de secuencia de la carta, que coincide con el número marcado en las cartas básicas, para que sea más fácil emparejarlas. Algunas cartas están marcadas con números ordinales entre paréntesis, lo que significa que dicha carta también puede sustituir a otra carta con un número adicional. Una carta de este tipo es más valiosa.
- Entre las cartas de ingrediente también hay Jokers, es decir, cartas que sustituyen a cada una de las cartas de "ingrediente". El comodín puntúa igual que cualquier otra carta de ingrediente a la que sustituye.
- 20 tarjetas de actividad física para completar después de cada ronda.
- 2 peones - uno para marcar el número de ronda, el otro para marcar el turno en la ronda.
- 100 fichas de puntos individuales.





EL JUEGO:

Tras colocar los tableros y barajar las cartas en categorías individuales, las cartas principales deben colocarse en los campos codificados por colores correspondientes a sus reversos, y las cartas de ingredientes y actividades junto a los platos. El jugador que inicia el juego reparte 5 cartas a los jugadores y revela la carta principal en el tablero de cada plato. A continuación, por turnos, cada participante coloca una de sus cartas de ingredientes en los campos correspondientes asignados a la carta de plato.

Si un jugador no tiene ninguna carta para poner en el tablero, cualquiera de sus cartas debe ponerse en el montón de cartas descartadas y robar una nueva carta del montón de cartas sin usar. Durante cada ronda, un jugador que decida que sus cartas no le permiten jugar sin problemas puede descartar todas las cartas de su mano al montón de cartas sin usar y robar 5 nuevas cartas de ingrediente, pero sólo una vez por ronda. Si el mazo de ingredientes se queda sin cartas, baraja el montón de descartes y roba nuevas cartas de él.

Con 3 jugadores - 12 turnos, total de 36 espectáculos, con 4 jugadores - 9 turnos, total de 36 espectáculos, con 5 jugadores - 7 turnos, 35 espectáculos, con 6 jugadores - 6 turnos, 36 espectáculos, con 7 jugadores - 5 turnos, 35 espectáculos.

Antes del comienzo de la primera ronda, hay que colocar un peón en el número 1 de la tabla de turnos y otro en el número 1 de la tabla de rondas. Hay que moverlos después de cada turno y ronda. Cada participante recibe fichas de puntos individualmente por las cartas que ha jugado. Al final de la ronda, se roba una carta del montón de "ACTIVIDADES", tras lo cual los jugadores realizan la acción descrita en la carta. También puede coger la carta de actividad la persona que haya colocado la carta de ingredientes en el plato en último lugar.

Las cartas que tienes en la mano permanecen contigo hasta el siguiente turno. Además, en el último turno de la última ronda, todas las cartas de ingredientes iguales de la mano pueden colocarse en platos.

PUNTUACIÓN DEL JUEGO:

El número máximo posible de puntos para una persona en el juego es de unos 100 (suponiendo que un jugador anote todos los puntos).

Puntuación: Cada jugador que pone una carta en el plato toma 1 ficha del contenedor de fichas. El jugador que coloque la última carta en cualquier plato recibe 2 fichas extra. Por colocar un plato con la carta denominada "Plato especial" se obtiene 1 ficha extra.

Gana el jugador con más fichas recogidas.

OSIBLES MODIFICACIONES DE LAS NORMAS:

- Tiempo de juego. El límite de juego es de 40 minutos. El número de rondas jugadas no importa.
- También puedes disponer que después de cada ronda las cartas que queden en tu mano se coloquen en el montón de descarte.
- Cuando ya hay un comodín tirado en el plato y el jugador tiene en su mano una carta que coincide con este plato, puede quitar el comodín en un movimiento, llevarlo a sus cartas y colocar una carta originalmente coincidente. Por supuesto, se anota un punto extra.
- Diferentes formas de contar los puntos; por cada carta que complete el plato (colocada como la última en un plato dado), el jugador recibe puntos adicionales según la siguiente tasa de conversión: Plato de 3 componentes + 1 punto, plato de 5 componentes + 2 puntos, plato de 7 componentes + 3 puntos. El resto del método de puntuación sigue siendo el mismo.
- Si durante un turno se completa uno de los platos, se retiran las cartas del mismo y se coloca una nueva carta de plato para rellenar.

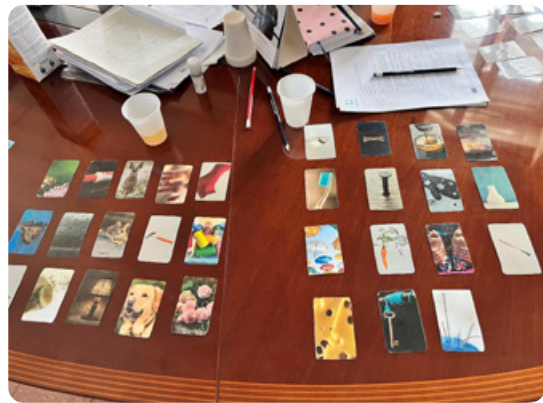


Tarjetas de memoria. Juego número 1: Tarjetas de memoria para mejorar las capacidades lingüísticas: combinar cosas que van juntas.

El juego de cartas de memoria para mejorar las habilidades lingüísticas se juega con una baraja de cartas de memoria. En él pueden participar de 2 a 4 jugadores.

CÓMO SE JUEGA: Los jugadores combinan cartas con imágenes de cosas que asocian entre sí. El conjunto de cartas tiene dos montones diferentes. Las cartas de un montón se distribuyen una a una en el lado izquierdo de la mesa, y las cartas del segundo montón se distribuyen una a una en el lado derecho de la mesa. El juego tiene tres niveles:

- En el nivel 1, ambos grupos de cartas se colocan boca arriba para que los usuarios puedan verlas. El primer jugador empieza eligiendo una carta de un montón y otra del otro, mientras ambas cartas contienen las imágenes de las cosas que asocia (por ejemplo, tenedor y cuchillo). Se queda con las dos cartas. A continuación, el segundo jugador hace lo mismo, después el tercero...
- En el nivel 2, un montón de cartas está boca abajo y el otro boca arriba. El primer jugador empieza eligiendo una carta del montón boca arriba y otra del otro montón boca abajo, intentando encontrar una carta que contenga la imagen de las cosas que asocia (por ejemplo, tenedor y cuchillo). Si consigue encontrar una pareja adecuada, se queda con las dos cartas, si no, las vuelve a colocar en el mismo sitio, una boca arriba y la otra boca abajo. Luego hace lo mismo el segundo jugador, después el tercero...
- En el nivel 3, los dos montones de cartas están boca abajo, lo que hace que el juego sea más difícil. El primer jugador empieza eligiendo una carta de un montón y otra del otro, intentando encontrar una carta que contenga la imagen de las cosas que asocia (por ejemplo, tenedor y cuchillo). Si consigue encontrar una pareja adecuada, se queda con las dos cartas, si no, las vuelve a poner en el mismo sitio, ambas boca abajo. El primer jugador sigue jugando mientras encuentre una pareja adecuada. Si no la encuentra, es el turno del siguiente jugador. Luego hace lo mismo el segundo jugador, después el tercero...



OBJETIVO: El objetivo del juego es encontrar las parejas adecuadas hasta que no quede ninguna carta sobre la mesa. Al mismo tiempo, los jugadores entrenan su memoria intentando memorizar la ubicación de las cartas. También se puede pedir a los jugadores que digan en voz alta las palabras que relacionan con las cartas (por ejemplo, cuchillo y trabajo) y así practicar sus habilidades lingüísticas. Con instrucciones adicionales del tutor, el juego también puede convertirse en un juego de debate, en el que los jugadores pueden hablar de sus emociones, recuerdos, de por qué asocian dos cosas y cosas similares.

REGLAS: Las cartas se colocan en dos montones diferentes sobre la mesa, boca arriba o boca abajo, según el nivel del juego. Los jugadores van cambiando de turno y la partida termina cuando no quedan cartas sobre la mesa. No hay una duración determinada. El tiempo depende del número de jugadores y de lo rápido que jueguen.



Tarjetas de memoria. Juego número 2: Tarjetas de memoria para mejorar las capacidades lingüísticas - combinar los opuestos

El juego de cartas de memoria para mejorar las habilidades lingüísticas se juega con una baraja de cartas de memoria. En él pueden participar de 2 a 4 jugadores.

CÓMO SE JUEGA: Los jugadores combinan cartas con imágenes de opuestos. El conjunto de cartas tiene dos montones diferentes. Las cartas de un montón se distribuyen una a una en el lado izquierdo de la mesa, y las cartas del segundo montón se distribuyen una a una en el lado derecho de la mesa. El juego tiene tres niveles:

- En el nivel 1, ambos grupos de cartas se colocan boca arriba para que los usuarios puedan verlas. El primer jugador empieza eligiendo una carta de un montón y otra del otro, mientras ambas cartas contienen las imágenes de los opuestos (por ejemplo, viejo y joven). Se queda con las dos cartas. Luego hace lo mismo el segundo jugador, después el tercero...
- En el nivel 2, un montón de cartas está boca abajo y el otro boca arriba. El primer jugador empieza eligiendo una carta del montón boca arriba y otra del otro montón boca abajo, intentando encontrar una carta que contenga las imágenes de los opuestos (por ejemplo, viejo y joven). Si consigue encontrar una pareja adecuada, se queda con las dos cartas, si no, las vuelve a colocar en el mismo sitio, una boca arriba y la otra boca abajo. Luego hace lo mismo el segundo jugador, después el tercero...
- En el nivel 3, los dos montones de cartas están boca abajo, lo que hace que el juego sea más difícil. El primer jugador empieza eligiendo una carta de un montón y otra del otro, intentando encontrar una carta que contenga la imagen de los opuestos (por ejemplo, viejo y joven). Si consigue encontrar una pareja adecuada, se queda con las dos cartas, si no, las vuelve a poner en el mismo sitio, ambas boca abajo. El primer jugador sigue jugando mientras encuentre una pareja adecuada. Si no la encuentra, es el turno del siguiente jugador. Luego hace lo mismo el segundo jugador, después el tercero...

OBJETIVO: el objetivo del juego es encontrar las parejas adecuadas hasta que no quede ninguna carta sobre la mesa. Al mismo tiempo, los jugadores entrenan su memoria intentando memorizar la ubicación de las cartas. También se puede pedir a los jugadores que digan en voz alta las palabras que relacionan con las cartas (por ejemplo joven y viejo) y así practicar sus habilidades lingüísticas. Con instrucciones adicionales del tutor, el juego también puede convertirse en un juego de debate, en el que los jugadores pueden hablar de sus emociones y recuerdos.

