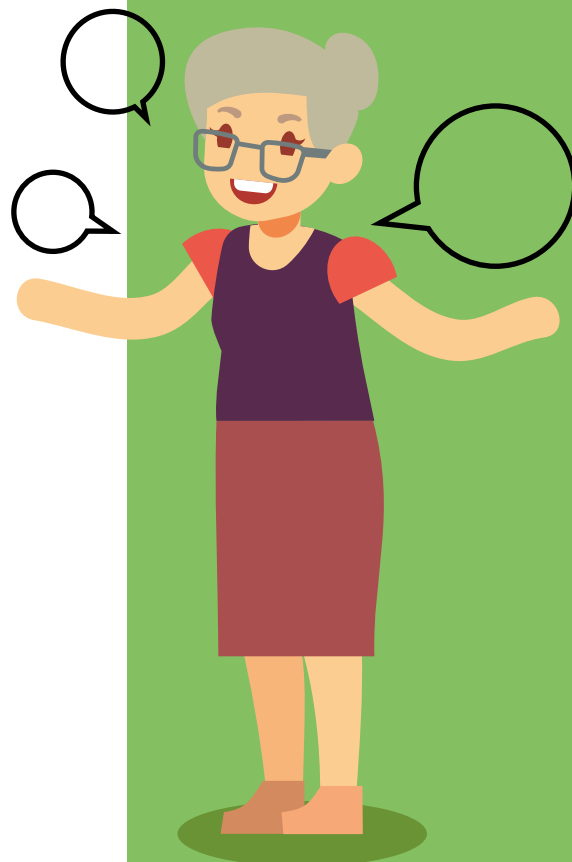


Memoria y Cognición

MODELO DE CUIDADO CON ENFOQUE
DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO





En Alianza:



Fundación Saldarriaga Concha:
Lina María González Ballesteros.
Ana María Ortiz Hoyos.
Juan Manuel Cotte
Alejandro Díaz Oramas
Santiago López Zuluaga

Corporación
Alberto Arango Restrepo CEDER
Johana Marín Loiza

Tabla de Contenido

Objetivo General del modulo.....	4	Desarrollo del tema.....	19
Introducción.....	4	¿Qué es Historias en Yo Mayor?	19
Aspectos Teóricos sobre la Memoria y		¿Cuál es la importancia de Historias en	
Recomendaciones.....	5	Yo Mayor?.....	19
Objetivos específicos:	5	Sesión 3	19
Instalación del modulo	5	¿Cómo se lleva a cabo la metodología de	
¿Qué son la memoria y la cognición?	5	los laboratorios de escritura y memoria? ...	20
Sesión 1	5	Estructura	22
¿Cuál es la importancia de la atención en la		Fuentes.....	23
memoria y la cognición?	6	Taller	24
¿Qué pasa con la memoria y la cognición		Actividad 1:	24
con el envejecimiento?.....	7	Actividad 2:	24
Alteraciones de la Memoria más allá del		Cuento, continuación.....	27
Envejecimiento Normal.....	8	Objetivo específico	27
¿Qué condiciones contribuyen al deterioro		Desarrollo del tema.....	27
de la memoria y cuales pueden prevenirlo? 8		Sesión 4	27
Taller para desarrollar el tema	10	Ambiente	28
Actividad 1: Aparee los Conceptos con		Tema, Idea o Sentimiento	29
su Definición.....	10	Historia de la Literatura	31
Actividad 2:	11	Taller para desarrollar el tema	31
Sesión 2	12	Actividad 1	31
Aspectos Teóricos sobre la Memoria y		Anexo Cuestionario Construcción	
Recomendaciones, continuación.	12	Personaje	32
Objetivo específico	12	Lecturas Recomendadas Sesión 4.....	33
Desarrollo del tema.....	12	ANEXO. No oyes ladrar los perros -	
¿Qué actividades cotidianas o pasatiempos		Juan Rulfo.....	33
pueden ayudar a mejorar la memoria y		Sesión 5	38
la cognición?	12	Narración Oral.....	38
Algunos consejos para conservar		Objetivo específico	38
su memoria.....	13	Desarrollo del tema.....	38
Entrenamiento Cognitivo.....	15	Entonación	38
Taller para desarrollar el tema	16	Expresión.....	39
Actividad 1:	16	Lenguaje Corporal	40
ANEXO. Tabla de Actividades para		Didáctica.....	42
Mejorar la Memoria.....	16	Selección de Material	42
Actividad 2: Resuelva el siguiente		Nombre del Laboratorio.....	44
crucigrama.	17	Mecanismos de Continuidad	44
Actividad 3:	18	Taller para desarrollar el tema	46
.....	18	Actividad 1	46
Descripción Talleres de Memoria y Narrativa	19	Actividad 2	48
Objetivo específico	19	Referencias.....	49

Introducción

Este documento presenta los principales contenidos del curso de formación en el tema de Memoria y cognición, el propósito de este documento es brindar los contenidos, metodologías y herramientas claves para que los facilitadores del proceso de formación, a partir del principio de aprendizaje colaborativo, aporten al fortalecimiento y preservación de la memoria y otras funciones cognitivas en la población envejeciente.

Este módulo se divide en dos partes: Una centrada en generalidades y algunos consejos sobre las actividades, y otra donde se deben desarrollar los talleres de memoria y narrativa que es el enfoque central del módulo.

La primera parte nos habla de aspectos teóricos y generalidades sobre la memoria y la cognición, la segunda parte del módulo se centra en los talleres de memoria y narrativa, como herramienta de prevención para el deterioro cognoscitivo asociado con el envejecimiento. Dentro de estos talleres se busca generar además espacios de participación para toda la comunidad, con un enfoque intergeneracional y preservar los saberes ancestrales de las personas mayores. La experiencia previa con este tipo de talleres ha sido positiva, evidenciándose que las personas que participan en los mismos, presentan una mejoría en el lenguaje y una aparente disminución en el deterioro de otras funciones cognoscitivas.

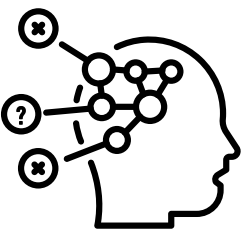
Con respecto a estas actividades, es importante resaltar la importancia de la sostenibilidad. Los formadores deben tener en cuenta que su labor incluye también la de capacitar a las personas mayores para que asuman roles de liderazgo dentro del grupo que le den continuidad a los talleres cuando finalice el módulo.

Este documento es una guía para el desarrollo de las sesiones. El formador debe familiarizarse con las actividades y tener en cuenta que muchos de los temas que se mencionan en el documento son transversales o para ser desarrollados en más de una sesión.

El contenido de esta guía se debe ajustar a las capacidades y preferencias del grupo con el que se trabaja. Según el criterio de los formadores se pueden modificar algunos de las lecturas sugeridas que pueden ser difíciles de entender y reemplazarlas por unas más simples, particularmente en poblaciones con bajo nivel de escolaridad.

Objetivo General del modulo

Brindar herramientas, metodologías y contenidos para que los facilitadores puedan llevar a cabo los cursos con el fin ayudar a preservar la memoria y otras funciones cognitivas en la población envejeciente.



Aspectos Teóricos sobre la Memoria y Recomendaciones

Objetivos específicos:

a

Lograr que los participantes conozcan aspectos básicos sobre que es la memoria y la cognición.

Enseñar cuales son los cambios normales que se dan con el envejecimiento, para que la población envejeciente lo identifique.

Dar a conocer a los participantes las actividades que se pueden realizar de manera cotidiana para prevenir o mitigar el deterioro cognitivo.



b

Instalación del modulo

En este momento se da la bienvenida a los participantes, resaltando la importancia de su participación en todos los momentos del proceso formativo, la necesidad de que sean puntuales, estén presentes hasta el final de las sesiones y el sentido del proceso en el que se encuentran.

Una vez se dan las palabras de bienvenida, se establecen unos acuerdos que guiarán no solo esta sesión, sino las restantes del proceso formativo (normas de convivencia). Algunos acuerdos son fundamentales: la asistencia a todos los encuentros —y durante el tiempo que estos duren—, el uso de celulares y otros dispositivos electrónicos que pudieren generar distracciones, el respeto hacia la opinión y palabra de los demás —es importante establecer formas en las que se da la palabra— y la puntualidad, entre otros temas. Las reglas básicas pueden ser escritas en algún lugar visible del espacio en el que se realizarán los encuentros.

c

¿Qué son la memoria y la cognición?

Desde una perspectiva psicológica, la Biblioteca Virtual en Salud (BVS) en sus definiciones para los descriptores en ciencias de la salud (DeCS), define la memoria como una función mental compleja que está compuesta por cuatro fases. Estas son: (1) la memorización o aprendizaje, (2) la retención, (3) la rememoración y (4) el reconocimiento. La memorización o aprendizaje, se refieren a un cambio, relativamente permanente, en el comportamiento del individuo, resultado de experiencias o practicas

1
Sesión

pasadas, dentro de lo que va incluido la adquisición de conocimiento. La retención es la capacidad de recordar esos comportamientos aprendidos para aplicarlos en otro momento en el tiempo. La rememoración, es la capacidad de utilizar la mente para producir representación de una experiencia pasada. Por último, el reconocimiento es la percepción o el conocimiento de que alguien o algo ha sido encontrado anteriormente (“Descriptores en Ciencias de la Salud - Memoria,” n.d.).

Puesto en palabras más simples, la memoria es la forma en que la mente de una persona adquiere conocimiento, lo graba para utilizarlo en un futuro, es capaz de recordarlo o revivir la experiencia a través de la cual lo adquirió, y cuando lo encuentra nuevamente lo identifica como conocido. La memoria es una biblioteca, siendo al mismo tiempo la edificación, el fichero, los libros y todos los documentos relacionados con esos libros. Esto hace que sea probablemente la función más importante del ser humano, ya que en ella se encuentra consignado todo lo que define a cada individuo. La memoria, se encuentra estrechamente relacionada con la cognición, que, de acuerdo con las definiciones de la BVS para los DeCS, “es el proceso intelectual o mental mediante el cual un organismo adquiere conocimiento”(“Descriptores en Ciencias de la Salud - Cognición,” n.d.). Ese proceso, está relacionado con otros componentes, además de la memoria, que incluyen la atención, el juicio y el lenguaje (Eshkoo, Hamid, Mun, & Ng, 2015).

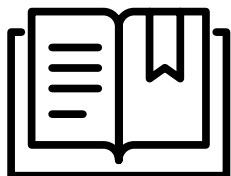
Continuando con la analogía de la biblioteca, la cognición sería la bibliotecaria, aquel facilitador que tiene todas las herramientas para organizar los libros y documentos y registrar su ubicación en un fichero, para así lograr acceder a estos más fácilmente en otras ocasiones. Además de esto, es la encargada de lograr que el contenido de nuestra memoria se vea reflejado en nuestras acciones.

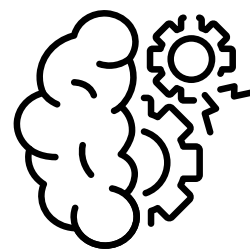
¿Cuál es la importancia de la atención en la memoria y la cognición?

d

.....
La atención es la capacidad de percibir lo que sucede en el entorno, siendo capaz de enfocarse en objetos de interés. La falta de esta habilidad implica una inadecuada relación con el entorno. Esto se ve reflejado en el hecho que es uno de los aspectos que se ve más afectados en las personas que presentan problemas de memoria es la atención (Eshkoo et al., 2015).

La atención se considera como el iniciador del proceso cognitivo y sin esta no habría memoria, lenguaje, ni juicio. Lo anterior se refleja en las siguientes afirmaciones. En primer lugar, es imposible adquirir nuevo conocimiento sin la atención ya que este es primer paso en el aprendizaje o memorización. Siguiendo por la misma línea, no podríamos adquirir lenguaje sin esta, ya que el lenguaje es un nuevo conocimiento. Por último, en cuanto al juicio, sin la atención sería imposible emitir opiniones o tomar decisiones basadas en el entorno o en situaciones específicas.





Esto ha llevado a que se propongan estrategias basadas en mejorar la atención para mejorar la cognición y la memoria de las personas mayores. Está demostrado, que el hecho de estar en un ambiente con múltiples distracciones, afecta la capacidad de las personas mayores de realizar tareas específicas como diferenciar entre dos estímulos de manera rápida y velocidad de reacción ante situaciones de su entorno (Rodrigues & Pandeirada, 2015). Esto prueba que el ambiente en el que se desenvuelve una persona puede hacerle más difícil la realización de ciertas tareas y por eso es importante promover que las personas mayores se desenvuelvan en ambientes que faciliten su concentración en tareas específicas. De esta manera se puede facilitar el aprendizaje y el proceso cognitivo en general.

Este punto requiere una disposición de la persona mayor para concentrarse en tareas específicas, conociendo la importancia de preservar ciertas habilidades. Y, por otra parte, también requiere apoyo de quienes lo rodean para eliminar distracciones innecesarias.

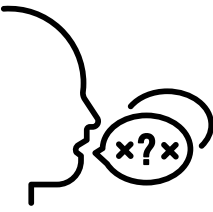
¿Qué pasa con la memoria y la cognición con el envejecimiento?

e

En envejecimiento, de acuerdo con la Organización Panamericana de la Salud es un proceso de cambios graduales e irreversibles en la estructura y función de una persona que ocurren con el paso de los años. Este proceso es común a todos los seres humanos, e inicia desde que nacemos. La memoria no está exenta de este proceso, y con el paso de los años sufre cambios irreversibles, presentando deterioro de su función como consecuencia de algunos de estos.

Algunas investigaciones han demostrado que las áreas del cerebro donde se concentra la memoria, se encuentran entre las más susceptibles a deteriorarse con el paso de los años. Además de esto también se ha identificado que las personas mayores tienden a tener un deterioro de la memoria en lo relacionado al contexto temporal (Parkin, Walter, & Hunkin, 1995), es decir, recuerdan el suceso pero les cuesta recordar el momento en el que ocurrió. Por otra parte, al comparar la memoria de las personas mayores con personas jóvenes, también se ha evidenciado que las personas mayores tienden a olvidar la fuente de la que obtuvieron un conocimiento específico con mayor facilidad que las personas jóvenes, a pesar de retener ese conocimiento (McIntyre & Craik, 1987).

