

MEMORIA DEL PUESTO DE ACOMPAÑANTE PSICOSOCIAL

Redacto este documento con el propósito de hablar sobre el año de experiencia que me ha proporcionado el trabajar en el Ayuntamiento de Entrena de mayo del año 2022 a mayo del 2023, con el puesto de “Acompañante Psicosocial”.

Comencé en este puesto proponiendo una serie de actividades dirigidas a las diferentes edades y resaltando el tipo de necesidades o preferencias que puede haber en los diferentes grupos. De esta forma se dio a conocer mi presencia en el Ayuntamiento, a la vez que los servicios de los que se podían beneficiar los ciudadanos de Entrena.

Los servicios ofrecidos fueron, de forma general, dirigidos a todos los rangos de edad: atención psicosocial, actividades para el fortalecimiento social, promoción de la vida activa y grupos de apoyo, así como también más específicos, orientados para la adultez tardía, resalté el taller para la calidad de vida que en él se incluía, trabajar la memoria, la psicomotricidad, la estimulación cognitiva y las habilidades sociales entre otros. Así como, por otra parte, para los jóvenes y menores: talleres de estudio, talleres de autoconocimiento y desarrollo psicosocial y actividades lúdicas. (*Anexo 1*)

Talleres y actividades:

- **Taller de memoria en colaboración con Solidaridad Intergeneracional.**
- **Taller de memoria y psicomotricidad.**
- **“Derribando la brecha digital” colaborando con la “Asociación Conectados”.**
- **Taller de Regulación Emocional en el C.R.A. Moncalvillo de Entrena**
(*Anexo 7*)
- **Taller para el manejo de nuevas tecnologías con la Asociación de Solidaridad Intergeneracional**
- **Taller de técnicas de estudio**
- **Atención individualizada**

A la hora de la puesta en marcha, el primer taller que llevé a cabo en colaboración con la organización “Solidaridad Intergeneracional”, fue:

- **Envejecimiento activo, taller de memoria** en colaboración con Solidaridad Intergeneracional. (*Anexo 2*)

Este taller lo llevé a cabo junto con Maia Oyarbide, quien pertenece a la Asociación Solidaridad Intergeneracional. Tuvo como fecha de inicio el 23 de mayo hasta el 22 de junio, siendo dos horas semanales en lunes y miércoles de 11:00 a 12:00 de la mañana. Dirigido a población mayor de 60 años, con el objetivo de trabajar y mantener la memoria mediante: rompecabezas, buscar las diferencias, acertijos, juegos grupales como son las palabras encadenadas, en la que uno dice una palabra y el siguiente debe decir otra que comience por la sílaba final de la anterior, ejercicios de cálculo matemáticos, progresiones o dictados.

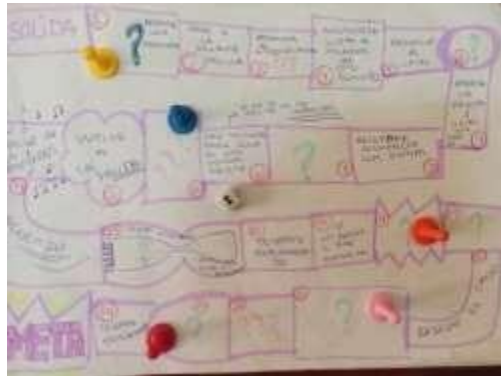
Tras la finalización del anterior taller, propuse un taller con temática similar con una mayor duración a lo largo de los meses, el cual se ha alargado hasta el final de mi estancia en este puesto, tuvo como comienzo el 20 de julio 2022 y hasta el final de abril de 2023, con las mismas dos horas semanales que el anterior taller, abarcando a su vez el tema de la psicomotricidad. Este taller recibió el nombre de “**Taller de Memoria y Psicomotricidad**” (*Anexo 3*), en el cual la dinámica que seguimos consistía: la primera media hora se llevaba a cabo la corrección de la ficha de actividades variadas orientada a la estimulación cognitiva entregada la sesión anterior para realizarla en casa, así como la posterior explicación de la ficha que se llevarían a casa para su realización y posterior corrección el siguiente día de taller. La segunda parte de la hora admitía más variabilidad, realizando las actividades que a continuación se exponen:



- Juegos variados:
 1. **“El ahorcado”**: consistente en adivinar una palabra que una persona piensa y muestra el número de letras que contiene marcándolas con pequeñas rayas sobre las que se situarían cada una de ellas. Trabajándose con este juego, la memoria y pensamiento abstracto al tener que completar los huecos.
 2. **“Qué llevaría en una maleta”**: se trabaja fundamentalmente la memoria, ya que consiste en que cada participante añade un nuevo objeto que llevaría en su maleta para irse de viaje a la vez que debe enumerar todos los anteriores que hayan dicho sus compañeros.
 3. **“¿Quién soy?”**: a cada una de las personas que participan se le da una foto de él o ella misma no puede ver y debe adivinar de quién se trata haciendo preguntas que el resto de los participantes solo pueden contestar con un “sí” o un “no”, siendo una pregunta por turno y teniendo que recordar las que cada una ha hecho y las respuestas obtenidas.
 4. **“Juegos de Cartas”**: juegos variados como es el “Uno” o diferentes juegos en los que se involucran diferentes tipos de cartas y normas a recordar y coordinar con los compañeros.
 5. **“Ilusiones ópticas”**: fotos o dibujos que no son lo que parecen, trabajando con ello el pensamiento abstracto y el lado creativo, promoviendo la estimulación cognitiva.



6. **“Juegos de mesa”**: juegos de mesa ya existentes, como puede ser el “Trivial”, “Conoce España”, “Rummikub”, “Tabú”. Cómo también de elaboración propia.



7. **“Acertijos y juegos de resolución de un misterio”**: poniendo de relieve el papel del razonamiento y la creatividad de ideas.
- Actividades centradas en la memoria y el recuerdo:
 1. **“Fotos de su vida”**: cada una de las personas traían fotos suyas, de su pasado y, a turnos, hablaban de cada una de las fotos de lo que recordaban de esos momentos. Pudiendo haber interacción entre ellas y ellos, al tratarse de personas convivientes del mismo pueblo y tener recuerdos y fotos semejantes de su juventud.
 2. **“Completar las canciones”**: repartía hojas con canciones conocidas por las personas que asisten, en las que les faltaban palabras, que se debían rellenar. Primero ponía las canciones con un altavoz y posteriormente con el recuerdo de la canción completar haciendo uso de la memoria. (*Anexo 7*)
 3. **“Sudokus”**: siendo una actividad nueva que aprender en muchos casos y en la que se implica de forma activa la atención y la memoria.
 4. **“Caligrafía”**: hojas en las que hay que repasar textos marcados con puntos o volver a escribir un texto expuesto anteriormente. Destacando la atención y la memoria en esta actividad.

5. **“Dictados”**: proporcionando esta actividad un repaso de las normas ortográficas y agilidad a la hora de escribir, por lo que se trabaja la motricidad fina.
6. **“Unir los números”**: hacer un trazado siguiendo los números dispuestos por la hoja, lo que dará lugar a una figura, lo que potencia la motricidad fina y la disposición en el espacio.



7. **“Garabato”**: a partir de un garabato que le dibujaba yo en cada una de sus hojas, ellos y ellas debían elaborar un dibujo con sentido. Con el objetivo de trabajar la creatividad, el pensamiento abstracto y la motricidad fina.
 8. **“Debate”**: hablando y cada una de las personas dando su opinión y sus razones, así como en qué datos se basa. Estos tratan tanto sobre temas de actualidad cómo acontecimientos pasados.
- Actividades de psicomotricidad, en las que se trabaja el equilibrio, la flexibilidad o fuerza, siendo algunos ejemplos de estas:
 1. Pasarse la pelota de unos a otros de diferentes formas, ya sea con un bote, por el aire, lanzándola de espaldas o rodando por el suelo.



2. Caminar a distintas velocidades con el balón entre las piernas, para fomentar la fuerza al tener que agarrarlo y el equilibrio, al tener que modificar la forma habitual de andar.



3. Pasarse los aros de unos a otros, rodando por el suelo, lanzados por el aire, haciéndolos girar en un brazo o haciendo un círculo cerrado en el que los aros tienen que pasar de una persona a otra atravesando todo el cuerpo de los que se encuentran en dicho círculo.