REGLAS: Las cartas se colocan en dos montones diferentes sobre la mesa, boca arriba o boca abajo, según el nivel del juego. Los jugadores van cambiando de turno y el juego termina cuando ya no quedan cartas sobre la mesa. No hay una duración determinada. El tiempo depende del número de jugadores y de lo rápido que jueguen.





Tarjetas de memoria. Juego nº 3: Tarjetas de memoria para mejorar el conocimiento y la conciencia geográfica y cultural

El juego de cartas de la memoria para mejorar el conocimiento y la conciencia geográfica y cultural se juega con la baraja de cartas de la memoria. En él pueden participar de 2 a 4 jugadores.

CÓMO SE JUEGA: Los jugadores combinan cartas con imágenes de banderas de distintos países e imágenes de cosas típicas de ese país. El conjunto de cartas tiene dos montones diferentes. Las cartas de un montón se distribuyen una a una en el lado izquierdo de la mesa, y las cartas del segundo montón se distribuyen una a una en el lado derecho de la mesa. El juego tiene tres niveles:

- En el nivel 1, ambos grupos de cartas se colocan boca arriba para que los usuarios puedan verlas. El primer jugador empieza eligiendo una carta de un montón y otra del otro, una de las cuales contiene una bandera de un país determinado y la otra una imagen de una cosa típica de ese país (por ejemplo, Cuba y un puro). Se queda con las dos cartas. Luego hace lo mismo el segundo jugador, después el tercero...
- En el nivel 2, un montón de cartas está boca abajo y el otro boca arriba. El primer jugador empieza eligiendo una carta del montón boca arriba (cartas con banderas) y otra del otro montón boca abajo, intentando encontrar una carta que contenga la imagen de una cosa típica del país (por ejemplo Cuba y un puro). Si consigue encontrar una pareja adecuada, se queda con las dos cartas, si no, vuelve a poner las dos cartas en el mismo sitio, una boca arriba y la otra boca abajo. Luego hace lo mismo el segundo jugador, después el tercero...
- En el nivel 3, ambos montones de cartas están boca abajo, lo que hace que el juego sea más desafiante. El primer jugador empieza eligiendo una carta de un montón y otra del otro, intentando encontrar una carta que contenga la imagen de una cosa típica de un determinado país (por ejemplo, Cuba y un puro). Si consigue encontrar una pareja adecuada, se queda con las dos cartas, si no, vuelve a poner las dos cartas en el mismo sitio, ambas boca abajo. El primer jugador sigue jugando mientras encuentre una pareja adecuada. Si no la encuentra, es el turno del siguiente jugador. Luego hace lo mismo el segundo jugador, después el tercero...

OBJETIVO: el objetivo del juego es encontrar las parejas adecuadas hasta que no quede ninguna carta sobre la mesa. Al mismo tiempo, los jugadores entrenan su memoria intentando memorizar la ubicación de las cartas. Además, los jugadores repasan sus conocimientos sobre diferentes países y culturas. También se puede pedir a los jugadores que digan en voz alta las palabras que relacionan con las cartas (por ejemplo, joven y viejo) y así practicar sus habilidades lingüísticas. Con instrucciones adicionales del tutor, el juego también puede convertirse en un juego de debate, en el que los jugadores pueden hablar de sus emociones y recuerdos.

REGLAS: Las cartas se colocan en dos montones diferentes sobre la mesa, boca arriba o boca abajo, según el nivel del juego. Los jugadores van cambiando de turno y el juego termina cuando ya no quedan cartas sobre la mesa. No hay una duración determinada. El tiempo depende del número de jugadores y de lo rápido que jueguen.

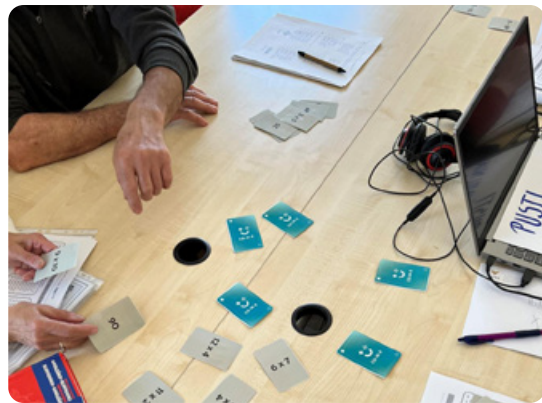


Tarjetas de memoria. Juego número 4: Tarjetas de memoria para mejorar las habilidades matemáticas - suma

El juego de cartas de memoria para mejorar las habilidades matemáticas (suma) se juega con la baraja de cartas de memoria. En él pueden participar de 2 a 4 jugadores.

CÓMO SE JUEGA: Los jugadores combinan las cartas con la operación matemática de la suma con el resultado del cálculo. El conjunto de cartas tiene dos montones diferentes. Las cartas de un montón se distribuyen una a una en el lado izquierdo de la mesa, y las cartas del segundo montón se distribuyen una a una en el lado derecho de la mesa. El juego tiene tres niveles:

- En el nivel 1, los dos grupos de cartas se colocan boca arriba para que los usuarios puedan verlas. El primer jugador empieza eligiendo una carta de un montón y otra del otro montón, mientras que una carta contiene una operación matemática de suma (por ejemplo $5 + 5$) y la otra carta el resultado de esta operación (por ejemplo 10). Se queda con las dos cartas. Luego hace lo mismo el segundo jugador, después el tercero...
- En el nivel 2, un montón de cartas está boca abajo y el otro boca arriba. El primer jugador empieza eligiendo una carta del montón boca arriba (carta con una operación matemática) y otra carta del otro montón boca abajo (carta con el resultado), intentando encontrar una carta que contenga el resultado de la operación matemática. Si consigue encontrar una pareja adecuada, se queda con las dos cartas, si no, vuelve a poner las dos cartas en el mismo sitio, una boca arriba y la otra boca abajo. Luego hace lo mismo el segundo jugador, después el tercero...
- En el nivel 3, ambos montones de cartas están boca abajo, lo que hace que el juego sea más desafiante. El primer jugador empieza eligiendo una carta de un montón y otra del otro, intentando encontrar una carta que contenga el resultado de la operación matemática. Si consigue encontrar una pareja adecuada, se queda con las dos cartas, si no, vuelve a poner las dos cartas en el mismo sitio, ambas boca abajo. El primer jugador sigue jugando mientras encuentre una pareja adecuada. Si no la encuentra, es el turno del siguiente jugador. Luego hace lo mismo el segundo jugador, después el tercero...



Este conjunto de tarjetas de juego de memoria se utiliza para el desarrollo de las habilidades matemáticas de los jugadores. Los jugadores combinan tarjetas con fórmulas matemáticas sencillas con los resultados correctos.

REGLAS: Las cartas se colocan en dos montones diferentes sobre la mesa, boca arriba o boca abajo, según el nivel del juego. Los jugadores van cambiando de turno y el juego termina cuando ya no quedan cartas sobre la mesa. No hay una duración determinada. El tiempo depende del número de jugadores y de lo rápido que jueguen.



Cartas de Emociones. Juego número 1: Solitario

El juego de cartas llamado "Solitario" se juega con la baraja Emotions. Como su nombre indica, está diseñado para un solo jugador.

CÓMO JUGAR: La descripción de este juego es muy sencilla: se trata de apilar las cartas en seis montones (uno por cada color correspondiente a una emoción principal), siguiendo un orden de números, del 1 al 12.

OBJETIVOS: el objetivo del juego es apilar todas las cartas en su montón correspondiente, hasta que al jugador no le queden cartas en las manos. Un segundo objetivo es que el jugador aprenda que existen diferentes emociones y que éstas, a su vez, pueden provocar otras. Por ello, en las cartas se escriben los nombres de las 6 emociones básicas y las emociones asociadas.

REGLAS: El jugador tiene las cartas en sus manos y les da la vuelta, buscando colocarlas, empezando por el número 1, en cada uno de los seis montones. Si no sale la carta correspondiente, el jugador sigue volteando cartas hasta que consiga un número que pueda colocar, en orden, en el montón correspondiente. No hay una duración determinada. Depende del tiempo que tarde el jugador en colocar todas las cartas, en orden, en los montones.

Cartas de emociones. Juego número 2

Este juego se juega con la baraja Emociones. En él pueden participar entre 2 y 6 jugadores.

CÓMO SE JUEGA: Se reparten dos grupos de cartas a cada jugador. El primero de ellos contiene 15 cartas (grupo 1) y permanece boca abajo para que no se vean. El segundo grupo (grupo 2) son las cartas que cada jugador tendrá en la mano. Se repartirán 5 cartas a cada jugador. Así, cada jugador tendrá 5 cartas en la mano + otro grupo de 15 cartas que mantendrá boca abajo hasta que comience la partida. Además de estos dos grupos de cartas para cada jugador, hay otro grupo (grupo 3), con el mayor número de cartas, para "robar" después de cada turno. Ganará el jugador que antes se quede sin cartas del grupo 1. Para ello, deberá crear 4 grupos de cartas del 1 al 12 (grupo 4), utilizando tanto las cartas que tenga en su mano como las del grupo 1, recordando que éstas tienen prioridad. En su mano debe tener siempre 5 cartas, por lo que en la siguiente jugada tendrá que robar del grupo 3 el número de cartas necesarias hasta tener 5. En cada turno, el jugador debe soltar una carta, aunque no haya soltado ninguna en el grupo 4. Las cartas "soltadas" deben ser agrupadas cuidadosamente (grupo 5), ya que pueden ser utilizadas durante la partida. Para agrupar estas cartas se pueden tener en cuenta diferentes estrategias, pero siempre teniendo en cuenta que sólo se pueden utilizar en el orden en el que están agrupadas (ejemplo: si el jugador necesita un nº 5 pero lleva encima un nº 8, no podrá utilizarlo). Recuerda que hay 16 cartas comodín que se pueden utilizar con el valor del número que el jugador necesite para continuar con el juego. Estas cartas se mezclan con el resto.

OBJETIVOS: por otro lado, entre los objetivos que contiene el juego de cartas se encuentran: el juego es útil para hacer amigos, aprender a relacionarse y crear redes de amistad/apoyo, reduce el estrés y la ansiedad, proporciona motivación y mejora la comunicación, entre otros muchos beneficios.