Los cambios mencionados anteriormente se traducen en que a las personas mayores les cuesta realizar tareas en las que hay una ventana de tiempo específica o reconocer la persona o lugar del que proviene algún recuerdo. Esto implica que en ocasiones a las personas mayores les cuesta más que a los más jóvenes recordar donde dejaron algún objeto, cumplir con una cita o realizar alguna tarea que les asignaron. Sin embargo, estos cambios son consecuencia normal del envejecimiento, y a pesar de que pueden generar algún grado de limitación para la persona mayor, esto no significa que



la persona pierda su autonomía (la capacidad de realizar la mayoría de sus actividades de forma independiente) o la capacidad de realizar tareas complejas.

Algunas herramientas que pueden facilitar a las personas mayores el cumplimiento de todas sus tareas, son la utilización de agendas, llevar un diario o hacer una lista de tareas. En la actualidad estas herramientas se encuentran apoyadas en avances tecnológicos encaminados a facilitar la vida de las personas.

Alteraciones de la Memoria más allá del Envejecimiento Normal

f

A pesar que la mayoría de las personas mayores no presentan cambios en su memoria más allá de los mencionados anteriormente y su memoria les permite funcionar de forma independiente dentro de su hogar y la sociedad, existe un número importante de personas mayores dentro de la población que pueden presentar un deterioro más marcado de su memoria. En el momento en que estas personas empiezan a presentar alguna limitación para realizar sus actividades diarias de forma independiente se considera que presentan deterioro cognoscitivo leve y en casos donde la limitación es más severa demencia.

En Colombia, se ha visto que cerca de 1 de cada 7 personas mayores puede presentar deterioro cognoscitivo leve y el riesgo de presentar esta condición aumenta con la edad y es mayor en personas de un bajo nivel educativo (Paredes-Arturo, Yarce-Pinzón, Rosero-Otero, & Rosas-Estrada, 2015). Con respecto a la demencia, de acuerdo con la Encuesta Nacional de Demografía y Salud del año 2010 (ENDS 2010), 1 de cada 90 personas mayores presenta enfermedad de Alzheimer, que es la causa más común de demencia. Esta condición también es más común en edades más avanzadas, presentándose en alrededor de 1 de cada 25 personas mayores de 80 años (Ojeda, Ordoñez, & Ochoa, 2011).

¿Qué condiciones contribuyen al deterioro de la memoria y cuales pueden prevenirlo?

g

Además de la edad y el nivel educativo, varios factores se han asociado con la aparición de deterioro cognoscitivo y demencia. Entre estos factores se encuentra la enfermedad cardiovascular (Abete et al., 2014), la depresión (Diniz, Butters, Albert, Dew, & Reynolds, 2013), una baja participación en la sociedad, contacto poco frecuente con otras personas y soledad (Kuiper et al., 2015), el tabaquismo (Beydoun et al., 2014), la diabetes tipo 2 (Vagelatos & Eslick, 2013), la hipertensión arterial y el sedentarismo (Norton, Matthews, Barnes, Yaffe, & Brayne, 2014).

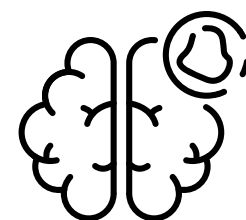
En cuanto a los factores que se han asociado con una menor aparición de deterioro cognoscitivo también existen varios estudios. Estos se consiguieron en una revisión de literatura realizada por Brodziak y colegas. Con respecto al uso de medicamentos

y suplementación de vitaminas y otros nutrientes, no existe evidencia concluyente que haya demostrado un efecto real sobre la aparición de deterioro cognoscitivo. Sin embargo, hay algunos estudios que demuestran el consumo ácidos grasos omega-3 presentes en el pescado podría ser beneficioso para prevención del deterioro cognoscitivo (Cutuli et al., 2016). De igual manera, es importante considerar que el hecho de llevar una dieta saludable y mantener un peso adecuado (ver Modulo de Hábitos de Vida Saludable), puede prevenir la aparición de enfermedades crónicas como Diabetes, Hipertensión y Enfermedad Cardiovascular, las cuales se han asociado a deterioro cognoscitivo.

Con respecto a la actividad física, existen varios estudios que han demostrado que los sujetos que realizan actividad física tienen una menor tasa de deterioro cognoscitivo que los que no realizan ningún tipo de actividad, y además de eso, presentan mejoría en algunas funciones de la memoria y para la realización de ciertas tareas. El efecto positivo de la actividad física sobre la memoria, pareciera ser mayor cuando esta se realiza de forma grupal (Brodziak, Wolińska, Kołat, & Różyk-Myrta, 2015; Cai & Abrahamson, 2016).

Una de las áreas más estudiadas en lo correspondiente a la prevención del deterioro cognitivo es el entrenamiento cognitivo. El entrenamiento cognitivo, es una intervención que utiliza eventos de aprendizaje cognitivo y socio-afectivo, los cuales pueden ser suministrados de una forma modulable y reproducible, y están diseñados específicamente para potenciar el funcionamiento de las redes neuronales en el cerebro de las personas (Keshavan, Vinogradov, Rumsey, Sherrill, & Wagner, 2014). Puesto en palabras más simples, son una serie de tareas que la persona debe realizar de forma regular, para entrenar su memoria y otras funciones asociadas con su funcionamiento dentro de su hogar y la sociedad, con el objetivo de evitar el deterioro de estas funciones. Estas tareas se encuentran disponibles para todas las personas, existiendo algunas virtuales y otras que requieren de asistir a sesiones presenciales.

Algunos de los aspectos que busca intervenir el entrenamiento cognitivo, son la memoria, el razonamiento y la velocidad de procesamiento de información. Varios estudios utilizando intervenciones centradas en los aspectos mencionados anteriormente, mostraron prolongar el tiempo en que las personas conservan su memoria y disminuir el deterioro funcional de estas. Esto también ha sido confirmado a través de estudios de resonancia magnética funcional, donde a través de imágenes diagnósticas se puede evaluar la función del cerebro, y esta fue significativamente mejor en las personas sanas y en la personas con demencia que practicaban entrenamiento cognitivo, al compararlas con personas que no realizaban este tipo de actividades (Brodziak et al., 2015). Además de esto, a pesar de que está comprobado que la realización de actividades como leer, realizar crucigramas y sopas de letras y responder cuestionarios regularmente, son beneficiosas para la cognición y la memoria, los programas estructurados de entrenamiento cognitivo son más eficientes, en especial si abarcan varias dimensiones como entrenamiento de la memoria, las funciones ejecutivas y el control de las emociones (Rizkalla, 2015).





En Latinoamérica, se han realizado algunos estudios buscando evaluar la eficacia de intervenciones para disminuir el deterioro de la memoria y mejorar la calidad de vida de las personas mayores. Uno de estos fue realizado en población mexicana, con el fin de evaluar el programa “Soy Activo”, consistente en 16 sesiones (8 sobre funcionamiento cognitivo y 8 sobre nutrición). En este programa se evidenció que los sujetos que participaron en el mismo, mejoraron su desempeño en cuanto a riesgo de caídas, autoeficacia para actividad física y nutrición, mejoraron su capacidad de procesamiento de información, y tuvieron un mejor estado nutricional y una mejor calidad de vida, al compararlos con sujetos que no participaron en el programa (Mendoza-Ruvalcaba & Arias-Merino, 2015). Por otra parte, un estudio en Brasil, enfocado en evaluar el efecto del envejecimiento activo sobre la enfermedad mental, demostró que las personas mayores que trabajaban, participaban en grupos, realizaban más actividad física y realizaban actividades como leer y hablar con amigos presentaban menos depresión, un factor que se ha asociado al deterioro de la memoria (Galli, Moriguchi, Bruscatto, Horta, & Pattussi, 2016).

Taller para desarrollar el tema

Actividad 1: Aparee los Conceptos con su Definición

a

Aparee cada uno de los términos en la **Columna A** con la definición correspondiente en la **Columna B**.

Columna A	Columna B
1. Memorización o Aprendizaje	a. Está relacionada con la memoria, la atención, el juicio y el lenguaje.
2. Reconocimiento	b. Grabar conocimiento o experiencias para utilizarlos en un futuro.
3. Rememoración	c. La forma en que la mente de una persona adquiere conocimiento.
4. Retención	d. Es la capacidad de utilizar la mente para producir representación de una experiencia pasada.
5. Cognición	e. El conocimiento de que alguien o algo ha sido encontrado anteriormente.

Actividad 2:

b

Para cada una de las afirmaciones a continuación, marque con una X si la afirmación es falsa (F) o verdadera (V).

1. Las personas mayores presentan más problemas que las personas jóvenes para recordar donde adquirieron un conocimiento específico. (V) (F)
2. Debido a los cambios normales que presentan las personas mayores con el envejecimiento, pierden su autonomía. (V) (F)
3. Utilizar herramientas como agendas, llevar un diario o hacer una lista de tareas pueden ayudar a las personas mayores a cumplir con sus tareas con mayor facilidad. (V) (F)

El envejecimiento son una serie de cambios en estructurales y funcionales que ocurren solo en las personas mayores. (V) (F)



Aspectos Teóricos sobre la Memoria y Recomendaciones, continuación.

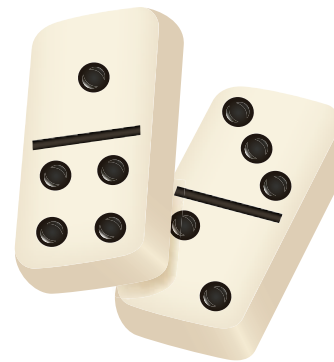
Objetivo específico

Lograr que los participantes conozcan aspectos básicos sobre que es la memoria y la cognición

Enseñar cuales son los cambios normales que se dan con el envejecimiento, para que la población envejeciente lo identifique.

Dar a conocer a los participantes las actividades que se pueden realizar de manera cotidiana para prevenir o mitigar el deterioro cognitivo..

Se retoma el tema anterior con el fin de recordar los conceptos teóricos e hilarlos con los que se socializaran en esta sesión.



Desarrollo del tema

¿Qué actividades cotidianas o pasatiempos pueden ayudar a mejorar la memoria y la cognición?

a

.....

El hecho que, a pesar de los cambios en el cerebro, la memoria y la cognición no se asocien con limitación funcional en la mayoría de las personas mayores, está asociado en parte con el concepto de la reserva cognitiva. La reserva cognitiva se refiere a las capacidades estructurales y dinámicas que tiene el cerebro para adaptarse al deterioro que se presenta con el envejecimiento. Puesto en palabras más simples, son todos los procesos y mecanismos compensatorios que el cerebro tiene para poder combatir el deterioro de algunas de sus capacidades.

La reserva cognitiva se asocia al número de pasatiempos o actividades recreativas en las que participa una persona. Con respecto a esto, está demostrado que entre más pasatiempos y actividades realice una persona es menor el riesgo que tiene de presentar deterioro cognoscitivo. De hecho, las personas que realizan más de 6 actividades recreativas presentan 38% menos demencia que quienes no las realizan, es decir el riesgo de presentar esta condición se reduce a la mitad por el hecho de tener múltiples pasatiempos. A continuación se muestra una lista de 13 actividades recreativas o pasatiempos que pueden ser beneficiosos para su memoria (Stern, 2012).



Un tema importante a considerar en esta área es la televisión, ya que algunos estudios han demostrado que las personas con demencia ven más televisión que las que no tienen esta condición. Sin embargo, la televisión utilizada de la forma correcta puede tener efectos benéficos para prevenir el deterioro cognoscitivo (Vergheze, 2006). Esto se ve explicado por el hecho que seguir una telenovela o una serie de televisión requiere la utilización de todos los componentes de la memoria. Es necesario poner atención al programa y aprender la historia y los personajes, información que se debe retener y posteriormente recordar en episodios posteriores para poder seguir la trama del mismo. Es decir, el hecho de seguir un programa de televisión que siga un hilo conductor implica la utilización de todos los componentes de la memoria (ver ¿Qué son la memoria y la cognición?). Esto también se logra siguiendo algún deporte a través de la radio, la televisión o medios escritos, oyendo radionovelas, o leyendo una novela. De acuerdo con lo anterior, a continuación, se dan algunos consejos para que su tiempo frente al televisor sea productivo:

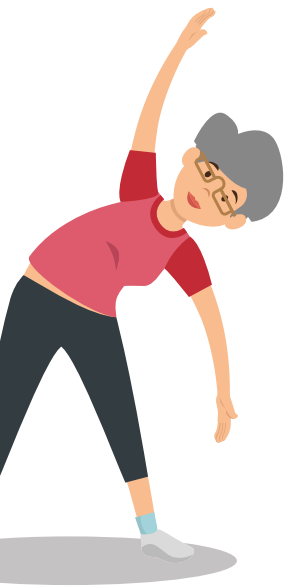
- No deje de realizar otras actividades o pasatiempos por ver televisión.
- escoja programas que lleven un hilo conductor, en los que tenga que hacer asociaciones con episodios anteriores y personajes vistos en estos para entender la trama (por ejemplo, telenovelas o series).
- Idealmente vea los programas en compañía de otras personas o coméntelos con amistades.
- Evite tener televisión en el cuarto ya que esto puede afectar de forma negativa su sueño.
- Cuando no esté viendo un programa de su interés, apague el televisor y realice otra actividad.
- Dentro de lo posible evite ver más de dos horas de televisión al día. Recuerde que lo ideal es tener múltiples pasatiempos para fortalecer su memoria y prevenir el deterioro de esta.

Algunos consejos para conservar su memoria



.....

Basándonos en toda la información mencionada anteriormente, a continuación (ver cuadro en la siguiente página), se mencionan algunos consejos que le pueden ayudar a conservar su memoria, autonomía y función general. Tenga en cuenta que a pesar de que existen factores que no puede controlar, el hecho de reducir su exposición a condiciones y sustancias que van en detrimento de su memoria y cognición y aumentar las actividades que ayudan a conservarla pueden prevenir o postergar la aparición de deterioro cognoscitivo leve o demencia (por ejemplo, Alzheimer).



