

VIURE BÉ, SENTIR-SE MILLOR

VIURE COM JO VULL



Programa de
Gent Gran

EDICIÓ
Fundació "la Caixa"

AUTORS
Pura Díaz-Veiga
Javier Yanguas
Alvaro García
Nerea Galdona
Mayte Sancho

DISSENY GRÀFIC
Kembeke Estudio S.L.

IL·LUSTRACIONS
Ángela Díaz

CORRECCIÓ
Caplletra

TRADUCCIÓ
Caplletra

IMPRESSIÓ
Milimétrica Producciones S.L.

© de l'edició, Fundació "la Caixa", 2015
Pl. de Weyler, 3 - 07001 Palma
D. L.: B 23358-2015

Programa de Gent Gran
VIURE BÉ, SENTIR-SE MILLOR

VIURE COM JO VULL



Fundació "la Caixa"

1. PRESENTACIÓ DEL PROGRAMA «VIURE BÉ, SENTIR-SE MILLOR». FINALITAT I OBJECTIUS	4
2. L'ITINERARI «VIURE COM JO VULL». OBJECTIUS, ÀREES TEMÀTIQUES I SESSIONS	6
3. METODOLOGIA	10
3.1. Les fitxes de les sessions	12
3.2. Els recursos per al desenvolupament de l'itinerari	13
3.2.1. Materials audiovisuals	13
3.2.2. Quadern «Viure com jo vull»	13
3.3. Les competències dels facilitadors	14
3.4. Algunes claus per a l'èxit de les sessions	16
4. DESENVOLUPAMENT DE LES ÀREES TEMÀTIQUES	18
4.1. Les meves motivacions	20
4.1.1. Fonamentació teòrica «Les meves motivacions»	20
4.1.2. Fitxa de la sessió 1: Aprendre i millorar, un desafiament personal	25
4.1.3. Fitxa de la sessió 2: El que em motiva i em connecta a la vida	31
4.2. El control de la meva vida	37
4.2.1. Fonamentació teòrica «El control de la meva vida»	37
4.2.2. Fitxa de la sessió 3: La capacitat d'influir en el que em passa: el control	43
4.2.3. Fitxa de la sessió 4: La importància i els límits de decidir. Com i què puc delegar	49
4.3. Planificar i gestionar el meu temps	55
4.3.1. Fonamentació teòrica «Planificar i gestionar el meu temps»	55
4.3.2. Fitxa de la sessió 5: Gaudir i organitzar el meu temps	59
4.3.3. Fitxa de la sessió 6: Arribar a acords. Dir que no, si cal	67

4.4.	Prendre decisions	73
4.4.1.	Fonamentació teòrica «Prendre decisions»	73
4.4.2.	Fitxa de la sessió 7: El meu futur amb el que jo vull	78
4.4.3.	Fitxa de la sessió 8: Decisions que garanteixin el futur que jo vull	85
4.5.	Pensar en positiu	91
4.5.1.	Fonamentació teòrica «Pensar en positiu»	91
4.5.2.	Fitxa de la sessió 9: Enfocar el meu pensament cap al positiu	96
4.5.3.	Fitxa de la sessió 10: Sentir agraïment	102
4.6.	Les meves relacions	107
4.6.1.	Fonamentació teòrica «Les meves relacions»	107
4.6.2.	Fitxa de la sessió 11: Conèixer persones per sentir-me bé	112
4.6.3.	Fitxa de la sessió 12: Compartir amb els altres i continuar aprenent	119
4.7.	Donar-se permís	126
4.7.1.	Fonamentació teòrica «Donar-se permís»	126
4.7.2.	Fitxa de la sessió 13: Donar-se permís	131



1

PRESENTACIÓ
DEL PROGRAMA
«**VIURE BÉ,
SENTIR-SE
MILLOR**».
**FINALITAT I
OBJECTIUS**

El programa «Viure bé, sentir-se millor» vol facilitar que les persones grans puguin desenvolupar un projecte de vida que els afavoreixi el benestar personal. El programa planteja un conjunt de coneixements, estratègies, tècniques i habilitats psicoemocionals que contribueixen a construir una vida plena segons els valors, els desitjos i les necessitats de cada persona. En definitiva, aquest programa ofereix una oportunitat per a la millora i el desenvolupament personal.

Consegüentment, la metodologia utilitzada pretén acompanyar i apoderar els participants en la seva vida quotidiana, per tal que **reflexionin i prenguin consciència d'aspectes sobre els quals poden actuar** i que poden contribuir al seu benestar i desenvolupament personal.

En definitiva, els objectius que es busquen són els següents:

- Promoure els valors de dignitat i autonomia al llarg del procés d'envelliment.
- Afavorir la reflexió sobre èxits amb significat i valor per al desenvolupament del projecte de vida dels participants.
- Promoure el coneixement i l'aplicació d'estratègies per contribuir al creixement i desenvolupament personal.

Considerant aquests objectius, el programa «Viure bé, sentir-se millor» s'ha organitzat en tres itineraris diferents, denominats, el primer, «Viure com jo vull»; el segon, «Viure en positiu», i el tercer, «Viure és descobrir-me». Dins de cada itinerari, s'hi enquadren les sessions que tracten dels diferents continguts del programa.

Els objectius del programa duen implícit el desenvolupament d'una metodologia dirigida a aconseguir que les persones assistents experimentin, identifiquin i posin en pràctica els seus recursos i les seves competències personals.

La participació constitueix la base per al desenvolupament de les trobades o sessions, i per aquest motiu els objectius i recursos de cada sessió s'han d'ajustar a les necessitats, les expectatives i els interessos de cada grup.



2

L'ITINERARI
**«VIURE COM
JO VULL».**
**OBJECTIUS,
ÀREES
TEMATIQUES I
SESSIONS**

Les àrees temàtiques i les sessions que integren aquest itinerari volen abordar un conjunt de continguts que facilitin als participants dur la vida que cadascú vulgui.

A partir d'aquestes, es busquen els objectius següents:

- Afavorir la cohesió del grup i identificar les activitats **motivadores** que contribueixen al creixement personal.
- Plantejar la rellevància d'**exercir el control** sobre la pròpia vida i **delegar** en altres persones el desenvolupament de les activitats o tasques que es considerin.
- Aportar estratègies per a la **gestió i el gaudi del temps**.
- Debatre a l'entorn de la presa de **decisiones per a la vida futura**.
- Proposar recursos per afrontar la vida **en positiu**.
- Analitzar la importància de les **relacions** amb els altres, harmonitzant el propi **desenvolupament amb el de les persones més pròximes**.
- Afavorir el plantejament de nous objectius de desenvolupament personal, «**donant-se permís**» per dur-los a terme.

Els continguts de l'itinerari «Viure com jo vull» estan configurats en set àrees temàtiques. Es descriuen a continuació aquestes àrees i les sessions que agrupen cadascuna.

La primera àrea temàtica, «Les meves motivacions», aborda la necessitat d'aprendre i millorar al llarg de la vida, a partir d'allò que motiva les persones i les manté connectades amb la vida. Aquesta àrea engloba dues sessions. La primera, «Aprendre i millorar, un desafiament personal», presenta els objectius i els continguts de l'itinerari, afavorint la cohesió grupal dels assistents, per tal de propiciar un clima favorable a l'aprenentatge i al desenvolupament personal. La segona sessió, «El que em motiva i em connecta a la vida», se centra en la identificació i el reconeixement de les activitats motivadores que contribueixen al desenvolupament i benestar personal.

La segona àrea, «El control de la meua vida», tracta sobre la capacitat d'exercir el control sobre la pròpia vida, de manera que les persones tinguin la vida que volen i en siguin agents actius. Aquest tema és l'objecte de la primera ses-

sió, «La capacitat d'influir en el que em passa: el control». Complementàriament, a la segona sessió, «La importància i els límits de decidir. Com i què puc delegar», s'aborda la capacitat de delegar tasques i funcions, de manera que, amb la col·laboració i el suport d'altres persones, es pugui tenir la vida que es vol.

La tercera àrea, «Planificar i gestionar el meu temps», analitza el valor del temps. A la primera sessió, «Gaudir i organitzar el meu temps», proposa estratègies per organitzar-lo, de manera que el temps quotidià inclogui activitats significatives i motivadores. A la segona sessió, «Arrivar a acords. Dir que no, si cal», es proposen algunes pautes per harmonitzar el temps propi amb el temps dedicat als altres.

La quarta àrea, «Prendre decisions», planteja a la primera sessió, «El meu futur amb el que jo vull», la rellevància de planificar el futur prenent decisions a temps que facilitin una vida conforme als valors i les preferències personals. A la segona sessió, «Decisions que garanteixin el futur que jo vull», s'aborden decisions relatives a les atencions associades a situacions de dependència.

La cinquena àrea, «Pensar en positiu», està pensada per tractar, a la primera sessió, «Enfocar el meu pensament cap al que és positiu», la capacitat de les persones per identificar i valorar les possibilitats dels fets quotidians de manera constructiva i optimista. A la segona sessió, «Sentir agraïment», es tracta la importància de la gratitud i les repercussions que té en el benestar.

La sisena àrea, «Les meves relacions», se centra, a la primera sessió, «Conèixer persones per sentir-me bé», en l'anàlisi de la importància de les

relacions amb altres persones per sentir-se bé. A la segona, «Compartir amb els altres i continuar aprenent», s'estudien les implicacions de les relacions per afavorir el creixement i el desenvolupament personals.

La sessió «Donar-se permís», de la setena àrea, està dirigida a integrar els diferents continguts desenvolupats a l'itinerari, afavorint que els participants «autoreconeguin» el seu desig de canvi i identifiquin les possibilitats que tenen de dur-lo a terme a partir dels aprenentatges assolits a l'itinerari.

Les àrees temàtiques i les sessions de l'itinerari es resumeixen en el quadre següent:



ÀREES TEMÀTIQUES I SESSIONS DE L'ITINERARI «VIURE COM JO VULL»



ÀREES TEMÀTIQUES	SESSIÓ
• Les meves motivacions	• Aprendre i millorar, un desafiament personal • El que em motiva i em connecta a la vida
• El control de la meua vida	• La capacitat d'influir en el que em passa: el control • La importància i els límits de decidir. Com i què puc delegar
• Planificar i gestionar el meu temps	• Gaudir i organitzar el meu temps • Arribar a acords. Dir que no, si cal
• Prendre decisions	• El meu futur amb el que jo vull • Decisions que garanteixin el futur que jo vull
• Pensar en positiu	• Enfocar el meu pensament cap al positiu • Sentir agraïment
• Les meves relacions	• Conèixer persones per sentir-me bé • Compartir amb els altres i continuar aprenent
• Donar-se permís	• Donar-se permís



3

METODOLOGIA

La metodologia per al desenvolupament de les sessions de l'itinerari «Viure com jo vull» considera els objectius i continguts de les àrees temàtiques i sessions que l'integren.

S'han preparat recursos diferenciats –activitats, materials audiovisuals, un quadern per als participants, etc.– amb la finalitat d'estimular, a través de la participació i l'intercanvi, la reflexió i identificació d'aportacions relacionades amb els objectius i continguts de les sessions. Considerant els objectius i continguts de l'itinerari, el professional responsable del grup ha d'actuar com un facilitador que promou la participació, la reflexió i la identificació de propostes per al desenvolupament, creixement i canvi dels assistents. Es descriuen a continuació els diferents recursos metodològics desenvolupats per contribuir a aquesta tasca.



3.1.

LES FITXES DE LES SESSIONS

Les diferents àrees temàtiques, com ja s'ha indicat, s'organitzen en tretze sessions, el contingut de les quals es desenvolupa en una fitxa. Cadascuna d'aquestes fitxes està constituïda per dues parts.

La primera part, denominada «**El racó del facilitador**», té com a objectiu proporcionar al facilitador informació amb relació al contingut de la sessió, destacar quins són els objectius, assenyalar els aspectes clau, aportar diferents eines adequades per al desenvolupament dels continguts i, finalment, indicar els recursos que el dinamitzador necessitarà per dur a terme la sessió.

La segona part de la fitxa, denominada «**El guió de la sessió**», està estructurada en els **apartats** següents:

- **Introducció:** Presentació del contingut de la sessió, incorporant-hi les experiències dels assistents amb relació al tema a tractar.
- **Activitats experiencials** amb relació al contingut: anàlisi de les implicacions per als participants.
- **Resum:** Identificació de les idees clau, incloent-hi les aportacions dels assistents.

Cadascun dels **apartats** està estructurat en **dues seccions**:

- **Presentació:** En aquesta secció es justifica i s'indica l'objectiu que es busca.
- **Desenvolupament:** En aquesta secció es descriu el procediment que cal seguir, incloent-hi preguntes o suggeriments (per proposar als assistents), de manera que serveixin de suport al facilitador.

Cada sessió s'ha concebut perquè tingui una **durada de 90 minuts** aproximadament. Com que es tracta d'una estimació general, no s'ha de considerar que és fixa, sinó que s'ha d'adaptar al **ritme i la participació** de cada grup d'assistents.



3.2.

ELS RECURSOS PER AL DESENVOLUPAMENT DE L'ITINERARI

Per tal d'afavorir el desenvolupament dels continguts indicats en àrees temàtiques i sessions, s'han elaborat diversos recursos que ofereixen al facilitador propostes que li permeten introduir i il·lustrar els temes, i també promoure que les persones que participen en l'itinerari els analitzin i hi reflexionin.

3.2.1. Materials audiovisuals

S'han elaborat **tres vídeos** corresponents a l'itinerari. A cadascun, s'hi aborden dues de les àrees temàtiques indicades anteriorment. Així, en el vídeo *Viure com jo vull 1* s'inclou «Les meves motivacions» i «El control de la meua vida»; en el vídeo *Viure com jo vull 2*, «Planificar i gestionar el meu temps» i «Prendre decisions», i en el vídeo *Viure com jo vull 3*, «Pensar en positiu» i «Les meves relacions».

Cadascuna de les gravacions inclou una **tertúlia** en què experts debaten amb persones grans sobre els continguts de les àrees temàtiques. Aquesta conversa continua amb **testimonis** il·lustratius que mostren el significat del contingut en la vida quotidiana de la gent gran. Cada tema finalitza amb una **frase cèlebre** relativa al seu contingut. La gravació corresponent a cada àrea temàtica té una durada aproximada de 5 minuts.

Les gravacions estan configurades de manera que el facilitador les pugui utilitzar per **introduir i presentar** els continguts a l'inici de cada sessió, promovent l'intercanvi d'opinions i la identificació de qüestions clau que es desenvoluparan de manera més detallada al llarg de la reunió.

Així mateix, cada sessió disposa d'una **imatge al·lusiva** al contingut que es treballarà. Les imatges s'hi han incorporat perquè serveixin al facilitador per afavorir, al llarg de la sessió, la participació, l'expressió d'opinions i el debat sobre els aspectes que s'analitzen en cada un dels temes.

3.2.2. Quadern «Viure com jo vull»

Aquest material dirigit als participants té com a objectiu oferir-los un breu recordatori del contingut més rellevant de les sessions. També funciona com a espai perquè les persones que ho vulguin hi escriguin les seves impressions o opinions sobre els temes i les activitats fetes al llarg de les sessions. Es lliurarà als assistents a la primera sessió de l'itinerari.

3.3.

LES COMPETÈNCIES DELS FACILITADORS

La consecució dels objectius, tant del programa «Viure bé, sentir-se millor» com de l'itinerari «Viure com jo vull», comporta que els facilitadors responsables dels grups desenvolupin cada sessió sobre la base de les necessitats, característiques i preferències de les persones que els integren.

En altres paraules, es tracta de substituir el rol d'**instructor**, que centra la seva actuació en l'anàlisi i el desenvolupament de determinats continguts, pel del **facilitador**, la tasca del qual es caracteritza per:

- Presentar continguts de manera que resultin rellevants i significatius per als participants.
- Analitzar i desenvolupar els continguts sobre la base de les aportacions de les persones de cada grup.
- Promoure i reforçar els intercanvis entre els membres dels grups, actuant com a coordinador i orientador d'aquests.
- Ressaltar i reforçar les aportacions derivades de l'experiència dels assistents amb relació als continguts que s'aborden.

A continuació es descriuen les competències identificades com les més rellevants.

Desenvolupar continguts i activitats a partir de les capacitats dels assistents

El facilitador **ha d'adequar** la presentació dels continguts i el desenvolupament de les activitats a les capacitats i els interessos de les persones que assisteixen al programa.