REGLAS: ¿Quién empieza el juego? El jugador que roba una carta con el número más alto. Es decir, se coloca un grupo de cartas en el centro y cada jugador roba una. El que saque el número más alto, empieza el juego.: Una vez comenzado el juego, cada jugador dará la vuelta a la primera carta del grupo 1. El jugador que haya obtenido el número más alto comienza el juego. Si el jugador tiene un nº 1 o comodín, puede empezar a tirar cartas. Si no, tira la carta y la coloca en el grupo 5. Así, el resto de los jugadores. Si un jugador coloca cartas, en el siguiente turno debe "robar" tantas cartas del grupo 3 como necesite para tener 5 en la mano y continuar la partida. No está permitido "robar" cartas a los compañeros, ya que el juego no fomenta la competitividad ni la rivalidad. Sin embargo, en la modalidad por parejas, los jugadores que forman un equipo pueden regalarse cartas unos a otros, como forma de facilitar valores como la cooperación y el trabajo en equipo. Durante los turnos, cada jugador puede elegir las estrategias más adecuadas para su juego. Por ejemplo, si el jugador tiene comodines pero no le facilitan el juego, puede guardarlos para turnos posteriores, o si tiene cartas del grupo 1 para tirar pero no tiene cartas del grupo 2 para continuar el juego, puede turnarse, sin olvidar tirar una carta al grupo 5.

La duración de cada mano es corta, con lo que se puede establecer un criterio del número de partidas para establecer un ganador.

Cartas de emociones. Juego número 3

Este juego se juega con la baraja Emociones. En él pueden participar entre 2 y 4 jugadores.

CÓMO JUGAR: A cada jugador se le reparten 7 cartas con las que jugará. El resto de las cartas están disponibles para "robar" según las necesidades de los jugadores para desarrollar sus juegos. Cada jugador observa las 7 cartas que tiene en la mano y decide si su juego va a consistir en agrupar por colores o por números. Por supuesto, este criterio puede cambiar durante la partida en función de las cartas que se "roben". Las cartas descartadas se ponen en un grupo aparte de las que se pueden "robar", para cuando terminen de utilizar las cartas descartadas seguir robando. El número de cartas "robadas" es el mismo que el de descartadas, por lo que cada jugador siempre tendrá 7 cartas en la mano. El juego termina cuando un jugador ha completado su partida con el mayor número de cartas agrupadas por color o número.

OBJETIVO: el objetivo de este juego es que cada jugador agrupe las cartas que tiene en la mano por números o por colores (recordamos que hay 6 colores diferentes). Si es por números, deben seguir un orden. Recordamos que las cartas comodín tienen el valor que cada jugador les asigne según el juego que estén jugando.

El juego sirve para hacer amigos, aprender a relacionarse y crear redes de amistad/apoyo, reduce el estrés y la ansiedad, aporta motivación y mejora la comunicación, entre otros muchos beneficios.

REGLAS: El número de cartas "robadas" es el mismo que el de descartadas, por lo que cada jugador tendrá siempre 7 cartas en la mano. El jugador puede cambiar, en cualquier momento, el criterio de agrupación de las cartas (por números o jugadores) en función de las cartas que tome. La duración de cada mano es corta, con lo que se puede establecer un criterio del número de partidas para establecer un ganador.





Cartas de emociones. Juego número 4

Este juego se juega con la baraja Emociones (sin cartas Joker). En él pueden participar entre 2 y 4 jugadores.

CÓMO SE JUEGA: Se reparten 10 cartas a cada jugador. El resto de las cartas se dejan apiladas para que los jugadores las recojan cuando lo necesiten. El jugador que tenga un 5 entre sus cartas empieza la partida. Si tiene más de un 5, las pone todas sobre la mesa. A continuación, el siguiente jugador que tenga un 5, y así sucesivamente hasta que todos los 5 estén colocados sobre la mesa. Por orden, cada jugador tira una carta, por orden, del 4 al 1 y del 6 al 10, hasta completar cada grupo de cartas.



OBJETIVO: el objetivo del juego es completar las cartas, en orden, tirando las cartas que tienes en la mano. Gana el jugador que antes se quede sin cartas.

El juego sirve para hacer amigos, aprender a relacionarse y crear redes de amistad/apoyo, reduce el estrés y la ansiedad, aporta motivación y mejora la comunicación, entre otros muchos beneficios.

REGLAS: Este juego se juega sin las cartas Jolly/Joker y sin las cartas número 11 y 12. Es decir, el orden de las cartas será del 1 al 10. Si un jugador no tiene cartas para continuar la partida, cogerá cartas del montón hasta que tenga una que pueda colocar sobre la mesa. Si el montón se queda sin cartas, el juego termina y gana el jugador que tenga menos cartas en sus manos en ese momento. No hay límite de tiempo. El juego termina cuando cualquier jugador se queda sin cartas o cuando no hay más cartas en el montón para robar.

Juego de mesa: Escalera de las emociones

La escalera de las emociones es un juego de mesa compuesto por un tablero y 120 cartas de preguntas y respuestas. Pueden jugar de 2 a 4 jugadores.

CÓMO JUGAR: El juego está inspirado en los diferentes Módulos en los que los autores dividen la Salud Emocional: 1) Conciencia Emocional. 2) Regulación Emocional. 3) Autonomía Emocional. 4) Inteligencia Interpersonal. 5) Habilidades para la vida y bienestar.

Juego de Mesa "Escalera de Emociones" consiste en un tablero donde cada uno de los módulos es un escalón que los jugadores tendrán que subir hasta llegar al último. Para llegar a cada uno de estos escalones, los jugadores tienen que subir 3 más, que representan diferentes características de estos módulos. Los jugadores completan estos escalones y suben al siguiente respondiendo correctamente a una serie de preguntas o retos. Por cada pregunta / reto correcto, el jugador sube al siguiente escalón. Cada característica tiene 4

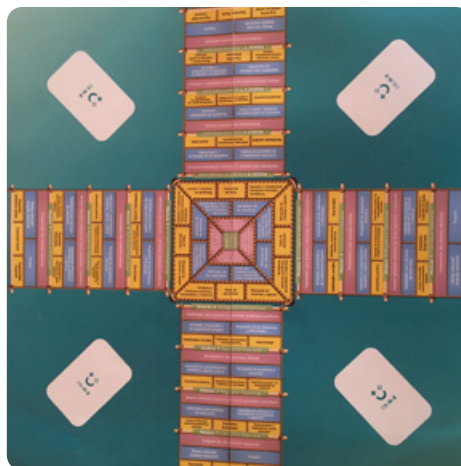




preguntas / retos asociados. Éstas se escriben en tarjetas (120 en total), que se apilan y se agrupan en colores según la característica que se quiera obtener (ejemplo: si el jugador quiere la "expresividad corporal", coge una tarjeta asociada a ella y no a otra característica).

OBJETIVO: El objetivo del juego es aumentar el autoconocimiento emocional y la gestión de las emociones a través del juego. Conocer el proceso de adquisición y gestión de las emociones en un entorno lúdico. Gana el jugador que primero alcance la META (módulo 5).

REGLAS: El jugador que saque el número más alto en un dado comienza la partida. Comienza moviendo su ficha al primer paso del módulo uno. Hay cuatro preguntas que responder. Si el jugador acierta la pregunta, pasa al siguiente paso y el turno pasa al siguiente jugador. Si falla, se queda en el mismo escalón a la espera de un nuevo turno. La duración del juego será de entre 1 hora y hora y media.



✘ Metodología

» **Taller: ¿Qué valor tiene para mí la salud? Taller de coaching basado también en la Rueda de Valores/Rueda de la Vida**

En el taller "¿Qué valor tiene para mí la salud? Talleres de coaching basados también en la Rueda de Valores/Rueda de la Vida" se utilizan los materiales del juego "Bon Appetit". También se utiliza un círculo de la vida impreso para cada participante. Este taller está diseñado para la participación de 4 personas por 1 juego.

CÓMO JUGAR O REALIZAR LA ACTIVIDAD:

1. Bienvenido al grupo
2. Presentación del objetivo del taller, que es aumentar los conocimientos sobre la alimentación sana y los cambios que los participantes pueden introducir en sus vidas en este ámbito.
3. Se explican las reglas del juego y se juega
4. Al final del juego, los participantes comparten sus sentimientos, reflexiones e impresiones generales tras el juego. ¡IMPORTANTE! Los puntos 5 - 7 deben anotarse de forma que sean visibles para los participantes en la siguiente parte del taller. Puede tratarse de un rotafolio o de una hoja A4 en la que se escriban las respuestas. Por lo tanto, trabajar los puntos 5 - 7 no significa limitarse a hablar, sino que el formador anote los resultados con precisión.
5. El animador anota los elementos de conocimiento más importantes sobre el tema de la alimentación sana que los participantes han adquirido durante el juego. Trabaja a partir de las reflexiones de los participantes en el foro.
6. Los participantes, junto con el facilitador, elaboran una definición de "¿Qué significa un estilo de vida saludable?".

Preguntas orientativas:

- ¿Cómo reconocemos que nosotros u otra persona llevamos un estilo de vida saludable?
- ¿Qué comportamientos y actitudes son indicativos de un estilo de vida sano?



- Si estas preguntas resultan demasiado difíciles para los participantes, pídeles que enumeren 3 situaciones de su vida en las que hayan "llevado una vida sana" o "tomado una decisión en favor de su salud".

7. El siguiente paso consiste en que los participantes enumeren el mayor número posible de ventajas (sociales, personales, de salud mental y emocional, de salud física) de un estilo de vida saludable.

Trabajo de coaching con el grupo

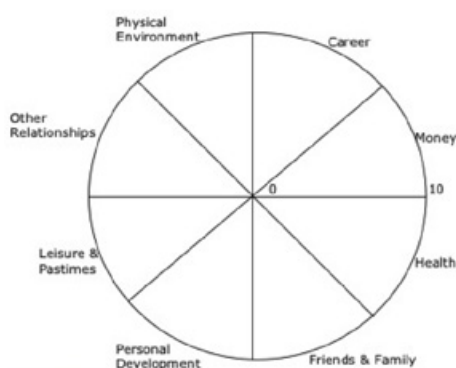
1. Trabajo individual - cada participante recibe un círculo vital en blanco.

Aquí puede elegir entre dos versiones:

A) Versión básica: Los participantes reciben un círculo vital estándar, con valores como el desarrollo personal, la familia, la salud financiera, la diversión, la relajación y la espiritualidad. El facilitador puede utilizar semividas ya preparadas disponibles en internet o con las que haya trabajado antes. La pregunta entonces es: "¿Qué importancia tiene para usted un estilo de vida saludable en un ámbito concreto?".

Se recomienda esta versión:

- cuando el educador no ha trabajado mucho con el grupo antes, no conoce la capacidad cognitiva del grupo o la conoce y es baja;
- el grupo es grande y el animador no tiene la posibilidad de apoyar individualmente a los participantes en su trabajo cuando surgen dificultades y ambigüedades (por ejemplo, 1 animador). Se trata de una versión más sencilla, pero que no entorpece el objetivo del taller.



B) Versión avanzada: Teniendo en cuenta los resultados de la parte anterior en los puntos 5-7, cada participante escribe en una parte del círculo el elemento "valores para llevar una vida sana" que es importante para él/ella. Así, cada uno tiene que elegir 8 de esos valores, elementos. Lo marcan a lo largo de la línea que define el valor.