Mantengase Mentalmente Activo

- *Sea curioso y comprometido, mantengase involucrado en su ambiente de trabajo y este dispuesto a aprender a través de la vida.*
- *Lea, escriba, resuelva crucigramas y rompecabezas*
- *Juegue ajedrez, domino, damas u otros juegos de mesa o juegos de computador*
- *Trabaje en el jardín de su casa o en uno comunitario*
- *Pruebe métodos especiales para el entrenamiento de la memoria (entrenamiento cognitivo)*
- *Viaje durante los fines de semana y días feriados con su familia y amigos.*

Haga Actividad Física Regular

- *Al menos 5 días de la semana durante 30 minutos/día*
- *Dentro de lo posible realice estas actividades acompañado*
- *Conozca los grupos que existen en su comunidad que se especializan en actividad física para las personas mayores*
- *La caminata, natación, bicicleta y ejercicios de estiramiento son buenas opciones de acuerdo con sus condiciones médicas y limitaciones.*
- *Siempre consulte a su médico antes de iniciar una actividad nueva*

Adopte una Dieta Saludable

- *Evite los alimentos procesados, siempre es mejor lo natural*
- *En caso que sea posible haga del pescado su principal fuente de proteína*
- *Tenga una dieta lo mas variada posible*
- *Mantenga un peso adecuado*

Sea un Miembro Activo dentro de su Comunidad

- *Inscribase en actividades educativas que esten disponibles en su comunidad (clases de arte, música, tejer y cerámica, entre otros)*
- *Inscribase en grupos de autoayuda o desarrollo personal*
- *Asista a charlas, talleres de lectura, celebraciones y ceremonias*

Cuide su Corazón y Otros Organos

- *La mayoría de las condiciones médicas pueden controlarse con un adecuado tratamiento*
- *Asista al médico una vez al año o mas en caso de que tenga una condición que lo amerite.*
- *Tome sus medicamentos de forma regular*
- *Conozca que aspectos de su estilo de vida puede cambiar para mejorar su condición.*
- *No fume*
- *No consuma sustancias psicoactivas*
- *Restrinja su consumo de alcohol al minimo*
- *Evite los excesos*

Entrenamiento Cognitivo

a

En secciones anteriores de este módulo se hizo alusión a la importancia del entrenamiento cognitivo. De las intervenciones para la prevención del deterioro cognoscitivo, esta es una de las que está más en auge en la actualidad y a pesar de ser un campo relativamente reciente, ya existen diferentes modelos de intervenciones con grados de efectividad variable.

Desde la Fundación Saldarriaga Concha y la Fundación Fahrenheit 451, nace uno de estos modelos con el concurso Historias en Yo Mayor y los Laboratorios de Lectura y Escritura. Estos dos programas complementarios, buscan incentivar la memoria y la creatividad de las personas mayores. A su vez, también promueven la preservación de la tradición oral de las distintas regiones de Colombia y el paso de narrativas y sabiduría de las personas mayores a futuras generaciones.

Este modelo de entrenamiento está centrado en tres módulos: (1) Cuento; (2) Narración Oral y (3) Sostenibilidad. Durante el módulo de Cuento se leen historias cortas escritas por otras personas mayores o por escritores colombianos famosos y se analiza la estructura, las fuentes, personajes, el ambiente, tema y algo de historia literaria alrededor del cuento seleccionado. Este módulo tiene como objetivo dar las herramientas a los asistentes para que puedan escribir sus historias.

El segundo módulo trata la narración oral y cada persona mayor integrante del grupo cuenta su historia oralmente y se analiza su entonación, expresión y lenguaje corporal. Este tiene como objetivo dar herramientas a las personas mayores para contar su historia oralmente.

Por último, está el módulo de sostenibilidad, que busca que el grupo se perpetúe en el tiempo. Esto lo hace empoderando miembros del grupo para que empiecen a hacer la labor de los talleristas y se conviertan en los coordinadores del grupo o de nuevos grupos. De esta manera se logra tener un mayor impacto en la comunidad, el cual trasciende en el tiempo.

Iniciativas como la de Historias en Yo Mayor y el Laboratorio de Lectura y Escritura, son fáciles de desarrollar y son una buena herramienta de entrenamiento cognitivo. Sin embargo, existen otras actividades que son fáciles de realizar crucigramas y sudokus (en revistas y periódicos), las cuales si se realizan de forma regular cumpliendo una función de entrenamiento cognitivo. Otras actividades útiles son realizar ejercicios de atención o cálculos matemáticos. Muchos de estos ejercicios están en páginas de internet o juegos del celular. Sin embargo, recomendamos los laboratorios de lectura y escritura, u otras actividades similares, por ser actividades grupales donde se aprende sobre el contexto donde se vive y se interactúa con otras personas.



Taller para desarrollar el tema

Actividad 1:

a

A continuación, queremos que haga una lista de 5 actividades que le gustaría hacer, o que se encuentra haciendo, para conservar su memoria. La idea es que se guíe por el cuadro de la siguiente página. En la lista nos gustaría que incluya, la persona o personas con la que podría realizarla y el lugar en el que podría hacer esa actividad. Dentro de las actividades puede incluir cosas como hacer un deporte, un viaje o participar en actividades que existen en su comunidad. Considere programas que existen en su comunidad para las personas mayores. En caso que la persona mayor no pueda leer o escribir, el formador o algún integrante del grupo deberá asistirlo a la hora de diligenciar la tabla. Todos los integrantes del grupo deben llenar la tabla, incluido el formador y todos la deben presentar. Queda a discreción del formador, dar la retroalimentación, después de la presentación individual de cada integrante o a al final de todas las presentaciones de forma más general.

ANEXO. Tabla de Actividades para Mejorar la Memoria

Actividad	Personas con quien realizarla	Lugar para realizarla



Actividad 2: Resuelva el siguiente crucigrama.

b

Horizontales

1. El Macho de la Vaca
2. Los de Colombia tienen anteojos
3. Un animal en vez de pierna tiene...
4. Onda formada por el viento en la superficie del mar

Verticales

1. Mamífero de corta vista que vive bajo la tierra
2. Cansado, carente de fuerzas
3. Dícese del que da vueltas alrededor de un eje
4. Las esposas de los osos

	1	2	3	4
1				
2				
3				
4				



Actividad 3:

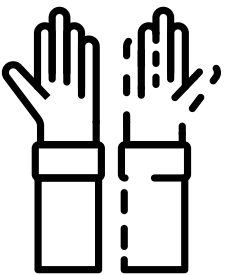
b

Para dar inicio a la actividad se realizan ejercicios de preparación y estiramiento/ca-lentamiento corporal empezando por la cabeza, pasando por miembros superiores, tronco y terminando en miembros inferiores.

Seguidamente se realizan ejercicios de coordinación y estimulación cerebral que fortalecerán procesos como la memoria, rapidez mental, la coordinación manual entre otros:

Enrollar y desenrollar: con la mano derecha se realizará la simulación de enrollar lana y con la izquierda desenrollar. Posteriormente se alternará.

1. Índice meñique: la mano derecha señalará con el dedo índice, a su vez la mano izquierda lo hará con el dedo meñique rítmicamente estos momentos se alternarán de una mano a la otra a la misma vez evitando que ambas manos señalen con el mismo dedo.
2. Pulgar saludando: se ubicarán el dedo pulgar de la mano derecha unido con el dedo meñique, rítmicamente el pulgar saludara los siguientes dedos de forma ascendentes (meñique, anular, corazón, índice) con la mano izquierda se realizará el mismo ejercicio, pero de forma descendente pulgar con índice... (índice, corazón, anular, meñique) cuando se domine esta parte inicial se realizarán los dos ejercicios con ambas manos, evitando que se realice la misma acción.
3. Nariz- Oreja: la mano izquierda saludará la oreja derecha y por encima la mano derecha saludará la nariz, rítmicamente se cambiará de posición pasando la mano derecha a saludar la oreja izquierda y la mano izquierda a saludar la nariz.
4. ABC izquierda derecha: ubicados frente a un cartel donde se encuentra el abecedario, los participantes escribirán debajo de cada letra las letras d o i a su gusto. Posteriormente levantarán el brazo derecho o izquierdo dependiente la letra ubicada debajo de cada letra realizando de esta manera la lectura corporal del abecedario. A medida que avancen en la lectura deberán hacerlo en voz alta.
5. Escritura síncrona: se realizará entrega de un cartel. En el cada participante deberá escribir con ambas manos letras al mismo tiempo. Por ejemplo: izquierda estibe la A y derecha escribe la B.



Descripción Talleres de Memoria y Narrativa



Objetivo específico

a

Identificar y difundir las narraciones, escritas y orales, de las personas mayores de 60 años que viven en Colombia, crear y consolidar espacios sostenibles de trabajo con personas mayores (Laboratorios de escritura y memoria), donde se conserven y creen narrativas relacionadas con la experiencia de su vida y las tradiciones de su región.

Se retoma el tema anterior.

Desarrollo del tema

a

¿Qué es Historias en Yo Mayor?

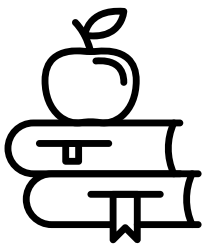
¡Bienvenido! Somos un concurso de cuento y narración oral organizado por la Fundación Saldarriaga Concha y la Fundación Fahrenheit 451, que pretende visibilizar el talento de escritores que superen la edad de 60 años... pero somos mucho más que eso; también nos preocupamos por la creación de espacios sostenibles, llamados Laboratorios de Escritura y Memoria, en los que se salvaguarda la memoria y saberes de las personas mayores (actualmente existen 12 en diferentes regiones de Colombia). En estos espacios se entiende la narración, oral y escrita, como un medio ideal para la protección y circulación de sus saberes, así como el canal idóneo para heredarlo a las generaciones futuras.

b

¿Cuál es la importancia de Historias en Yo Mayor?

Historias en Yo Mayor incentiva principalmente dos habilidades fundamentales en el proceso de envejecimiento: la creatividad y la memoria. A través del concurso detectamos y difundimos el talento de autores que, además de recibir premios en efectivo, son publicados en un libro de difusión nacional. Al mismo tiempo, funcionamos como una bóveda de la memoria de nuestro país donde las personas mayores ejercen su derecho inalienable a no olvidar, a imaginar, a ser narradores de su propia vida. Se trata de no dejar escapar esos relatos que constituyen un patrimonio cultural invaluable para Colombia y, al mismo tiempo, un tesoro para las generaciones más jóvenes.

3
sesión



c. ¿Qué se espera de un participante de los laboratorios de escritura y memoria? ¿En tu comunidad hay personas mayores que no aprendieron a leer y escribir, o, por el contrario, que ya hicieron parte de grupos artísticos o estudiaron una profesión asociada con las humanidades? No te preocupes, no existen prerrequisitos para participar en los laboratorios de escritura y memoria (más allá de ser mayor de 60 años). Tanto las personas formadas académicamente, como las que no, pueden sumarse a estos espacios.

Es importante destacar que los laboratorios rompen con la noción de un profesor que imparte una clase convencional, ya que, con el paso del tiempo, la misma comunidad es la que termina asumiendo el liderazgo de las sesiones de trabajo. Es decir, son espacios auto sostenibles. Para que esto sea posible, idealmente sugerimos a los asistentes que:

1. Acudan con puntualidad a las sesiones
2. Estén interesados y dispuestos a aprender nuevas formas de contar historias (de forma oral y escrita)
3. Respeten a los demás integrantes del laboratorio
4. Cumplan con las tareas asignadas
5. Compartan su trabajo en público
6. Asuman con liderazgo la continuidad del espacio

d ¿Cómo se lleva a cabo la metodología de los laboratorios de escritura y memoria?

Además de la experiencia que ha dejado el proyecto desde 2011, nuestro método se basa en cuatro principios¹:

- a. Partiendo de que la diversidad es la norma, no la excepción, se intenta permitir a las personas mayores oportunidades de aprender justas e iguales. En ese sentido los laboratorios usan los tres principios básicos del '**Diseño Universal para el Aprendizaje**' (Proporcionar múltiples medios de Representación; Proporcionar Múltiples medios para la Acción y la Expresión; y Proporcionar Múltiples medios para la motivación e implicación en el aprendizaje).
- b. Existiendo tantas barreras para la inclusión de las personas mayores en la sociedad (dificultades de accesibilidad, falta de voluntad por parte de los gobiernos, indiferencia, entre otras) los laboratorios toman de la '**Pedagogía del Oprimido**' de Paulo Freire, la convicción de una educación liberadora que permite a la comunidad, en primer lugar, percibir aquellos estereotipos, agresiones, indiferencia y carencias que no los dejan ser ple-

¹ Al final de esta cartilla encontrará una caja de herramientas que pretende brindarle a los interesados una serie de pautas para montar su propio laboratorio.

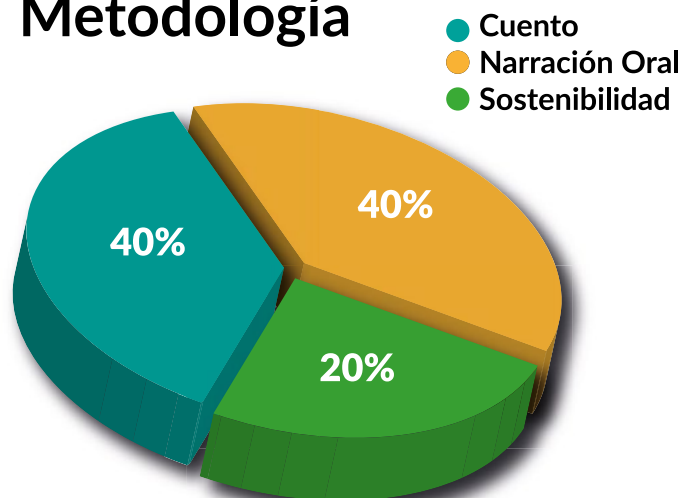
- namente; en segundo término, incentivar transformaciones hacia el buen vivir partiendo de la conservación, promoción y protección de sus saberes.
- c. La **Memoria** se entiende como el centro de los laboratorios, es su base. Se invita a las personas mayores a contar su propia historia a través del recuerdo o a crear nuevas narraciones partiendo de sus experiencias. Se busca que la voz de las personas mayores —quienes han sido relegadas a un segundo plano— sea la que construya la historia. Como lo plantea Walter Benjamin, se apunta a su voz para romper el discurso que los margina. De esta forma, las personas mayores pasan de ser testigos a convertirse en protagonistas.
 - d. Se escribe tanto con la palabra escrita como con la palabra dicha.

El proceso de constitución de un laboratorio está pensado idealmente para que se desarrolle en un periodo de seis meses. El grupo debe reunirse semanalmente, al menos durante 2 horas. Recomendamos que el grupo de personas mayores no supere los 20 asistentes con el fin de que puedas atenderlos adecuadamente (cada persona es un proceso diferente).