Es tracta d'ajustar els continguts del programa, de manera que siguin significatius i comprensibles per als participants.

Apoderar els assistents

El facilitador ha d'ajudar els assistents a identificar les seves competències personals amb relació als diferents continguts i a donar-hi valor. La participació en l'itinerari ha de constituir una oportunitat perquè les persones «s'adonin» que tenen molts recursos i adquireixin estratègies per desenvolupar-los i optimitzar-los. En aquest

sentit, és rellevant que el facilitador **identifiqui i ressalti** les aportacions i els recursos personals amb relació als diversos continguts que es desenvolupen a les sessions.

Així mateix, el facilitador ha d'identificar i explicar els avenços de cada un dels assistents al llarg de l'itinerari.

Propiciar la participació

Les sessions de l'itinerari «Viure com jo vull» estan dissenyades sobre la base de la participació i la implicació dels assistents. A més de l'expressió d'opinions sobre els continguts, el facilitador ha d'afavorir la implicació en activitats en grup, jocs de rol (*role-playing*), etc.

És probable que aquesta implicació s'aconsegueixi de manera progressiva, i que sigui més senzilla per a algunes persones del grup i menys fàcil per a d'altres. Es tracta que cadascú participi en la mesura de les seves possibilitats.

És crucial, en aquest sentit, el reforç del facilitador pel que fa a les iniciatives dels assistents en la realització de coses noves que no havien fet abans (per exemple, un joc de rol).

Afavorir un bon clima de grup

Una de les motivacions principals dels participants en aquests tallers o activitats consisteix en les possibilitats que ofereixen de compartir temps amb altres persones i establir noves relacions socials.

Per això, el facilitador ha d'afavorir, des del moment inicial de l'activitat, oportunitats per a l'intercanvi i l'establiment de vincles entre els assistents. En aquest sentit, és especialment im-

portant l'organització de xerrades, debats, etc. en què s'exposin diferents punts de vista i el facilitador respecti i fomenti les interaccions entre els assistents.

També és rellevant aprofitar o crear oportunitats en les quals es produeixin situacions divertides, que ajudin a crear un clima distès i relaxat.

En resum, el paper del **facilitador** de l'itinerari «Viure com jo vull» ha de ser congruent i harmònic amb els objectius del projecte en general i de l'itinerari en particular. Ha de **potenciar i valorar els recursos** dels assistents, en un clima de **participació** en què el protagonisme se centri en les aportacions i els interessos dels participants amb relació als continguts que es proposen.



3.4.

ALGUNES CLAUS PER A L'ÈXIT DE LES SESSIONS

Un equip de facilitadors ha posat a prova l'itinerari «Viure com jo vull» en diferents grups. A continuació s'indiquen les recomanacions més rellevants derivades d'aquest itinerari pilot:

Adaptar les activitats a les competències lectoescriptores dels participants

En determinades activitats es demana que els participants escriguin o llegeixin algunes frases. En el cas que alguna persona presenti dificultats per llegir o escriure, el facilitador pot adaptar les activitats, de manera es facin oralment.

Tractar el que és essencial de cada sessió

A cada sessió s'han d'abordar i tractar amb els assistents els continguts clau. Atès el temps disponible, el facilitador ha de garantir que el contingut central de la sessió s'exposa i es debat des de la perspectiva dels assistents.

Cal evitar l'anàlisi de problemes o situacions personals. El facilitador ha de reconèixer les aportacions personals com a exemples o il·lustracions dels continguts que cal desenvolupar

(per exemple: «Això que expliques que t'ha passat ens ajuda a veure la importància del que estem treballant avui»).

En la majoria de casos, el temps establert és suficient per presentar i tractar el tema tal com s'indica en el guió de la sessió.

Reconèixer i valorar els avenços al llarg de l'itinerari

La metodologia pròpia de l'itinerari comporta que alguns aspectes associats a la consecució dels objectius de l'activitat —com ara la comprensió dels objectius per part dels participants, la participació en activitats i debats, etc.— exigeixin temps per instaurar-los i consolidar-los.

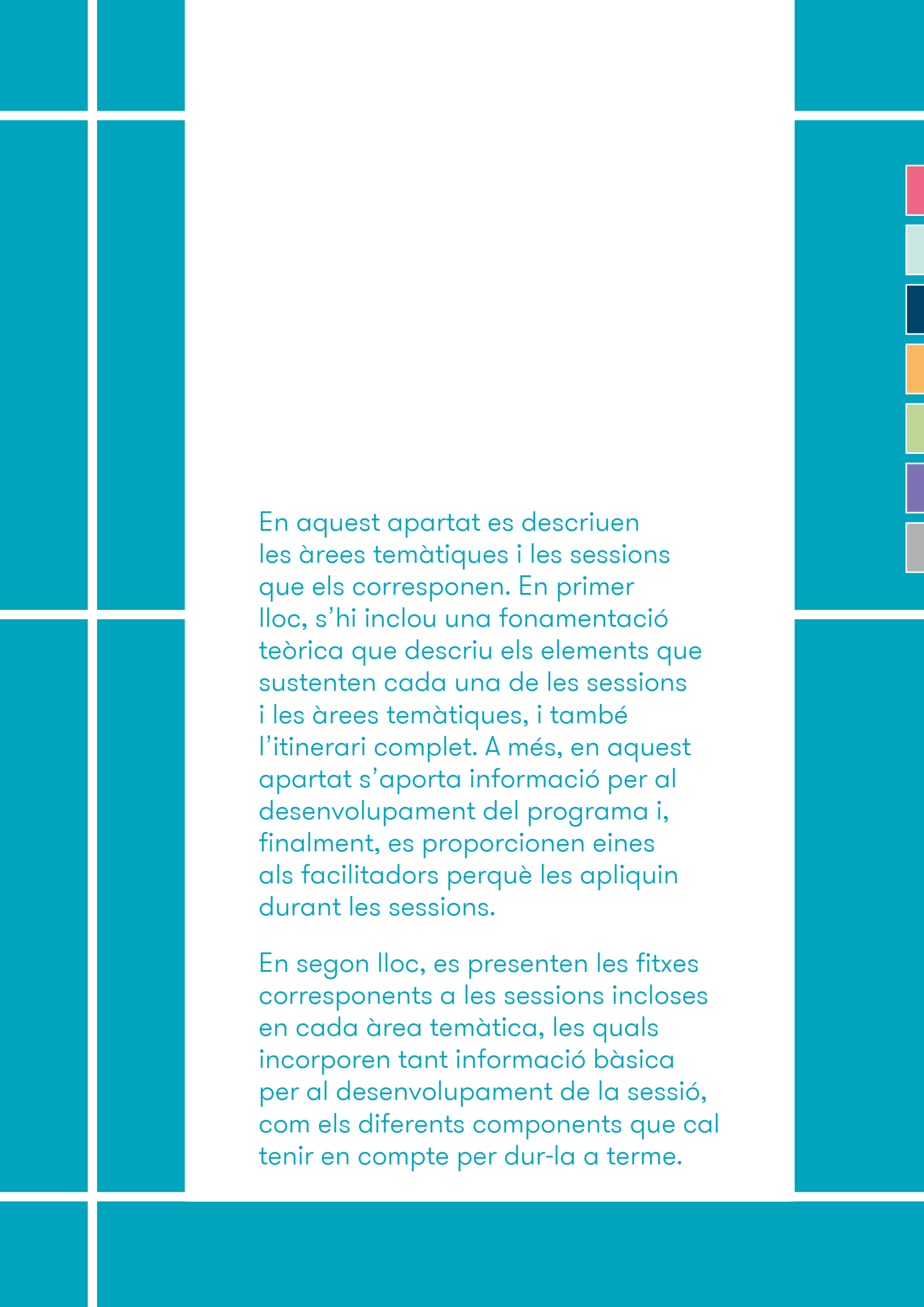
El reconeixement i el reforç del facilitador ajudarà els assistents a identificar els progressos i a consolidar-los.





4

DESENVOLUPAMENT **DE LES ÀREES** **TEMÀTIQUES**



En aquest apartat es descriuen les àrees temàtiques i les sessions que els corresponen. En primer lloc, s'hi inclou una fonamentació teòrica que descriu els elements que sustenten cada una de les sessions i les àrees temàtiques, i també l'itinerari complet. A més, en aquest apartat s'aporta informació per al desenvolupament del programa i, finalment, es proporcionen eines als facilitadors perquè les apliquin durant les sessions.

En segon lloc, es presenten les fitxes corresponents a les sessions incloses en cada àrea temàtica, les quals incorporen tant informació bàsica per al desenvolupament de la sessió, com els diferents components que cal tenir en compte per dur-la a terme.

4.1. LES MEVES MOTIVACIONS

4.1.1. Fonamentació teòrica «Les meves motivacions»

L'itinerari «Viure com jo vull» parteix d'una premissa: en diferents etapes de la vida, i també en l'envelliment, **volem ser amos del nostre destí i controlar-lo**, portar les regnes de la nostra vida. Partirem d'aquest anhel humà, i intentarem contribuir a fer que els participants duguin la vida que volen dur, a partir de la reflexió i la presa de consciència d'aspectes sobre els quals poden actuar i que afavoreixen el seu benestar i desenvolupament personal.

En les dues primeres sessions de l'àrea temàtica «Viure com jo vull», s'han de treballar diferents continguts:

- En la primera sessió es vol aconseguir la cohesió del grup i la creació d'un ambient que serveixi per reforçar tot l'itinerari. A més, s'hi han de presentar els continguts, partint del que cada participant espera, és a dir, de les seves expectatives. També treballarem, a poc a poc, el reconeixement de la possibilitat de sentir i pensar que podem canviar i dur la vida que volem i desitgem.
- La segona sessió té com a objectiu saber què és allò que ens mou a cadascun de nosaltres,

el que ens atrau, el que ens connecta amb la vida, el que ens motiva. A partir d'aquí, intentarem que el nostre creixement personal pivoti sobre tots aquests aspectes.

Per això, i relacionat amb les sessions primera i segona de l'àrea temàtica «Viure com jo vull», les bases conceptuals que sustenten els continguts són les següents:

- S'aborden en un primer apartat les conseqüències derivades de la inversió en salut i vida saludable, que està generant **noves situacions**, demandes i necessitats entre les persones grans, i que constitueix la base conceptual sobre la qual s'estableix la sessió, que du el títol de «**Canvis en el significat de les edats**».
- En un segon apartat se sintetitza l'enfocament teòric corresponent a aquestes dues primeres sessions, la **teoria de l'autodeterminació**.
- Els conceptes clau de la segona sessió s'aborden en el tercer apartat d'aquest primer bloc, que consisteix a saber allò que em **motiva intrínsecament**, abordant la importància de sentir-nos **competents** per fer-ho.

El quadre següent mostra la relació entre la part teòrica (en color blau) i les sessions (en

APARTATS TEÒRICS I SESSIONS



APARTATS TEÒRICS DE L'ÀREA TEMÀTICA «LES MEVES MOTIVACIONS»

SESSIÓ: EL QUE EM MOTIVA I EM CONNECTA A LA VIDA

La transcendència de
l'autodeterminació en
l'envelliment

- El que em motiva (2)

Motivació intrínseca i
competència

- El que em motiva (2)
- Sentir-me bé fent el que em motiva i començant alguna cosa nova i il·lusionadora (3)

Entre parèntesi es fa referència al punt de la fitxa corresponent de cada sessió.

color rosa), i en aquestes s'indica amb una xifra l'epígraf corresponent a la fitxa de la sessió en la qual s'aborden els apartats teòrics corresponents.

Canvis en el significat de les edats

Les diferents etapes de la vida s'estan transformant, i això vol dir que cada edat és avui diferent del que representava no fa gaires anys. D'una banda, cada cop més persones arriben a viure més de 80, 90 i 100 anys, i de l'altra, també es van ampliant altres fases de la vida: cada cop iniciem més tard la independència personal en la joventut, som pares en edats més tardanes, etc. S'ha ampliat el temps de vida, i sembla que també s'ha dilatat la vida anterior a aquestes edats tan avançades.¹ Edats que no fa gaire eren considerades avançades o molt avançades són avui joves. Fa poques dècades,

quan les persones arribaven a l'edat legal de jubilació, la generació que les precedia havia mort i la que les succeïa funcionava de manera autònoma, instal·lada en la fase adulta. Avui, en canvi, moltes persones més grans dels 60 anys viuen i senten una altra realitat, si, com és freqüent, els seus pares encara estan vius i tenen fills, i fins i tot néts, al seu càrrec.

La investigació és clara en aquest sentit.² La inversió en salut i vida saludable ha permès allunyar la mort fins a les edats finals del cicle vital i estendre el temps de vida de cada individu, facilitant el seu projecte personal a mitjà i llarg termini. Diferents estudis són coincidents³ quan afirmen que, les persones que ara són grans, comparades amb les que fa unes dècades tenien

¹ Si voleu més informació sobre aquesta qüestió, consulteu <http://apuntesdedemografia.com/>

² Vaupel, J. W. «Biodemography of human ageing». *Nature*, vol. 464, núm. 7288 (25 març 2010), p. 536-542. DOI: 10.1038/nature08984

³ Christensen, K. [et al.]. «Exceptional longevity does not result in excessive levels of disability». *PNAS*, vol. 105, núm. 36 (9 setembre 2008), p. 13274-13279. DOI: 10.1073/pnas.0804931105

la seva mateixa edat, presenten millores en independència, en tasques d'autocura i en salut percebuda; estan més satisfetes amb la seva xarxa de contactes socials; tenen millor adaptació al medi,⁴ i un llarg etcètera.

Com ja s'ha recalcat, el programa «Viure bé, sentir-se millor» vol proporcionar eines perquè les persones grans puguin desenvolupar el projecte de vida que volen, dins d'aquesta trajectòria vital que s'ha aconseguit allargar en el temps. Es tracta d'un conjunt de coneixements, estratègies, competències, vivències, habilitats i tècniques que tenen com a objectiu facilitar-los el desenvolupament d'una vida com més plena millor, segons els seus propis valors, desitjos i necessitats. És, en definitiva, un instrument i una oportunitat per al canvi personal. La primera àrea temàtica es titula «Viure com jo vull» i inclou dos eixos bàsics: la necessitat d'aprendre i millorar, d'una banda; i saber què és el que ens motiva i ens manté connectats a la vida, de l'altra. Partim d'una idea clau: la necessitat d'autodeterminació.

En ciències socials i del comportament, el terme **autodeterminació** fa referència al fet que cada persona és un agent actiu del que li passa, que cadascú porta les regnes de la seva vida. L'autodeterminació té a veure amb la presa de decisions, amb l'intent de dur la vida que desitges. En paraules més tècniques, l'autodeterminació es refereix a qüestions de causalitat i control personal en la conducta i l'acció humanes.

Aquest itinerari es fonamenta en l'autodeterminació,⁵ teoria de la motivació humana especialment interessant per entendre el que volem fer en aquest programa. Històricament, la motivació s'ha explicat en funció de poder comprendre els motius que ens impulsen a fer alguna cosa (gana, son, aconseguir feina, etc.), els impulsos interns o esdeveniments externs que dirigeixen el comportament per assolir objectius, o els mo-

tius com a tendències o disposicions d'acció relacionades amb com som (personalitat). Però en aquest itinerari ens interessa comprendre la motivació humana d'una forma qualitativament diferent. No ens serveix dir que la motivació dirigeix el que fem per obtenir un resultat determinat. Creiem que les persones ens comprometem amb activitats que no són exclusivament mitjans, sinó que poden constituir un fi en elles mateixes. Parlem del que s'anomena **motivació intrínseca** i comportaments intrínsecament motivats, els que fem de manera espontània pel pur plaer o interès que ens comporta fer-los o per allò que n'obtenim.

La transcendència de l'autodeterminació en l'envelliment

Així doncs, el punt de partida d'aquestes dues sessions són els comportaments que tenim de manera espontània, lliures, naturals, els que fem pel plaer o interès que comporta fer-los; és a dir, els que sembla que estan «intrínsecament motivats» i que són diferents en cadascú de nosaltres.