Se recomienda esta versión:

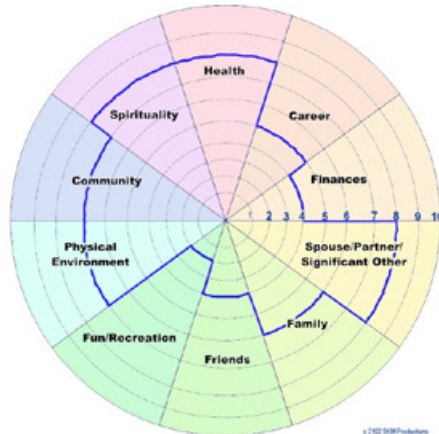
- cuando el facilitador conoce muy bien al grupo y éste es más autorreflexivo, con altas capacidades cognitivas;
- como profundización del trabajo en la versión básica (por ejemplo, el facilitador trabaja a largo plazo con el grupo, ya han trabajado el nivel básico y como profundización del tema del estilo de vida saludable implementan la versión avanzada);
- el grupo es más pequeño (por ejemplo, 4 personas) me gusta tener más de un líder (pueden apoyar a los participantes en la creación de su círculo).



2. Cuando cada participante tiene listo su círculo, se le asigna otra tarea.

El objetivo es definir en una escala circular de 0 a 10 lo importante que es para él/ella en la vida un determinado elemento, valor.

Se debe explicar a los participantes que es útil reflexionar y dar diferentes significados a cada uno de estos valores. Apoye a los participantes para que no marquen en todas partes, por ejemplo 8 o 10 o 5. El círculo debe ser diverso. Ejemplo de resultado:



Tras determinar lo importante que es un valor en mi vida, los participantes se dividen en parejas e intercambian sus círculos. Una persona es el coach y la otra el cliente. El cliente entrega su rueda al coach para que no pueda ver sus respuestas. Es importante que el facilitador se asegure de que los que tiemblan entienden la pregunta y pueda apoyarles en el proceso. El coach lee en voz alta el valor escrito y pregunta al cliente: ¿hasta qué punto está presente este valor en su vida?

Versión básica: la pregunta del coach al cliente es "¿hasta qué punto está presente en su vida la salud en un área concreta?". Por ejemplo, "¿hasta qué punto cuidas la salud en tu familia?", "¿hasta qué punto es importante un estilo de vida saludable en tu autodesarrollo?", "¿hasta qué punto es importante un estilo de vida saludable en tu tiempo libre?".

Versión avanzada: p. ej. El cliente escribió "un cuerpo sano". - entrenador "¿Hasta qué punto cree que su cuerpo está sano?", "¿cómo describiría en una escala del 1 al 10 la salud de su cuerpo?". p. ej. El cliente anotó "menos gastos médicos" - entrenador "¿cuánto cree que gasta poco en tratamientos?".

El coach registra los resultados de las respuestas marcándolo con una línea de color, de un color diferente al que ha hecho el cliente, a lo largo de los valores de la rueda.

3. Cuando se haya completado todo el círculo:

- si el grupo es de hasta cuatro personas, los participantes no discuten, intercambian los papeles y repiten el punto tres;
- si el grupo es de más de cuatro personas, los participantes debaten los resultados. El cliente comparte su reflexión sobre las diferencias entre el valor específico del punto dos y cuánto de esta cualidad está presente en su vida. Después se intercambian los papeles: Después de que la pareja haya realizado el ejercicio, el formador debate los resultados en un foro.

Preguntas (catálogo auxiliar que el formador puede modificar libremente):

- ¿Qué es lo que más le ha sorprendido de los resultados?
- En una escala de cero a diez, ¿cómo calificaría su nivel de atención para llevar un estilo de



vida saludable?

- ¿En qué momento ves la mayor discrepancia entre el valor que le diste y lo agradable que es en tu vida?

7. Tras elegir esta área, se les asigna la tarea "Escribe los tres primeros pasos que debes dar para cambiar este elemento de tu vida".

8. Comparten sus objetivos y los tres pasos del foro. El facilitador pregunta "¿Hay alguien o algo que pueda ayudarles a realizar estos tres pasos?".

9. Resumen de la reunión, reflexión, evaluación.

10. ADJUNTO: Si el facilitador está trabajando con el grupo a largo plazo, puede acordar con el grupo que en la reunión, por ejemplo, dentro de un mes, evaluarán juntos cuánto y cuáles de los cambios previstos conseguí introducir.

OBJETIVOS:

El taller pretende concienciar a las personas mayores sobre el valor de una dieta saludable. Participando en el taller, podrán analizar cómo cuidan su salud, cuánta atención le prestan y qué beneficios les reporta.

Después del taller, habrán identificado objetivos, áreas que necesitan cambiar en este tema. También identificarán cómo pueden empezar a realizar estos cambios en sus vidas.

ADAPTACIONES:

Este método puede adaptarse al trabajo individual de dietistas, psicodietistas. Basándose en el juego, pueden, por ejemplo, organizar reuniones de 4 personas de un grupo que juegue al juego y después llevar a cabo el proceso de coaching individualmente con cada uno de sus pacientes. De este modo, se convierten en entrenadores. El método de trabajo individual nos permite conocer mejor al paciente/cliente, identificar las áreas que pueden ser propicias para realizar un cambio en sus hábitos y, como resultado, desarrollar cambios dietéticos que sean realistas para que el paciente/cliente los ponga en práctica y se integren en un contexto social y personal más amplio.

DURACIÓN: En total, la duración del taller es de 2 horas y media:

- Juego: 40 minutos
- Reflexión sobre el juego - 25 minutos
- Proceso de coaching - 40 - 60 minutos

¿Cómo hablar en la mesa? Taller con juego: "BON APPETIT"

Este taller, que utiliza los materiales del juego "Bon Appetit", está pensado para grupos de 4 ó 6 personas.

CÓMO JUGAR O REALIZAR LA ACTIVIDAD: Actas del taller:

I. JUEGO:

1. Saludar al grupo.
2. Introducción al taller: los participantes no deben saber que el objetivo del juego es analizar su proceso de toma de decisiones. El formador informa al grupo de que hoy van a jugar a un juego sobre vida sana y nutrición.
3. El animador los divide en parejas o ellos mismos se dividen (principio descrito en las reglas)



4. Los participantes se sientan por parejas alrededor de una mesa más grande.
5. Reciben una instrucción:
 - Presentación de las reglas del juego (descritas en las instrucciones).
 - Se juega por parejas, es decir, la pareja toma decisiones conjuntamente para ganar la partida.
6. El juego tiene lugar. La tarea del facilitador es moderar, pero no interfiere en el trabajo de las parejas individuales (el proceso natural es importante)
7. Al final del juego, el animador hace algunas preguntas sobre el juego: ¿qué has aprendido sobre la elaboración de una dieta? (Este tema no es central en este taller, por lo que es sólo un breve resumen).

II. DEBATE: la parte principal del taller

1. El animador invita a las parejas de trabajo a sentarse juntas. Se les plantean preguntas para la reflexión:
 - Háblanos de cómo trabajasteis juntos en el juego.
 - ¿Qué elementos fueron clave a la hora de tomar decisiones? Elige:
 - MI RAZA - NUESTRA RELACIÓN
 - NUESTRA RELACIÓN: GANAR LA PARTIDA
 - RAZÓN - INTUICIÓN
 - DECISIÓN COMÚN - decisión del líder
 - ¿Ha considerado las distintas opciones?
 - Aquí animamos al educador/formador a crear su catálogo de preguntas. Es importante que se trate de preguntas de apertura (CÓMO, por qué) y no de QUÉ
2. Discusión de las discusiones por parejas en el foro - resumen
 - ¿QUÉ fue lo más importante que surgió en vuestra conversación?
 - ¿Qué emociones está experimentando en el contexto de su trabajo conjunto?
 - ¿Cómo evalúa la repercusión de su colaboración en el resultado: afectó al resultado del partido?
3. Presentación de los modelos de toma de decisiones seleccionados - el animador debe adaptar el modelo a las posibilidades del grupo. Un modelo que puede resultar interesante es el de la psicología de la Gestalt (pienso - siento - decido).

ALTERNATIVAS:

Ejercicio breve. Los participantes se sientan en círculo. Su tarea - idear juntos un plan para (y aquí una actividad que pueda unir al grupo) . Cada uno dice 1 frase y el siguiente empieza la suya con "PERO". 3 rondas de ideas.

Segunda ronda - la misma tarea, pero los participantes, uno tras otro, comienzan su frase con "Y".

2 - 3 rondas

Debate sobre la diferencia entre las dos rondas. ¿En qué se diferencia el resultado? ¿En qué se diferencia la emoción en el grupo?

OBJETIVOS:

El objetivo de la herramienta de este taller es utilizar un juego para la creación de grupos. Está dirigido a educadores y cuidadores que trabajan con el mismo grupo de mayores a largo plazo.





Objetivos del taller:

- aumentar la competencia de las personas mayores en materia de cooperación y toma conjunta de decisiones
- sensibilizar a los mayores sobre su propio proceso de toma de decisiones y reforzar su sentido de la influencia
- aumentar los conocimientos de las personas mayores en materia de toma de decisiones informadas sobre su alimentación

REGLAS:

Reglas del juego - las mismas que en el manual principal. Diferencia:

- Los participantes no juegan individualmente, sino por parejas - 3 o 4 parejas (6 u 8 personas en total)
- La selección de las parejas se hace al azar o los participantes pueden seleccionar las parejas. La selección aleatoria se recomienda cuando el grupo no se conoce o cuando se trabaja con un grupo fijo en el que surgen conflictos. La división independiente se recomienda en grupos en los que todos se conocen y el grupo está en las primeras fases de construcción.
- La reflexión posterior al partido se hace primero en parejas y luego en el foro

ADAPTACIONES:

1. El juego puede ser jugado por MÁS parejas - si el líder tiene más piezas del juego. El número de 3 -4 parejas dado es el número para 1 pieza de juego.
2. Si hay más personas - sugerimos que haya dos líderes
3. El proceso de reflexión puede adaptarse a tu estilo de trabajo, al objetivo específico del juego y al momento del grupo.
4. Se recomienda al facilitador que esté muy atento a las emociones que surgirán en el grupo. El proceso es muy dinámico, evoca tanto la alegría como la rabia. Los juegos en el trabajo en grupo hacen retroceder al grupo, surgen comportamientos y mecanismos primarios. Después del juego, y antes de la discusión, el grupo debe ser "sacado" a un papel de adulto.

