

IDENTIDAD

“Empoderamiento de la identidad en la 3ª edad”

Financiado por:



AYUNTAMIENTO
DE GRANADA

Organizado por:



Cristina Ros Gil - Psicóloga general sanitaria

REGLAS

Estamos en un
espacio seguro

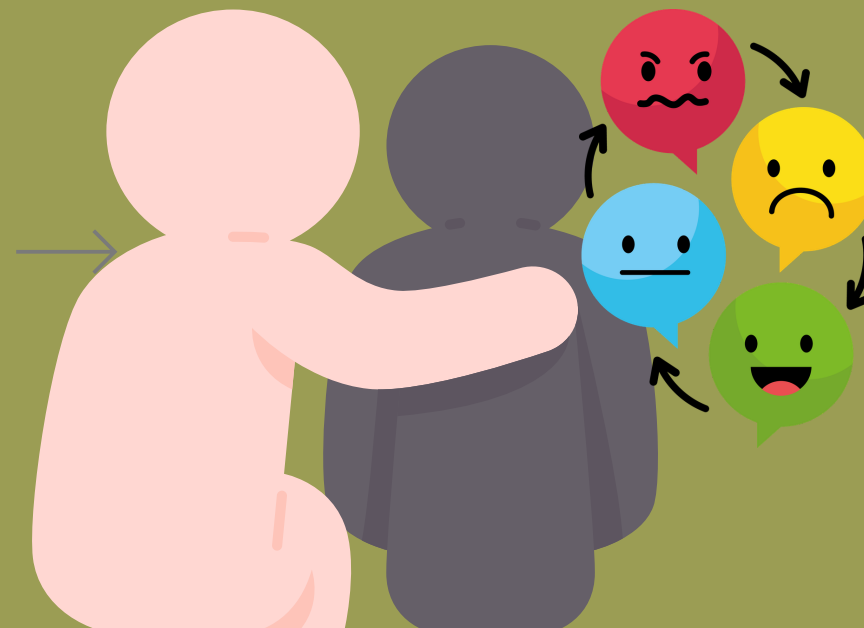
1

**Respetar la
confidencialidad**



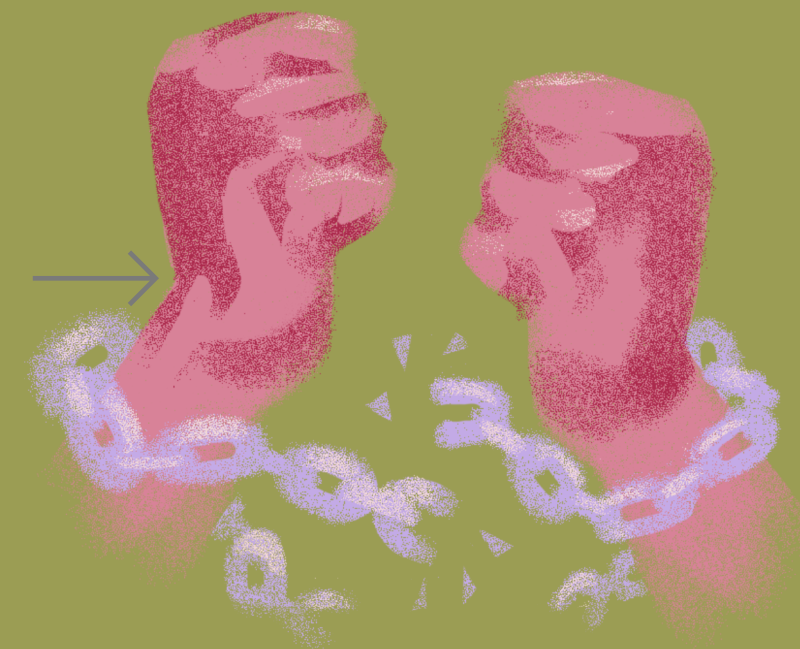
2

**Respetar los
sentimientos**



3

**Romper
tabúes**



OBJETIVOS

Acuerdo de grupo

Participar es una invitación, no una obligación. Cada persona comparte hasta donde quiera.

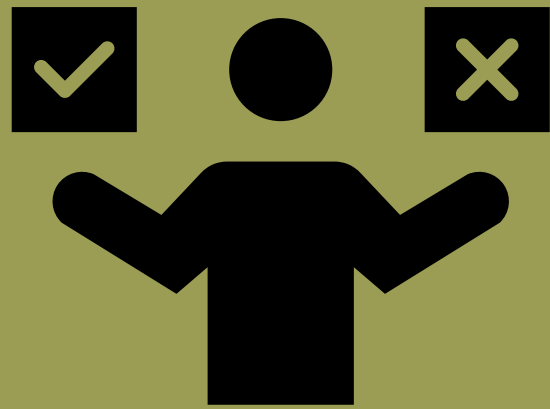
- Quién soy más allá de la edad.
- Lo que sigo siendo y aportando.
- Cómo fortalecer mi identidad con orgullo.