Per exemple, hi ha persones que van al gimnàs perquè fent esport se senten bé, gaudeixen esforçant-se dalt la bicicleta mentre els seus pulmons s'inflen i tenen l'íntima sensació que el seu cos respon a un desafiament imaginari. Encara en ple esforç físic, o millor a través del ple esforç físic, tenen sensació de benestar. Altres persones, en canvi, a qui el metge els ha recomanat de fer esport per mantenir la salut, no anirien mai al gimnàs, prefereixen llegir el diari en una cafeteria, no els agrada l'esforç físic i no veuen sentit a suar la samarreta dia rere dia. Tanmateix, volen tenir cura de la seva salut i comprenen que aquestes hores que passen al gimnàs els proporcionaran la possibilitat de viure més i en més bones condicions. Els primers estan intrínsecament motivats per fer esport; els segons, en canvi, extrínsecament motivats, perquè fan servir —per dir-ho d'alguna manera— una activitat per assolir un objectiu, en aquest cas una bona salut, que és el que realment els motiva i importa. Altres exemples: quan posem en pràctica una afició, quan fem una activitat per superar-nos a nosaltres mateixos, etc., estem fent activitats que ens motiven intrínsecament. Activitats que ens

⁴ Perrig-Chiello, P.; Spahn, S.; Höpflinger, F.; Carr, D. «Cohort and Gender Differences in Psychosocial Adjustment to Later-Life Widowhood». *Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences* (1 març 2015). DOI: 10.1093/geronb/gbv004.

⁵ Fernández-Abascal, E.; Jiménez, M. P.; Martín, M. D. *Emoción y motivación. La adaptación humana*. Madrid: Editorial Centro de Estudios Ramón Areces, 2007.

motiven extrínsecament serien quan satisfem expectatives en el treball, el mateix salari que ens paguen, quan fem alguna cosa a canvi d'un bé material, etc.

Segons un famós psicòleg americà d'ascendència hongaresa, professor de la Universitat de Chicago i de cognom impronunciable en català, Mihály Csíkszentmihályi,⁶ «potser no hi ha cap altre fenomen particular que reflecteixi tant el potencial positiu de la naturalesa humana com la motivació intrínseca, la **tendència inherent a buscar la novetat i el desafiament, a estendre i exercitar les pròpies capacitats, a explorar i a aprendre**. El constructe de la motivació intrínseca descriu aquesta inclinació natural cap a l'assimilació, l'assoliment del domini, l'interès espontani i l'exploració, que són tan essencials per al desenvolupament cognitiu i social i que representen una font principal de plaer i vitalitat al llarg de tota la vida».

En aquestes dues sessions intentarem descobrir què és el que ens motiva (intrínsecament). En altres paraules, volem **aprofitar les necessitats psicològiques** que tots tenim i que activen comportaments relacionats amb **l'autonomia, la competència, el creixement i el desenvolupament personal**, perquè a través seu som capaços de comprometre'ns, posar en pràctica les nostres habilitats, superar reptes i desafiaments, simplement per l'interès que ens desparthen, per la satisfacció que ens comporta la seva execució, perquè donen sentit a la nostra vida.

A més de tot això, els éssers humans volem ser amos de la nostra vida. Volem controlar el nostre propi destí. Tenim la necessitat de ser lliures, de ser **capaços de fer eleccions** i que aquestes **eleccions determinin** les nostres accions, de ser subjectes agents, i no subjectes pacients, del que ens passa, de ser autodeterminats.

Aquest itinerari vol aprofitar aquesta propensió innata de l'individu a ser amo i senyor de la seva vida i del seu destí. Per això, ens cal ser compe-

tents i poder-nos adaptar de manera flexible a l'ambient social, en el qual es desplega la nostra vida. La idea és aprofitar aquesta necessitat adaptativa vital que tenen les persones, que les duu a actuar i a posar a prova les seves capacitats per interaccionar amb l'ambient. En altres paraules, pretenem capacitar per exercir l'autonomia i la independència. Per portar les regnes de la nostra vida.

Motivació intrínseca i competència

Per lluitar per l'autonomia pròpia de l'ésser humà, hi ha unes quantes qüestions essencials:⁷

- Un primer aspecte fonamental és la **competència**.⁸ Per dir-ho resumidament, la competència és la capacitat personal de resoldre els reptes, problemes o situacions que se'ns plantegen. La persona s'ha de percebre competent; és a dir, ha de ser capaç de buscar i superar reptes adequats a les seves capacitats, mantenir una interacció efectiva amb l'ambient. Per això en aquestes sessions es treballaran eines, tècniques i habilitats que proporcionin elements per tal que les persones se sentin més competents. Si no se sent competent, una persona no pot dur a terme el projecte de vida que vol.
- Abans s'ha remarcat que les **persones autode-terminades** es veuen a si mateixes com a iniciadores de la seva pròpia conducta («porten les regnes de la seva vida»), com a agents actius del que els passa, seleccionant els objectius desitjats i escollint una línia d'actuació que les dugui a assolir-los. I en aquesta línia, hi ha dues qüestions fonamentals que cal tractar en aquestes dues sessions:

- I. Hem d'aconseguir que el que experimenta una persona en la seva vida quotidiana (els esdeveniments que li passen) afavoreixi

6 Ryan, R. M.; Deci, E. L. «Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being». *American Psychologist*, vol. 55, núm. 1 (2000), p. 68-78.
DOI: 10.1037/110003-066X.55.1.68 [Traducció pròpia]

7 Sanz, M. T. *Psicología de la motivación: teoría y práctica*. Madrid: Editorial Sanz y Torres, 2013. ISBN: 978-84-15550-42-6.

8 Deci, E. L.; Koestner, R.; Ryan, R. M. (1999). «A Meta-Analytic Review of Experiments Examining the Effects of Extrinsic Rewards on Intrinsic Motivation». *Psychological Bulletin*, vol. 125, núm. 6 (1999), p. 627-668.

que se senti autodeterminada; és a dir, que no se senti sota pressió o control amb relació a les seves eleccions, i, si això passa, que sàpida gestionar-ho. Així doncs, partirem del que motiva a cadascú intrínsecament, que és personal i intransferible. El que motiva una persona (per exemple, el bricolatge) pot ser un suplici per a una altra, i a l'inrevés.

II. Experimentar esdeveniments que promoguin (i no disminueixin) la percepció de la competència que tenen les persones sobre les seves activitats. L'objectiu és que els participants se sentin autodeterminats, i per això, en aquestes dues sessions, i també en el temps personal entre totes dues, en el temps personal, treballarem alguns d'aquests aspectes essencials (com també en les dues sessions següents, de l'àrea «El control de la meua vida»). D'aquesta manera, s'aprofitaran circumstàncies de la vida que permetin als assistents experimentar autodeterminació, que facilitin que les activitats escollides siguin intrínsecament motivadores i que augmentin la percepció de competència. També analitzarem les situacions que busquen una relació instrumental entre el que cal fer i el comportament, que no són tan motivadores, per dir-ho d'alguna manera, i en les quals no ens sentim «intrínsecament motivats» per saber què hem de fer.

- El fet que allò que passi a una persona, un esdeveniment determinat, sigui viscut com a intrínsecament motivador o no, també depèn de la persona. Per això, es treballaran **oportunitats per poder fer eleccions**. Així, tractarem d'organitzar les accions en funció de metes i interessos personals.
- En altres paraules, proposem aprofitar **el desig humà de desenvolupament personal**, d'autonomia, de créixer, a través d'activitats intrínsecament motivadores (les que tenen sentit per a cada persona), que ens ajudin a controlar el nostre destí, a adaptar-nos a les noves circumstàncies, a percebre'ns competents i a controlar

els esdeveniments mitjançant les nostres eleccions i «programant» el nostre futur (això es relaciona amb sessions posteriors en què tractarem sobre la planificació del temps).

- En aquest programa requereix una atenció especial el desenvolupament de competències emocionals per:

I. Canviar els **sentiments de competència i autodeterminació**, treballant el component afectiu subjacent als processos d'autonomia i autodeterminació de les persones.

II. Desenvolupar **competències emocionals** per facilitar la capacitat d'actuació i l'assoliment dels objectius. Des d'aquest punt de vista, les competències emocionals són un mitjà, un instrument, perquè l'individu pugui seguir altament motivat i desenvolupant la vida que vol viure.

4.1.2. FITXA DE LA SESSIÓ 1



**APRENDRE I MILLORAR,
UN DESAFIAMENT PERSONAL**

EL PERQUÈ D'AQUESTA SESSIÓ

A través de l'itinerari «Viure com jo vull» es vol que les persones siguin conscients que són, en gran part, responsables dels que els passa, que són subjectes autodeterminats.

Les àrees temàtiques i les sessions d'aquest itinerari parteixen de la premissa que les persones en general, i les persones grans en particular, volen dirigir el seu propi destí i controlar-lo, ser lliures per iniciar comportaments i fer eleccions.

En les diferents sessions, es partirà del disseny de totes les persones de desenvolupar-se, de disposar d'autonomia i de créixer, a través d'activitats intrínsecament motivadores (les que tenen sentit per a cada persona). Es tracta

de posar de manifest que aquestes activitats ajuden a controlar el propi destí, a adaptar-se a les noves circumstàncies, a percebre's com a competents, a controlar els esdeveniments i a «programar» el futur.

Aquesta primera sessió té com a objectiu la presentació dels participants en el grup, com també dels objectius i continguts de l'itinerari «Viure com jo vull». A més, es tracta d'afavorir el coneixement i la familiarització inicial dels assistents amb dinàmiques dirigides a l'experimentació i la reflexió sobre continguts i estratègies que s'aniran desenvolupant al llarg de tot l'itinerari.

ELS OBJECTIUS D'AQUESTA SESSIÓ

1. AFAVORIR EL CONEIXEMENT INICIAL DELS ASSISTENTS I PROMOURÉ UN BON AMBIENT EN EL GRUP.



2. DONAR A CONÈIXER ELS OBJECTIUS I ELS CONTINGUTS DE L'ITINERARI A PARTIR DE LES EXPECTATIVES DELS ASSISTENTS.



ACTIVITAT I OBJECTIU

CONÈIXER-NOS

Objectiu: Facilitar el coneixement mutu i crear un clima cohesiu en el grup.

EINES

DINÀMICA DE GRUP

Activitat en parelles en què els integrants es presenten i es coneixen entre ells.

CONÈIXER L'ITINERARI

Objectiu: Sensibilitzar els participants amb relació als continguts que es desenvoluparan a l'itinerari.

DINÀMICA DE GRUP

Activitat grupal per analitzar les imatges que il·lustren els diferents continguts de les sessions corresponents a l'itinerari.

RECURSOS PER AL DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ



1
TARGETES PER
ESCRIBRE ELS
NOMS DELS
ASSISTENTS



2
VÍDEO VIURE
COM JO
VULL 1



3
IMATGE DE
LA SESSIÓ I
TARGETES
AUTOADHESIVES



4
LLENÇOL
DE PAPER I
RETOLADORS

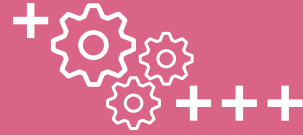


5
ORDINADOR
I CANÓ DE
DIAPOSITIVES



6
QUADERN DE
L'ITINERARI PER
ALS PARTICIPANTS

EL MÉS IMPORTANT D'AQUESTA SESSIÓ



1. Afavorir un clima cohesiu i participatiu entre els assistents.
2. Aconseguir despertar l'interès i la curiositat pel contingut de l'itinerari.
3. Ajudar que els assistents s'adonin que sempre és possible créixer i millorar com a persona.

1. INTRODUCCIÓ. CONÈIXER-NOS

PRESENTACIÓ Aquesta secció té com a objectiu afavorir que els assistents es coneguin entre ells i crear un clima de grup que propiciï l'intercanvi i la participació.

Recursos:

- Targetes per escriure-hi els noms dels participants

DESENVOLUPAMENT Un cop donada la benvinguda al grup, el facilitador demana als participants que es distribueixin per parelles. A continuació, proposa que un membre de la parella digui a l'altre com es diu i per què s'ha apuntat a aquesta activitat. Quan el primer ha acabat, el que ha estat escoltant fa el mateix. Si el nombre d'assistents no és parell, el facilitador pot formar parella amb el que queda sense company i fer amb ell l'exercici.

Un cop acabada la conversa per parelles, cadascú presentarà al grup la persona que ha tingut de parella, dient-ne el nom i els motius que l'han dut a apuntar-se a l'activitat. Després, en un full de paper, ha d'escriure el nom de la persona que ha presentat i l'ha de col·locar davant seu, de cara el grup.

TARGETES PER
ESCRUIRE-HI
ELS NOMS DELS
ASSISTENTS



2. EL SIGNIFICAT DE «VIURE COM JO VULL»

PRESENTACIÓ Aquesta secció té com a objectiu afavorir la reflexió dels assistents sobre els seus objectius personals amb relació a l'itinerari i propiciar el plantejament de nous objectius de desenvolupament personal. Els participants se sensibilitzen amb la importància de mantenir la connexió amb el que els envolta, en qualsevol etapa de la vida, conservant objectius de desenvolupament i construint-ne d'altres de nous que responguin a interessos i preferències personals.



Recursos:

- Vídeo *Viure com jo vull 1*
- Conversa i intercanvi de preguntes

DESENVOLUPAMENT El facilitador presenta la projecció del vídeo indicant que s'hi mostren algunes idees i testimonis amb relació a «Viure com jo vull».

Després de veure'l, es poden formular, entre d'altres, les preguntes següents:

- Què us semblen les manifestacions que es mostren en el vídeo?
- Què us ha semblat més important per a cadascú de vosaltres?
- Com veuen els protagonistes del vídeo l'etapa de la vida en què es troben?

El facilitador resumirà les aportacions dels assistents amb relació als objectius de l'itinerari.

3. CONÈIXER L'ITINERARI

PRESENTACIÓ Aquesta secció pretén que els participants disposin d'informació preliminar sobre els continguts de l'itinerari a través d'activitats que els permetin familiaritzar-s'hi des dels seus propis interessos i les seves preferències personals.

Recursos

- Targetes adhesives amb les imatges corresponents a les diferents sessions de l'itinerari
- Llençol de paper i retoladors

DESENVOLUPAMENT El facilitador convida els assistents a agafar una targeta d'un munt amb les imatges de cada una de les sessions de l'itinerari, cosa que també fa ell. S'estableix una conversa sobre el que cadascuna de les imatges suggereix als participants. Els assistents les miren i el facilitador els anima a intercanviar-les i comentar-les entre ells.

VIdeo VIURE
COM JO VULL 1



IMATGE DE LA
SESSIÓ I TARGETES
AUTOADHESIVES





El facilitador col·loca a la paret un llençol de paper en què escriu el títol de l'itinerari «Viure com jo vull» i, a sota, les seves àrees temàtiques: «Les meves motivacions», «El control de la meua vida», «Planificar i gestionar el meu temps», «Prendre decisions», «Pensar en positiu» i «Les meves relacions».

El facilitador pot plantejar preguntes com les següents:

- Què us suggereix la imatge que us ha tocat?
- Com la relacionaríeu amb els temes que hi ha en el llençol de paper?
- Us semblen interessants els temes que integren l'itinerari?
- Què us poden aportar?

El facilitador pot començar comentant el que li suggereix la imatge que li ha tocat i la col·loca a l'àrea temàtica corresponent. Anima els participants que expressin la seva opinió i enganxin la imatge on creguin que encaixa millor. Recull totes les aportacions, i les integra en els continguts i objectius de l'itinerari.

Al final d'aquesta secció, el facilitador lliura a cada participant el quadern «Viure com jo vull», en descriu el contingut i anima els participants a escriure-hi les seves impressions al llarg de l'itinerari.

4. RESUM

PRESENTACIÓ En aquesta secció es pretén que els participants resumeixin els objectius i els continguts de l'itinerari basant-se en els seus interessos. D'aquesta manera s'afavoreix la reflexió sobre les possibilitats que aquest itinerari els ofereix d'adquirir coneixements i estratègies per desenvolupar una vida amb sentit, d'acord amb els seus interessos i les seves preferències.

DESENVOLUPAMENT El facilitador anima tots els assistents a participar perquè cadascú indiqui el contingut que li ha semblat més important. A continuació, apunta a la pissarra les idees més destacades i sintetitza les aportacions més rellevants, integrant-hi les idees clau:

- És important que ens fixem uns objectius que contribueixin al desenvolupament personal, aprofitant les oportunitats que ens ofereix l'entorn en què vivim.
- Plantejar-se nous reptes que ens facin gaudir i millorar és possible i és recomanable a qualsevol etapa de la vida.
- Aprendre, millorar i gaudir depèn sobretot de l'interès i la constància personals.