Las temáticas de los encuentros se rigen por tres módulos que se complementan: **Cuento, Narración Oral y Sostenibilidad.**

El trabajo de los módulos de Cuento y Narración Oral debe alternarse para que se complementen; así, una semana se puede trabajar Cuento y, a la siguiente, Narración Oral. Sin embargo, según la experiencia de trabajo, puede que un módulo resulte más interesante que otro para los asistentes. Cuando esto suceda, no debes abandonar la rotación pues los contenidos y habilidades que plantean, se interrelacionan. Normalmente, en todo laboratorio, hay personas que tienden más a la oralidad y personas, en cambio, que prefieren la escritura; no alternar los módulos sería excluir a unos u otros. En los dos últimos meses del laboratorio, se debe trabajar el módulo de sostenibilidad, el cual debe ser transversal a los de cuento y narración oral. Este módulo apunta a que el grupo entienda cómo consolidar las dinámicas de reunión para que, paulatinamente, los asistentes se conviertan en facilitadores de otras personas mayores y guardianes

Metodología



de sus saberes. Como parte del trabajo, esperamos que puedas reconocer, potenciar y fortalecer los liderazgos que haya en tu comunidad para garantizar su continuidad.

e **Cuento.....** **Estructura**

Comprender que las historias necesitan de un orden elemental al momento de contarlas para ser entendidas. Según elija el autor, se puede hacer más o menos estructurada la narración para hacerse más efectiva. También se abordarán algunas de las estructuras básicas de la teoría del cuento: lineal, retrógrada, circular, semicircular y concéntrica.

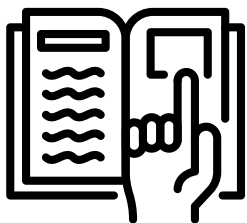
El orden, en cualquier narración, es clave y pocas veces nos preguntamos por él. La mayoría de las veces, quien hace una historia, piensa en contarla “tal como pasó” o “en orden”. Esta opción presupone contar la historia de manera cronológica, primero lo que sucedió primero y luego lo que sucedió después. Es más, hay quienes llegan a creer que ésta es la única manera en que pueden contar una historia. Eso es un grave error, por cuanto no sólo olvidan muchas otras maneras de construir historias, sino porque en algunos casos es mejor contar la historia de otra manera.

Para construir una narración o un cuento es conveniente saber diferenciar lo que es la **trama** de lo que es la **historia**. Este tema, normalmente, lo trabajo apoyándome en la película “Memento” del director Christopher Nolan y los cuentos “Continuidad de los parques”, de Julio Cortázar y “Sueño infinito de Pao Yu”, de Tsao Hsue-Kin.

En los grupos en que puedo, les pido que vean la película y lean los cuentos antes de la sesión. En los otros, les pongo los primeros 15 minutos de la película y leemos los cuentos en voz alta, pues no son más largos que dos páginas cada uno.

Con la película, es claro que la historia y la trama difieren: mientras la **historia** es la de un hombre que busca y encuentra a quien supuestamente es responsable por la muerte de su esposa, la **trama** nos muestra a un hombre que va recorriendo sus pasos hacia atrás, todo el tiempo la película nos muestra, poco a poco, lo que él acaba de hacer. La trama de la película nos va dejando ver el pasado, poco a poco, sin mucha información y causando cierta zozobra. Esta película desarrolla una estructura narrativa que se llama retrógrada. La clave de esta estructura narrativa es que uno cuenta primero el final de la historia y, a lo largo de la trama, cuenta lo que pasó antes, yendo siempre hacia atrás. Mientras la estructura habitual comienza por el hecho más antiguo y va contando los demás en estricto orden hasta llegar al final, esta comienza por el final y va contando uno a uno, en estricto orden, los hechos hasta llegar al más antiguo.

Con los cuentos, el ejercicio es distinto: con ellos, la clave es que estos trabajan otra



estructura narrativa muy compleja de abordar: circular. En ellos, la trama se va construyendo desde un punto y regresa a éste. El de Cortázar comienza con alguien que lee en un parque un libro en que a alguien van a sorprender en un parque y el cuento se desarrolla hasta que termina con el hombre que lee en el parque y va a ser sorprendido. El de Tsao Hsue-Kin construye el sueño de un hombre que se sueña soñando su sueño. [Aunque parece un trabalenguas, pero así es].



La idea es generar un espacio de reflexión que le permita al grupo notar que, en estos casos, la historia y la trama difieren y que hay casos en que para narrar bien, no se debe construir la trama de la narración en orden en que se dieron los hechos de la historia. Uno puede experimentar comenzando la narración por el final y devolverse, puede iniciar por la mitad de la historia y en la trama devolverse y contar el pasado. Una vez terminado el diálogo, asigno un ejercicio a cada persona. Les pido que me digan, de las dos estructuras abordadas, cuál fue la que les pareció más difícil y que, según el caso, hagan, para la siguiente sesión una narración.

f

Fuentes

Al pensar la creación narrativa es importante tener claro que las anécdotas de las personas mayores, que son punto de partida de las historias y la inspiración, pueden provenir de distintas fuentes como su propia vida (fuente autobiográfica), la vida de alguien que conocen (fuente biográfica), algún evento o personaje histórico (fuente histórica), alguna narración que han escuchado de manera tradicional y quieren adaptar (fuente de la tradición) o algún otro cuento u obra artística que resulta inspiradora (fuente metaficción).

La Explosión de Cali es el nombre con que se recuerda al desastre ocurrido el 7 de agosto de 1956 en el centro de la ciudad, provocado por la explosión repentina de siete camiones del ejército cargados con 1.053 cajas de dinamita, provenientes de Buenaventura, cargados con 42 toneladas de explosivo plástico gelatinoso, que se iban a emplear en la construcción de carreteras en el departamento de Cundinamarca. Sonia Zamarriego de Paredes, escribió un maravilloso cuento, llamado “Un hermoso y siniestro hongo” para la antología de Historias en Yo Mayor 3, en el que da cuenta de este fatídico día para los vallecaucanos, cuando un grupo de niños, entre los que ella se encontraba, asumieron el cuidado de estos camiones cargados con explosivos. Finalmente, el estallido interrumpió su sueño y el de su familia. Un hongo de luz que rompió ventanas, asesinó a cientos de personas y afectó un rango amplísimo de fachadas.

Las anécdotas de las personas mayores, que son punto de partida de las historias y la inspiración, pueden provenir de distintas fuentes como su propia vida (fuente autobiográfica), la vida de alguien que conocen (fuente biográfica), algún evento o personaje histórico (fuente histórica), alguna narración que han escuchado de manera

tradicional y quieren adaptar (fuente de la tradición) o algún otro cuento u obra artística que resulta inspiradora (fuente metaficción).

La idea de esta actividad consiste en hacer reflexionar a las personas mayores sobre la trascendencia de sus vivencias para dar cuenta de hechos históricos que marcaron a una comunidad, en este caso, uno de los siniestros más recordados por los caleños en el siglo XX.

Es importante que los participantes del laboratorio refuercen su condición de protagonistas de la historia, habrá muchos acontecimientos de los que fueron testigos que podrán emplearse para sensibilizar a generaciones futuras, se trata de relatos, no necesariamente violentos, que componen la historia de nuestra sociedad y que llenan aquellas rendijas que se construyen de espaldas a la historia que está consignada en los libros de texto.

Todos podemos construir la historia. Será la consigna de este ejercicio, despertar en los asistentes la necesidad de contar su versión de los hechos. Es mucho lo que hemos vivido y muy poco lo que hemos contado.

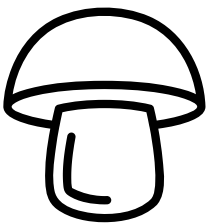
a Taller..... **Actividad 1:**

Se hace una mesa redonda donde cada participante expresara su sentir con respecto al tema, se indagará en los participantes si se encuentran interesados es crear sus propios cuentos e historias y como creen que lo harían, dando paso con ello a la introducción de la siguiente sesión.

Actividad 2:

Un hermoso y siniestro hongo

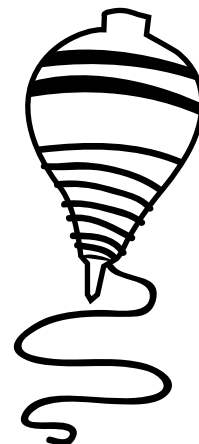
El tallerista guiará la lectura en voz alta del cuento “Un hermoso y siniestro hongo” de Sonia Zamarriego de Paredes, alternando su voz con la de los asistentes, después de cada punto (debe asegurarse que se comprenda el significado de las palabras que se han leído en cada pausa). Al finalizar, el tallerista explicará cómo la historia se relaciona con el hecho histórico del 7 de agosto de 1956 en la ciudad de Cali (La explosión de Cali), cuando estallaron varios camiones del ejército cargados con cajas de dinamita y 42 toneladas de explosivo plástico gelatinoso dejando cientos de muertos. Al finalizar la lectura, se invita a los asistentes a escribir un cuento con la experiencia de un hecho histórico del que hayan sido testigos directos.



Lectura recomendada: Un Hermoso y Siniestro Hongo
Sonia Zamarriego de Paredes

A la sombra de un frondoso árbol, recordaba los días de mi infancia. Fueron momentos maravillosos, donde los juegos me hacían vivir y soñar, en medio de nuestra bella

y amada Cali. Los niños de hoy en día no tienen ni la más remota idea de que algún día existieron esos juegos. De cuánta alegría y momentos súper gratos se están perdiendo...y los días del colegio, ¡qué maravilla!



Y todo esto, a pesar de que nosotros pasábamos todos los días de la semana en el colegio, incluyendo los sábados. Del domingo, ni se diga, pues había que asistir a la Santa Misa. Seguramente, por esta ocupación total de nuestros tiempos, podemos decir que surgieron los personajes que hoy por hoy existen en nuestra patria. ¿Por qué no volver a esos momentos de pequeña, organizada, respetuosa y próspera responsabilidad? Quizás, hoy es imposible tener a los niños todo el día en el colegio, pero ¿por qué no los involucramos el resto del día ayudándoles a que se ocupen de pronto en un deporte, un arte y hasta en las tareas del hogar? ¿De cuántos deportistas, artistas y profesionales íntegros nos estamos perdiendo por no darles esa oportunidad? Éstas son, lógicamente, conclusiones muy personales, que saltan en mi pensamiento cuando recuerdo los días del pasado. En fin, es algo que solo queda de pronto en el simple recordar de la existencia.

Claro está, que no solamente en la mente de una persona existen recuerdos maravillosos. También hay momentos bastante complicados y difíciles. A veces, que ni siquiera quisiéramos que llegaran a nuestra mente, pero desafortunadamente existieron y quedan grabados hasta el último día de nuestro vivir.

Uno de estos momentos lo voy a narrar, desde algunos días antes del suceso, pues fue desde allí que se marcó en mi vida. Yo era una niña. Tan solo una niña. Me encantaba ir con mis hermanos mayores a participar de la Santa Misa los domingos, en la capilla del Batallón Pichincha, pues vivíamos muy cerca. Yo gozaba y disfrutaba mucho, teniendo en mis manos la canastilla para recoger la limosna. Y todos los domingos era fijo que yo lo hacía. Con el tiempo me di cuenta de que eran felices viendo cómo yo pedía la limosna: pues como niña, yo pensaba que era una obligación de todos los que acudían a la misa; creía que debían tener una moneda para depositarla en la canastilla. Por lo tanto, yo no me movía del frente de la persona hasta que esta sacaba, aunque fuera un centavo. Por supuesto, algunas personas depositaban la limosna, porque era su deseo, otras por prudencia y otras por la pena que les daba que yo me apartara en frente. El párroco estaba feliz con el resultado de mi gestión y, por eso, no dejaba que nadie más la hiciera.

Uno de esos tantos domingos, escuchamos al Párroco que nos comentó lo angustiado que había amanecido ese día. Todos estábamos intrigados por lo que el sacerdote estaba diciendo. De tanto insistirle para que nos contara lo que había sucedido, él nos dijo que estaba demasiado preocupado porque la noche anterior había soñado que se encontraba en un lugar muy horrible, lleno de destrucción por todas partes y a él le había tocado caminar por el medio de muchísimos cadáveres. Todos teníamos los ojos desorbitados, escuchando tan terrible relato. Al final, pensamos: Bueno, simplemente ha sido una fuerte pesadilla.

Habían ya pasado algunos días del relato del párroco del Pichincha, cuando una noche frente a nuestra casa empezaron a parquear unos camiones. Si mal no recuerdo, eran siete. Mi madre, quien era una persona demasiado nerviosa, cuando se enteró que dichos automotores tenían en su interior dinamita que iba para Bogotá, nos pidió a todos sus hijos que por favor ayudáramos a cuidar que ninguna.

persona, que de pronto pasara fumando, se le ocurriera tirar la colilla y pudiera suceder alguna tragedia. Nosotros, dentro de nuestra inocencia, realmente disfrutamos el momento de guardianes o policías, que nos habían encomendado. Veíamos que los mayores iban y venían, les oíamos decir que no era el lugar donde podían amanecer dichos camiones, pues pensaban que los bomberos podían tenerlos mejor custodiados. Pero ellos decían que no tenían lugar donde dejarlos pasar esa noche. Al final, vimos que a eso de las 10 de la noche, salieron los camiones, sin nosotros saber hacia dónde se dirigían. Al fin y al cabo, tampoco nos interesaba.

Nos fuimos a dormir, felices de haber cumplido nuestra labor de guardianes. Nuestra misión había terminado.

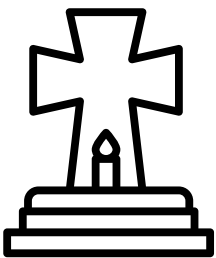
Estábamos ya durmiendo con placidez, cuando de repente escuchamos un trueno sordo y supremamente fuerte, que nos hizo brincar de nuestros lechos. Era la una de la mañana. Despertamos en medio de pedazos de vidrio, pues no había quedado en las ventanas ni uno solo bueno. ¿Qué pasó? Nuestras habitaciones estaban ubicadas en un segundo piso. Cuando nos asomamos, vimos frente a nosotros, un hongo gigantesco. Qué pena, pero era algo majestuoso, hermoso, de un colorido entre zapote, amarillo y rojizo, muy brillante. En ese momento no teníamos ni idea de lo que había sucedido. ¿De dónde sale eso tan hermoso?, decíamos entre nosotros sin percatarnos de que era el siniestro más terrible del que se tenía historia en nuestra ciudad.

Al cabo de unas horas, nos enteramos de que había sido una fuerte explosión. Qué horror cuando nos dimos cuenta de que los camiones que toda la noche anterior habíamos cuidado, los habían llevado a la policía y eran los que habían explotado.