DURACIÓN: Alrededor de 2h

- Duración del juego - 50 minutos
- Debate en parejas - 20 -30 minutos
- Trabajo en el foro - 25 minutos

» Taller con juego: "BON APPETIT"

Para cada juego 2+7 jugadores. Trabajamos con pocos grupos (máximo 25 personas divididas para cada juego).

CÓMO JUGAR O REALIZAR LA ACTIVIDAD:

El juego puede ser utilizado por personas mayores, personas que trabajan en centros de mayores, activistas que trabajan en beneficio de personas mayores de 60 años en diversos lugares de actividad. El uso del juego en actividades educativas requiere que el educador que lo utilice comprenda sus reglas (para poder explicar los elementos más difíciles del juego a los participantes). Es aconsejable que el educador que lo utilice tenga al menos un conocimiento somero de los principios de la nutrición saludable para personas mayores de 60 años (el juego sólo debe ser portador de una determinada idea, un elemento de apoyo al proceso educativo). El juego se ha creado en colaboración con un nutricionista titulado y contiene más de 120 recetas de platos sanos para la cena, postres y platos recomendados para determinadas enfermedades de la tercera edad.



OBJETIVOS:

- Objetivo general: Familiarizar a las personas mayores de 60 años con los principios de una alimentación sana y fomentar su aplicación en la vida cotidiana.
- Objetivos operativos:
 - Saben qué es una alimentación sana y cómo introducirla en sus vidas.
 - Conocen los nombres y las propiedades de los ingredientes dietéticos saludables
 - Conocen las verduras, los cereales y las semillas que les ayudan a mantenerse en forma
 - Sienten que siendo proactivos se pueden lograr cambios reales en sus vidas
 - Aprecian el valor que una alimentación sana puede aportar a sus vidas
- Métodos: Trabajo con un juego educativo, debate, intercambio de ideas, formulación de preguntas, lluvia de ideas
- Formas de trabajo: Trabajo individual, trabajo en grupo,
- Recursos didácticos: juego educativo "Bon Appetit", pizarra tipo rotafolio,

REGLAS:

El educador prepara el espacio para trabajar con el grupo. En función del número de personas, organiza el número adecuado de juegos y mesas o espacio de juego, de forma que cada grupo tenga su propio espacio para jugar. Recomendamos que entre 4 y 6 personas jueguen a cada juego (mejor jugabilidad).

El curso y el papel del animador del taller.

1. Bienvenida. Presentación de la idea de la reunión de hoy. Qué vamos a tratar hoy. Introducción al entorno del juego educativo y a la necesidad de una alimentación saludable.
2. Divida a los mayores en grupos. Los miembros del grupo toman asiento en sus mesas
3. Distribución de juegos. Familiarización de los mayores con las reglas básicas del juego. Establecer un marco temporal para cada componente del taller.
4. Primer juego introductorio. Los participantes revisan el contenido de la caja del juego, leen las instrucciones. El animador explica las instrucciones, da posibles pistas, ayuda a los mayores a asimilar las reglas del juego. Este juego está diseñado para familiarizar a los participantes principalmente con la mecánica y las reglas del juego.
5. Después del primer juego, el animador recoge información de los mayores sobre la comprensión de las reglas del juego, lo que no se ha entendido, explica a los participantes los elementos del juego que no se han entendido bien.
6. La segunda mano del juego. Su tarea es hacer hincapié en los elementos educativos del juego. Los participantes ya conocen las reglas del juego, ahora su tarea es prestar atención a los alimentos específicos que aparecen en el juego y a las recetas de platos saludables creados a partir de ellos.
7. Una vez terminada la segunda partida, el animador hace un resumen del juego. Los participantes comparten sus resultados, dicen qué experimentaron durante el juego, qué les interesó, cómo jugaron, qué fue lo más divertido, qué les llamó especialmente la atención.
8. El animador del taller pide a los participantes que indiquen qué nuevo producto alimenticio han conocido gracias al juego, que den la receta más interesante de un plato incluido en las tarjetas. Anota estas respuestas en la pizarra. Pregunta a los participantes cuáles de estos productos necesitan más. También se centra en crear una lista de productos indicados para ser consumidos en dos afecciones seleccionadas del juego que son típicas de la tercera edad.
9. Resumir y agradecer la participación en la actividad. Recoger información de los mayores sobre lo que más les ha gustado, qué receta del plato de juego harán cuando vuelvan a casa...



ADAPTACIONES:

Para llevar a cabo el taller, necesitamos un número suficiente de juegos educativos (en función del número de participantes previstos), mesas de juego, rotafolios + rotuladores. El tiempo máximo de clase puede aumentarse con el tercer juego jugado, si resulta que a los mayores les gusta tanto el juego que quieren seguir jugando.

DURACIÓN:

El tiempo mínimo del taller es de 2h. El tiempo máximo es de 2:30h.

» Aprender vocabulario en inglés con tarjetas de memoria

El número de jugadores para este juego será de 2 a 4 con cada juego de tarjetas de memoria (para un máximo de 20 personas jugando a la vez, divididas en parejas o grupos, cada pareja/grupo tiene su propio juego de tarjetas). El material utilizado será Tarjetas de memoria para desarrollar las capacidades lingüísticas - opuestos y cosas que van juntas.

CÓMO SE JUEGA:

La sesión puede llevarse a cabo después de que los participantes hayan aprendido las palabras en relación con las tarjetas de entrenamiento de la memoria en la sesión anterior. Las tarjetas de memoria se utilizan como peaje para repasar estas palabras.

La metodología es la misma que la de un juego normal de tarjetas de memoria, con una gran diferencia: el mentor dice a los jugadores que tienen que nombrar en inglés todas las imágenes que ven en las tarjetas de memoria.

Los jugadores combinan cartas con imágenes de cosas que asocian entre sí o imágenes que consideran opuestas, en función del juego de cartas que les toque.

El juego de cartas tiene dos montones diferentes. Las cartas de un montón se distribuyen una a una en el lado izquierdo de la mesa, y las cartas del segundo montón se distribuyen una a una en el lado derecho de la mesa.

El juego tiene tres niveles:

- En el nivel 1, ambos grupos de cartas se colocan boca arriba para que los usuarios puedan verlas. El primer jugador empieza eligiendo una carta de un montón y otra del otro montón, y ambas cartas contienen las imágenes de las cosas que asocia entre sí o de las opuestas (por ejemplo, tenedor y cuchillo o joven y viejo). Se queda con las dos cartas. A continuación, el segundo jugador hace lo mismo, después el tercero...
- En el nivel 2, un montón de cartas está boca abajo y el otro boca arriba. El primer jugador empieza eligiendo una carta del montón boca arriba y otra del otro montón boca abajo, intentando encontrar una carta que contenga la imagen de las cosas que asocia juntas o al contrario (por ejemplo, tenedor y cuchillo o joven y viejo). Si consigue encontrar una pareja adecuada, se queda con las dos cartas; si no, las vuelve a colocar en el mismo sitio, una boca arriba y la otra boca abajo. Luego hace lo mismo el segundo jugador, después el tercero...
- En el nivel 3, ambos montones de cartas están boca abajo, lo que hace que el juego sea más desafiante. El primer jugador empieza eligiendo una carta de un montón y otra del otro, intentando encontrar una carta que contenga la imagen de las cosas que asocia juntas o lo contrario (por ejemplo, tenedor y cuchillo). Si consigue encontrar una pareja adecuada, se queda con las dos cartas, si no, vuelve a poner las dos cartas en el mismo sitio, ambas boca



abajo. El primer jugador sigue jugando mientras encuentre una pareja adecuada. Si no la encuentra, es el turno del siguiente jugador. Luego hace lo mismo el segundo jugador, después el tercero... Cada vez el jugador tiene que nombrar la imagen de la tarjeta en inglés. Si no recuerda el nombre de la imagen, otros jugadores pueden ayudarle.

OBJETIVOS:

El objetivo principal de la sesión es ayudar a las personas mayores a recordar y practicar las palabras en inglés que han aprendido en sesiones anteriores. El curso de inglés está dedicado a personas mayores de 55 años.

REGLAS:

- El curso lo lleva a cabo un profesor/mentor de inglés.
- El profesor/mentor explica que los jugadores no deben sentirse estresados si no pueden recordar la palabra en inglés. El objetivo del juego no es juzgar, sino revisar y mejorar el vocabulario de los participantes.

ADAPTACIONES:

Las tarjetas de memoria se pueden utilizar para aprender cualquier idioma extranjero, no sólo inglés.

DURACIÓN/TIEMPO:

Las sesiones duran unos 20 minutos. Después de 20 minutos los participantes pueden intercambiar las tarjetas, de modo que los que estaban encontrando los opuestos ahora pueden buscar cosas que van juntas y al revés.

» Aprender matemáticas con tarjetas de memoria

El número de jugadores para este juego será de 2 a 4 con cada juego de tarjetas de memoria (para un máximo de 20 personas jugando a la vez, divididas en parejas o grupos, cada pareja/grupo tiene su propio juego de tarjetas). El material utilizado serán tarjetas de memoria con operaciones matemáticas (suma, resta, división y multiplicación).

CÓMO SE JUEGA:

Los jugadores se dividen en parejas o en grupos de 3 ó 4 personas. Cada pareja/grupo recibe un juego de cartas que contiene una de las operaciones matemáticas (suma, resta, división o multiplicación). Se barajan las cartas y el repartidor da a cada jugador 5 cartas que sostiene en la mano para que los demás no puedan verlas. El resto de las cartas se amontonan y se colocan boca abajo sobre la mesa. El crupier inicia el juego de forma que tira una de las cartas sobre la mesa boca arriba (puede ser la carta con el resultado o la carta con el cálculo). Los demás jugadores comprueban la carta y comprueban las cartas que tienen en la mano por si acaso tienen una carta con el cálculo o la solución adecuada que encajaría con la carta colocada sobre la mesa. Si alguien tiene la carta adecuada, la tira sobre la mesa. Todos los demás jugadores tienen que coger una carta del montón. Si nadie tiene la carta adecuada, todos tienen que coger una carta. Entonces es el turno del siguiente jugador y así sucesivamente. El juego continúa hasta que uno de los jugadores se queda sin cartas.

OBJETIVOS:

El objetivo PRINCIPAL del juego es repasar los cálculos matemáticos. Otro objetivo del juego es entrenar la memoria de los mayores mientras se divierten.

**REGLAS:**

- El crupier siempre empieza la partida.
- El juego termina cuando uno de los jugadores se queda sin cartas.

ADAPTACIONES::

- El juego también puede utilizarse para repasar los números en lenguas extranjeras.
- Todos los juegos de cartas se pueden barajar juntos (cartas con sumas, restas, divisiones y multiplicaciones) para que el juego sea más desafiante y largo.

DURACIÓN/TIEMPO:

La duración del juego con sets individuales no debe superar los 30 min.