4.1.3. FITXA DE LA SESSIÓ 2



EL QUE EM MOTIVA
I EM CONNECTA
A LA VIDA

EL PERQUÈ D'AQUESTA SESSIÓ

Tradicionalment, la motivació s'ha explicat en funció d'impulsos interns o externs que dirigeixen el comportant per assolir determinats objectius.

En aquest itinerari es tracta de comprendre la motivació humana d'una manera qualitativament diferent. Creiem que les persones ens comprometem en activitats que no són exclusivament mitjans, sinó que poden constituir una finalitat en elles mateixes.

És el que s'anomena *motivació intrínseca* i *comportaments intrínsecament motivats*, que són els que fem de manera espontània pel pur plaer o interès que comporta dur-los a terme.

La motivació intrínseca descriu, des d'aquesta perspectiva, la inclinació natural cap a l'assimilació, l'interès espontani i l'exploració, que són tan essencials per al desenvolupament cognitiu i social, i que representen una font principal de gaudi i vitalitat al llarg de tota la vida.

Aquesta sessió té com a objectiu afavorir la identificació d'allò que ens connecta amb la vida, allò que ens motiva, donant valor a allò que cada persona fa i ajudant-la a identificar les repercussions que té en el seu benestar. A més, es vol donar l'oportunitat d'identificar noves metes conformement als desitjos de cada persona, les quals han de contribuir al seu creixement i desenvolupament personal.

ELS OBJECTIUS D'AQUESTA SESSIÓ

1. DESCOBRIR I OBJECTIVAR LES ACTIVITATS QUE SÓN INTRÍNECAMENT MOTIVADORES PER A CADA PERSONA.



2. ANALITZAR LES CONSEQÜÈNCIES QUE TENEN LES ACTIVITATS QUE DONEN SENTIT A LA MEVA VIDA.



3. VISUALITZAR POSSIBLES ACTIVITATS NOVES I MOTIVADORES.



ACTIVITAT I OBJECTIU

EL QUE EM MOTIVA

Objectiu: Afavorir la identificació d'activitats motivadores per a cada un dels participants, remarcant les conseqüències que el fet de participar-hi té per al seu benestar.

SENTIR-ME BÉ FENT EL QUE EM MOTIVA I COMENÇANT ALGUNA COSA NOVA I IL·LUSIONADORA

Objectiu: Propiciar la identificació d'activitats noves i motivadores.

EINES

DINÀMICA DE GRUP

Dinàmica que combina la reflexió individual i la participació en grup per facilitar la identificació de les activitats i organitzar-les per àrees de contingut.

DINÀMICA DE GRUP

Dinàmica que combina la reflexió individual i la participació en grup per identificar noves activitats motivadores i establir nous objectius personals.

RECURSOS PER AL DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ



1 VÍDEO
VIURE COM
JO VULL 1



2 LLENÇOL DE
PAPER

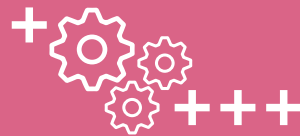


3 ORDINADOR
I CANÓ DE
DIAPOSITIVES



4 IMATGE
CORRESPONENT
A LA SESSIÓ I
NOTES ADHESIVES
DE COLORS

EL MÉS IMPORTANT D'AQUESTA SESSIÓ



1. Comprendre quines són les activitats en què cada persona se sent més a gust i que la motiven més, per intentar fer-hi pivotar una vida plena, amb benestar i amb sentit.
2. Arribar a visualitzar com a repte la possibilitat de fer alguna cosa nova que no s'ha fet mai i que sempre s'ha volgut fer.

1. INTRODUCCIÓ

PRESENTACIÓ En aquesta secció es tracta de plantejar la importància que tenen el desenvolupament i la participació en activitats motivadores, amb les quals només fent-les ja es gaudeix. Els participants es familiaritzaran amb la rellevància de dur a terme, a qualsevol edat, activitats motivadores per tenir una vida amb sentit, experimentar benestar i «sentir-se connectats» amb el món que els envolta.

Recursos:

- Vídeo *Viure com jo vull 1*
- Conversa i intercanvi de preguntes

DESENVOLUPAMENT El facilitador, una vegada projectat l'enregistrament, pot formular les preguntes següents:

- Quines opinions es manifesten en el vídeo amb relació a la pràctica d'activitats motivadores?
- Quina és l'actitud que ens manté connectats amb la vida?
- Per què és important per «mantenir-nos vius» la curiositat?





2. EL QUE EM MOTIVA

PRESENTACIÓ L'objectiu d'aquesta secció és proposar als participants la identificació d'activitats motivadores i significatives implicant-los en una activitat experiencial que afavoreixi l'autoconeixement en un clima de cohesió i intercanvi grupal.

Recursos:

- Notes adhesives de colors
- Llençol gran de paper per col·locar a la paret

DESENVOLUPAMENT Es donen a cada participant cinc notes adhesives grans. El facilitador els demana que hi escriguin cinc coses que els motivin, utilitzant una nota adhesiva per a cadascuna. Ell fa el mateix.

Prèviament ha d'haver col·locat a la paret un llençol de paper en el qual hi hagi escrits en fila els noms dels assistents.

Després de compartir amb els participants les cinc coses que ha escrit (les ha de llegir amb entusiasme i orgull), el facilitador els convida a llegir també el que ells han escrit.

Cada un dels participants llegeix les seves notes i les va col·locant al llençol a sota del seu nom.

El facilitador ordena les notes adhesives dels participants per tipus d'activitat (salut, família, natura, art, esport, voluntariat, etc.) i hi indica sempre (escrivint el nom de cada persona amb un color diferent al llençol de paper) de qui és cada una (l'objectiu és que es relacioni la persona amb l'activitat).

Després, ha de comentar les implicacions que cada un dels grans grups d'activitats té amb relació al benestar: les esportives ens proporcionen salut, estar amb la família ens dóna amor i estima, l'art ens procura plaer estètic, etc.





3. SENTIR-ME BÉ FENT EL QUE EM MOTIVA I COMENÇANT ALGUNA COSA NOVA I IL·LUSIONADORA

PRESENTACIÓ L'objectiu d'aquesta secció és proposar als participants la identificació de noves activitats motivadores i significatives mitjançant la seva implicació en una activitat experiencial que afavoreixi la reflexió i la participació en un clima de cohesió i intercanvi grupal.

Recursos:

- Notes adhesives de colors
- Llençol gran de paper per col·locar a la paret

DESENVOLUPAMENT El facilitador proporciona novament notes adhesives als participants, en aquest cas tres d'un color diferent del de l'activitat anterior (si és possible, més cridaneres) a cada un dels membres del grup. Els demana que hi escriguin tres activitats que ara no fan, però que sempre els hauria agradat de fer. En primer lloc, llegeix les seves tres notes adhesives amb entusiasme i les col·loca a cada una de les àrees d'activitat del llençol, a la fila corresponent al facilitador. Després anima els participants a fer el mateix, fomentant un ambient de cordialitat (poden aplaudir, tirar-se floretes, etc.) quan cada persona digui el que li agradaria fer, i sempre sense opinar ni jutjar.

Finalment, es fa una foto (amb un mòbil o una càmera) del llençol i de tots els participants (en la sessió següent se'n donarà una còpia a cada assistent).

4. RESUM

PRESENTACIÓ En aquesta secció es vol organitzar el que els participants han après sobre les activitats intrínsecament motivadores. A través de la reflexió sobre el valor que aquestes activitats tenen per al benestar, es busca mantenir-les i afavorir la identificació i l'inici de noves propostes que permetin als participants enriquir el seu dia a dia.

DESENVOLUPAMENT El facilitador anima tots els assistents a participar perquè cadascun indiqui el contingut que li ha semblat més important. A continuació, anota a la pissarra les idees més destacades i sintetitza les aportacions més rellevants, integrant-hi les idees clau:

- Les persones duem a terme activitats motivadores que ens reporten plaer pel simple fet de fer-les.
- És important identificar les activitats que ens motiven per incrementar el nostre benestar en el dia a dia.
- Sempre és un bon moment per identificar noves activitats que ens produeixin plaer i benestar, i participar-hi.



4.2. EL CONTROL DE LA MEVA VIDA

4.2.1. Fonamentació teòrica «El control de la meva vida»

Les sessions tercera i quarta d'aquest itinerari abordem, dins de l'àrea temàtica «El control de la meva vida», dues qüestions essencials: la capacitat d'influir en el que em passa, allò que en psicologia es denomina **control**, i la importància **dels límits i del fet de saber delegar en la nostra vida**.

Així com en la primera àrea temàtica es plantejava la possibilitat de dur la vida que cadascú volia, en aquesta s'aborden dues qüestions crucials i, alhora, complementàries de les dues primeres sessions:

- La necessitat de tenir **control** sobre el que fem, ser **agents actius** de la nostra pròpia vida, provocar allò que volem.
- Assumir que tot en la vida té límits i que hem de saber quins són i què podem fer tenint-los en compte. El control sobre la pròpia vida no eximeix ningú d'haver de **prendre decisions**. Ben al contrari, prenem decisions quan tenim control. I cal saber com es fa.

Aquestes dues sessions estan plenament interconnectades amb la resta de l'itinerari i se sumen, especialment, a les dues primeres. Hi abordàvem la necessitat humana de ser amos del nostre propi destí i controlar-lo, de portar les regnes de la nostra vida. Partíem d'aquest desig humà de millora, de créixer, de tenir desafiaments, de

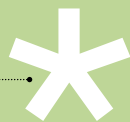
desenvolupar-nos. Per això, el «control», aquesta variable psicològica que descriu la capacitat de «dominar» allò que ens passa, és una de les qüestions fonamentals, per poder fer-ne derivar la nostra autonomia.

L'exercici de l'autonomia té a veure amb les possibilitats d'escollir, de fer, de decidir. Però també està relacionat amb la possibilitat de delegar. La nostra existència té límits i, de vegades, la delegació és necessària i és una possible sortida, potser no volguda, però si assenyada, quan els límits s'estrenyen i comprometen una vida digna i de qualitat. Delegar té a veure amb el fet de confiar, de transferir responsabilitats i autoritat.

Per això, i amb relació a la tercera i quarta sessió de l'àrea temàtica «El control de la meva vida»:

- En el primer apartat, s'analitza el **concepte de control**, que és la base d'aquestes dues sessions: els seus límits, el seu abast i la seva transcendència en el desenvolupament de la vida que cadascú viure.
- En el segon epígraf s'exposa el **concepte de control propi**, sobre el qual pivota aquest itinerari.
- El tercer títol està dedicat a saber com funciona el **control al llarg del procés d'envelliment**, i s'hi sintetitzen alguns aspectes essencials sobre l'evidència empírica existent relacionada amb el control.

APARTATS TEÒRICS I SESSIONS



APARTATS TEÒRICS DE L'ÀREA TEMÀTICA «EL CONTROL DE LA MEVA VIDA»	SESSIÓ: «LA CAPACITAT D'INFLUIR EN EL QUE EM PASSA: EL CONTROL»	SESSIÓ: «LA IMPORTÀNCIA I ELS LÍMITS DE DECIDIR. COM I QUÈ PUC DELEGAR»
La importància i els límits del control	• Les nostres expectatives de control (1)	
El concepte de control al llarg d'aquest itinerari	• Locus de control (2)	
El control en l'envelliment	• Les nostres expectatives de control (1) • Locus de control (2)	
La importància i els límits de decidir		• Si l'ésser humà ha arribat a la Lluna és perquè ha delegat (1) • Delegància: L'art de delegar amb elegància (2)

Entre parèntesi es fa referència al punt
de la fitxa corresponent de cada sessió.

- El quart apartat planteja l'**existència de límits en la nostra vida i la necessitat de prendre decisions**, de decidir i de com fer-ho de la millor manera possible.

El quadre anterior mostra la relació entre la part teòrica (**en color blau**) i les sessions (**en color verd**); en aquestes s'indica amb una xifra l'epígraf corresponent a la fitxa de la sessió en què s'aborden els apartats teòrics corresponents.

La importància i els límits del control

El concepte de control envolta la nostra vida. Qui no ha sentit missatges com ara «No begueu!», «No fumeu!», «Rebaixeu les despeses!», «No demaneu l'impossible!», «Manteniu a ratlla el colesterol!», «Sapigueu el que podeu fer i el que no podeu fer!», «Amb el nou sistema XXX tindreu control sobre XXX», etcètera!

La neurociència, en general, i la psicologia, en particular, també han estudiat detingudament el concepte de control. Des del control dels comportaments, passant pels símptomes psiquiàtrics (el descontrol, en altres paraules), els tractaments per controlar conductes addictives, l'anorèxia, les fòbies, etc. El control també ha arribat al món de l'envelliment amb una idea que presenta «clarobscur» científics: podem influir en el nostre envelliment (controlar-lo). Conceptes com *successful aging* (vellesa reeixida) de Rowe i Khan, *aging well* (vellesa amb benestar) de Vaillant o *active ageing* (envelliment actiu) han proporcionat la base científica per a aquesta idea (és la part «clara»):¹ els factors genètics influeixen sense cap dubte en el nostre envelliment, però amb el nostre estil de vida i la nostra conducta

¹ Johnson, M. L. (dir.). *The Cambridge Handbook of Age and Ageing*. Cambridge: Cambridge University Press, 2005.

podem controlar, modular i, fins i tot, determinar el nostre envelliment futur.

La part «fosca» de la teoria és més palpable i evident. D'una banda, ve donada pel moviment *anti-ageing*: podem prevenir, mitigar, alentir i fins i tot revertir els efectes de l'envelliment en el cos, i oferir, gairebé, l'eterna joventut, que és del tot falsa, si més no actualment. D'altra banda, es transmeten missatges a les persones grans, i a la societat en general, molt negatius i estereotipats amb relació al procés de l'envelliment, missatges que es podrien resumir en la idea que en la vellesa perdem el control sobre molts aspectes de la nostra vida —la salut i la gestió dels diners, per exemple—, i ens tornem fràgils i dependents. És una visió plena de clixés negatius amb una gran influència en la mateixa conducta de les persones grans i la seva salut, que ha ofert una imatge de la vellesa associada exclusivament al deteriorament, a la idea que envellir és sinònim de malaltia i mort, i que no es pot fer res davant d'allò que és inevitable, inalterable i irreversible.

Tant la idea de domini absolut del procés d'envelliment com la que deixa entendre que no es pot fer res davant d'aquest fet són falses, tot i que a vegades poden presentar una aparença de veritat. Res no és blanc o negre. I aquest és el plantejament del qual partim, el de l'escala de grisos, en la qual el concepte de control és fonamental

per a la vida, però —com tot— amb una influència limitada, per bé que essencial.

El concepte de control al llarg d'aquest itinerari

El control² té a veure amb la **capacitat de dominar l'ambient** i amb la possibilitat d'**autoregular-nos**. Per tant, pot tenir un paper protector, ja que fomenta els nostres recursos personals per ser més efectius, ens ajuda a adaptar-nos millor, funciona com a amortidor dels efectes del procés natural d'envelliment i és una eina indispensable per desenvolupar la vida que volem.

El control ha estat definit des d'angles i denominacions molt diferents: autoeficàcia, sensació de control, domini (*mastery*), control percebut, *locus de control*—intern i extern—, indefensió apresada, per esmentar-ne només uns quants. Que s'amaga sota totes aquestes definicions?:³

- Per **autoeficàcia**, s'entén la **creença** que té una persona de posseir les capacitats per dur

2 Birren, J. E.; Schaie, K. W. *Handbook of the psychology of ageing*. 6a ed. Nova York: Academic Press, 2006.

3 Woods, R. T.; Clare, L. (ed.). *Handbook of the Clinical Psychology of Ageing*. Regne Unit: Wiley-Blackwell, 2015. ISBN: 978-1-119-05471-9

a terme les accions necessàries que li permetin obtenir els resultats desitjats. L'autoeficàcia influeix en com se senten, pensen i actuen les persones. Respecte dels sentiments, un baix sentit d'autoeficàcia s'associa a depressió, ansietat i desempament. Les creences d'eficàcia influeixen en els pensaments de les persones (autoestimulants o autodesvaloritzadors), en el seu grau d'optimisme o pessimisme, en els cursos d'acció que escullen per assolir les metes que es plantegen per a elles mateixes, i en el seu compromís amb aquestes metes.

