

TALLER DE MEMORIA

Con Yered

Volvemos con el taller de estimulación cognitiva de la memoria de la mano de Yered.

¡Vamos con el TERCER ejercicio!

Ejercicio 3. “Mi discurso”

Nuestra asociación, AFAEMO, forma parte de un conjunto de grupos sociales minoritarios que no puede permitirse el lujo de bajar la guardia ante la posibilidad de que, como consecuencia a esta crisis de escala mundial, se produzcan recortes económicos que limiten su actividad. Por tanto, es una necesidad construir un discurso que defienda el derecho de todas y cada una de las personas que formamos parte de esta comunidad a tener acceso a herramientas dignas de mejora de salud mental.

Por ello, propongo 2 ejercicios al respecto:

1. Escribir una reflexión – de máximo 1 cara - sobre las razones principales por las que consideráis importante/imprescindible la existencia de asociaciones como AFAEMO para vuestra vida.
2. Una vez este escrita la reflexión, me gustaría que os grabaseis un video (siempre que queráis) en el que seáis capaces de transmitir todas las ideas importantes del resultado final de vuestro escrito. Para ello:

Consejos para este ejercicio

- Lee varias veces tu reflexión.
- Subraya las palabras más importantes del mismo.
- A través de estas palabras, intenta deducir las ideas más importantes que hayas plasmado en el papel y escríbelas debajo de tu escrito.
- Estas ideas van a ser tus tópicos para el video que vas a hacer. Tópico viene del griego “tópos” que significa lugar. Estos temas o tópicos son los “lugares” hacia los que tu discurso se tiene que dirigir. Quiero que intentéis imaginar una imagen mental de cada uno de los tópicos que tengáis. Si tengo unos tópicos bien definidos y visualizados, por ejemplo “compañerismo y la imagen de mi mejor amigo”, “ansiedad y la imagen de un agujero negro” y “refugio y la imagen de una casa en medio del bosque”, tengo muchas más posibilidades de no perderme y transmitir bien mi mensaje.
- Práctica el recorrido mental de cada una de las imágenes de tus tópicos por el orden en el que vayas a hablar de ellos.
- Ahora es tu momento. Llama a un familiar para que te grabe y utiliza este pequeño truco de los grandes maestros griegos de la retórica para demostrar todo tu trabajo. Valoraremos las opiniones de todos ustedes y cuando podamos volver a la rutina normal, leeremos algunas de las reflexiones y pondremos en común lo fundamental. ¡SUERTE A TODOS/AS!

REFLEXIÓN