» Aprender sobre banderas y culturas de todo el mundo

El número de jugadores para este juego será de 2 a 4 con cada juego de tarjetas de memoria (para un máximo de 20 personas jugando a la vez, divididas en parejas o grupos, cada pareja/grupo tiene su propio juego de tarjetas). El material utilizado serán tarjetas de memoria con banderas e imágenes que se ajusten a determinados países. Se permite el uso de móviles/tabletas u otros dispositivos con conexión a internet durante este juego. También, papel y lápiz o bolígrafo.

CÓMO JUGAR:

- Cada pareja/grupo recibe su propio juego de tarjetas, un dispositivo móvil/ordenador/tableta con conexión a Internet y papel y un bolígrafo.
- El juego de cartas tiene dos montones diferentes. Las cartas de un montón que contienen las imágenes de banderas se distribuyen una a una en el lado izquierdo de la mesa, y las cartas del segundo montón que contienen algunas cosas típicas de un determinado país se distribuyen una a una en el lado derecho de la mesa.
- Uno de los jugadores elige una bandera e intenta adivinar a qué país pertenece. Después, todos los jugadores del grupo buscan un sitio web en el que se presenten todas las banderas y comprueban si la respuesta es correcta en Internet. Una vez determinado el país, todos los jugadores juntos hacen una búsqueda en Internet e intentan encontrar algunos hechos/características interesantes de ese país. Anotan sus hallazgos en un papel en forma de mapa mental.
- Cuando acaban con un país, el siguiente jugador elige otra bandera y se repite el juego.
- El entrenador decide cuándo termina el juego, dejando tiempo suficiente para que cada jugador presente un país a los demás participantes.

OBJETIVOS:

- Conozca las banderas de los distintos países.
- Conozca otros países.
- Fomentar la cooperación y el trabajo en equipo.
- Mejorar las competencias con las nuevas tecnologías.

REGLAS:

- El entrenador o la persona experta tiene que ser capaz de ayudar a los jugadores con sus sugerencias sobre los sitios web que deben utilizar para su búsqueda en Internet.



- El formador fomenta la cooperación y el trabajo en equipo.
- El entrenador ayuda a los jugadores con los aspectos técnicos del uso de un ordenador/móvil/tableta.

ADAPTACIONES:

En lugar de escribir las conclusiones en papel, pueden utilizar diversas aplicaciones en teléfonos móviles/ordenadores/tabletas, si poseen las habilidades suficientes para hacerlo.

DURACIÓN/TIEMPO:

30 minutos para el juego y 15 minutos para las presentaciones.

» Taller "La mujer y el desarrollo emocional"

En este taller participarán de 10 a 15 mujeres (no más de 15). En él se utilizan las cartas del juego de mesa. Otros materiales: ordenador, proyector, diapositivas con explicaciones de los Módulos de Desarrollo de las Emociones y materiales propios de arteterapia o musicoterapia.

CÓMO SE JUEGA: El taller se divide en 2 partes:

- En la primera parte, se explicará el proceso de desarrollo de las emociones y las relacionaremos con episodios de la vida de los participantes. También discutiremos si el desarrollo de las emociones es igual en mujeres que en hombres, con episodios concretos (pueden ser de su propia vida o de otras personas que conozcan)
- En la segunda parte y, según las respuestas de los participantes en la primera, elegiremos cartas específicas del "juego de mesa" para trabajar con ellas.

Sesiones no mixtas, guiadas por el formador o persona experta.

Cada parte puede dividirse en más de una sesión, dependiendo de lo profundo que se quiera profundizar en el tema.

Durante las sesiones pueden utilizarse materiales de arteterapia o musicoterapia para ayudar a las mujeres a expresar sus emociones.

OBJETIVOS:

- El taller está dirigido a mujeres mayores de 60 años.
- El objetivo principal del taller es que las mujeres aprendan cómo, debido a condiciones específicas, han desarrollado sus emociones, cómo tratarlas, deshacerse de la culpa, cómo reconocer sus emociones y cómo responder a ellas, cómo cambiar su comportamiento, saber gestionar sus emociones, etc.
- El objetivo del taller es crear un espacio para las mujeres en el que puedan hablar abiertamente, sin que nadie las juzgue y sabiendo que lo que se diga seguirá siendo privado.

REGLAS:

- El taller será presentado por el formador o persona experta.
- La formadora o persona experta explicará a las mujeres que se encuentran en un espacio seguro, donde pueden compartir opiniones, sentimientos, experiencias, etc., que no serán juzgadas y que todo lo que digan seguirá siendo privado.
- También se explicará que no hay sentimientos o experiencias equivocados o inválidos. Cada uno actuó de la mejor manera dada la situación específica y, por lo tanto, no deben ser juzgados.
- Del mismo modo, no se permiten faltas de respeto ni insultos hacia los participantes o el formador/experto.



ADAPTACIONES:

- Para el taller se pueden utilizar elementos que ayuden a la expresión de emociones, como música, fotografías. Se pueden utilizar elementos de arteterapia, musicoterapia. El formador o persona experta planificará bien este tipo de actividad dentro del taller, así como los materiales a utilizar y el tiempo que se tardará en llevarla a cabo.
- Este taller se puede adaptar en función del grupo con el que trabajemos. Podemos trabajar con mayores con patologías específicas, como depresión o ansiedad, como taller de prevención o aprendizaje de gestión de emociones, etc.

DURACIÓN:

Se dividirá en tantas sesiones como se considere oportuno. Las sesiones tendrán una duración máxima de 2h o 2h30min.

» Juego de mesa "Escalera de emociones" versión avanzada

En el juego "Escalera de emociones: versión avanzada", se puede jugar individualmente (con lo que competirán 4 jugadores) o en el modo "dobles" (en este modo, participan 8 jugadores).
Nuevos materiales: cronómetro y dispositivos móviles con conexión a Internet.

CÓMO JUGAR:

- El juego sigue la misma metodología que la versión original, sólo que esta vez se pueden utilizar dispositivos móviles para responder a las preguntas. Además, para facilitar la búsqueda de respuestas y agilizar el juego, se puede jugar por parejas.
- Cada jugador, o pareja de jugadores, responderá a las preguntas de cada módulo, utilizando dispositivos móviles si es necesario, hasta llegar al módulo 5, que es la meta.
- No utilices esta versión del "Juego de mesa" si los mayores no saben utilizar dispositivos móviles.

OBJETIVO:

- El objetivo de este juego es que los mayores conozcan el desarrollo y aprendizaje de las emociones, las identifiquen en sí mismos y en los demás, aprendan a gestionarlas y modifiquen patrones de conducta en función de ellas.
- Al poder utilizar dispositivos móviles, ayudamos a los mayores a acercarse y utilizar las nuevas tecnologías.
- Entre los propósitos del juego está crear un espacio de diversión y aprendizaje para los mayores, donde además del juego puedan establecer conversaciones y compartir experiencias.
- Poder jugar en parejas fomenta la cooperación. Además, es un juego que se centra en el aprendizaje (teórico y de experiencias comunes) y no en la competitividad.

REGLAS:

- Como en la versión original, empieza el jugador (o pareja de jugadores) que saque el número más alto.
- El jugador (o pareja de jugadores) tiene que responder a las diferentes preguntas correspondientes a cada característica de cada módulo para ir subiendo peldaños, hasta llegar al Módulo 5, que es la Meta. En esta versión del juego, pueden buscar las respuestas en internet, aumentando así las posibilidades de acertar y subir peldaños hasta la meta.
- Al poder jugar en parejas, la respuesta puede darse entre los miembros de la pareja, sin necesidad de hacer una búsqueda en Internet.
- Cada jugador (o pareja de jugadores) dispondrá de un tiempo máximo de 3 minutos para



responder a la pregunta o encontrar la respuesta en Internet.

- Si la respuesta no es correcta, el turno pasa al siguiente jugador o pareja de jugadores. Si la respuesta es correcta, continúa el mismo jugador o pareja.

ADAPTACIONES

- El uso de dispositivos móviles facilita la búsqueda de respuestas a las preguntas.
- Si la respuesta es correcta, podemos tener dos reglas diferentes: una, que continúe el mismo jugador o pareja. Dos, que continúe el siguiente jugador o pareja.
- Al introducir el uso de las nuevas tecnologías, se establece la regla del "tiempo máximo para responder". El jugador o la pareja dispone de un máximo de 3 minutos para responder a la pregunta.
- Como la duración del tiempo de juego se alarga, en lugar de responder a las preguntas de cada característica, podemos elegir sólo algunas de ellas. Esto puede hacerse al azar o eligiendo las características en función del grupo con el que se trabaje.
- Esta última regla puede aplicarse en la versión original del juego.

DURACIÓN

- Los jugadores o las parejas disponen de un máximo de 3 minutos para responder a cada pregunta.
- La duración del juego no debe exceder de 1h30min o 2h como máximo.

» Juego de mesa "Escalera de emociones" versión DIY

4 jugadores para crear un tablero. El número dependerá de cuántos tableros queramos crear. Las preguntas se pueden crear en parejas o tríos, pero no más de tres personas. Materiales: Dispositivo móvil con conexión a internet; papel, lápiz, bolígrafo, tijeras, cartulina, etc; algunas diapositivas para la presentación; ordenador y proyector.

CÓMO JUGAR

- El formador o persona experta introduce a los mayores un poco de teoría sobre las emociones. No tiene que ser mucha información ni muy específica, ya que a partir de ahí a los mayores les surgirán dudas y preguntas con las que crearán su propio "juego de emociones".
- Los mayores anotarán en un papel todas las dudas y preguntas que surjan durante la presentación. Con esto, buscarán las respuestas en Internet. Durante la búsqueda pueden surgir más preguntas. Todo ello se anotará en un papel.
- Las preguntas no tienen por qué ser teóricas, pueden ser dudas sobre situaciones que conozcan o hayan vivido ya.
- Las cartas del juego original pueden utilizarse como ejemplo durante la presentación.
- Una vez recopiladas todas las preguntas con sus respuestas, los mayores podrán elaborar un tablón con preguntas adaptadas a sus necesidades, es decir, que respondan a lo que les gustaría saber sobre las emociones.
- Para crear el nuevo tablero, dispondrán de distintos materiales.
- Una vez creado el tablero para cuatro jugadores, en sesiones posteriores los mayores jugarán al juego pero con las preguntas de los demás. Así, las reglas serán las mismas que en la versión original del juego.



OBJETIVOS

- Fomentar la cooperación y el trabajo en equipo.
- Mejorar las competencias con las nuevas tecnologías.
- Fomente la creatividad y la imaginación.
- Facilitar a los mayores el autoconocimiento de sus propias emociones, cómo gestionarlas y cómo buscar soluciones emocionales a diferentes situaciones.