- Es produeix **sensació de control** quan un individu **jutja** que, davant una determinada situació, hi ha un agent que, a través d'uns mitjans, pot obtenir uns resultats. Una sensació de control es pot donar quan, per exemple, un pacient jutja que el seu metge (agent), a través dels tractaments de quimioteràpia (mitjans), pot aconseguir eradicar el tumor (resultats).
- **Mastery** fa referència a l'existència de **les habilitats i els recursos** necessaris per gestionar de manera efectiva una situació des del principi.
- El que defineix el locus **de control intern o extern** és l'atribució del subjecte a la font de control. Així, si l'origen del seu control és intern, les persones entenen que els efectes tenen lloc com a conseqüència de les seves pròpies accions; és a dir, tenen la percepció que elles mateixes controlen la seva pròpia vida. Si el control és extern, els esdeveniments passen com a resultat de l'atzar, el destí o la sort, o el poder i les decisions dels altres.
- Per **control percebut**, s'entenen un **conjunt de creences generals** que coincideixen amb el constructe denominat **competència personal**, i que es podrien definir com la percepció de

l'habilitat pròpia per interactuar amb eficàcia en l'entorn.

- La **indefensió apresada** és un fenomen psicològic que ens pot afectar **tant cognitivament com afectivament**; és a dir, pot canviar la nostra **percepció de nosaltres mateixos i de les nostres metes**, i fer-nos creure que no podem fer res per canviar la situació que ens ha tocat. Fins i tot, si realment se'ns presenta l'oportunitat de canviar alguna cosa, no ho fem, influïts pel nostre pensament negatiu. La indefensió apresada fa que veiem els nostres èxits com a resultat de causes externes (per exemple, quan aprovem l'examen de conduir, ho atribuïm al fet que vam tenir sort i vam aparcar a la primera per casualitat, o que el professor era molt simpàtic; nosaltres no som la causa d'aprovar l'examen) i que considerem els fracassos com a resultat de causes internes (seguint l'exemple anterior, si suspenem aquest examen ens en donem les culpes, tot i que sapiguem que vam tenir mala sort perquè plovia i no es veia res). D'aquesta manera, s'origina el que s'anomena **pensament rumiant**, en què pensem constantment sobre els nostres fracassos, com si ens estiguéssim castigant pel que hem fet, sense trobar una solució per canviar la nostra situació.

En resum, el control es refereix a la mesura en què una **persona provoca, de manera intencionada, un resultat desitjat, prevenint o evitant resultats no desitjats**. S'associa a saber el que es vol, a ser capaç d'identificar la manera d'aconseguir-ho, a canviar els objectius quan els inicials no són factibles, a ser capaç de reconèixer les pròpies habilitats, a saber incrementar-les si són necessàries i a decidir quan val la pena exercir el control i quan no.

Finalment, cal remarcar que els nombrosos estudis que hi ha sobre el control i els diferents cons-

tructes indiquen que té una importància transcendental. Així doncs, se sap, per exemple, que:

- L'habilitat personal per aconseguir i mantenir el control és essencial per a la supervivència i la salut física i emocional.
- La percepció de control s'ha mostrat com un predictor excel·lent del benestar físic i mental. A més, un baix nivell de control contribueix a una disminució del funcionament immunològic.
- Tenir control sobre les activitats quotidianes augmenta positivament el funcionament psicològic.
- La possibilitat d'exercir el control disminueix l'estrès, mentre que la manca de control produeix dèficits cognitius, motivacionals i afectius.

El control en l'envelliment

En general, s'assumeix que el control disminueix amb l'edat. Hi ha prou evidència empírica⁴ que avala la pèrdua de control al llarg del procés d'envelliment, amb implicacions negatives en la salut física i mental, però amb certes possibilitats de compensar les pèrdues.

De forma resumida, hi ha un cert acord que les creences sobre el propi control augmenten al principi de l'etapa adulta, amb un pic en les edats centrals de la vida i una davallada en l'envelliment, amb grans diferències en les creences sobre el control entre diferents grups d'edat, com també una variabilitat molt important a nivell intraindividual al llarg del temps. En l'etapa adul-

ta, sembla que es manté la sensació general de domini (*mastery*, entès com a creences sobre les pròpies habilitats o autoeficàcia), potser perquè s'ajusten els estàndards utilitzats per definir la pròpia competència. En l'envelliment, hi ha una pèrdua de control percebut associada a diversos fets: a) les persones són més conscients i van coneixent més clarament les seves pròpies limitacions; b) l'existència creixent de factors incontrolables; c) les dificultats cada cop més grans per experimentar control, com també l'existència d'un nombre més alt de situacions que limiten el control.

Respecte de les investigacions sobre el control, es produeix el fenomen que moltes vegades té lloc en la investigació en envelliment: diferències notables entre els estudis transversals i longitudinals. Dels estudis transversals es deriva que hi ha una davallada del control en funció de l'edat: segons els estudis longitudinals, sembla que hi ha més estabilitat, tot i que el control es redueix al llarg de l'envelliment.

En qualsevol cas, s'assumeix la **importància del control en totes les etapes vitals, i especialment en l'envelliment**, per dur una vida satisfactòria, com també la seva influència en diverses àrees del funcionament de la persona.

La importància i els límits de decidir

Hi ha evidència empírica abundant que posa l'èmfasi en la idea que la vellesa no és una etapa de la vida monofàsica (tota igual), sinó que es pot dividir en diferents fases, algunes de caracteritzades per un bon funcionament físic i mental, una bona integració social i un nivell alt d'activitat i de funcionament cognitiu i emocional; i d'altres —i això no es pot amagar— en què

⁴ Birren, J. E.; Schaie, K. W. *Handbook of the Psychology of Ageing*. 6.ª ed. Nova York: Academic Press, 2006.

hi ha una necessitat important d'atenció i assistència i una disminució—avegades acusada—del funcionament físic, social i emocional.⁵

En tot cas, i com que part de la vellesa pot ser una etapa molt vulnerable de la vida, amb dèficits creixents i **pèrdues, aquests es juxtaposen a oportunitats** per compensar-se, per assolir la **integració social** i per obtenir un **alt nivell d'activitat**. Així, molts estudis han constatat la resistència i l'adaptabilitat en la vellesa, fins i tot a edats molt avançades en què, malgrat les limitacions i les pèrdues, es manté un alt nivell de benestar subjectiu, que es pot entendre com un excel·lent indicador per a una adaptació reeixida.

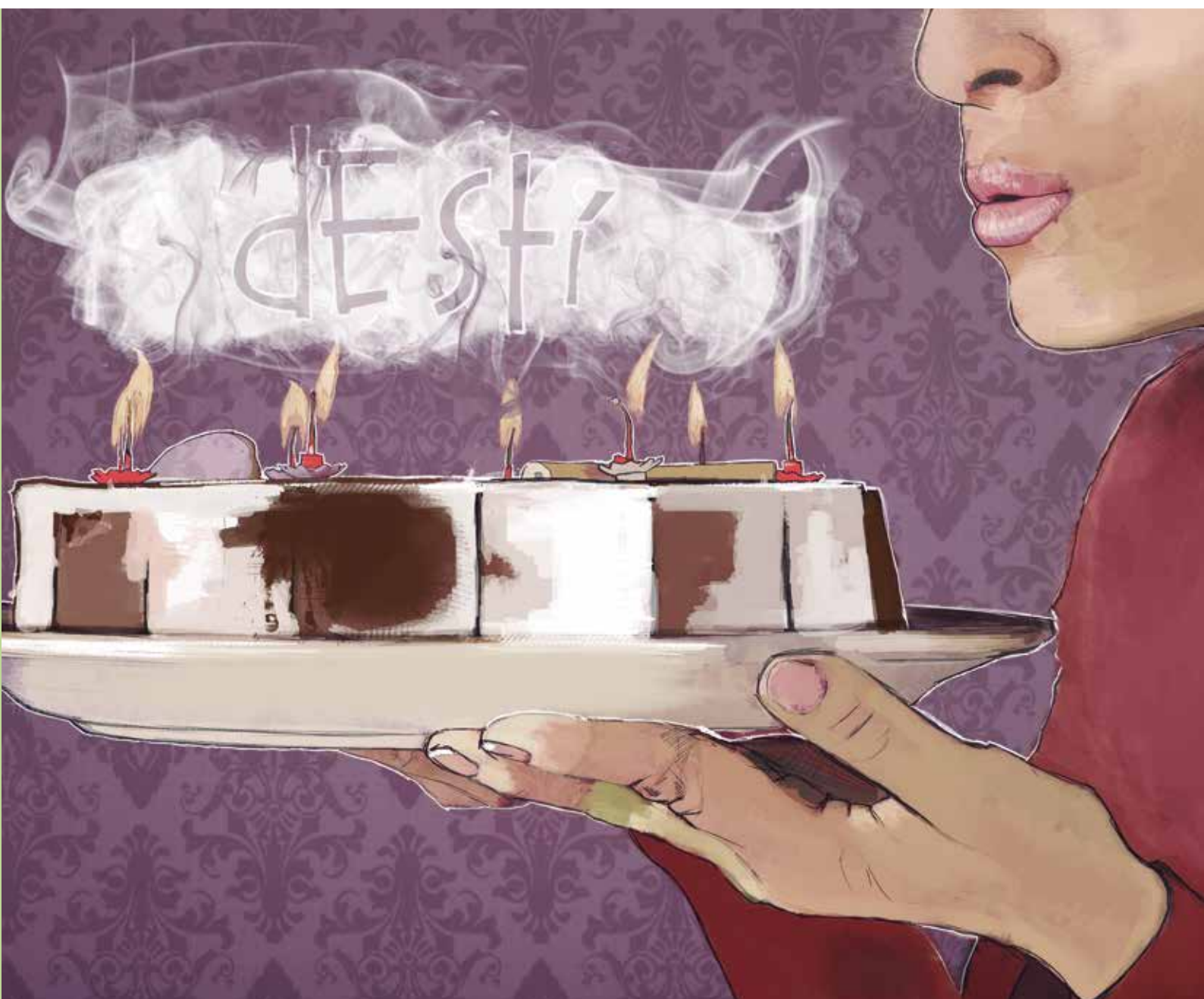
Davant d'aquestes possibles situacions de fragilitat i dependència que es poden donar en la vellesa, de vegades ens veiem obligats a confiar en altres persones i delegar allò que no podem fer nosaltres sols. Curiosament, la delegació a vegades és —tant de bo ho sigui sempre— un exercici d'autonomia plena, en el qual la persona pren la decisió de traspasar determinades tasques i responsabilitats a algú en qui confia.

La delegació, a més, no ha de ser permanent, un camí d'anada sense tornada. Es pot delegar alguna cosa temporalment. També es pot delegar l'execució de l'activitat (per exemple, anar al banc), però no la presa de decisions, que és a càrrec de qui delega (què faig jo amb els meus diners; per exemple, subscriure un pla d'estalvis). La delegació ha de ser un exercici personal, conscient, que mira cap al futur i intenta crear les condicions en les quals —sota els imponderables que et puguin tocar— es vol viure aquest «fragment» de vida.

El més important —i és el que es remarca en aquesta quarta sessió— és fer un bon procés de delegació i assumir els límits que de vegades ens posa la vida. I per això, i tal com s'analitza aquí, les relacions personals i socials són essencials, com també assumir que som interdependents.

⁵ Wozniak, D.; Jopp, D. S. «Positive Gerontology: Well-Being and Psychological Strengths in Old Age». *J Gerontol Geriatric Res*, vol. 1, núm. 109 (2012). DOI: 10.4172/jggr.1000e109

4.2.2. FITXA DE LA SESSIÓ 3



LA CAPACITAT D'INFLUIR
EN EL QUE EM PASSA:
EL CONTROL

EL PERQUÈ D'AQUESTA SESSIÓ

La percepció de control constitueix un dels factors més rellevants amb relació a l'adaptació als canvis associats al pas del temps.

El control té a veure amb la capacitat de dominar l'ambient i amb la possibilitat d'autoregular-nos, i per tant pot tenir un paper protector per a la salut i el benestar.

Les persones que consideren que el deteriorament associat a l'envelliment és inevitable acompanyen aquesta percepció d'incontrolabilitat d'una disminució de l'autoestima i la satisfacció personals. En canvi, les persones en què predomina l'esquema intern voluntari de controlabilitat expliquen les seves accions a partir de les seves decisions personals, creences i intencions

pròpies, mantenen una posició més activa davant el seu propi envelliment i es relacionen amb l'entorn d'una manera autònoma més adaptativa.

En resum, el control es refereix a la mesura en què una persona obté el que vol i evita resultats indesitjables. Està relacionat amb el fet de saber el que es vol i com es pot aconseguir, ajustar els objectius a les capacitats, reconèixer les pròpies habilitats i la pròpia eficàcia i, també, saber quan cal delegar.

En aquesta sessió es presenta als participants aquest recurs, es reflexiona sobre la manera en què actua i se n'analitzen les implicacions per afrontar les situacions adverses.

ELS OBJECTIUS D'AQUESTA SESSIÓ

1. REFLEXIONAR SOBRE LA IMPORTÀNCIA I LES IMPLICACIONS DE LA PERCEPCIÓ DE CONTROL COM UN RECURS PER A L'ADAPTACIÓ.



2. AFAVORIR L'ADQUISICIÓ I LA PRÀCTICA D'ESTRATÈGIES PER INCREMENTAR LA PERCEPCIÓ DE CONTROL.



ACTIVITAT I OBJECTIU

AFRONTAMENT, AUTOEFICÀCIA I INDEFENSIO

Objectiu: Identificar la importància d'exposar-nos als problemes i de veure com hi responem. Una de les coses més importants que podem fer per controlar les situacions és afrontar-les. Una vegada identificada una situació desagradable, tenim dues opcions: evitar-la, fent que el problema persisteixi i es faci més gran, o afrontar-la. Davant dels problemes, podem, en aquest ordre:

1. **Canviar l'entorn. És millor que canviar-nos a nosaltres mateixos, i és més fàcil.**
2. **Canviar-nos a nosaltres mateixos, fer coses diferents de les que fèiem.**
3. **Canviar la nostra manera de pensar.**



EINES

EXERCICI PRÀCTIC

El joc del got de plàstic. Es plantegen diferents situacions de joc en les quals s'ha d'agafar una moneda col·locada dins d'un got amb la finalitat d'exposar els participants a diferents reaccions amb relació a l'exercici del control.

LOCUS DE CONTROL

Objectiu: Conèixer les conseqüències del locus de control extern o intern.

El locus de control intern o extern és el lloc al qual s'atribueix la font de control. Així, si les persones entenen que els efectes es donen com a conseqüència de les seves pròpies accions, és a dir, tenen la percepció que ells mateixos controlen la seva pròpia vida, tenen *locus* de control intern. Si els esdeveniments s'interpreten com a resultat de l'atzar, el destí o la sort, o el poder i les decisions dels altres, tenen *locus* de control extern.



EXERCICI PRÀCTIC

Entrenament en imaginació. Es representen les diferències entre els dos *locus* mitjançant la narració imaginativa de l'escenari de la festa d'en Pep, en la qual en Pep podria tenir un *locus* de control intern i, després extern.

RECURSOS PER AL DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ



1
VÍDEO
VIURE COM
JO VULL 1



2
GOTS DE
PLÀSTIC I
MONEDES

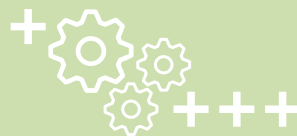


3
ORDINADOR
I CANÓ DE
DIAPOSITIVES



4
IMATGE
CORRESPONENT
A LA SESSIÓ

EL MÉS IMPORTANT D'AQUESTA SESSIÓ



1. El que pensem de la nostra capacitat per controlar el que ens passa afecta la nostra autonomia i capacitat de decisió.
2. Percebre control sobre la pròpia vida genera benestar i satisfacció.
3. De vegades s'ha de decidir entre exercir el control sobre una situació que ens afecta o acceptar les decisions d'altres.

1. INTRODUCCIÓ. LES NOSTRES EXPECTATIVES DE CONTROL

PRESENTACIÓ L'objectiu de la introducció és reflexionar sobre la importància de la percepció de control en la vida quotidiana. Es buscarà que els participants prenguin consciència dels avantatges de prendre el control, d'executar les seves pròpies decisions i de valorar-se correctament. Al final d'aquesta secció, i per mitjà de l'intercanvi d'opinions i de l'exercici del got, hauran experimentat o observat l'exposició a un problema, la delegació, diferents percepcions de l'autoeficàcia i les idees adaptatives.