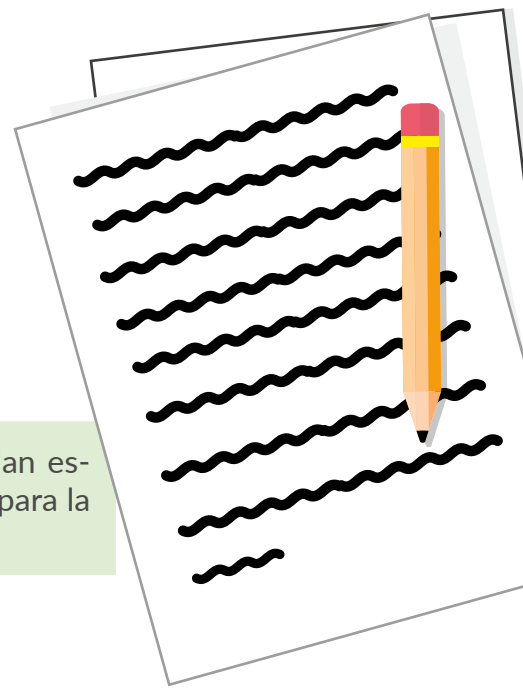
Después de haber pasado unas largas horas de tranquilidad mientras la gente se percataba de lo sucedido, cuando ya se supo la tragedia y con ella el desorden, vino el vandalismo. Los almacenes que habían quedado sin puertas ni ventanas por la explosión, fueron saqueados, hasta que la policía llegó a imponer el orden.

Cuando ya nos calmamos un poco, fuimos hacia el sitio, y nos hemos encontrado un cuadro siniestro. Lleno de dolor y de angustias. Pero ¡cuál fue mi más grande sorpresa! En medio de los muertos y la destrucción, observé a aquel sacerdote, que unos días antes, nos había dicho lo que había soñado. Sí, él estaba en medio de los heridos y de los muertos, ayudando a unos y dándoles los Santos óleos a otros.

No se supo jamás, si fue casualidad o manos criminales. Solo se sabe que se vivieron los días más tristes en nuestra bella, amada y grande ciudad de Cali...



Cuento, continuación



Objetivo específico

a

Brindar las herramientas necesarias para que los asistentes puedan escribir sus historias teniendo presentes algunos elementos básicos para la creación y concepción de su narrativa.

Se retoma el tema anterior.

Desarrollo del tema

b

Personajes

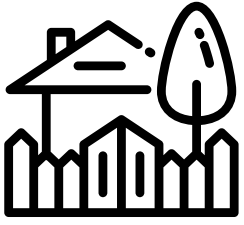
Se busca que los asistentes tengan claro que las historias tienen personajes en torno a los que gira la narrativa, en ese sentido la caracterización es muy importante pues permite al lector identificarse con el relato. Este componente quiere brindar herramientas a los participantes para crear y recrear personajes.

Como tallerista y como escritor, he notado un problema muy frecuente que hace que las historias no funcionen: los personajes planos y sin matices.

Haga el siguiente ejercicio: piense en los libros, películas o cualquier historia que conozca y le haya gustado. Bien. Ahora, identifique los personajes que más hayan llamado su atención, los que más interesantes le han parecido o con los que más se ha identificado. Le aseguro que todos esos son personajes complejos, con varias dimensiones que lo matizan; son personajes que tienen rasgos y detalles que, aunque pequeños, lo han cautivado.

¿Cómo hacer esto? Este ejercicio no me lo inventé yo, es una mezcla de partes del método de creación de personajes del dramaturgo ruso Konstantin Stanislavski y el libro “El universo de la creación narrativa” del profesor Isaías Peña. Usted debe tomar el personaje principal o los personajes más relevantes que quiere emplear en una historia y responder, para cada uno de ellos, el siguiente cuestionario: nombres, apellidos, edad, sexo, rasgos faciales, altura, peso, contextura, de dónde es, orientación sexual, fetiches sexuales, nivel socioeconómico, orientación política, religión, nivel de estudios, comidas preferidas, comidas que odia, bebidas preferidas, bebidas que odia, pasatiempos, cómo le gusta vestirse, problemas de salud, qué secretos tiene, a quién le teme, a quién ama, a quién odia. El objetivo de este cuestionario es que usted se dé a la tarea de conocer a profundidad a su personaje, para que cuando escriba, pueda matizarlo y darle la profundidad necesaria.

4
sesión



Este cuestionario también tiene otra utilidad: en algunos casos, las historias se estancan, porque al narrar sólo tomamos en cuenta lo que el personaje hace y va dejando ver de sí mismo en la situación. En esos momentos, como no nos hemos preguntado a profundidad por el personaje, fácilmente sus acciones y posibilidades se agotan. Sin darnos cuenta, llegamos a momentos en que la historia se agota o ponemos al personaje a hacer cosas que no son coherentes con la historia y con él mismo.

Dos cosas importantes sobre esta actividad: primera, el cuestionario no está cerrado, cuando plantee el ejercicio, invite a que la gente agregue categorías, pues entre más categorías haya, más completos quedarán los personajes. Segunda, no sólo aplica para historias de ficción. Cuando una persona mayor está preparando una historia que no es de ficción, el cuestionario puede ayudarle a recordar detalles del personaje y a que se sienta interesada en averiguar otros aspectos de la persona que está involucrada en la historia.

Ambiente



.....

El ambiente correcto en una historia es crucial para que la meta y objetivo de la narración se cumpla. Así, se darán herramientas de creación de atmósferas que les sirvan a los asistentes para crear un entorno coherente con lo que quieren contar o con la historia que buscan recrear.

Años después de divorciarse, Andrea Torres*, visitó la casa de su exmarido en el barrio de Chapinero Alto en la ciudad de Bogotá. Era una operación rápida, debía recoger unos recibos de luz que se había comprometido a pagar ya que Adolfo, con quien vivió por más de 20 años y tuvo tres hijos, se encontraba fuera de la ciudad en un viaje de negocios. Como ninguno de sus hijos estaba disponible para ayudar, asumió el reto de ingresar a la vivienda, donde nunca pensó entrar después de la separación.

La tarea, aparentemente simple, se complicó más de lo esperado cuando al entrar a la habitación del estudio Andrea se sorprendió con una foto sobre el escritorio del computador en la que Adolfo abrazaba a su, ahora, nueva flamante esposa de 26 años. Al acercarse reconoció y, posteriormente constató en su memoria, un elemento perturbador en la imagen. El fondo de la fotografía, detrás de la pareja de tórtolos, parecía ser el mismo escenario de su noche de bodas en enero de 1987.

“Ni cambiaste de lugar” dijo, leyendo las últimas líneas de su carta en el laboratorio de memoria de la ciudad de Bogotá.

Ese mismo día, Carlos Pérez* recordó la oficina de su padre, ya fallecido, que aún permanece intacta en la casa de su segunda hermana menor. A pesar de la muerte sorpresiva por un cáncer de colon en 2008, el cuarto conserva aún el olor a tabaco que tanto disfrutaba su padre durante intensas jornadas de lectura. En el gabinete central, aún puede encontrarse su colección de aviones miniatura, otra de sus pasiones, a la

que solo podían acceder los pequeños bajo la estricta tutela del padre cuando una nueva aeronave se sumaba a la colección.

“A veces me metía a escondidas en el cuarto en la madrugada a jugar con sus aviones, yo sabía dónde guardaba a llave. Hace algunas semanas mi hermana tomó la determinación de dismantelar el cuarto y me entrego la custodia de la colección de aviones, lo chistoso es que no dejo jugar a mis hijos con ellos tampoco”, dijo.

Los espacios, son mucho más que un lugar físico que ocasionalmente recorremos, son también atmósferas de memoria y recuerdos que evocan el pasado, pero que también nos interpelan en el presente. Solo así puede explicarse esa cercanía que sentimos con espacios de nuestra infancia que se han venido a menos, o la aversión que podemos crear con nuevos lugares que apenas conocemos.

Después de leer e cuento “Carta a una señorita en París” de Julio Cortazar, los asistentes al laboratorio de memoria de Usaquéen asumieron la tarea de reconstruir, a través de la escritura, esos espacios donde sintieron, o aún se sienten, intrusos por encontrarse dispuestos en el orden y con el aura de alguien ausente. Esos lugares habitados en los que jamás seremos bienvenidos porque no nos pertenecen. En el caso de Andrea, la casa de su expareja; en el de Carlos, el de su estricto padre.

Este ejercicio consiste en recordar un lugar habitado en el que hayamos tenido la oportunidad de transitar para develar su valor invisible: cómo nos afecta, de qué manera. Al final los asistentes evidenciarán que los lugares nos hablan, son el punto de encuentro del pasado y el presente.

Tema, Idea o Sentimiento

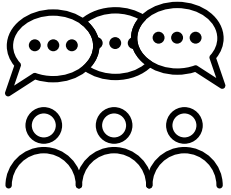
d

Se dejará clara la necesidad de hacer que las distintas partes de la historia vayan en concordancia para que se pueda transmitir correcta y efectivamente el tema, la idea o el sentimiento deseados por el autor.

la **idea** es un concepto amplio, general (la soledad), que da norte, pero que debe bajar a un segundo nivel, el **tema**, que permite pensar una historia (la soledad de una mujer que pierde a su pareja).

Me encanta comenzar esta actividad con una pregunta muy concreta. Al azar le pregunto a alguien del grupo “¿Qué hizo hoy en la mañana?”. La persona lo cuenta. Como la pregunta es a quemarropa, la narración suele tener pocos detalles. Luego repito la misma pregunta a otra persona del grupo y le pido que se extienda tanto como pueda. Cuando termina, yo cuento mi parte, extendiéndome en detalles, minucias, matices, personajes y demás cosas. Me detengo cuando noto el tedio en el grupo o cuando me quedo sin qué contar.





Una vez me detengo, les pregunto si les gustó mi narración. La mayoría, por pena, dice que sí e intentan rescatar algún detalle que recuerden o algo que les hizo gracia. Cuando terminan de contestar, les digo que no mientan, que hasta yo me aburrí contando mi historia. Ríen.

Entonces, llevo la reflexión a las 3 primeras páginas de “Los barrios bajos” de Fumiko Hayashi. La historia plantea la cotidianidad de una mujer japonesa en medio de la guerra; una mujer que recorre Tokio, buscando sustento para su hijo; una mujer que se ha tenido que ir desplazada a la gran ciudad, porque su marido se fue a la guerra y tal vez esté muerto y, en su pueblo natal, ella no encuentra cómo mantenerse y dar de comer a su hijo. Desde el comienzo hasta el final, el cuento es contundente en la idea que trabaja: la soledad, una soledad que [alerta de spoiler] la lleva a tener un amorío con un hombre que no es su marido y a quedar embarazada.

Es clave señalar que esa idea de fondo le da unidad a la historia, permite que se quiten detalles, personajes, momentos y situaciones que sobran, para hacer que la historia sea contundente y no aburra. Esto tiene que ver con la distinción que se podría hacer entre una historia preparada y simplemente una anécdota que se cuenta y puede estar llena de cosas que sobran y divagaciones.

Cuando es un grupo de escritura, ya han leído el cuento con anterioridad y la reflexión fluye magníficamente. Cuando es un grupo de oralidad, apenas se trabaja la primera parte del texto directamente en la sesión, y la reflexión fluye (a veces bien, a veces no tanto).

Con los grupos de escritura, complejizo aún más la explicación: **la idea** es un concepto amplio, general (la soledad), que da norte, pero que debe bajar a un segundo nivel, **el tema**, que permite pensar una historia (la soledad de una mujer que pierde a su pareja). Otro ejemplo: “No oyes ladrar los perros” de Juan Rulfo, trabaja, **como idea**, el desencanto; y como **tema**, el desencanto de un padre que ve a su hijo convertido en un bandolero. Esta distinción permite ver cómo se puede aterrizar un concepto o idea amplia y generar una historia.

Una vez concluida esta reflexión, asigno un ejercicio para la siguiente sesión: cada uno pone en un papelito una idea, lo dobla y se entregan al azar. El objetivo es que, para la siguiente sesión, cada uno haga una historia trabajando esa idea que le fue asignada y, el grupo, debe adivinar cuál fue la idea que cada uno trabajó. Si la mayoría del grupo acierta, el texto acierta.

Con los grupos de oralidad, la explicación de la idea la uno con la de sentimiento: cada historia debe transmitir una idea o un sentimiento. Así, para la siguiente sesión deben preparar cada uno dos historias, una alegre y una triste. Ese día, en la sesión cada uno debe contar una, sin decir si es la triste o la alegre. Si la historia tiene unidad y fue

concebida correctamente, funcionará y el grupo la identificará.

Este aspecto no es tan fácil de comprender y es conveniente retomarlo en ejercicios creativos más adelante; en mecanismos iguales. Además, para los grupos es un juego muy llamativo: hacer historias siguiendo distintas ideas, temas o sentimientos y ponerlos para que el grupo los adivine. Lo gozan.

Historia de la Literatura

e

De manera sencilla y en relación con los textos que se aborden, se buscará dar una base sencilla de historia de la literatura que, más que dejar claras fechas y nombres, buscará dar información sobre autores y distintos géneros literarios. Este componente busca que los adultos mayores puedan investigar por su cuenta y continuar el trabajo de lecturas y análisis una vez terminen los talleres.

Este tema es transversal al resto de los temas del módulo de cuento por lo que no tiene ninguna actividad específica. A pesar de esto es importante que a través de las diferentes sesiones se utilicen de 10 a 15 minutos por sesión para tratar temas de historia de la literatura. Esto se puede llevar a cabo profundizando sobre anécdotas de los distintos autores que se van a leer en los cuentos o sobre el contexto histórico en el que se escribió la historia y la injerencia que este tiene sobre la misma.

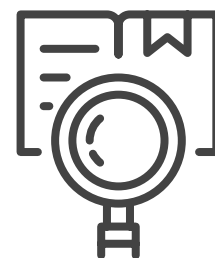
Taller para desarrollar el tema

Actividad 1

f

La sesión debe comenzar señalando la importancia de hacer personajes complejos, que deben tener distintas facetas y no ser tan simples como a veces resultan. Luego se debe explicar el cuestionario y su utilidad para, más adelante, pasar a la actividad de desarrollarlo creando un personaje, primero de manera grupal y luego de manera individual. Una vez se hagan estas actividades, se pueden leer ejercicios de las sesiones anteriores o que se hagan ahí mismo, a partir de los personajes.

Cuando se explica el cuestionario y se completan las categorías entre todos, es conveniente hacer entre todos un ejemplo, así van viendo cómo pueden llenar el cuestionario y complementarlo. En algunos casos, se puede hacer luego un ejercicio de creación con ese personaje construido entre todos.