REGLAS

- El formador o la persona experta debe comunicar a los mayores que se encuentran en un espacio de confianza y respeto, donde no serán juzgados.
- Como los intereses de cada mayor serán diferentes, hay que dejar tiempo y espacio para la búsqueda de preguntas y respuestas. Si disponemos de un espacio amplio, será muy útil.
- Como no será necesario encontrar y responder tantas preguntas como en la versión original del "juego de mesa", podemos limitar el número de preguntas por Módulo (por ejemplo, 3 ó 4).
- Cada senior tendrá entre 45 min y 1h para encontrar sus respuestas y crear sus preguntas para su "versión del tablero de emociones". Este límite de tiempo puede variar en función de lo que los formadores y expertos observen en las distintas sesiones. Puede que descubran que los mayores necesitan menos tiempo para esta tarea. O puede que necesiten más o que necesiten ayuda o apoyo.
- La presentación de la teoría de las emociones por parte de los formadores/expertos no debería durar más de 30 min. De ahí la importancia de incidir en los elementos clave y que puedan dar lugar a preguntas posteriores, que los mayores tendrán que buscar para crear su propio "tablero".
- Las preguntas pueden crearse en parejas o tríos, pero no más de tres personas.

ADAPTACIONES

- Uso de dispositivos móviles con conexión a internet.
- Papel, lápices, rotuladores, cartulinas, tijeras... todo lo que los mayores necesitan para hacer las cajas de su propio "tablero".
- "Tablero base" para que los mayores planteen sus preguntas.

DURACIÓN

- Presentación del formador/experto: no más de 30 min.
- Búsqueda de preguntas y respuestas: entre 45 min- 1h.
- Duración del "juego de mesa creado": 1h-1h30min



✕ Juegos en línea

» ELECCIÓN SALUDABLE

El juego "Elección saludable" se juega individualmente, en línea o con un juego de navegador.

¿CÓMO SE JUEGA?

El jugador, a través de Healthy Choice Game, tendrá la oportunidad de estimular y mejorar su salud mental cognitiva mediante un ejercicio divertido y desafiante. El juego se basa en la correcta elección de los ingredientes de una dieta alimenticia saludable según la enfermedad seleccionada. El jugador podrá jugar con 10 enfermedades diferentes cubiertas: estreñimiento, diabetes, hipotiroidismo, Alzheimer, tiroiditis autoinmune de Hashimoto, taquicardia, hipertensión, insomnio, aterosclerosis, reumatismo. Para cada enfermedad, hay diferentes niveles, con varias dificultades de juego (fácil, medio, difícil).

Una vez elegida la patología y el nivel, el jugador verá abrirse una pantalla con alimentos cayendo desde arriba y 3 cestas en la parte inferior. El objetivo del juego es arrastrar los ingredientes dentro de la cesta correcta. Cada cesta indica una acción a realizar con respecto a la nutrición adecuada: de hecho, la primera cesta es para los alimentos que se pueden comer a diario, la segunda para los que se pueden comer ocasionalmente y la tercera para los que no se deben comer nunca porque no están recomendados para esa enfermedad en concreto.

Al final de cada nivel se muestra el resultado con un resumen de cuántos artículos se introdujeron correctamente en las cestas y cuántos incorrectamente. Además, siempre es posible visualizar la dieta alimentaria correcta por enfermedad con un resumen gráfico de los ingredientes de consumo diario, ocasional o desaconsejado.

Es un juego con niveles, puntos y tiempo, la dificultad es incremental y es posible rehacer los niveles varias veces. Una vez completados todos los niveles, el juego mostrará la puntuación final.

Se recomienda un estudio exhaustivo de las patologías con dietas asociadas para estar preparado y poder jugar y divertirse.

OBJETIVO

El objetivo del juego es entrenar la mente de las personas mayores para que recuerden qué ingredientes son pertinentes para una enfermedad concreta, a la vez que se les educa en hábitos dietéticos adecuados.

REGLAS

El jugador tiene que arrastrar los ingredientes dentro de la cesta correcta. El nivel de dificultad elegido inicialmente (fácil, medio o difícil) hace referencia a la velocidad a la que caen los ingredientes.

ADAPTACIONES

El juego de la cesta podría adaptarse a cualquier otro tema relacionado con la posible enseñanza para nuestro grupo destinatario. Las cestas pueden contener SÍ, NO, PODRÍA para preguntas específicas, diferentes marcos temporales para temas históricos, varios colores, formas geométricas o números para temas de ciencias o matemáticas.

DURACIÓN

Depende de la dificultad elegida y del número de patologías jugadas:



- 2'04" para cada patrón con nivel de dificultad fácil (unos 20 minutos para completar todos los niveles fáciles).
- 1'48" para cada patrón con nivel de dificultad medio (unos 15 minutos para completar todos los niveles medios).
- 1'19" para cada patrón con nivel de dificultad difícil (unos 12 minutos para completar todos los niveles difíciles).

» EVALUACIÓN DE PATRONES DE COMPORTAMIENTO

La Evaluación de Patrones de Conducta es un juego online diseñado para un solo jugador, ya que se trata de reevaluar nuestro comportamiento y cómo gestionamos las emociones en función de las experiencias y aprendizajes adquiridos a lo largo del tiempo. Modo de juego: Online / juego de navegador.

CÓMO SE JUEGA

El jugador, a través de BEHAVIOR PATTERN EVALUATION GAME, puede supervisar y evaluar la evolución del comportamiento adecuado.

El test consta de 30 preguntas. Cada pregunta tiene 3 respuestas alternativas. Este test de comportamiento evalúa la evolución de las condiciones psicoemocionales del grupo objetivo, a través de la evaluación de los patrones de comportamiento. Puede cambiar con el tiempo, por lo que debe repetirse para evaluar los cambios psicoemocionales del grupo destinatario.

OBJETIVO

El objetivo del juego es evaluar la salud psico-emocional del grupo objetivo a lo largo del tiempo, a través de la evaluación de los patrones de comportamiento, en relación con su trayectoria de atención.

REGLAS:

El jugador debe responder con sinceridad a cada una de las preguntas situacionales y, al final, la puntuación final le permitirá conocer un perfil de comportamiento concreto. Es aconsejable repetir la prueba tras determinados acontecimientos para poder evaluar la psicoaptitud del jugador y su evolución conductual a lo largo del tiempo.

ADAPTACIONES:

Se podrían implementar nuevas preguntas para evaluar diversos aspectos de la personalidad.

DURACIÓN:

Alrededor de 20 - 30 minutos.



» JUEGO DE MEMORIA

Basado en el juego de cartas para mejorar las habilidades de memoria, el juego está desarrollado para un jugador. Modo de juego: En línea / juego de navegador.

CÓMO JUGAR

El jugador, a través del JUEGO DE MEMORIA ONLINE, tendrá la oportunidad de estimular y mejorar su salud mental y cognitiva a través de divertidos ejercicios de memoria basados en mnemotecnia para estimular las habilidades cognitivas.

El jugador podrá jugar con 4 categorías de cartas: iguales, opuestas, imágenes relacionadas/secuenciales y operaciones matemáticas. El juego consta de 12 niveles en tres recorridos, con dos tipos de cartas, boca arriba (en los recorridos laterales) o boca abajo (en el recorrido central). El objetivo es emparejar las cartas según las instrucciones que aparecen al principio del nivel. Cada nivel tiene un cronómetro que calcula el tiempo que tardan los usuarios en emparejar las cartas entre sí.

Al final del último nivel, el jugador recibe una puntuación de juego en función de la cual se le otorgará una copa de oro, plata o bronce.

OBJETIVO

El objetivo del juego es entrenar la mente de las personas mayores en actividades mnemotécnicas, centrándose especialmente en la memorización de tarjetas, la asociación de conceptos similares o disímiles y las operaciones matemáticas.

REGLAS

Dependiendo del nivel, el jugador muestra las cartas y memoriza sus imágenes y posiciones en la pantalla y luego empareja las dos cartas correspondientes según las instrucciones. El nivel de dificultad aumenta si el jugador elige el camino del medio (más difícil porque las cartas están boca abajo) o los caminos laterales (más fáciles porque las cartas están boca arriba). En cada caso, para completar el juego, hay que terminar todos los niveles de los 3 caminos.

ADAPTACIONES

Al igual que el juego de mesa, el JUEGO DE MEMORIA ONLINE podría adaptarse a cualquier otro tema relacionado con la geografía, la cocina, la biología, la historia, el patrimonio cultural, etc. Las peticiones podrían ser emparejar conceptos, fechas, ingredientes, platos típicos, países, obras artísticas, etc. Además, se podría incluir la opción de elegir el nivel de dificultad.

DURACIÓN

Depende de la capacidad de cada jugador. Una media ponderada de tiempo podría variar entre 5 minutos y 15 minutos.



✘ Guía para crear diferentes escenarios de aprendizaje

» Escalera de las emociones

Metodología de juego para 4 participantes, realizada con los materiales del juego La escalera de las emociones.

CÓMO JUGAR

La metodología inicial sigue siendo la misma que en el juego original, de modo que el jugador que saque el número más alto en un dado comienza la partida. Comienza moviendo su ficha al primer paso del módulo uno. Hay cuatro preguntas que responder. Si el jugador acierta la pregunta, pasa al siguiente paso y el turno pasa al siguiente jugador. Si no acierta la respuesta, se da la oportunidad al siguiente jugador de la fila, Si el siguiente jugador acierta la respuesta, pasa al siguiente paso y el jugador anterior que no acertó la respuesta baja un paso.

OBJETIVOS

Aumentar el autoconocimiento emocional y la gestión de las emociones a través del juego. Conocer el proceso de adquisición y gestión de las emociones en un entorno lúdico. Gana el jugador que primero alcance la META (módulo 5).

REGLAS

El jugador comienza moviendo su ficha al primer paso del módulo uno. Hay cuatro preguntas que responder. Si el jugador acierta la pregunta, pasa al siguiente paso y el turno pasa al siguiente jugador. Si no acierta la respuesta, se da la oportunidad al siguiente jugador de la fila. Si el siguiente jugador acierta la respuesta, pasa al siguiente paso y el jugador anterior que no acertó la respuesta baja un paso.

DURACIÓN

Entre una hora u hora y media.

» Juego de cartas

Metodología de juego con la baraja de cartas de emociones en el que pueden participar de 2 a 4 jugadores. Se juega con 2 barajas de cartas de emociones.

CÓMO SE JUEGA

Los jugadores se dividen en parejas y van sacando cartas de emociones de la baraja e intentan hacer la mímica sin decir una palabra de la emoción que han escrito en la carta a la otra persona de su pareja.

OBJETIVO

Aumentar la capacidad de reconocer diversas emociones, aprendiendo a expresar mejor las propias emociones y reconociendo cómo cada individuo expresa sus emociones.