Recursos:

- Vídeo *Viure com jo vull*
- Conversa i preguntes
- Exercici del got de plàstic

DESENVOLUPAMENT Es planteja el tema de la sessió i es visualitza la part del vídeo *Viure com jo vull 1* corresponent a «El control de la meua vida». Posteriorment, es discuteix sobre la sensació d'indefensió que poden tenir algunes persones i sobre com altres perceben el control davant d'una situació problemàtica. Algunes preguntes orientades al contingut dels vídeos poden ser les següents:

- Què opineu del que manifesten les persones que hi intervenen amb relació al control de les seves vides?
 - Us sembla també que és un assumpte important en les vostres vides?

Una vegada intercanviades les opinions, es proposa l'exercici següent:

- Es col·loca una moneda al mig d'una taula. Damunt la moneda es col·loca un got de plàstic cap per avall. Es demana a un voluntari o voluntària que agafi la moneda. Sense cap problema, el participant aixeca el got i agafa la moneda. És un exemple de canviar l'entorn davant un problema.





- Ara es repeteix l'exercici, però amb la instrucció que el voluntari no pot tocar ni el got ni la taula. La solució és delegar una altra persona per agafar la moneda. Això podria ser un exemple de canviar el nostre comportament.
- Finalment, es demana a un tercer voluntari que faci el mateix sense tocar ni la taula, ni la moneda, ni el got, i sense delegar, i se li diu que la solució és molt fàcil (tot i que és impossible).

Quan la persona es rendeix (i entra en indefensió), se li pregunta com se sent, i si se sent malament, se li explica que el problema no és molt fàcil, sinó impossible. En aquesta situació, l'única cosa que es pot fer és canviar la manera de pensar, i pensar de manera alternativa i adaptada.

GOTS DE PLÀSTIC I
MONEDES



2. LOCUS DE CONTROL

PRESENTACIÓ En aquesta secció es busca que les persones reflexionin sobre els dos *locus* de control, intern i extern. També, que aprenguin a distingir-los i a valorar els avantatges del control intern: assumir els èxits, valorar les crítiques per a la millora personal, comportar-se en direcció a una meta, etc.

Recursos:

- Entrenament en imaginació: la festa d'en Pep

DESENVOLUPAMENT Es descriuen les diferències entre els *locus* de control intern i extern. A continuació, es planteja l'entrenament en imaginació començant amb l'afirmació següent: «En Pep ha organitzat una festa i ha estat un gran èxit».

El facilitador divideix el grup en dos:

- Control extern. Si en Pep tingués control extern, la seva responsabilitat sobre el que passés seria externa, així que aquest grup identificarà tres motius pels quals la festa d'en Pep ha estat un èxit.

- Control intern. L'altre grup actuarà com si en Pep tingués control intern; és a dir, les conseqüències es deuen a les accions de la persona que les desenvolupa.

El facilitador escriurà a la pissarra les causes de l'èxit de la festa identificades pels dos grups i organitzarà una xerrada ressaltant les diferències entre les dues maneres d'atribuir-les.

3. RESUM

PRESENTACIÓ En aquesta secció es busca organitzar les idees sobre les diferents maneres d'exercir el control —afrontant el problema, canviant l'entorn, canviant la manera de comportar-se i canviant la manera de pensar—, els avantatges de delegar com a estratègia de control i els avantatges del *locus* de control intern.

Els participants hauran definit el control i l'hauran exercitat en la sessió, de manera que augmentarà la probabilitat que l'exerceixin fora de la sessió, en la seva vida quotidiana.

DESENVOLUPAMENT El facilitador anima tots els assistents a participar perquè cadascun indiqui el contingut que li ha semblat més interessant. A continuació, anota a la pissarra les idees més destacades i sintetitza les aportacions més rellevants, integrant-hi les idees clau:

- Davant de situacions difícils, es poden generar diferents estratègies per afrontar-les de la manera més adaptativa possible.
- Percebre que el que ens passa a la vida és conseqüència dels nostres propis actes contribueix al nostre benestar.

Es pot proposar com a reflexió final que els participants identifiquin algun problema equiparant-lo al del got, i que en la sessió següent expliquin com van reaccionar.



4.2.3. FITXA DE LA SESSIÓ 4



LA IMPORTÀNCIA
I ELS LÍMITS DE DECIDIR.
COM I QUÈ PUC DELEGAR

EL PERQUÈ D'AQUESTA SESSIÓ

Delegar és un procés humà —que es dona al llarg de la vida— que es pot dur a terme com a exercici d'autonomia, traspasant, per pròpia voluntat, tasques i deures a una persona en qui es confia.

A mesura que envellim, hem d'afrontar molts canvis, als quals normalment ens adaptem. En aquest procés, és freqüent que ens trobem noves limitacions que cal saber gestionar, delegant en algunes funcions o tasques altres persones.

El més important és que, en aquest procés de delegació, siguem conscients que cal que assumim els límits que la vida ens imposa, com

un procés natural en el qual les persones som interdependents les unes de les altres, i centrar els nostres pensaments en com hem de fer les coses i no en el fet que no les podem fer. Les relacions socials són fonamentals, i aprendre delegar amb criteri, amb mesura i sense sentir-nos malament és una habilitat que ens cal desenvolupar i que ens beneficia a tots.

Aquesta sessió se centra a reflexionar sobre diferents situacions en què s'ha delegat, sobre aspectes vitals delegables i indelegables, També s'aborden les raons per les quals costa delegar i es treballa en una estratègia de delegació per passos successius.

ELS OBJECTIUS D'AQUESTA SESSIÓ

1. IDENTIFICAR SITUACIONS ASSOCIADES A LA VIDA QUOTIDIANA EN LES QUALS S'HA DELEGAT, AIXÍ COM ASPECTES VITALS DELEGABLES I INDELEGABLES.



2. DESMITIFICAR CREENCES ASSOCIADES AL PROCÉS DE DELEGAR.



3. DESENVOLUPAR UNA ESTRATÈGIA DE DELEGACIÓ PER PASSOS SUCCESSIUS.



ACTIVITAT I OBJECTIU

SI L'ÉSSER HUMÀ HA ARRIBAT A LA LLUNA ÉS PERQUÈ HA DELEGAT

Objectiu: Plantejar als participants idees negatives sobre delegar, cedir, perdre autonomia, etc., i contraposar-les a exemples de delegació positiva per a la persona, el grup i, fins i tot, a nivell d'espècie: divisió de tasques, facilitar a una persona el seu desenvolupament, la impossibilitat de fer-ho tot nosaltres mateixos, «Avui per tu, demà per mi», etc.



EINES

DINÀMICA DE GRUP

Es demana als participants que busquin exemples positius de delegació, mitjançant preguntes dirigides, per tal que reflexionin sobre les repercussions de delegar, en general, i en la seva vida quotidiana, en particular.

Es plantegen contraexemples en els quals hem fet coses per a altres persones i no ens hem sentit malament.

DELEGÀNCIA: L'ART DE DELEGAR AMB ELEGÀNCIA

Objectiu: Desenvolupar l'habilitat de planificar i plantejar la delegació a tercers. Malgrat que delegar és necessari, la forma de plantejar la delegació pot fer que no sigui acceptada o que la persona que volem delegar no la pugui assumir.



IDEES CLAU

Delegació per passos successius:

1. Definir el que es delega.
2. Analitzar les conseqüències del que es delega a curt i mitjà termini.
3. Escollir la persona que es delega.
4. Assegurar-se que la persona que es delega entén bé el que se li demana.
5. Seguiment: fer el seguiment de la tasca delegada. Si no es valora de manera positiva, sempre es pot tirar enrere.

RECURSOS PER AL DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ



1
VÍDEO
VIURE COM
JO VULL 1



2
ORDINADOR
I CANÓ DE
DIAPOSITIVES



3
IMATGE
DE LA SESSIÓ

EL MÉS IMPORTANT D'AQUESTA SESSIÓ



1. Delegar no és una activitat exclusiva associada a l'envelliment.

2. Hi ha certs factors que poden facilitar o dificultar el procés de delegació.

3. Delegar no és un signe de debilitat.

1. INTRODUCCIÓ. SI L'ÉSSER HUMÀ HA ARRIBAT A LA LLUNA ES PERQUÈ HA DELEGAT

PRESENTACIÓ En aquesta secció es busca el canvi de valoració sobre la idea de delegar. Delegar no és perdre autonomia o ser una càrrega; és un procés natural que ens ha fet avançar com a espècie i també en l'àmbit personal. És important aprendre a delegar. Els participants han de considerar que delegar és un cosa necessària i que tothom ho fa constantment, que no és negatiu i que es pot dur a terme en diferents aspectes de la vida, sempre que es delegui d'una forma racional, especialment quan hi ha certes limitacions.

Recursos:

- Vídeo *Viure com jo vull 1*
- Preguntes orientades, exemples i refranys
- Discussió sobre idees irracionals que els participants poden tenir sobre el concepte

DESENVOLUPAMENT El facilitador presenta el tema mitjançant el visionament del vídeo corresponent. A continuació, s'estableix una conversa a l'entorn d'algunes frases «cridaneres» perquè les puguin recordar fàcilment:

- A vegades no he pogut delegar perquè no he identificat ningú que pogués delegar.
- Quan delego, em trec del damunt la responsabilitat total que puc tenir sobre aquesta activitat.
- Demanar ajuda és un signe de debilitat.
- Delegar significa perdre autonomia.
- Delegar significa oblidar i passar de tot.
- Delegar no és rendir-se.





També es poden plantejar preguntes com les següents, perquè els participants treguin conclusions ells mateixos:

- Què passava a les caveres?
- És possible fer-ho tot?
- El menjar que comprem, el plantem i el cultivem tot nosaltres? I què passa amb el parament i els electrodomèstics que fem servir per cuinar?
- En l'educació de fills i néts, ens encarreguem de tot?
- Quan ens trobem malament, oi que anem al metge?

A continuació, el facilitador pregunta quines coses deleguen els participants en el seu dia a dia. Moltes els poden semblar òbvies (per exemple, deleguen fer-se la roba, fabricar els electrodomèstics i generar l'electricitat que alimenta aquests aparells), però és l'obvietat el que el facilitador ha de ressaltar, per eliminar per reducció a l'absurd la sensació que delegar és una cosa negativa.

2. DELEGÀNCIA: L'ART DE DELEGAR AMB ELEGÀNCIA

PRESENTACIÓ En aquesta secció es busca entrenar de manera lúdica, gràcies a l'emmotllament del facilitador, l'habilitat de planificar i plantejar la delegació a tercers, de manera que un bon plantejament augmenti la probabilitat que l'altra persona la pugui assumir i no es vegi sobrecarregada. El paper del facilitador és important per rebaixar els possibles sentiments negatius sobre la delegació, de manera que augmenti la probabilitat que els participants la practiquin amb més habilitat fora de la sessió.

Recursos:

- Desenvolupament seqüencial de la delegació per passos successius

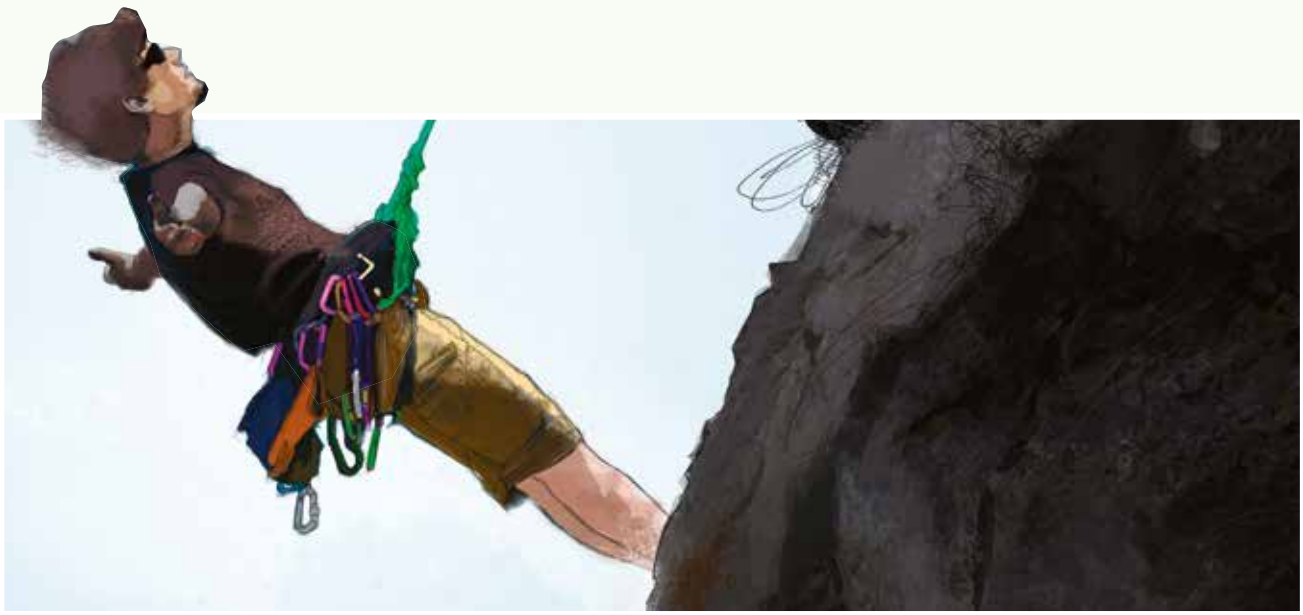
DESENVOLUPAMENT A continuació, es planteja la tècnica del desenvolupament seqüencial de la delegació. Per això, es demana que un voluntari o voluntària plantegi un exemple (dur els comptes, fer la compra pesant, etc.). S'analitza l'exemple per passos, encarregant la descripció de cada pas a un voluntari diferent:

1. Definir allò que es delega.
2. Analitzar les conseqüències del que es delega a curt i mitjà termini.
3. Escollir qui es delega.
4. Assegurar-se que la persona que es delega entén bé què se li demana.
5. Seguiment: fer el seguiment de la tasca delegada. Si no es valora positivament, sempre és possible tirar enrere.

A la persona que defineixi el pas 1 se li dona l'opció de delegar la tasca escollint algú perquè l'ajudi amb el pas 2, i així successivament.

D'aquesta manera, el participant 1 defineix allò que es delega, el participant 2 analitza les conseqüències de la definició feta pel participant 1, el participant 3 escull la persona que es delega, i així successivament.

Aquesta dinàmica es pot repetir un parell de vegades fins a aconseguir la participació de tots els assistents.



3. RESUM

PRESENTACIÓ Aquesta última secció serveix per recapitular. El facilitador anima tots els assistents a participar perquè cadascun indiqui el contingut que li ha semblat més interessant. Els participants hauran tingut l'oportunitat d'identificar i rebatre les seves idees irracionals o negatives sobre la delegació. També podran haver augmentat les probabilitats de delegar en un futur, posant en pràctica procediments que els permetin fer-ho amb elegància, sense sobrecarregar-se ni sobrecarregar terceres persones.

DESENVOLUPAMENT El facilitador apunta a la pissarra les idees més importants i sintetitza les aportacions més rellevants, integrant-hi les idees clau:

- Delegar és una activitat habitual del gènere humà.
- Delegar no suposa pèrdua d'autonomia.
- Hi ha procediments que ens ajuden a delegar de manera que ens puguem sentir bé i no perdem el control sobre la nostra vida.



4.3.

PLANIFICAR I GESTIONAR EL MEU TEMPS

4.3.1. Fonamentació teòrica «Planificar i gestionar el meu temps»

Les sessions cinquena i sisena d'aquest itinerari plantegen la importància de **planificar i gestionar el temps**, per poder dur la vida que cadascú vol. La primera sessió d'aquesta àrea temàtica es relaciona amb com podem organitzar el nostre propi temps i alhora gaudir-ne; la segona, com podem harmonitzar el temps propi amb el que es dedica a altres persones.

L'**organització del temps** és un requisit fonamental per poder dur la vida que es vol. De vegades, podem tenir la sensació que una vida no planificada, viscuda al moment, dia a dia, ofereix un cert aire de llibertat i felicitat, de manca de compromisos estables, sense càrregues. La realitat és ben diferent: per dur la vida que es vol, s'ha de ser conscient del que es vol fer, i invertir-hi temps (planificar) a aconseguir-ho.

