



- GUIÓN PARA O OBRADOIRO -

PROXECTO: “CAMBIOS NA FALA, CAMBIOS NA MENTE”

Autora: Encarna Álvarez Gallego. Psicóloga  
Sección de Intervención Social. Grupo de Psicoxerontoloxía  
Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia

A proposta que se fai con este obradoiro, forma parte do proxecto de “Cambios na fala, cambios na mente” que dúas psicólogas, Mercedes Lijó Reboiras e a que subscribe, desenvolvemos para o Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia (COPG, en diante), dentro da Sección de Intervención Social. O noso propósito é o de concienciar e formar aos profesionais, para a introdución de cambios na forma en que falamos de, e cara ás persoas maiores.

Son moitos os estereotipos que circulan na linguaxe habitual polo feito de cumprir anos, sendo cada vez mais rixida a visión social que se vai impondo sobre unha etapa da vida diversa e libre como poucas. Ese encarrilamento ao que lles sometemos (nos sometemos) ca linguaxe, non soamente é discriminatorio se non que ten unhas gravísimas repercusións na autoestima de muller ou home que envellece.

Con ese propósito xurde este proxecto no que unha das accións principais, é dar difusión a través dos obradoiros que como este, levaredes a cabo os profesionais para a súa vez, animar a outros profesionais a *cambiar de fala* e así aminorar o impacto das expresión que, sin consciencia ninghuna, empregamos a miúdo.

A quen vai dirixido este obradoiro?: principalmente a persoas que pola súa profesión, relaciónanse con xente de tódalas idades e especialmente, con persas maiores.

Quen o pode impartir?: profesionais da psicoloxía ou profesionais de outro ámbito dos servizos sociais, interesados en poñer freo aos estereotipos e ao “edadismo”.

En canto se estima a duración do obradoiro?: o guión ten unha estimación para un desenvolvemento de 1 hora.

Que metodoloxía é a máis idónea?: aquela que faga partícipes a tódalas persoas asistentes, que aporte experiencias e vivencias persoais para despois situarnos no plano profesional.

Que material de soporte empregaremos?: con ese fin, elaboráronse dous posters grandes con imaxes acompañadas de expresións que se empregan de forma habitual, sobre as que se traballará no obradoiro. Teñen un soporte roll up facilmente transportable, e que serve para expoñer o obxectivo que pretendemos antes, e durante o obradoiro. As mesmas imaxes tamén poderanse descargar da páxina web do COPG.

Ademais dos soportes anteriores, tamén poden engadirse artigos de revistas nos que se aprecie claramente a fala discriminatoria, recortes de noticias de periódicos, abundantes *power points* que circulan pola rede, o refraneiro popular cheo de prevención e moralina para cos maiores, etc.

O obradoiro divídese en tres bloques:

**Bloque 1- A reflexión,** na que se esclarece entre os participantes, onde estamos respecto ao imaxinario social do que son, fan e se espera, das persoas maiores;

**Bloque 2- A acción,** na que se propoñen estratexias para introducir cambios que renoven a linguaxe ca que nos referimos a este amplo grupo de idade;

**Bloque 3- O compromiso**, fase de recapitulación do aprendido e na que se anima aos participantes na involucración permanente no cambio.

### **BLOQUE 1: A REFLEXIÓN.**

Entre todos os asistentes, respondemos as seguintes preguntas guiando a monitora do obradoiro, as intervencións ou animando para que se produzan dando tamén, as explicacións oportunas.

Exercicio 1: Explicación conxunta entre os asistentes de por que existen os estereotipos ou “ideas preconcebidas”?. De que nos liberan, e que prezo pagamos por elas? A que idade se “instalan”, e como se van reforzando? Danse coa mesma intensidade en ambos xéneros? Eses estereotipos, podemos observalos?, visibilízanse de algunha forma?

Exercicio 2: pensa nunha persoa maior da túa familia. Utilizas algún estereotipo para falar, pensar, relacionarte con ela?, como a describes?, como fala ela de si mesma?

Exercicio 3: en que medida utilizas estereotipos coas persoas maiores do teu entorno coas que son obxecto do teu traballo?

Exercicio 4: como vives os teus aniversarios? Cómo te ves a ti sendo maior?

Explicación aos participantes das principais repercusións do linguaxe estereotipado:

- Nos demais: modulamos a súa autoestima e o coraxe para vivir.
- En nos mesmos: “profecía autocumprida”, convertémonos no que falamos.

Existen amplas repercusións documentadas, na esperanza de vida e na felicidade das persoas maiores, segundo se plieguen mais ou menos ao guión preestablecido que os profesionais, a sociedade, o goberno, os mass media, etc, e tódalas aquelas persoas ou entes con influencia, lles atribuímos.