Anexo Cuestionario Construcción Personaje



Nombres	
Apellidos	
Edad	
Sexo	
Rasgos Faciales	
Altura	
Peso	
Contextura	
¿De Dónde Es?	
Orientación Sexual	
Fetiches Sexuales	
Nivel Socioeconómico	
Orientación Política	
Religión	
Nivel De Estudios	
Comidas Preferidas	
Comidas Que Odia	
Bebidas Preferidas	
Bebidas Que Odia	
Pasatiempos	
¿Cómo Le Gusta Vestirse?	
Problemas De Salud	
¿Qué Secretos Tiene?	
¿A Quién Le Teme?	
¿A Quién Ama?	

¿Qué otras características considerarían importante agregar

Lecturas Recomendadas Sesión 4

- “Los barrios bajos” de Fumiko Hayashi <http://aleph.academica.mx/jspui/bitstream/56789/31262/1/11-030-1976-0004.pdf>
- “No oyes ladrar los perros” de Juan Rulfo

Capítulo del objeto de la creación del libro “El universo de la creación narrativa” de Isaías Peña.



ANEXO. No oyes ladrar los perros – Juan Rulfo

-Tú que vas allá arriba, Ignacio, dime si no oyes alguna señal de algo o si ves alguna luz en alguna parte.

-No se ve nada.

-Ya debemos estar cerca.

-Sí, pero no se oye nada.

-Mira bien.

-No se ve nada.

-Pobre de ti, Ignacio.

La sombra larga y negra de los hombres siguió moviéndose de arriba abajo, trepándose a las piedras, disminuyendo y creciendo según avanzaba por la orilla del arroyo. Era una sola sombra, tambaleante.

La luna venía saliendo de la tierra, como una llamarada redonda.

-Ya debemos estar llegando a ese pueblo, Ignacio. Tú que llevas las orejas de fuera, fíjate a ver si no oyes ladrar los perros. Acuérdate que nos dijeron que Tonaya estaba detrasito del monte. Y desde qué horas que hemos dejado el monte. Acuérdate, Ignacio.

-Sí, pero no veo rastro de nada.



-Me estoy cansando.

-Bájame.

El viejo se fue reculando hasta encontrarse con el paredón y se recargó allí, sin soltar la carga de sus hombros. Aunque se le doblaban las piernas, no quería sentarse, porque después no hubiera podido levantar el cuerpo de su hijo, al que allá atrás, horas antes, le habían ayudado a echárselo a la espalda. Y así lo había traído desde entonces.

-¿Cómo te sientes?

-Mal.

Hablaba poco. Cada vez menos. En ratos parecía dormir. En ratos parecía tener frío. Temblaba. Sabía cuándo le agarraba a su hijo el temblor por las sacudidas que le daba, y porque los pies se le encajaban en los ijares como espuelas. Luego las manos del hijo, que traía trabadas en su pescuezo, le zarandeaban la cabeza como si fuera una sonaja. Él apretaba los dientes para no morderse la lengua y cuando acababa aquello le preguntaba:

-¿Te duele mucho?

-Algo -contestaba él.

Primero le había dicho: "Apéame aquí... Déjame aquí... Vete tú solo. Yo te alcanzaré mañana o en cuanto me reponga un poco." Se lo había dicho como cincuenta veces. Ahora ni siquiera eso decía. Allí estaba la luna. Enfrente de ellos. Una luna grande y colorada que les llenaba de luz los ojos y que estiraba y oscurecía más su sombra sobre la tierra.

-No veo ya por dónde voy -decía él.

Pero nadie le contestaba.

El otro iba allá arriba, todo iluminado por la luna, con su cara descolorida, sin sangre, reflejando una luz opaca. Y él acá abajo.

- ¿Me oíste, Ignacio? Te digo que no veo bien.

Y el otro se quedaba callado.

Siguió caminando, a tropezones. Encogía el cuerpo y luego se enderezaba para volver a tropezar de nuevo.

-Este no es ningún camino. Nos dijeron que detrás del cerro estaba Tonaya. Ya hemos pasado el cerro. Y Tonaya no se ve, ni se oye ningún ruido que nos diga que está cerca. ¿Por qué no quieres decirme qué ves, tú que vas allá arriba, Ignacio?

-Bájame, padre.

-¿Te sientes mal?

-Sí

-Te llevaré a Tonaya a como dé lugar. Allí encontraré quien te cuide. Dicen que allí hay un doctor. Yo te llevaré con él. Te he traído cargando desde hace horas y no te dejaré tirado aquí para que acaben contigo quienes sean.

Se tambaleó un poco. Dio dos o tres pasos de lado y volvió a enderezarse.

-Te llevaré a Tonaya.

-Bájame.

Su voz se hizo quedita, apenas murmurada:

-Quiero acostarme un rato.

-Duérmete allí arriba. Al cabo te llevo bien agarrado.

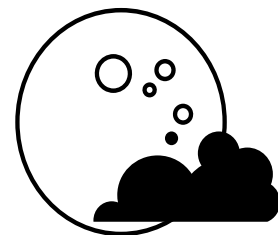
La luna iba subiendo, casi azul, sobre un cielo claro. La cara del viejo, mojada en sudor, se llenó de luz. Escondió los ojos para no mirar de frente, ya que no podía agachar la cabeza agarrada entre las manos de su hijo.

-Todo esto que hago, no lo hago por usted. Lo hago por su difunta madre. Porque usted fue su hijo. Por eso lo hago. Ella me reconvendría si yo lo hubiera dejado tirado allí, donde lo encontré, y no lo hubiera recogido para llevarlo a que lo curen, como estoy haciéndolo. Es ella la que me da ánimos, no usted.

Comenzando porque a usted no le debo más que puras dificultades, puras mortificaciones, puras vergüenzas.

Sudaba al hablar. Pero el viento de la noche le secaba el sudor. Y sobre el sudor seco, volvía a sudar.

-Me derrengaré, pero llegaré con usted a Tonaya, para que le alivien esas he-





ridas que le han hecho. Y estoy seguro de que, en cuanto se sienta usted bien, volverá a sus malos pasos. Eso ya no me importa. Con tal que se vaya lejos, donde yo no vuelva a saber de usted. Con tal de eso... Porque para mí usted ya no es mi hijo. He maldecido la sangre que usted tiene de mí. La parte que a mí me tocaba la he maldecido. He dicho: "¡Que se le pudra en los riñones la sangre que yo le di!" Lo dije desde que supe que usted andaba trajinando por los caminos, viviendo del robo y matando gente... Y gente buena. Y si no, allí está mi compadre Tranquilino. El que lo bautizó a usted. El que le dio su nombre. A él también le tocó la mala suerte de encontrarse con usted. Desde entonces dije: "Ese no puede ser mi hijo." Mira a ver si ya ves algo. O si oyes algo. Tú que puedes hacerlo desde allá arriba, porque yo me siento sordo.

-No veo nada.

-Peor para ti, Ignacio.

-Tengo sed.

-¡Aguántate! Ya debemos estar cerca. Lo que pasa es que ya es muy noche y han de haber apagado la luz en el pueblo. Pero al menos debías de oír si ladran los perros. Haz por oír.

-Dame agua.

-Aquí no hay agua. No hay más que piedras. Aguántate. Y aunque la hubiera, no te bajaría a tomar agua. Nadie me ayudaría a subirte otra vez y yo solo no puedo.

-Tengo mucha sed y mucho sueño.

-Me acuerdo cuando naciste. Así eras entonces. Despertabas con hambre y comías para volver a dormirte. Y tu madre te daba agua, porque ya te habías acabado la leche de ella. No tenías llenadero. Y eras muy rabioso. Nunca pensé que con el tiempo se te fuera a subir aquella rabia a la cabeza... Pero así fue. Tu madre, que descansa en paz, quería que te criaras fuerte. Creía que cuando tú crecieras irías a ser su sostén. No te tuvo más que a ti. El otro hijo que iba a tener la mató. Y tú la hubieras matado otra vez si ella estuviera viva a estas alturas.

Sintió que el hombre aquel que llevaba sobre sus hombros dejó de apretar las rodillas y comenzó a soltar los pies, balanceándolo de un lado para otro. Y le pareció que la cabeza, allá arriba, se sacudía como si sollozara. Sobre su cabello sintió que caían gruesas gotas, como de lágrimas.

-¿Lloras, Ignacio? Lo hace llorar a usted el recuerdo de su madre, ¿verdad? Pero nunca hizo usted nada por ella. Nos pagó siempre mal. Parece que en lugar de cariño, le hubiéramos retacado el cuerpo de maldad. ¿Y ya ve? Ahora lo han herido. ¿Qué pasó con sus amigos? Los mataron a todos. Pero ellos no tenían a nadie. Ellos bien hubieran podido decir: “No tenemos a quién darle nuestra lástima”. ¿Pero usted, Ignacio?

Allí estaba ya el pueblo. Vio brillar los tejados bajo la luz de la luna. Tuvo la impresión de que lo aplastaba el peso de su hijo al sentir que las corvas se le doblaban en el último esfuerzo. Al llegar al primer tejaván, se recostó sobre el pretil de la acera y soltó el cuerpo, flojo, como si lo hubieran descoyuntado.

Destabó difícilmente los dedos con que su hijo había venido sosteniéndose de su cuello y, al quedar libre, oyó cómo por todas partes ladraban los perros.

-¿Y tú no los oías, Ignacio? -dijo-. No me ayudaste ni siquiera con esta esperanza.

FIN



Narración Oral

Objetivo específico

a

Dar a conocer aspectos elementales para llevar a cabo una narración de manera oral de manera práctica, con una entonación y expresión adecuadas.

Desarrollo del tema

b

Para poder transmitir de forma oral es importante mantener una entonación apropiada que conecte a público y que, según el momento de la historia y el interés del narrador, pueda sugerir matices emocionales, dramáticos o humorísticos, a la narración. A veces, a las personas mayores no les faltan las historias ni las ganas de compartirlas, pero, cuando las van a contar, el tono de su voz es muy bajo y no corresponde a lo que cuentan.

Para enfrentar este problema, a continuación, expongo ejercicios tomados de la preparación actoral. Estos parten de que la clave para proyectar la voz y darle un buen volumen y una entonación correcta a una historia es la respiración profunda, diafragmar. Para estos ejercicios, cada asistente debe ponerse de pie, con la espalda lo más recta posible. En los casos en que las personas mayores no pueden mantenerse de pie, deben permanecer sentadas, aunque con la espalda recta; y en los que no pueden enderezar la espalda, deben intentar tomar una posición cómoda, sin curvarse demasiado.

Una vez la persona está ubicada y ha asumido la posición ideal para el ejercicio, debe poner una mano sobre su ombligo y respirar. Al inhalar debe inflar el abdomen y, al exhalar, debe contraerlo; en ambos momentos, debe mantener los hombros quietos. El objetivo de la mano en el ombligo es que sienta cómo se mueve su abdomen, y el objetivo de mantener los hombros quietos es que la persona no haga una respiración superficial, sino que respire desde el diafragma, que haga una respiración profunda. Cuando respiramos de manera superficial, nuestros hombros se levantan al inhalar y bajan al exhalar; esta respiración no sirve para hablar en público y no aprovecha la capacidad de los pulmones.

IMPORTANTE: Usted que está leyendo esto, tome un momento para hacer el ejercicio. Asuma la posición correcta de la espalda, ponga su mano en el ombligo, inhale y



exhale, inflando y desinflando el abdomen, sin mover los hombros. Como verá, no es tan sencillo como podría pensarse, pero la práctica lo facilitará.

Este ejercicio se debe hacer en varios momentos. En un primero (10 repeticiones), inhalan por la nariz y exhalan por la boca; en un segundo (10 repeticiones), inhalan por la nariz y exhalan por la boca haciendo como si inflaran una bomba; y, en un tercero, inhalan por la nariz y exhalan diciendo una vocal, la vocal debe extenderse hasta que la persona quede sin aire. Por cada vocal es conveniente hacer 5 repeticiones. Con la práctica, la persona irá durando un poco más de tiempo y podrá decir la vocal a un volumen más alto.

El objetivo es que usted vaya realizando con el grupo cada uno de estos ejercicios, paso a paso. Esta actividad debe llevar, máximo, 30 minutos y es conveniente hacerla cada dos sesiones. Así, las personas van tomando consciencia de su respiración y harán de la respiración profunda un hábito.

ALERTA DE SALUD: Si las personas asumen este ejercicio como un hábito, ayudarán a su salud respiratoria, por cuanto se acostumbrarán a tomar mejor y de manera más profunda el aire, aprovechando la capacidad total de sus pulmones. Esto mismo, lleva a que se oxigenen mejor y su corazón pueda funcionar más fácilmente.

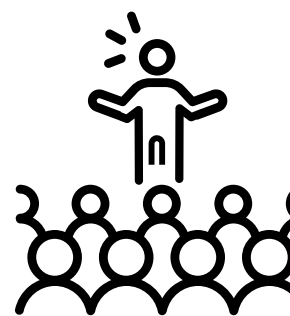
También suele pasar que, con las primeras inhalaciones, si se hace correctamente, la persona bostece o se maree un poco, las dos situaciones son naturales y responden a que las vías respiratorias se abren más de lo acostumbrado.

Expresión

También es importante manejar una correcta vocalización y dicción al momento de narrar oralmente, de manera que el espectador pueda escuchar y entender cabalmente la historia.

Después de varias semanas de trabajo con el grupo de adultos mayores de una biblioteca del sur de Bogotá (en su mayoría sin código lecto-escrito), reconocí que la mayoría provenía de fuera de la ciudad. De hecho, contándome, solo dos personas, de 11, éramos de Bogotá. Con esto en mente, me llamó la atención cómo poder traer al taller y a la memoria, los recuerdos de sus tradiciones y de sus distintas regiones.

En un principio lo intenté con recuerdos de la niñez y de su juventud, pero resultó infructuoso, pues no respondían a la pregunta por el encuentro de distintas tradiciones. Ante ello, les pregunté por las canciones de sus regiones, las canciones que recordaran y las recogí por escrito. Luego, incluí otras que encontré en cancioneros regionales y de música folclórica colombiana y que eran más o menos conocidas. Así, tuve canciones de varias regiones colombianas, de varias décadas.





Con ello, estructuré una sesión en que cada persona presentara la canción de su región, la que recordaba o la que, en la investigación, yo había encontrado. Esa presentación resultaba muy amena, porque no buscaba saber sobre teoría o historia de la canción, sino de cada uno de los asistentes: contaban cuándo la habían escuchado por primera vez, con quiénes las habían bailado, en qué fiestas sonaban en su región. Incluso surgieron recuerdos de primeros amores, del vestuario tradicional de algunas fiestas y de celebraciones regionales.