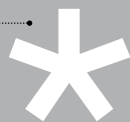
En aquestes sessions s'intenta, a partir del que ens motiva a cadascú de nosaltres, aprendre a

planificar el temps i a compartir-lo amb els que estimem, amb l'objectiu d'aconseguir l'índex més alt possible de benestar.

Per això, i amb relació a les sessions cinquena i sisena de l'àrea temàtica «Planificar i gestionar el meu temps»:

- En el primer apartat, s'analitza la importància de com es **percep el temps**, en què es fa una diferència crucial entre el temps objectiu i el temps subjectiu.
- En el segon apartat es desenvolupa com **la planificació és una habilitat** essencial per poder aprofitar el temps de què disposem cadascú, per fer les coses que realment ens motiven. A més, es donen algunes claus pràctiques per fer-ho.
- En el tercer apartat es planteja la importància de **tenir temps per a un mateix i per als altres**, des de la idea que el benestar no solament s'aconsegueix a través de la satisfacció de les necessitats personals, sinó també donant-se als altres.

APARTATS TEÒRICS I SESSIONS



APARTATS TEÒRICS DE L'ÀREA TEMÀTICA «PLANIFICAR I GESTIONAR EL MEU TEMPS»

La importància de com es
percep el temps

El valor de la planificació per
gaudir de la vida

Temps per a mi i temps per
als altres, una de les bases
del meu benestar futur

SESSIÓ: «GAUDIR I ORGANITZAR EL MEU TEMPS»

- Temps. Què és el temps? (1)
- El temps en cigrons (2)

- Recordar el que ens
motiva... en botons (o
bombons, o macarrons) (3)

- Recordar el que ens
motiva... en botons (o
bombons, o macarrons) (3)

SESSIÓ: «ARRIBAR A ACORDS. DIR QUE NO, SI CAL»

- Defensar el meu temps (2)
- Practicar com dir no (3)

Entre parèntesi es fa referència al punt
de la fitxa corresponent de cada sessió.

El quadre anterior mostra la relació entre la part teòrica (en color blau) i les sessions (en color gris), i en aquestes s'indica amb una xifra l'epígraf corresponent a la fitxa de la sessió en què s'aborden els apartats teòrics corresponents.

La importància de com es percep el temps

El cervell humà no té cap mecanisme per mesurar el temps, com els rellotges, i per això la percepció que tenim del temps és subjectiva, depèn de les circumstàncies. Si gaudim fent alguna cosa, sembla que el temps es fa curt; en canvi, si estem, per exemple, malalts, i ens fa mal un queixal, aquest temps se'ns fa molt llarg. En termes científics, es desconeixen, de moment, els mecanismes que permeten avaluar el temps, i no és gens clar que la idea del pas del temps (per exemple, en el càlcul d'un minut) al llarg del cicle vital canviï tant amb l'edat com es percep.¹

¹ Friedman, W. J.; Janssen, S. M. «Aging and the speed of time». *Acta Psychol (Amst)*, vol. 134, núm. 2 (juny 2010), p. 130-141.

Però, què passa quan s'analitza la percepció del temps des d'altres mirades; quan es pregunta, per exemple, a les persones per la seva experiència sobre el temps? A mesura que es van complint anys, sovint la gent opina que el significat del temps també va canviant. La majoria de persones creuen que, amb l'edat, la percepció del transcurs del temps s'escurça, que el temps passa més ràpidament. A vegades, la reflexió se centra en els terminis: sembla que el dia o les hores passen a una velocitat normal, però els anys ho fan molt més de pressa. Alguns autors fan al·lusió al fet que avaluem el temps de dues maneres: el veiem de manera prospectiva —i ens sorpren perquè el temps passa molt ràpidament en aquests moments— i també retrospectiva —ens sorprèn que el dia d'ahir o la setmana passada el temps va passar molt ràpidament. I el temps retrospectiu sembla que passa més ràpidament que el prospectiu.² El que també destaca és que, a mesura que van passant els anys, la persona és més conscient que a

² Hammond, C. *Time Warped: Unlocking the Mysteries of Time Perception*. Nova York: Harper and Collins, 2013.

vegades ha caminat més camí del que li queda per recórrer, i la finitud del temps s'imposa en la manera de percebre'l. De fet, una de les teories més influents dels darrers anys en gerontologia, la teoria de la selectivitat socioemocional,³ postula, molt resumidament, que la percepció del temps ens ajuda a fixar els nostres objectius vitals. Així, si una persona percep que li queda molt temps de vida per davant, fixa —com és propi de la joventut— els seus objectius vitals a llarg termini; mentre que, en la mesura que considerem que el nostre temps de vida és menor, anem fixant els nostres objectius vitals més propers en el moment present.

Ramon Bayés,⁴ en un llibre sobre la gestió del temps publicat ja fa uns quants anys, parlava de la importància de ser conscients dels diferents temps que tenim i de com els hem de gestionar si volem viure una vida feliç. En el llibre es parla d'un temps objectiu (que no té res a veure amb la idea de temps objectiu de la ciència bàsica expressada en paràgrafs anteriors) i d'un temps subjectiu. El temps objectiu, diu Bayés (2007), és el que «està determinat pel rellotge i el calendari, permet establir i comunicar les nostres agendes, siguin personals o professionals»; mentre que el temps subjectiu és el «que dóna significat a les nostres vides. És el que justifica la nostra experiència i raó de ser». Per això diu l'autor que el temps té en la vida de les persones diferents perspectives, i totes tenen a veure, i molt, amb el nostre benestar. El temps subjectiu és elàstic. De vegades, seria una bona idea ser capaços d'allargar l'instant aquell en què alguna cosa ens fa feliços, d'altres, en canvi, seria convenient saber gestionar els temps d'incertesa per alleugerir l'espera. Seria meravellós que fóssim capaços d'aturar el temps i introduir serenitat a les nostres vides, i no caure, per exemple, en la trampa de la immediatesa.

Des d'aquest itinerari, estem interessats en aquest temps que dóna significat i sentit a les nostres vides, i en com el podem organitzar i gestionar; sense oblidar que en la vida també s'ha de poder gestionar el temps objectiu amb habilitat.

El valor de la planificació per gaudir de la vida

Les activitats que fem tenen un gran poder estructurador del nostre temps i també de la nostra vida. Som el que fem, vivim en allò que invertim el nostre temps i, en gran part, la nostra sensació de benestar està lligada a com gestionem els nostres temps: l'objectiu i el subjectiu.

Simplificant-ho potser una mica massa, del conjunt general d'activitats que una persona duu a terme al llarg d'un dia, moltes estan vinculades a tasques necessàries i obligatòries que generalment no escull (fer la compra, netejar la casa, etc.). D'altres es relacionen amb un temps propi que proporciona gaudi. Són aquestes activitats que dèiem que donen sentit a la nostra vida, les que són intrínsecament motivades. I un tercer grup té a veure amb la nostra vida «interdependent» amb la família (cuidar néts o ajudar els fills), amb els amics (parlar, preocupar-nos), etc. Conjuguar de manera sàvia en la nostra vida aquests tres tipus d'activitats és una qüestió essencial, organitzant els nostres temps de manera que estiguin d'acord amb els nostres interessos i les nostres necessitats.

Si una persona no controla el seu temps i permet que el dia passi a cavall entre el costum i l'atzar, és molt probable que no porti la vida que vol, que dediqui més temps del que li agradaria a un tipus d'activitats que li proporcionen una vida determinada, deixant de banda temps per fer altres tasques que li oferirien possibilitats diferents en la vida.

Per portar les regnes de la nostra vida cal, d'una banda, adonar-nos de la importància de gestionar el temps, i de l'altra, posseir les habilitats necessàries per poder controlar el temps i perseguir els objectius que cadascú desitja. I, per a això, tots ens podem entrenar. Aquest entrenament

³ Carstensen, L. L. «Evidence for a life-span theory of socioemotional selectivity». *Current Directions in Psychological Science*, núm. 4 (1995), p. 151-156.

⁴ Bayés, R. *El reloj emocional. La gestión del tiempo interior*. Barcelona: Alianta, 2007.

per planificar i poder gaudir de la meua vida i del meu temps passa pel següent (en la sessió s'aborda d'una manera més senzilla):

I. REFLEXIÓ I (AUTO)CONEIXEMENT:

- a) Tenir consciència de la **necessitat de planificar** el temps.
- b) **Conèixer** profundament què és **el que de veritat em motiva** i saber en què vull invertir el meu temps.

II. ANÀLISI DE LES CONSEQÜÈNCIES:

- a) **Analitzar les conseqüències** a curt i mitjà termini del tipus de vida que vull tenir.

III. PLANIFICACIÓ:

- a) **Planificar** què faig amb el meu temps i com introduiré canvis per aproximar-me a poc a poc a la vida que vull tenir.

IV. EXECUCIÓ:

- a) **Implementar-ho** en la meua vida quotidiana.

V. AVALUACIÓ:

- a) **Avaluar** si estic fent el que em vaig proposar.
- b) **Introduir els canvis necessaris**, reajustant el que he planificat si cal.

Temps per a mi i temps per als altres, una de les bases del meu benestar futur

En l'estudi del benestar hi ha dos corrents principals: l'hedònic i l'eudaimònic. Molt resumidament, el corrent hedònic està més relacionat amb la **satisfacció vital**, i el corrent eudaimònic, amb la **idea de benestar associada al procés i la consecució dels valors** que ens fan sentir vius i autèntics, que ens fan créixer com a persones, i no tant a les activitats que ens donen plaer i ens allunyen del dolor.

De fet, el model més famós⁵ sobre benestar eudaimònic aborda sis dimensions del benestar:

- **Autoacceptació**, definida com el manteniment d'una actitud positiva envers un mateix.
- **Relacions positives** amb altres, definides com la capacitat de mantenir relacions estretes amb altres persones, basades en la confiança mútua i l'empatia.
- **Autonomia**, que es relaciona amb l'autodeterminació i amb la capacitat de resistir la pressió social i d'avaluar-se un mateix i les situacions en què cadascú es troba, en funció de criteris personals.
- **Competència ambiental**, o l'existència d'un sentit de domini i control en la gestió dels entorns en els quals s'està implicat.
- **Propòsit en la vida**, definit com el sentit que la vida té significat, i que aquest significat és capaç d'integrar les experiències passades en el present i en el que portarà el futur. Inclou la presència d'objectius vitals definits.
- **Creixement personal**, en referència a la visió d'un mateix com a persona oberta a noves experiències que l'enriqueixin i li permetin realitzar tot el seu potencial.

Les dimensions del benestar que plantegen Ryff i Singer ens expliquen un benestar no únicament centrat en la satisfacció de les meves necessitats personals (hedònic), sinó un benestar que s'aconsegueix estan obert a mi mateix (autoacceptació), unit a d'altres (relacions positives), sent autodeterminat i competent, tenint objectius en la vida i estan obert al creixement personal. Entesa així, la consecució del nostre benestar més gran ens connecta amb els altres, amb aquesta interdependència de què parlàvem en capítols anteriors. Així doncs, el «meu» temps amb altres, el «meu» temps compartit, em proporcionarà benestar, sempre que afavoreixi relacions positives i es produeixi des de la plena autonomia personal i evitant la pressió social.

⁵ Ryff, C. D.; Singer, B. «Understanding healthy aging: key components and their integration». A: Bengtson, V. L.; Gans, D.; Pulney, N. M.; Silverstein M. (ed.). *Handbook of Theories of Aging*. 2a ed. Nova York: Springer, 2009, p. 117-144.

4.3.2. FITXA DE LA SESSIÓ 5



**GAUDIR I ORGANITZAR
EL MEU TEMPS**

EL PERQUÈ D'AQUESTA SESSIÓ

Desenvolupem la nostra vida en una dimensió temporal: fem coses en el present, ens recordem del passat i planegem què farem en el futur.

Alguns canvis en la vida, com ara deixar l'activitat laboral, poden suposar un desafiament en la gestió del temps, amb rutines i ritmes quotidians diferents dels de l'àmbit del treball.

Disposar de temps pot ser una oportunitat per desenvolupar interessos o inquietuds que no s'han pogut satisfer en altres moments de la vida. En alguns casos, però, el temps pot ser origen d'avorriment o ansietat, si no se sap organitzar o gestionar d'una manera adequada a la nostra forma de vida, als nostres interessos i les nostres possibilitats. És important, aleshores, gestionar el

temps quotidià de manera que ens ajudi a desenvolupar els nostres valors i les activitats que ens són significatives i que donen sentit al nostre dia a dia.

Aquesta sessió està orientada a abordar la importància que té el control del temps per ser amos de la nostra vida. Per això, es proposen dinàmiques i tècniques de planificació del temps amb una doble finalitat: motivar els participants a desenvolupar activitats amb sentit de pertinença i rellevància en l'àmbit personal, dotant-los d'instruments de creativitat, desenvolupament i control d'aquestes activitats, de manera que augmenti la probabilitat que lesuguin a terme ells mateixos. Així s'afavoreix un ús del temps lliure constructiu i amb significat.

ELS OBJECTIUS D'AQUESTA SESSIÓ

1. RECORDAR I REFORÇAR ELS PROGRESSOS SOBRE EL QUE EM MOTIVA.



2. REFLEXIONAR SOBRE EL TEMPS I SOBRE LA IMPORTÀNCIA DE CONTROLAR-LO PER SER AMOS DE LA NOSTRA VIDA.



3. APRENDRE A ORGANITZAR EL TEMPS LLIURE.



ACTIVITAT I OBJECTIU

EL TEMPS EN CIGRONS

Objectiu: Reflexionar sobre la dimensió temporal amb relació a les activitats. Atès que som el que fem i el que desenvolupem en el nostre temps, l'exercici planteja visualment una manera de representar el temps mitjançant grapats de llegums.



EINES

EXERCICI PRÀCTIC

El joc dels llegums. Tres tipus de llegums diferents –mongetes seques, cigrons i llenties (els mateixos per a tothom, perquè és important per poder comparar)– i un grapat d'altres elements «comptadors» que representaran el nostre temps lliure, com ara bombons, laminadures o botons. Cada comptador simbolitza una hora.

ORGANITZA'T I NO PERDIS ELS BOTONS

Objectiu: Organitzar el temps quotidià i utilitzar-lo en activitats amb sentit. Hi ha moltes tècniques de control. El facilitador aporta tècniques pròpies, com ara el decàleg per a la productivitat.



IDEES CLAU

Decàleg per a la productivitat:

1. Planifica't bé. Especifica-ho tot, de manera que les metes siguin objectives.
2. Estructura el teu lloc de treball: ordre, neteja, tot sempre al mateix lloc, etc.
3. Crea una rutina, cada dia les mateixes tasques a la mateixa hora.
4. Posa-t'ho fàcil i deixa-t'ho tot preparat per a l'endemà.
5. Fes primer les coses que et vinguin menys de gust.
6. Elimina les distraccions. Avisa abans que aquest temps és per a tu.
7. Descansa. Totes les tasques cansen (més cansament com més exigent ets). Per fer-les bé, necessites descansar de tant en tant (més cops, però no necessàriament més temps).
8. Dorm bé. No t'enduguis tasques al llit. Apunta-les i despreocupa-te'n.
9. Avaluja els teus progressos. Premia't quan surti bé i, si no, analitza si has de canviar alguna cosa.
10. Diverteix-te fent el que fas.

ACTIVITAT I OBJECTIU

EINES

RECORDA LES ACTIVITATS QUE ET MOTIVEN

Aquesta dinàmica busca pensar quines activitats ens motiven per incorporar-les a la nostra gestió del temps mitjançant el model dels llegums.



IDEES CLAU

Característiques de les activitats que m'illusionen:

1. Que siguin divertides, que potenciïn l'expressió personal.
2. Que facilitin la interacció social i l'oci actiu.
3. Que tinguin rellevància i sentit per a la persona.
4. Que proporcionin benestar físic i emocional.

RECURSOS PER AL DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ



1
VÍDEO
VIURE COM
JO VULL 2



2
ORDINADOR
I CANÓ DE
DIAPOSITIVES



3
IMATGE
DE LA SESSIÓ



4
CIGRONS, MONGETES
O LLENTIES, I BOMBONS,
LLAMINADURES, BOTONS...



5
TARGETES PER
ESCRIBRE-HI LES
ACTIVITATS



EL MÉS IMPORTANT, D'AQUESTA SESSIÓ



1. La importància del temps lliure constructiu.
2. L'activitat és vida. És important estar actius físicament, intel·lectualment i socialment per a la nostra salut.
3. L'oci és un factor positiu i necessari.
4. Si ens organitzem bé, les coses es fan molt més fàcilment.
5. Perquè les activitats menys atractives se'ns facin més tolerables, les podem fer abans que les més atractives.