Lectura ou comentario dalgún artigo dunha revista, na que se exemplifique algún aspecto do que dicimos, tipo: *“Viejos, listos para el combate”, de Nuria Navarro*

### **BLOQUE 2: A ACCIÓN.**

Exercicio 5: Por parellas, imos facer un reparto das diferentes imaxes que se ven nos pósters que elaborou o Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia. Unha das persoas fai de persoa maior, e recibe da outra persoa unha frase incorrecta e outra correcta. Ao final coméntase a diferenza entre o impacto de unha e outra.

Exercicio 6: Entre todos, completase a táboa do Anexo II, diferenciando o que é un linguaxe inapropiado e apropiado. Cales utilizas no teu traballo?, ocorrense máis exemplos?

### **BLOQUE 3: O COMPROMISO.**

Podemos reprogramar a sociedade no concepto negativo que existe do envellecemento?, pensemos que non é doado facelo, si ben o propósito ao longo prazo, ten que ser firme e a actitude de perseveranza.

Para iso, é clave o compromiso individual con ese empeño.

Exercicio 6: por parellas ou en grupo, ide lendo os seguintes puntos do Anexo III, Claves par o compromiso vital, e comentando o que supón asumir cada unha destas claves.

Exercicio 7: Situámonos comodamente na cadeira na que estamos sentados e pechamos os ollos. escoitamos e tratamos de inducir tranquilidade para o seguinte exercicio final. Dicimos:

*“Imos rematar a sesión de hoxe facendo un exercicio de imaxinación. Cada quen ten que deixarse levar por esta situación ficticia que vou recrear, e ao rematar o exercicio, teredes que escribir nun papel o que vos direi. Comezamos.*

*Hoxe é o día do teu 65 aniversario. A túa familia está ao teu redor e sabes que te teñen preparado un agasallo. Estiveron con preparativos, fixeron algunha que outra compra e reunión clandestina. Nerviosos e expectantes, elixen a un de eles para dicirte cal é a sorpresa...*

“Que te din?, describe que sensacións te causa o que te din, e o que te regalan. Abre os ollos e escríbeo. Alguén quere compartilo?

Anexo I, repaso polos estereotipos.

ESTEREOTIPOS HABITUAIS	EXPRESIÓNS QUE OS PON DE MANIFESTO
Pauta da improdutividade	Xubilada, clases pasivas
Pauta da desvinculación	“Está fora da circulación”
Idea do illamento	“Prefire estar so, non quere que lle molesten...”
Pauta de ser asexuado/hiper	Non ten interese ou ten excesivo pola sexualidade
Tópico da incapacidade de aprender	“A estas alturas!”
Pauta da inflexibilidade	Cambiar agora!!!, son ríxidos, “xenio e figura..”
Idea do conservadorismos	Apegados ás tradicións, ao de sempre, non lles gustan os cambios
Mito de ser “todos iguais”	Masa homoxénea, manipulable, “van como borregos”
Tópico de ser como nenos	Regresión a outras etapas vividas, desinhibición, infantilización, sensiblería
Mito da invisibilidade	Na tele, na radio, nos periódicos, na rúa,...non están presentes mais que pola anécdota, pola chanza,...

**Mito del vivir no pasado**

Pensa que todo pasado foi mellor e non teñen interese polo que pasa agora.

**Anexo II, linguaxe inapropiado/apropiado.**

INAPROPIADO	APROPIADO
Terceira idade, vello/a	Persoa maior
Xeriátrico, asilo	Residencia para persoas maiores
Dependente, minusválido, subnormal	Persoa en situación de dependencia
Avó, avóa...	Soamente se se fala en relación ao neto/a.
“Ser vello é unha cuestión de actitude”	Ser vello é unha cuestión de cumprir anos. Un pode ter unha actitude positiva ou negativa fronte á vida, teña a idade que teña.
Van a bailar ao “desguace”, as mulleres píntanse con mais pintura que unha “porta”	Van a bailes onde sobre todo hai persoas maiores. Homes e mulleres peitéanse eponse guapos.
Cas enrrugas que ten, xa podía deixar de ir esa clase, entre tanta xente nova....	É unha persoa maior que sigue gustando de facer cousas con xente de outras idades.

**Anexo III, Claves para o compromiso vital.**

**Clave 1-** Tomar conciencia da idea negativa que temos do paso do tempo sen que necesariamente obedeza a nada real. Iso require elaborar ben os cambios, valorando as posibilidades das novas situacións e tolerando a frustración das posibles perdas.

**Clave 2-** Exercitar a capacidade de adaptación redefinindo as expectativas *persoais*. Non sempre somos iguais, nin hai etapas obrigadamente mellores que outras.

**Clave 3-** Proxectar unha idea positiva de nos mesmos para ser un bo exemplo do que é envellecer.

**Clave 4-** Ter gusto por ensinar o que se sabe, e por seguir interesándose en aprender ao longo de tódala vida.

**Clave 5-** Difundir as ideas de diversidade, igualdade e solidariedade, buscando a relación con xente de tódalas idades e condicións.