4. Ejercicios de movilidad en silla, sentándose y levantándose, o estando sentadas mover las piernas según patrones que les marcaba.
5. Ejercicios de movilidad con gomas, estirando con ambas o con una mano la goma, trabajando la fuerza de distintas partes del cuerpo.
6. Circuitos que introducen ejercicios variados, haciendo que se ejercite todo el cuerpo, trabajando tanto la motricidad fina como gruesa.
7. Coreografías de baile, ya existentes en las que aprendían paso a paso, hasta lograr su total ejecución o creábamos una nueva coreografía con pasos que cada una de las presentes aportaban, destacando especialmente en estos ejercicios el peso de la memoria y la motricidad gruesa.
8. Paseo por los alrededores del pueblo, potenciando la movilidad y el poder estar al aire libre haciendo actividades.
9. Motricidad fina, coordinación y localización espacial al escribir y dibujar diferentes cosas marcadas de antemano, todo ello con los ojos cerrados.
10. Papiroflexia, siguiendo las instrucciones marcadas hasta lograr la figura deseada. Promoviendo la motricidad fina y la memoria en los pasos a seguir.



A su vez, puse en marcha y colabore en distintas actividades y talleres que explico a continuación:

- **“Conectados La Rioja: Personas Mayores Derribando la Brecha Digital en La Rioja”**, durante los días 23 y 24 de junio de 10:30 a 12:30 de la mañana, colaborando con el voluntario que acudió de la Asociación de “Conecatdos”. Se impartieron nociones básicas de uso de móviles y se resolvieron las dudas que presentaban los asistentes. *(Anexo 4)*
- **Taller de Regulación Emocional**, impartido en el C.R.A. Moncalvillo de Entrena, tanto a infantil como primaria, adecuando los materiales según la edad, trabajando mediante dinámicas grupales en el aula, el conocimiento de las emociones y las sensaciones fisiológicas, conductuales y del estado de ánimo que se asocian a cada una de ellas y tras la comprensión, la forma en que podemos regularlas de una manera adaptativa.
- **Taller de Formación de Teléfonos Móvil** con la Asociación de Solidaridad Intergeneracional junto con la trabajadora de dicha Asociación, Maia Oyarbide, que se llevó a cabo del 31 de enero al 2 de marzo, los martes y jueves de 10:30 a 12:30. Se explicó todo lo existente en un teléfono móvil, como es: la gestión de la galería, de los archivos, ajustes del teléfono, la seguridad con el uso de contraseñas, y las redes sociales que se pueden manejar mediante él. Proporcionándoles un manual con todo lo explicado y dando espacios para posibles dudas o repasar lo aprendido en anteriores sesiones. *(Anexo 5)*
- **Taller de Técnicas de estudio**, durante las vacaciones de navidad, los días 27 y 29 de diciembre, y 3 y 5 de enero. Trabajando diferentes técnicas de estudio, como son los esquemas, reflejar el estudio de forma más visual y elaborar preguntas. Guiándoles en el método por pasos de lograr llevar a cabo las diferentes técnicas que se adecuen mejor a cada uno de ellos. *(Anexo 6)*
- **Atención individualizada o grupal**, según requiriese el caso, atendiendo a las distintas necesidades presentadas por quienes acudían, trabajando en coordinación con Servicios Sociales de la zona de Moncalvillo, en situaciones de prevención y riesgo.

Mi paso por este puesto se ve influido por quienes me han acompañado en el proceso y me han hecho posible mi aprendizaje y formación, creando un ambiente de compañerismo y unidad, por ello me gustaría agradecer a mis compañeras y compañeros el apoyo y trabajo en equipo realizado, en especial a Vanessa García Tomey y Laura Argudo Ortiz, trabajadoras sociales y a María Victoria Merino, educadora social, todas ellas de la Mancomunidad de Moncalvillo, con quienes he trabajado en colaboración con relación a los temas sociales y han sido de las que más he aprendido y me han ayudado, haciendo el papel de guías en mi día a día. Por otra parte, agradecer a Susana del Valle, APEL, la ayuda prestada y el apoyo recibido. A Maia Oyarbide, con quien empecé colaborando en el taller de memoria, y gracias a ella y lo que con ella aprendí, pude empezar un nuevo taller por mi cuenta tras la finalización del que realizábamos juntas.