REGLAS

Los jugadores se colocan por parejas. El mazo de cartas se coloca sobre la mesa boca abajo. Una pareja empieza el juego por uno si el jugador de la pareja saca la carta del montón sin que los otros jugadores vean lo que está escrito en la carta. Lee la emoción e intenta decir, sin usar palabras, a la otra persona de su pareja qué emoción está escrita en la tarjeta. Si la otra persona de la pareja adivina la emoción, se queda con la carta, si no, la carta se vuelve a colocar en el mazo de cartas y se barajan las cartas antes de que sea el turno de la siguiente pareja. El juego continúa hasta que se ha utilizado todo el mazo de cartas y gana la pareja que tiene más cartas.

DURACIÓN

Entre una hora u hora y media.

» Juego culinario educativo: "Bon Appetit" en las clases de cocina

Para estas clases de cocina, se crearán de 3 a 5 grupos de participantes, con 3 participantes por grupo. Materiales: tarjetas con los componentes de los ingredientes y recetas detalladas con instrucciones para preparar los platos.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD

Los participantes en la clase de cocina para mayores se dividen en grupos. Sacan tarjetas con los ingredientes y cada grupo tiene que preparar el plato que le ha tocado.

OBJETIVO

Aumentar el conocimiento sobre la dieta adecuada según los diferentes problemas y condiciones de salud de las personas, aumentar el conocimiento sobre la alimentación saludable.

REGLAS

El tutor de la clase de cocina prepara tarjetas con ingredientes para preparar comidas. Elige un tema para cada reunión (por ejemplo, la preparación de platos para personas con diabetes) y también prepara recetas detalladas con instrucciones claras. El mentor prepara algunos datos sobre el tema tratado durante la sesión individual (por ejemplo, algunos datos sobre la dieta de las personas con diabetes) y al principio de la sesión hay un breve debate sobre el tema, en el que el mentor dirige la discusión y los participantes participan activamente en el debate. Antes de la sesión, el mentor también compra todos los ingredientes o pide a los participantes que los traigan (según el acuerdo). Después, los participantes se dividen en grupos de 3. Cada grupo saca una tarjeta con los ingredientes y recibe el plato y la receta detallada del plato que va a preparar durante la sesión. Cada grupo empieza a cocinar su plato, siguiendo las tarjetas de instrucciones, las recetas detalladas y los consejos del mentor. Al final de la sesión, todos los participantes prueban los platos y cada grupo presenta brevemente cómo los ha preparado.

DURACIÓN:

De tres a cuatro horas.





» TALLER DE MEMORIA EMOCIONAL

Basado en el juego de las tarjetas de memoria, en este taller pueden participar un máximo de 10 personas. Materiales: tarjetas de memoria; cualquier material que pueda servir para generar la situación emocional previa al juego de cartas: música, papeles, lápices, disfraces, imágenes; dispositivos electrónicos, internet...

CÓMO HACER LA ACTIVIDAD

La idea principal de este taller se basa en investigaciones que concluyen que el procesamiento de la memoria está influido por los estados emocionales, debido a los niveles de activación y de segregación hormonal que producen. Así, se ha comprobado que una actividad cargada positivamente antes de la situación de aprendizaje ayuda a mejorar la recuperación de la memoria pasado un tiempo. Del mismo modo, los acontecimientos estresantes durante el aprendizaje también ayudan a la memoria.

Por eso, la idea de este taller es crear actividades placenteras o altamente emotivas para los participantes antes de ofrecerles el juego de la tarjeta de memoria.

Las actividades utilizadas para este fin y los materiales que se necesitarán son elección del formador o de la persona experta. Pueden ser actividades basadas en musicoterapia, arteterapia, pueden pedir a los participantes fotografías u objetos que les provoquen sentimientos especiales o específicos, pueden utilizar las mismas tarjetas de memoria para crear historias o evocar historias, etc.

También pueden utilizar sesiones de actividad física, mindfulness, yoga, danza, etc., para relajar a los participantes y ayudarles a crear un estado de bienestar previo al juego de las cartas de la memoria.

OBJETIVO

El objetivo principal es mejorar el procesamiento de la memoria, vinculándolo a los recuerdos emocionales. A través de la conexión con las emociones, el taller pretende:

- Mejorar la atención y la percepción a través de los detalles de las distintas cartas.
- Mejora tus habilidades matemáticas con las tarjetas de operaciones matemáticas.
- Mejora las habilidades lingüísticas con las tarjetas de los opuestos.
- Mejora la memoria espacial con tarjetas de objetos y formas geométricas.
- Mejora tus conocimientos de Geografía e Historia con las fichas de geografía e historia.
- Mejora de las habilidades sociales.

REGLAS

El taller se realiza en una sola sesión, ya que la proximidad temporal entre la actividad y la exposición a las tarjetas de memoria es necesaria para crear esa conexión entre emoción y memoria.

Como variante, se pueden realizar varias sesiones con diferentes actividades o la misma sesión con diferentes grupos de mayores, siempre teniendo en cuenta que cada sesión se compone de una actividad + juego de tarjeta de memoria.

Como los talleres están enfocados a despertar la emocionalidad en los participantes (positiva, pero a veces puede ser negativa), antes de empezar, el formador o la persona experta comunicará lo siguiente a los participantes:

- son posibles situaciones de gran emotividad;
- expresar emociones (positivas y negativas) es bueno y deseable;
- tiempo y espacio para gestionarlas;
- el respeto a los demás es la regla principal.

Debido a lo anterior, el formador o persona experta debe tener habilidades para la gestión y redirección de emociones o situaciones altamente emocionale



ADAPTACIONES

Las adaptaciones dependen de las actividades anteriores y sus materiales. Quizá la misma actividad pueda realizarse con materiales físicos o en línea. Pueden introducirse medios y dispositivos electrónicos.

Las imágenes de las fotos se pueden cambiar o variar el tema de las mismas.

DURACIÓN

Con la idea de que las actividades no duren más de 1h30min y el juego de cartas entre 45 min y 1h, la duración prevista para cada sesión es de 2h30min, incluyendo las explicaciones previas a los talleres y las tarjetas de memoria. Quizás pueda alargarse si el formador o experto se toma su tiempo para reconducir las emociones de los participantes hasta el final de la actividad.

» TALLER DE HÁBITOS SALUDABLES

asado en el juego de hábitos alimenticios saludables "Bon Appetit", en este taller pueden participar un máximo de 10 personas. Materiales: cartas y tableros de juego; cualquier material que pueda servir para generar la situación emocional previa al juego de cartas: música, papeles, lápices, disfraces, imágenes; dispositivos electrónicos; internet.

CÓMO REALIZAR LA ACTIVIDAD

Antes de inscribirse en el taller sobre hábitos saludables, los participantes rellenarán un breve cuestionario de evaluación para conocer sus hábitos en materia de alimentación, actividad física y sueño.

Tras la evaluación, comienza el taller. El formador o persona experta introducirá los aspectos más relevantes de la buena alimentación, la actividad física y las rutinas antes de ir a dormir. Después, se preguntará a los participantes por sus respuestas. Aquí se abre un turno de palabra para que respondan si lo que escribieron en la evaluación se corresponde con la nueva información aprendida (quizás el cuestionario respondía a lo que sería deseable, pero no se cumple en el día a día, esto es lo esperado).

Esta es una ocasión perfecta para averiguar cómo se relacionan los participantes con la comida, no en el sentido de lo que les gusta comer, sino de rechazo hacia un alimento concreto (a veces, rechazamos la comida por su olor o textura). También podemos averiguar si realizan o no actividad física y la causa (puede ser la falta de tiempo o el cansancio por el trabajo o los cuidados), así como sus hábitos de sueño (para conseguir un buen hábito de sueño hay algunas pautas que se pueden seguir, como acostarse todos los días a la misma hora y no ver la televisión ni utilizar dispositivos móviles antes de acostarse).

Una vez conocida la teoría y comparada con los hábitos reales de los participantes, ¡pongámosla en práctica! Para ello, utilizamos las tarjetas y tableros del juego de los hábitos saludables.

OBJETIVOS

El objetivo principal del taller es educar a los mayores en hábitos de vida saludables y crear en ellos actitudes positivas hacia una alimentación sana, la importancia de mantener una actividad física regular y una rutina de descanso que les ayude a desconectar fácilmente del día a día y a dormir para despertar en condiciones óptimas.

Otros objetivos del taller son:

- Compartir y gestionar sus emociones en torno a la alimentación, la actividad diaria y los



hábitos de sueño, ya que el estrés de la vida cotidiana puede provocar un desequilibrio que genere malestar.

- Promover el componente social de este tipo de actividades de grupo, en las que se espera que los participantes interactúen entre sí, cooperen y se ayuden mutuamente.
- Enseñar recetas a los mayores para que puedan mejorar su dieta.
- Crear un espacio de relajación donde, a su vez, puedan informarse y formarse en hábitos de vida saludables.

NORMAS

El taller se realizará en una sola sesión. Los materiales utilizados para la evaluación y la realización del taller serán creados previamente. El formador o persona experta deberá tener en cuenta lo siguiente:

- Crear un entorno seguro y de confianza para que los participantes se sientan cómodos hablando de aspectos que afectan a su salud. Por lo tanto, todo lo que hablen durante la sesión se tratará con respeto y privacidad.
- Una vez abierto el turno de intervenciones tras las evaluaciones previas, hay que dejar unos minutos para que los participantes hablen. Importante: no interrumpir, no corregir, no juzgar.
- El formador o experto debe valorar si necesita más o menos tiempo para hablar. Esto depende de los objetivos específicos de la sesión en curso o de cómo vaya la sesión, entre otros factores.

ADAPTACIONES

Las adaptaciones dependen de las actividades anteriores y sus materiales. Quizá la misma actividad pueda realizarse con materiales físicos o en línea. Pueden introducirse medios y dispositivos electrónicos.

DURACIÓN

La duración prevista para cada sesión es de 2h30min, incluidas las explicaciones previas a los talleres y las pruebas de evaluación. Quizá pueda alargarse si el formador o experto se toma su tiempo para reconducir las emociones de los participantes hasta el final de la actividad.



✘ Canales de proyectos

- Project CO-M-E Facebook page: <https://www.facebook.com/Come.project>
- Website: https://come-project.eu/?fbclid=IwAR3UWCYsm4ylhPIICFzPwe2eYiir-AGvu8szM-VXKLhKVSHqL_Wd0niGch8
- Intellectual Outputs: <https://come-project.eu/intellectual-outputs/>





CO-M-E and play for health!

La gamificación en la educación
sanitaria de los mayores



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of European Union

The European Commission's support for the production of this website does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.
Project n. 2020-1-PL01-KA204-082026