Luego, pasamos a cantar y/o leer las canciones. El ejercicio servía para trabajar la expresión oral, entonación y proyección de la voz, porque el que cantaba o leía, debía hacerlo de forma tal que todo el grupo lo escuchara. (Para vencer la pena de algunas personas del grupo que eran reacias a cantar o a tratar de tomar el ritmo de la canción, yo lo intenté; fui tan torpe, que se rieron y encontraron la confianza para participar y abrirse aún más).

En esta parte, hubo veces en que las canciones tomadas de recopilaciones y cancioneros no coincidían con las que ellos recordaban, y se abría otro espacio para seguir trabajando la memoria. En otros momentos, surgía un diálogo entre regiones en que las personas caían en la cuenta de cómo lo mismo se dice de maneras distintas en una región frente a otra y cómo algunas palabras tienen diferentes significados en una región frente a otra. Dado que algunos ya habían vencido cierta pena, se abrieron y fueron más detallados y extensos en sus comentarios sobre lo que habían vivido.

Al final de la actividad, logramos ahondar en los recuerdos de las regiones y de sus tradiciones, sin importar que más de la mitad de las canciones no fueran trabajadas. También se trabajaron historias personales de amores y momentos muy importantes de sus vidas. Estas ayudaron a que el grupo se conociera mejor y se reconocieran temas para trabajos posteriores.

Si bien esta actividad sirve mucho para que las personas venzan la pena, se abran, compartan e integren hablando de y desde sus tradiciones, no es conveniente cuando comienza uno con un grupo. Tal vez al mes de trabajo sí, porque antes puede pesar mucho el miedo al ridículo al cantar, o porque si no se ha trabajado la expresión oral antes, no va a ser interesante. Unos cantan o leen a un volumen tan bajo que los otros se duermen. Además, sin cierto nivel de confianza, presentan la canción sin emoción alguna y con anécdotas tan breves y esquemáticas que bien podrían inventarlas ahí mismo para salir del paso.

Lenguaje Corporal



La narración oral difiere de la lectura en voz alta de un texto, pues interviene la comunicación con el cuerpo; no sólo comunica la voz, sino la gesticulación y el movimiento.

En esta parte del módulo se trabajará la importancia de comunicar coherentemente con la voz y el cuerpo.

Contar oralmente una historia requiere habilidades que la simple lectura en voz alta no trabaja. La ubicación de los hombros o las piernas, los movimientos de las manos o la gesticulación, poco agregan en una lectura, mientras que para la oralidad son claves al momento de dar matices o reforzar momentos dramáticos. El lenguaje corporal es clave para poder contar oralmente.

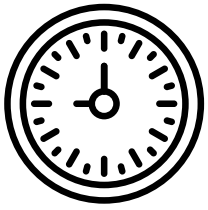
Este ejercicio requiere, de las personas mayores, que se enfrenten a explorar en sus cuerpos cómo transmitir sin usar las palabras. Si ha trabajado con personas mayores, tal vez prevea el principal problema al que se enfrenta este ejercicio; si no, se lo presento: LA PENA. Gracias a una ocasión en que este ejercicio salió muy mal, descubrí dos cosas esenciales para este ejercicio: primera, si bien es fácil y las personas mayores ven la importancia del lenguaje corporal, es necesario un calentamiento que quiebre la pena. Segundo, es indispensable que quien guíe la actividad haga énfasis constante en abandonar la pena, pues algunos pueden sentir que lo que hacen es ridículo. Si eso último sucede, se cerrarán y no participarán en la actividad.

El calentamiento que trabajo (no quiere decir que sea el único que funcione) es el siguiente: primero, las personas que pueden ponerse de pie, deben hacerlo, manteniendo la espalda lo más recta posible; quienes no puedan ponerse de pie deben mantener, desde su asiento, la espalda recta. Una vez han hecho esto es conveniente que hagan unos ejercicios suaves de calistenia (que muevan el cuello de un lado al otro; los hombros, en círculos; los brazos, de arriba abajo; la cintura haciendo círculos; las piernas como haciendo una marcha corta en el lugar en que se encuentran). Esta parte no busca gran trabajo físico ni que se fuercen más de lo debido, pues hay personas mayores que tienen condiciones de salud que deben ser de cuidado.

Cuando termine la calistenia, deben pasar a ejercicios de respiración que involucran decir las vocales y que están consignados en la actividad “Por la respiración profunda”. Una vez los han hecho como aparecen en esa guía, es conveniente que hagan una variación: al decir cada vocal, deben hacer alguna mueca, sobre todo que sea graciosa. Lo importante es que disfruten la actividad y que activen la circulación del cuerpo y el rostro. También deben entender que lo siguiente es principalmente físico.

Más adelante, en pequeños papeles, el tallerista debe anotar sentimientos, emociones o sensaciones que el grupo sugiera (miedo, alegría, felicidad, hambre, sueño, frío, calor, tristeza, entre otros). Una vez usted tiene al menos 10 de estos papeles, los debe doblar y poner en una bolsa y dará la pauta: cada uno sacará un papel y deberá, sin hablar, sólo usando el lenguaje corporal (el movimiento del cuerpo y la gesticulación), transmitir ese sentimiento. Los demás deberán decir si fue o no acertada la interpretación del sentimiento, emoción o sensación. La retroalimentación no debe





ser sólo del tallerista, sino de todo el grupo. (Al retroalimentar, es importante buscar lo positivo para señalar los aciertos y desaciertos, pues es indispensable empoderar y generar confianza).

IMPORTANTÍSIMO: Usted debe comenzar. Antes que todos, debe sacar dos papeles distintos y representarlos. Si uno no se pone en el lugar vulnerable antes y les demuestra que la pena no existe, sino que es una limitante que uno mismo se pone, la actividad no funciona. Si usted siente la pena y la vence, abre la puerta a que el grupo haga lo mismo.

Esta actividad debe llevar, máximo, 40 minutos y es conveniente hacerla cada dos o tres sesiones. Así, las personas se van soltando, pierden la pena y van mejorando su lenguaje corporal. Usted siempre debe comenzar; no sólo por mostrar al grupo, sino para vencer, en sí mismo, la pena.

Dos variaciones: primera, puede hacer una versión en que se centre sólo en la gesticulación, dejando el resto del cuerpo quieto. Segunda, puede volver el ejercicio un juego y dar un premio a quienes mejor comunican con el cuerpo. Esta segunda es muy divertida y genera mucha confianza entre el grupo.

Didáctica

e

Las actividades y ejercicios de este módulo se enfocan en delegar las labores que venías desarrollando como tallerista en los asistentes del laboratorio (ya sea como moderador o escogiendo y desarrollando la historia central o guiar la lectura, interpretación y análisis de los textos). Recuerda que tu rol durante este proceso es el de un simple acompañante, entregando respaldo a quién se esté apersonando de las labores.

Este delegar se complementará con la realización de actividades (como recitales, encuentros, entre otros) en espacios comunitarios y la consolidación de prácticas de continuidad como blogs, espacios de visibilización y reunión propios.

Selección de Material

f

Las personas mayores aprenderán a delegar en un miembro del grupo la responsabilidad de elegir y preparar el material de la próxima sesión. En este módulo, reconociendo los liderazgos del grupo, se capacitará a los adultos mayores para que aprendan a consultar libros en las bibliotecas públicas (según los intereses individuales y grupales) y a moderar las sesiones.

Estamos acostumbrados a que existen temáticas establecidas en los espacios de educación formal que son obligatorias, contenidos que son necesarios y que refuerzan la

idea de que quien sabe es el que expone, “el maestro”. Es importante que el tallerista del laboratorio entienda, desde el comienzo, que el fondo de laboratorio de escritura y memoria no son sus conocimientos.

Los laboratorios de memoria y escritura pretenden romper con esta mirada de la educación tradicional que concentra el protagonismo en el docente, la idea es que las personas mayores comprendan que la base de este espacio son sus memorias, los recuerdos que atesoran como parte de su experiencia.

Para producir esta ruptura debe permitirse a los asistentes proponer sus propias temáticas, y, más importante, asumir la dirección de las sesiones pues son ellos los llamados a proteger aquellos aspectos de su tradición que consideran importantes y que se encuentran en riesgo de desaparecer.

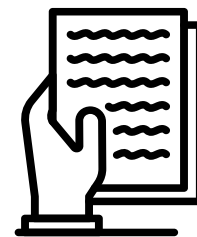
Pepita Pérez, asistente a uno de los laboratorios de Bogotá, escribió en un papel el tema de La Reputación. Después de una apretada votación su tema fue elegido entre los cinco principales. Comenzó a buscar textos en la biblioteca que le permitieran presentar la actividad. Se le sugirió elegir un cuento y averiguar datos biográficos sobre el autor para compartirlos con el grupo.

El texto escogido por Pepita fue el cuento de Juan José Arreola, llamado La Reputación, es importante que el grupo entienda que la lectura grupal es una excusa para activar el recuerdo, en ese sentido la interpretación del texto deja de ser un problema (o la razón principal del ejercicio, no se trata de definir su sentido complejo), funciona como el inicio de un ejercicio de memoria. Desde esta perspectiva no hay valoraciones erradas, es un medio para construir un fin: catalizar el proceso creativo.

El cuento de Arreola presenta la situación de un hombre que tras ceder su puesto en un bus del transporte público a una mujer que le parece hermosa, se ve obligado a seguir siendo amable con el resto de la tripulación durante todo el viaje (comportándose de una forma distinta a la que habitualmente hace).

Basándose en el texto, Pepita sugirió al grupo narrar una situación en que las acciones de su vida hayan llevado a los integrantes a proyectar una reputación distinta a su forma de ser, ocasiones en las que fueron juzgados injustamente por su comportamiento.

Padres que culparon al hijo equivocado por romper un florero, jefes agradecidos por un trabajo que no se hizo, fiestas en las que las jóvenes consiguieron nuevos amantes, acusaciones falsas de robo o mentira; fueron algunos de los temas que los asistentes compartieron ese día siguiendo la invitación de Pepita. Todos, sin excepción, nos hemos favorecido o hemos sido víctimas de nuestra reputación.

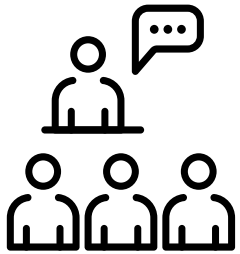


Nombre del Laboratorio

g

.....

Como parte de las sesiones, una vez constituido el grupo, las personas mayores tendrán la oportunidad de seleccionar, entre todos y en común acuerdo, el nombre con el que será bautizado el laboratorio de escritura y memoria.



Una parte importante de los laboratorios de memoria y escritura tiene que ver con que las personas mayores se sientan dueñas de estos espacios. Un primer paso, una vez consolidado el grupo de asistentes, es que sean ellos quien escoja cómo nombrarlo, que lo “bauticen” proyectando aquellos aspectos que consideran centrales de su cultura y memoria.

Uno de los laboratorios de memoria y escritura de la ciudad de Bogotá se realiza en la cárcel de La Picota. Después de casi tres meses de talleres de escritura creativa se propuso a los asistentes pensar en un posible nombre. La siguiente semana presentaron en un papel anónimo sus propuestas; todas fueron anotadas en el tablero para ponerlas a discusión del grupo, en caso de que hubiera un empate, los responsables podrían intentar explicar las razones que los llevaron a determinar su propuesta con el fin de persuadir a sus compañeros y obtener su voto.

Los cerca de 20 adultos mayores, internos del patio cinco, estaban cansados de las iniciativas de comunicación que en años anteriores se había producido dentro del penal. En varias oportunidades se les había invitado a participar en grupos de escritura, después presentaban sus textos en carteleras donde otros internos, en algunas ocasiones, se burlaban de los textos escritos o los alteraban.

El nombre elegido por los internos fue ‘El Vigía’, ¿la razón?, querían construir un espacio que permitiera producir textos que denunciaran, que alertaran sobre la situación de derechos humanos de la cárcel; un espacio que sirviera como voz de alerta para quienes desconocen lo que ocurre de puertas para adentro, lo malo y lo bueno: una ventana con el mundo exterior.

Este ejercicio, de permitir a la comunidad nombrar su espacio trasciende de lo creativo. Tiene que ver con la identidad, con la forma en que las personas mayores se reconocen o desearían reconocerse en el futuro. El nombre del laboratorio permite a los asistentes integrar a su proceso a una orientación que, como comunidad, han elegido seguir a través del consenso. Más que un nombre es una forma de escribir, de crear, de vivir. Algo importante que merece ser preservado.

Mecanismos de Continuidad

h

.....

Se buscará que los asistentes reconozcan sus intereses e identifiquen, en su trabajo conjunto e integración con otras instituciones, los mejores mecanismos para continuar con las reuniones y el trabajo comunitario.

Hacer sostenible un espacio requiere de compromiso y liderazgo. Es muy importante cultivarlos, y sólo se pueden trabajar si uno, como tallerista, los ha reconocido desde un comienzo y ha ido empoderando al grupo. Se deben hacer actividades que permitan ver qué motiva el compromiso del grupo y a quiénes el grupo mismo reconoce como líderes. Esta actividad que les voy a contar es muy buena para esto último y, si las cosas salen bien, se puede aprender mucho.

Les voy a contar cómo aprendí a hacer arepas (ahora sé que es fácil, pero no me lo parecía entonces). En Bogotá estábamos trabajando con un grupo de personas mayores, entre 13 y 20 asistentes permanentes, mayoritariamente mujeres y sin código lecto escrito. Del grupo, una tercera parte no sabía hacer arepas (yo me incluyo ahí); otra tercera parte sí sabía, pero moliendo el maíz y realizando todo el proceso a la manera antigua; la otra tercera parte sí sabía hacerlas con las harinas para arepas ya preparadas.

Para esa tarde, calculé 2 libras de harina, 2 libras de queso campesino y un cuarto de mantequilla con sal; esperaba que alcanzara para todos los asistentes al taller. Y comenzó todo: yo tan sólo serví para conseguir los materiales e implementos. Fui un asistente más, tomando notas mentales, mientras las que sabían hacer las arepas, dirigían.

Ahora bien, de las que sabían, tres mujeres tomaron la vocería y dirigieron la actividad, asumiéndome a mí como un ayudante “privilegiado”. Ese día ellas fueron las “profes” y el resto del grupo fue sus estudiantes.

Durante el proceso, en mi inexperiencia, aprendí varias cosas: no había llevado sal, ni azúcar, ni el rayador para el queso. Aprendí que el agua tibia permite a la harina abrirse y mezclarse con el queso. Al momento de armar nuestras propias arepas, las profes nos tomaban lección, nos explicaban por qué se debía poner cada cosa a cierta temperatura, cómo evitar quemarnos, cómo ubicar, mover y “recuperar” arepas, es decir, cómo arreglarlas si se han ido deteriorando en el proceso.