A su vez quiero destacar a Sheila Daroca, quien ha sido mi tutora en este puesto, proporcionándome apoyo y orientándome, dando mayor difusión a los distintos talleres anteriormente expuestos. También resaltar a mis compañeras y compañeros del Ayuntamiento, quienes en todo momento han fomentado un clima de trabajo y de colaboración inmejorable.

Agradecer por otra parte, el poder haber trabajado juntamente con Paz Fernández Boquera, la directora, y profesores que conforman el C.R.A. Moncalvillo de Entrena, dándome un espacio y facilitándome el poder hacer actividades y talleres con los niños que acuden a este centro.

Para finalizar mi memoria de “Acompañante Psicosocial” en el Ayuntamiento de Entrena, quiero dar las gracias por esta oportunidad que se me ha brindado y de la que tanto he podido aprender y formarme, trabajando con personas que me han ayudado a crecer tanto profesionalmente como personalmente.

Profundamente agradecida.

Rakel Montón Pastor.

ANEXO

- Anexo 1: “Cartel de presentación”



- Anexo 2: “Cartel de Taller de Memoria” en colaboración con Solidaridad Intergeneracional



- Anexo 3: “Cartel de taller de memoria”



- Anexo 4: Conectados La Rioja



- Anexo 5: Cartel del manejo de móviles



- Anexo 6: Cartel del taller de técnicas de estudio



- Anexo 7: Actividades
- Actividad de las canciones

CANCIÓN:

- ERA FELIZ EN SU
- AUNQUE SU MARIDO ERA EL MISMO
- TENÍA EL HOMBRE UN POCO DE
- ELLA SE QUEJABA DE QUE NUNCA FUE
- DESDE HACE YA MÁS DE TRES RECIBE CARTAS DE UN
.....
- CARTAS LLENAS DE..... QUE LE HAN DEVUELTO LA
.....
- ¿QUIÉN TE ESCRIBÍA? DIME,, QUIÉN ERA

- ¿QUIÉN TE MANDABA..... EN PRIMAVERA?
- QUE CADA NUEVE DE
- COMO SIEMPRE SIN, SÍ
- TE MANDABA UN RAMITO DE

➤ Actividades sobre las emociones

CONOCIENDO LAS EMOCIONES



ALEGRÍA

- Sentimiento de placer por algo bueno que nos ha pasado.
- Se expresa con una sonrisa, nos reímos, tenemos mucha energía y queremos compartirlo con los demás.



TRISTEZA

- Cuando nos sentimos mal por algo, por no volver a ver a alguien o por perder algo.
- Nos sentimos sin energía, nos dan ganas de llorar.



IRA

- Cuando no conseguimos algo que queremos o algo no nos sale cómo esperábamos o nos parece injusto.
- Se expresa con el ceño fruncido y tensión en el cuerpo, nos dan ganas de gritar.



MIEDO

- Cuando sentimos que existe algún peligro.
- Nos prepara para huir o lo necesario ante ese peligro.
- Notamos cómo nuestro corazón late más fuerte, sudor en las manos, vigilando lo que puede pasar, puede que te refugies en un adulto de confianza o cubriéndote los ojos.



ASCO

- Ocurre cuando algo no nos gusta, nos repugna.
- Intentamos alejarnos de aquello que no nos gusta y solemos poner caras raras.



SORPRESA

- Cuando ocurre algo que no esperábamos, dirigimos nuestra atención hacia eso y puede ser sobre algo positivo o negativo.
- Solemos abrir mucho la boca y los ojos, y a veces también taparnos la boca o la cara con las manos.

➤ Ejemplo de actividad de reconocimiento de las emociones

- Une cada muñeco con la emoción



A continuación, tendréis que pensar que emoción sentiríais en estas situaciones:

1. Si os ocurre lo que aparece en el dibujo, ¿qué emoción sentirías? ¿Por qué crees que sentirías esa emoción?

Podéis imitar el dibujo.



2. Di e imita como te sientes cuando alguien te abraza.

3. Observa la imagen y di cómo crees tú que se siente y por qué se puede sentir así.
¿Tú cuando te has sentido así?



4. ¿Cómo crees que se siente? ¿Y por qué se siente así?

¿Tú, cuándo te has sentido así?



5. ¿Cómo crees que se siente y por qué crees que se siente así?

¿Tú cuándo te sientes así?