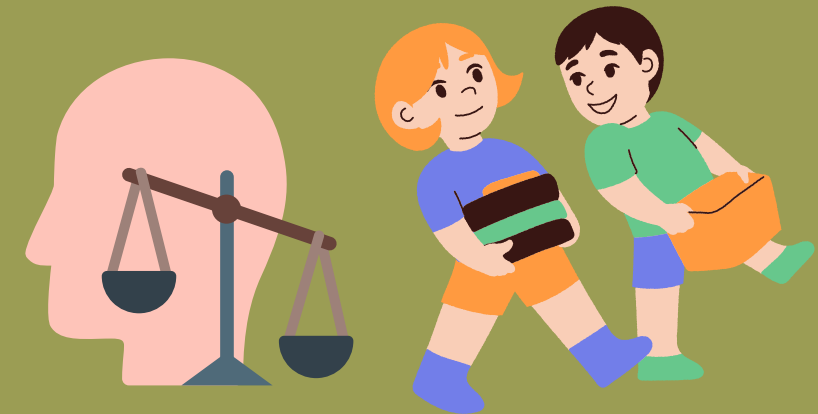
Cristina Ros Gil - Psicóloga general sanitaria

¿QUÉ ES LA IDENTIDAD?

La identidad es la respuesta a una pregunta: ¿Quién soy yo? Se forma con mi historia.



Lo que hago, decido y sigo queriendo



Mis valores y mis vínculos.

Edad

Roles

Recuerdos

Capacidades

Sueños y objetivos

Cultura



La identidad cambia, pero no desaparece.

EMPODERAR LA IDENTIDAD

AYUDA A RECORDAR:

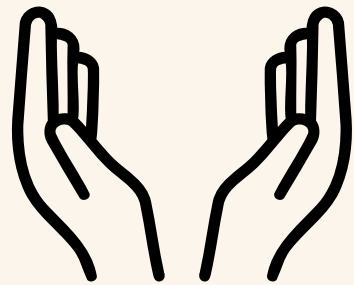
- Sigo siendo una persona valiosa.
- Mi voz y mis decisiones importan.
- Mi historia no se borra con la edad.
- Puedo aportar, elegir y disfrutar.

Envejecer bien también significa poder seguir siendo y haciendo lo que es importante para cada persona.



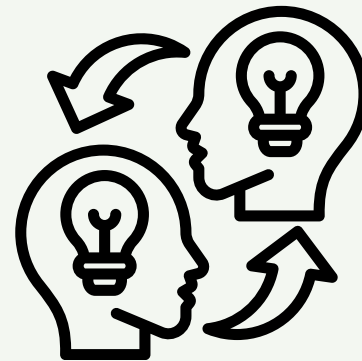
DE LA IDEA A LA EXPERIENCIA

Hoy abrimos tres puertas de la identidad:



Mis manos

Lo que han hecho,
cuidado y sostenido.



Mis aprendizajes

Lo que sé, lo que
aprendí y lo que puedo
enseñar.



Mi orgullo

Momentos de vida que
todavía me dan fuerza.

No buscamos hacerlo “bien”. Buscamos reconocer lo vivido y darle valor.

Dinámica 1 · **Mis manos cuentan**

12 min

Mira tus manos:

1. ¿Qué han cuidado?
2. ¿Qué han construido?
3. ¿Qué han sostenido?
4. ¿Qué siguen pudiendo hacer?

Paso a paso

1. Un momento de silencio mirando las manos.
2. Pensar en una o dos respuestas.
3. Si quiere, compartir con gesto o frase breve.
4. Cierre: "mis manos hablan de mi vida".



Trabajo, hogar, cuidados, lucha, arte, amistad, fe, supervivencia, ternura...

Dinámica 2 · **Lo que aprendí y nadie me quita**

12 min

Completa:

Yo aprendí...

Yo sé...

Yo puedo
enseñar/compartir...

Ejemplos:

“aprendí a salir adelante”, “sé cuidar”, “puedo enseñar paciencia, oficio o valentía”.



Lo aprendido forma parte de la identidad y sigue teniendo valor.

Dinámica 3 · **Foto imaginaria del orgullo**

12 min

Piensa en un momento de tu vida del que te sientes orgulloso/a.

Haz una pose como si fuera una foto.

Si quieres, añade una palabra:

“fuerza”, “familia”, “trabajo”, “amor”,
“superación”, “libertad”.

Paso a paso

1. Tiempo breve para recordar.
2. Pose individual.
3. Palabra opcional.
4. Aplauso o gesto de reconocimiento.



La pose puede ser pequeña y sencilla. Lo importante es conectar con un momento que devuelva dignidad, orgullo y presencia.

CIERRE

**Mi historia tiene valor.
Mi edad no me quita identidad.
Sigo siendo, sigo aportando y sigo teniendo voz.**



¿Qué palabra/idea te llevas hoy?



**“No soy solo los años que tengo.
Soy todo lo que he vivido,
aprendido
y sigo siendo.”**

Gracias



WhatsApp

+34 623 94 41 34