Al terminar, todos comimos arepas con agua de panela. El tercio del grupo, que no tenía experiencia en este arte culinario, participó y aprendió; y el tercio que sabía hacerlas a la manera tradicional vio que era muy parecido.

¿Por qué un ejercicio de este tipo? Quería entrar en una actividad en la que yo no pudiera liderar, pues no sabía qué debía hacer. Quise que la actividad entrara en un terreno en que yo, como tallerista, no fingiera o asumiera un rol secundario, sino una actividad en que realmente debiera confiar todo el proceso al grupo, pues yo no sabía nada.

El ejercicio puede desarrollarse desde múltiples posibilidades como la costura, la artesanía, mecánica tradicional, etc. La clave está en pensar en esos saberes que el grupo de personas mayores no valora y demostrarles la posibilidad de compartirlo. Este tipo de actividad además tiene un objetivo principal y es que permite reconocer a aquellas personas que tienen la habilidad de explicar, dirigir, compartir su conocimiento. Es la posibilidad misma de identificar los posibles líderes que harán sostenible el proceso. Con otro grupo, lo hice con el trabajo de la literatura: lectura y comentarios de ejercicios de creación en los que el mismo grupo había definido los parámetros, guías y objetivos. Sin embargo, en estos últimos, puede resultar impostado el entregar el mando al grupo, debido al conocimiento que el tallerista detenta. Por otro lado, si el tallerista delega totalmente la actividad al grupo y deja que el grupo mismo, con su conocimiento, defina sus lógicas, interacciones y demás, ellos mismos señalarán los líderes y les irá entregando su confianza.

Taller para desarrollar el tema

Actividad 1

a

.....

El tallerista invitará a cada asistente del grupo a elegir un tema sobre el que quiera hacer memoria y a escribirlo en un papel (sin revelar la identidad de quien lo propone). Una vez recogidos, el tallerista escribirá los temas en un tablero, los asistentes escogerán cinco que se ordenarán según el número de votos que hayan recibido. Los temas se dividirán entre cinco personas del grupo que quieran encargarse de la sesión.

Lecturas Recomendadas

Una Reputación – Juan José Arreola

La cortesía no es mi fuerte. En los autobuses suelo disimular esta carencia con la lectura o el abatimiento. Pero hoy me levanté de mi asiento automáticamente, ante una mujer que estaba de pie, con un vago aspecto de ángel anunciador.

La dama beneficiada por ese rasgo involuntario lo agradeció con palabras tan efusivas, que atrajeron la atención de dos o tres pasajeros. Poco después se desocupó el asiento inmediato, y al ofrecérmelo con leve y significativo ademán, el ángel tuvo un hermoso gesto de alivio. Me senté allí con la esperanza de que viajaríamos sin desazón alguna.

Pero ese día me estaba destinado, misteriosamente. Subió al autobús otra mujer, sin alas aparentes. Una buena ocasión se presentaba para poner las cosas en su sitio; pero no fue aprovechada por mí. Naturalmente, yo podía permanecer sentado, destruyendo así el germen de una falsa reputación. Sin embargo, débil y sintiéndome ya comprometido con mi compañera, me apresuré a levantarme, ofreciendo con reverencia el asiento a la recién llegada. Tal parece que nadie le había hecho en toda su vida un homenaje parecido: llevó las cosas al extremo con sus turbadas palabras de reconocimiento.



Esta vez no fueron ya dos ni tres las personas que aprobaron sonrientes mi cortesía. Por lo menos la mitad del pasaje puso los ojos en mí, como diciendo: “He aquí un caballero”. Tuve la idea de abandonar el vehículo, pero la deseché inmediatamente, sometiéndome con honradez a la situación, alimentando la esperanza de que las cosas se detuvieran allí.



Dos calles adelante bajó un pasajero. Desde el otro extremo del autobús, una señora me designó para ocupar el asiento vacío. Lo hizo sólo con una mirada, pero tan imperiosa, que detuvo el ademán de un individuo que se me adelantaba; y tan suave, que yo atravesé el camino con paso vacilante para ocupar en aquel asiento un sitio de honor. Algunos viajeros masculinos que iban de pie sonrieron con desprecio. Yo adiviné su envidia, sus celos, su resentimiento, y me sentí un poco angustiado. Las señoras, en cambio, parecían protegerme con su efusiva aprobación silenciosa.

Una nueva prueba, mucho más importante que las anteriores, me aguardaba en la esquina siguiente: subió al camión una señora con dos niños pequeños. Un angelito en brazos y otro que apenas caminaba. Obedeciendo la orden unánime, me levanté inmediatamente y fui al encuentro de aquel grupo conmovedor. La señora venía complicada con dos o tres paquetes; tuvo que correr media cuadra por lo menos, y no lograba abrir su gran bolso de mano. La ayudé eficazmente en todo lo posible; la desembaracé de nenes y envoltorios, gestioné con el chofer la exención de pago para los niños, y la señora quedó instalada finalmente en mi asiento, que la custodia femenina había conservado libre de intrusos. Guardé la manita del niño mayor entre las mías.

Mis compromisos para con el pasaje habían aumentado de manera decisiva. Todos esperaban de mí cualquier cosa. Yo personificaba en aquellos momentos los ideales femeninos de caballerosidad y de protección a los débiles. La responsabilidad oprimía mi cuerpo como una coraza agobiante, y yo echaba de menos una buena tizona en el costado. Porque no dejaban de ocurrírseme cosas graves. Por ejemplo, si un pasajero se propasaba con alguna dama, cosa nada rara en los autobuses, yo debía amonestar al agresor y aun entrar en combate con él. En todo caso, las señoras parecían completamente seguras de mis reacciones de Bayardo. Me sentí al borde del drama.

En esto llegamos a la esquina en que debía bajarme. Divisé mi casa como una tierra prometida. Pero no descendí incapaz de moverme, la arrancada del autobús me dio una idea de lo que debe ser una aventura trasatlántica. Pude recobrar rápidamente; yo no podía desertar, así como así, defraudando a las que en mí habían depositado su seguridad, confiándome un puesto de mando. Además, debo confesar que me sentí cohibido ante la idea de que mi descenso pusiera en libertad impulsos hasta entonces contenidos. Si por un lado yo tenía asegurada la mayoría femenina, no estaba muy tranquilo acerca de mi reputación entre los hombres. Al bajarme, bien podría estallar a mis espaldas la ovación o la rechifla. Y no quise correr tal riesgo. ¿Y si aprovechando mi ausencia un resentido daba rienda suelta a su bajeza? Decidí quedarme y bajar el último, en la terminal, hasta que todos estuvieran a salvo.

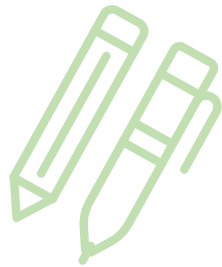
Las señoras fueron bajando una a una en sus esquinas respectivas, con toda felicidad. El chofer ¡santo Dios! acercaba el vehículo junto a la acera, lo detenía completamente y esperaba a que las damas pusieran sus dos pies en tierra firme. En el último momento, vi en cada rostro un gesto de simpatía, algo así como el esbozo de una despedida cariñosa. La señora de los niños bajó finalmente, auxiliada por mí, no sin regalarme un par de besos infantiles que todavía gravitan en mi corazón, como un remordimiento. Descendí en una esquina desolada, casi montaraz, sin pompa ni ceremonia. En mi espíritu había grandes reservas de heroísmo sin empleo, mientras el autobús se alejaba vacío de aquella asamblea dispersa y fortuita que consagró mi reputación de caballero.

Actividad 2

b

.....
El tallerista invitará a todos los asistentes a pensar durante una semana en el nombre que consideran apropiado para llamar el laboratorio de memoria y escritura. Ese día, todos los nombres se anotarán en papeles anónimos que se escribirán al azar en un tablero donde las personas votarán por su favorito. En caso de que haya un empate se dará la oportunidad a los responsables de exponer la razón del nombre para persuadir al grupo y se volverá a votar para resolver el empate.





Referencias

Abete, P., Della-Morte, D., Gargiulo, G., Basile, C., Langellott, A., Galizia, G., ... Cacciatore, F. (2014). Cognitive impairment and cardiovascular diseases in the elderly. A heart-brain continuum hypothesis. *Ageing Research Reviews*, 18, 41–52. <https://doi.org/10.1016/j.arr.2014.07.003>

Beydoun, M. A., Beydoun, H. A., Gamaldo, A. A., Teel, A., Zonderman, A. B., & Wang, Y. (2014). Epidemiologic studies of modifiable factors associated with cognition and dementia: systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*, 14(1), 643. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-643>

Brodziak, A., Wolińska, A., Kołat, E., & Różyk-Myrta, A. (2015). Guidelines for Prevention and Treatment of Cognitive Impairment in the Elderly. *Medical Science Monitor*, 21, 585–597. <https://doi.org/10.12659/MSM.892542>

Cai, Y., & Abrahamson, K. (2016). How Exercise Influences Cognitive Performance When Mild Cognitive Impairment Exists. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 54(1), 25–36.

Cutuli, D., Pagani, M., Caporali, P., Galbusera, A., Laricchiuta, D., Foti, F., ... Gozzi, A. (2016). Effects of omega-3 fatty acid supplementation on cognitive functions and neural substrates: A voxel-based morphometry study in aged mice. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 8(MAR). <https://doi.org/10.3389/fnagi.2016.00038>

Descritores en Ciencias de la Salud - Cognición. (n.d.). Retrieved November 3, 2016, from <http://decs.bvs.br/cgi-bin/wxis1660.exe/decsserver/>

Descritores en Ciencias de la Salud - Memoria. (n.d.). Retrieved November 3, 2016, from http://decs.bvs.br/cgi-bin/wxis1660.exe/decsserver/?IscScript=../cgi-bin/decsserver/decsserver.xis&previous_page=homepage&task=exact_term&interface_language=e&search_language=e&search_exp=Memoria

Diniz, B. S., Butters, M. A., Albert, S. M., Dew, M. A., & Reynolds, C. F. (2013). Late-life depression and risk of vascular dementia and Alzheimer's disease: Systematic review and meta-analysis of community-based cohort studies. *British Journal of Psychiatry*, 202(5), 329–335. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.112.118307>

Eshkoor, S. A., Hamid, T. A., Mun, C. Y., & Ng, C. K. (2015). Mild cognitive impairment and its management in older people. *Clin Interv Aging*, 10, 687–693. <https://doi.org/10.2147/CIA.S73922>

- Galli, R., Moriguchi, E. H., Bruscatto, N. M., Horta, R. L., & Pattussi, M. P. (2016).** Active aging is associated with low prevalence of depressive symptoms among Brazilian older adults. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 19(2), 307–316. <https://doi.org/10.1590/1980-5497201600020008>
- Keshavan, M. S., Vinogradov, S., Rumsey, J., Sherrill, J., & Wagner, A. (2014).** Cognitive training in mental disorders: Update and future directions. *American Journal of Psychiatry*, 171(5), 510–522. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2013.13081075>
- Kuiper, J. S., Zuidersma, M., Oude Voshaar, R. C., Zuidema, S. U., van den Heuvel, E. R., Stolk, R. P., & Smidt, N. (2015).** Social relationships and risk of dementia: A systematic review and meta-analysis of longitudinal cohort studies. *Ageing Research Reviews*, 22, 39–57. <https://doi.org/10.1016/j.arr.2015.04.006>
- McIntyre, J. S., & Craik, F. I. (1987).** Age differences in memory for item and source information. *Canadian Journal of Psychology/Revue Canadienne de Psychologie*, 41(2), 175–192. <https://doi.org/10.1037/h0084154>
- Mendoza-Ruvalcaba, N. M., & Arias-Merino, E. D. (2015).** “I am active”: Effects of a program to promote active aging. *Clinical Interventions in Aging*, 10, 829–837. <https://doi.org/10.2147/CIA.S79511>
- Norton, S., Matthews, F. E., Barnes, D. E., Yaffe, K., & Brayne, C. (2014).** Potential for primary prevention of Alzheimer’s disease: An analysis of population-based data. *The Lancet Neurology*, 13(8), 788–794. [https://doi.org/10.1016/S1474-4422\(14\)70136-X](https://doi.org/10.1016/S1474-4422(14)70136-X)
- Ojeda, G., Ordoñez, M., & Ochoa, L. (2011).** Encuesta nacional de demografía y salud - ENDS 2010. Retrieved from <http://www.sidalc.net/cgi-bin/wxis.exe/?IisScript=MIAGRO.xis&method=post&formato=2&cantidad=1&expression=mfn=009075%5Cnhttp://scholar.google.com/scholar?hl=en&btnG=Search&q=intitle:Encuesta+nacional+de+demograf+a+y+salud+2010#0>
- Paredes-Arturo, Y., Yarce-Pinzón, E., Rosero-Otero, M., & Rosas-Estrada, G. (2015).** Factores sociodemográficos relacionados con el funcionamiento cognitivo en el adulto mayor Sociodemographic. *Revista Mexicana de Neurociencia*, 16(6), 9–18.
- Parkin, A. J., Walter, B. M., & Hunkin, N. M. (1995).** Relationships between normal aging, frontal lobe function, and memory for temporal and spatial information. *Neuropsychology*, 9(3), 304–312. <https://doi.org/10.1037/0894-4105.9.3.304>

- Rizkalla, M. (2015).** Cognitive training in the rural elderly: A randomized trial to evaluate the efficacy and accessibility of a new approach. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 75(December), No Page-
nation Specified. <https://doi.org/10.1080/13607863.2015.1118679>
- Rodrigues, P. F. S., & Pandeirada, J. N. S. (2015).** Attention and working memory in elderly: the influence of a distracting environment. *Cognitive Processing*, 16(1), 97–109. <https://doi.org/10.1007/s10339-014-0628-y>
- Stern, Y. (2012).** Cognitive reserve in ageing and Alzheimer's disease. *The Lancet Neurology*, 11(11), 1006–1012. [https://doi.org/10.1016/S1474-4422\(12\)70191-6](https://doi.org/10.1016/S1474-4422(12)70191-6)
- Vagelatos, N. T., & Eslick, G. D. (2013).** Type 2 diabetes as a risk factor for Alzheimer's disease: The confounders, interactions, and neuropathology associated with this relationship. *Epidemiologic Reviews*, 35(1), 152–160. <https://doi.org/10.1093/epirev/mxs012>
- Verghese, J. (2006).** To View or Not to View: Television and Mental Health. *South Med J*, 99(3), 202. <https://doi.org/10.1097/01.smj.0000204329.98066.62>