1. INTRODUCCIÓ. EL TEMPS. QUÈ ÉS EL TEMPS?

PRESENTACIÓ El mal ús del temps per excés o per defecte pot tenir conseqüències negatives per a la persona, mentre que un ús significatiu i orientat a un projecte de vida pot facilitar a la persona que sigui ella mateixa i afavorir la seva salut física i psicològica. En aquesta secció es tracta de reflexionar sobre l'ús del temps. La reflexió servirà per prendre consciència de la pròpia situació i adonar-se de les diferències entre els assistents per tal d'orientar el canvi si hi ha diferències entre com s'està i com es voldria estar.

Recursos:

- Vídeo *Viure com jo vull 2*
- Qüestions que es plantegen al vídeo, exemples, vivències dels participants, refranys, etc.

DESENVOLUPAMENT Per assolir l'objectiu de reflexió i valoració del propi temps, es formulen preguntes, es proposen exemples i es demana als participants que comparteixin la seva experiència sobre el temps:

- De quant de temps disposeu?
- Creieu que és molt o poc?
- Us sentiu atabalats perquè teniu poc temps i moltes tasques per fer o, al contrari, perquè teniu molt de temps i esteu avorrits i fastiguejats?





2. EL TEMPS EN CIGRONS

PRESENTACIÓ En aquesta secció es tracta que els participants percebin el seu temps i l'ús que en fan, i que es puguin motivar per ajustar l'ús del temps al seu projecte vital. El facilitador ressalta el valor del temps i resumeix les diferents maneres de distribuir-lo, i com podem canviar hores passives de descans o d'activitats que inclouen tasques necessàries o obligatòries (delegant, planificant-se millor, etc.) per activitats amb significat.

Recursos:

- El facilitador farà servir aquest exercici per motivar canvis en l'ús del temps.

DESENVOLUPAMENT El facilitador comenta les diferents maneres de distribuir el temps i com es poden canviar hores passives de descans o d'activitats que inclouen tasques necessàries o obligatòries (delegant, planificant-se millor, etc.) per activitats amb significat. En aquesta activitat es treballa l'ús del temps mitjançant un exercici molt senzill de visualització a base de comptar llegums.

El facilitador reparteix als participants cigrons, mongetes, lleties i comptadors (botons, macarrons o bombons) en quantitat suficient per poder fer l'exercici. I explica que han de formar quatre pilonets amb cada material que sumin en total 24, perquè són les hores que té el dia. El pilonets representen els diferents tipus d'activitats que fem al llarg del dia. Ha de posar un exemple per il·lustrar l'exercici:

- **Cigrons** (activitats bàsiques). Volem un pilonet amb tants cigrons com hores de son, temps per arreglar-se i temps per menjar. Per exemple: vaig dormir 7 hores; entre l'esmorzar, el berenar i el sopar, vaig utilitzar 2 hores més, i una altra a l'hora de dinar. Per tant, agafo 10 cigrons.
- **Mongetes** (tasques necessàries o obligatòries). En un altre pilonet hi posem les mongetes, una per cada hora de tasques necessàries: anar al banc, fer la compra, netejar la casa, etc. Jo, per exemple, treballo 6 hores, però en trigo 1 per anar i venir, inverteixo 2 hores en neteja de la casa i una altra en encàrrecs, etc. En total, 10 mongetes.
- **Lleties** (activitats neutres o de descans). Quanta estona descansem al dia? Jo, poc, potser 1 hora, perquè sempre vaig corrent a tot arreu. Doncs, 1 lletia.

- **Comptadors** (activitats amb significat). I ara hem de formar un pilonet amb les nostres hores de temps lliure. Jo, per exemple, comptaria el que em queda, 3 hores al dia, amb aquests botons tan bonics que he portat. Són diferents perquè tenen una importància especial per a mi. Per tant, ahir em van quedar 3 hores per fer el que volia, que va ser anar al cinema i prendre un cafè amb uns amics

I al final, a tall de conclusió, pot fer les preguntes següents:

- Com us han quedat els pilonets? Algú té més de 3 comptadors? Algú no en té cap? Algú té comptadors però, en canvi, creu que no fa res amb significat? Si és així, ha confós comptadors amb lleties. Els comptadors són només per al temps en què fem coses que ens motiven.

3. RECORDAR EL QUE ENS MOTIVA...

PRESENTACIÓ Aquesta activitat pretén que els participants siguin conscients de les seves preferències i de la seva motivació mitjançant un exercici per objectivar metes, especificar-les i organitzar-ne el desenvolupament. El facilitador recull les estratègies que esmenten els assistents. Si ningú no n'aporta cap, pot recórrer a l'eina del decàleg per a la productivitat. Es discuteixen les diferents propostes i es recomana que cadascú es posi com a tasca complir el seu pla. L'exercici hauria d'ajudar a planificar-se i a motivar per dur a terme activitats amb significat.

Recursos:

- Exercici sobre l'objectivació, especificació i organització de metes

DESENVOLUPAMENT

- El facilitador reparteix una targeta per participant. Els demana que hi escriguin tres coses que els motiven per ordre de més a menys importància, i que les plantegin com a accions, i no com a coses (per exemple, en comptes d'escriure «Els meus néts», que hi posin «Passar una estona amb els meus néts»).



- A continuació, el facilitador proposa que els participants organitzin l'endemà mitjançant els llegums i els botons, assignant el temps necessari a aquestes tasques motivadores d'oci i gaudi.
- Un cop estructurats els diferents plans, el facilitador planteja circumstàncies imprevistes que en poden dificultar la consecució. En aquestes situacions, el facilitador demana a la persona en qüestió o a altres participants quines possibilitats hi ha de reorganitzar-se i mantenir-se dins del pla previst.

4. RESUM

PRESENTACIÓ En aquesta última secció es recapitula i el facilitador anima tots els assistents a participar perquè cadascun indiqui el contingut que li ha semblat més important. Els participants hauran tractat la importància de controlar el temps propi, practicant estratègies que els ajuden a distribuir el temps en diferents activitats quotidianes i donant un valor especial a la pràctica d'activitats motivadores i significatives.

DESENVOLUPAMENT El facilitador anima tots els assistents a participar perquè cadascun indiqui el contingut que li ha semblat més important. A continuació, anota a la pissarra les idees més destacades i sintetitza les aportacions més rellevants, integrant-hi les idees clau:

- Tenir consciència del temps propi i de com l'organitzem contribueix a tenir el control sobre la pròpia vida.
- El temps quotidià s'ha d'organitzar incloent-hi activitats rutinàries i activitats significatives i motivadores que donin sentit al dia a dia.



4.3.3. FITXA DE LA SESSIÓ 6



ARRIBAR A ACORDS.
DIR QUE NO, SI CAL

EL PERQUÈ D'AQUESTA SESSIÓ

En el nostre temps quotidià, hem de conjugar els nostres interessos, desitjos i preferències amb els de les persones amb qui convivim.

En la majoria de casos, és possible harmonitzar l'ús del nostre temps dedicant alguns períodes del dia a activitats pròpies, i altres moments, a ajudar les persones que ens ho demanen. Tanmateix, de vegades és necessari defensar les nostres preferències i els nostres desitjos per poder desenvolupar les nostres pròpies activitats.

Per això, ens hem de comportar de manera assertiva. Aquest tipus de comportament és especialment rellevant per al desenvolupament de l'autonomia personal i per fer valer els nostres desitjos i drets. Les relacions eficaçes no solament són les que permeten el creixement individual, sinó també les que

faciliten el desenvolupament de les persones amb les quals habitualment ens relacionem. Arribar a acords o dir que no de manera eficaç i competent no únicament contribueix que les persones assoleixin els seus objectius, sinó que també crea un marc perquè les relacions interpersonals s'estableixin de manera igualitària i respectuosa.

Aquesta sessió té com a objectiu principal tractar sobre estratègies d'assertivitat que facilitin la defensa dels propis drets, en un marc de relacions interpersonals saludables i proveïdores de suport mutu. Al llarg del seu desenvolupament, s'ha d'intentar posar de manifest que la defensa dels propis drets no ha de comportar en cap cas la vulneració dels d'altres persones.

ELS OBJECTIUS D'AQUESTA SESSIÓ

1. REFLEXIONAR SOBRE LA IMPORTÀNCIA DE DESENVOLUPAR ESTRATÈGIES PER DEFENSAR ELS NOSTRE DRETS I LES NOSTRES PREFERÈNCIES.



2. IDENTIFICAR LES ESTRATÈGIES ADEQUADES PER ARRIBAR A ACORDS I DIR QUE NO.



3. APLICAR TÈCNIQUES D'ASSERTIVITAT EN SITUACIONS DE LA VIDA QUOTIDIANA.



ACTIVITAT I OBJECTIU

DEFENSAR EL MEU TEMPS

Objectiu: Donar a conèixer les possibilitats del comportament assertiu per a unes relacions basades en el respecte mutu.



EINES

INFORMACIÓ RELLEVANT

Carta dels drets humans assertius. Smith, 1985:

1. De vegades, teniu el dret de ser el primer.
2. Teniu dret a cometre errors.
3. Teniu dret a ser el jutge últim dels vostres sentiments i acceptar-los com a vàlids.
4. Teniu dret a tenir les vostres pròpies opinions i creences.
5. Teniu dret a canviar d'idea, opinió o actuació.
6. Teniu dret a expressar una crítica i a protestar per un tracte injust.
7. Teniu dret a demanar un aclariment.
8. Teniu dret a intentar canviar el que no us satisfà.
9. Teniu dret a demanar ajuda o suport emocional.
10. Teniu dret a sentir i expressar el dolor.
11. Teniu dret a ignorar els consells dels altres.
12. Teniu dret a rebre reconeixement per una feina ben feta.
13. Teniu dret a negar-vos a una petició, a dir que no.
14. Teniu dret a estones de solitud, encara que els altres vulguin la vostra companyia.
15. Teniu dret a no justificar-vos davant dels altres.
16. Teniu dret a no responsabilitzar-vos dels problemes dels altres.
17. Teniu dret a no anticipar-vos als desitjos i les necessitats dels altres, i a no haver-los d'intuir.
18. Teniu dret a respondre, o a no fer-ho.
19. Teniu dret a ser tractat amb respecte i dignitat.
20. Teniu dret a tenir les vostres pròpies necessitats, i que siguin tan importants com les dels altres.

PRACTICAR COM DIR NO

Objectiu: Practicar competències lligades al comportament assertiu en situacions de la vida quotidiana.



EXERCICI PRÀCTIC

Joc de rol en què es practiquen les competències següents

- Posar-se en el lloc de l'altra persona.
- Expressar de manera clara i directa el motiu de la negativa.
- Ser directe i concret.

RECURSOS PER AL DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ



1 VÍDEO
VIURE COM
JO VULL 2



2 ORDINADOR
I CANÓ DE
DIAPOSITIVES



3 IMATGE DE
LA SESSIÓ

EL MÉS IMPORTANT, D'AQUESTA SESSIÓ



1. Defensar els nostres punts de vista és important per viure com volem
2. Manifestar negatives a altres persones de manera adequada contribueix a millorar la nostra autoestima i el nostre benestar.
3. Expressar adequadament negatives contribueix que les relacions es desenvolupin en un marc de claredat i confiança.

1. INTRODUCCIÓ. EL MEU TEMPS I EL DELS ALTRES

PRESENTACIÓ L'objectiu d'aquesta secció consisteix a plantejar la rellevància d'equilibrar el temps de dedicació a les activitats motivadores i amb les quals es gaudeix, amb el que temps que es dedica a atendre les sol·licituds dels altres. Aquesta secció posa en relleu als participants la importància que té la seva manera d'actuar quan manifesten als altres el valor del temps propi.

Recursos:

- Vídeo Viure com jo vull 2
- Conversa i intercanvi de preguntes

DESENVOLUPAMENT Es planteja el tema i es visualitza la part del vídeo *Viure com jo vull 2* corresponent a «Planificar i gestionar el meu temps». A continuació, el facilitador demana als participants que opinin sobre els comentaris del vídeo, sobre la importància de diferenciar qui i per a què sol·licita l'ajuda, sobre quines són les possibilitats de resposta perquè els altres respectin i valorin el seu temps, etc. El facilitador recull i resumeix les aportacions més importants, afegint-hi, si escau, alguns dels drets assertius indicats en l'apartat «Eines».



2. DEFENSAR EL MEU TEMPS

PRESENTACIÓ En aquesta secció es tracta d'afavorir que els participants identifiquin reaccions assertives, per defensar el seu temps, en què s'expressin negatives a peticions de persones pròximes. Els participants han d'assimilar que es poden rebutjar peticions d'altres persones de manera que es respecti la seva decisió i no es generi malestar en cap de les persones implicades.

Recursos:

- Anàlisi d'un cas pràctic
- Conversa i intercanvi de preguntes sobre el cas

DESENVOLUPAMENT El facilitador introdueix el contingut i presenta la situació següent:

A la Maria, la seva filla li ha demanat uns quants cops que es quedi amb els néts. La Maria normalment accepta, encara que de vegades la fastigueja perquè, quan es queda amb els nens, ha de renunciar a algunes de les activitats que té a les tardes. Avui la seva filla l'hi ha tornat a demanar, però després de pensar-s'ho dues vegades, la Maria ha decidit que li dirà que no.

El facilitador formula les preguntes següents:

- Què pot dir la Maria a la seva filla, de manera que s'adoni del valor del temps de la seva mare i respecti la seva decisió?
- Heu hagut d'afrontar mai una situació semblant? Com heu reaccionat?

El facilitador ha de regular les intervencions, ressaltant l'eficàcia de les propostes que defensen les pròpies preferències, de manera empàtica, reconeixent alhora les preferències i les emocions de la persona interlocutora.

3. PRACTICAR COM DIR NO

PRESENTACIÓ Aquesta secció té com a objectiu que els participants practiquin i analitzin competències associades al comportament assertiu en una situació quotidiana. Els participants, per mitjà d'un joc de rol, experimentaran (o observaran) competències i habilitats relacionades amb el comportament assertiu, adequades per mantenir les seves preferències o eleccions i que, alhora, afavoreixen el manteniment de les seves relacions socials significatives.

Recursos

- Desenvolupament d'un joc de rol
- Anàlisi del joc de rol



DESENVOLUPAMENT El facilitador organitza un joc de rol sobre assertivitat en què una parella escenifica la situació següent:

La Maria ha quedat divendres per anar a sopar amb les seves amigues i posar-se al dia de les seves vides, ja que no han coincidit des de l'any passat. El Pep, el seu veí de tota la vida, li demana que l'acompanyi a una exposició de maquetes en què ha participat. La Maria li ha de respondre que no l'acompanyarà perquè té moltes ganes de veure les seves amigues.

El facilitador recorda a la parella que participa en el joc de rol les conclusions de la secció anterior de la sessió. Un cop acabat l'exercici, formula les preguntes següents als participants:

- Què us ha agradat més de la interpretació de la Maria (aspectes verbals i no verbals)?
- Quin impacte creieu que ha tingut la seva manera d'expressar-se en el Pep?
- Quins suggeriments li proposaríeu a la Maria perquè expressés clarament la seva opinió, de manera que tant ella com el Pep quedessin satisfets?

El facilitador ressalta els diferents components del comportament assertiu identificats en el desenvolupament de l'exercici.

4. RESUM

PRESENTACIÓ En aquesta secció es pretén identificar i organitzar l'aprenentatge dels participants amb relació al desenvolupament de competències assertives que els permetin defensar els seus drets i el seu temps (també eleccions o preferències) amb relació a peticions procedents de relacions socials significatives. Els participants hauran après (o hauran reforçat els seus coneixements en aquest camp) que es poden posar en pràctica competències i habilitats per defensar les eleccions i les preferències pròpies en resposta a peticions de persones significatives. Posar en pràctica comportaments assertius assegura la defensa dels propis drets i afavoreix unes relacions socials franques i saludables.

DESENVOLUPAMENT El facilitador anima tots els assistents a participar perquè cadascun indiqui el contingut que li ha semblat més important. A continuació, anota a la pissarra les idees més destacades i sintetitza les aportacions més rellevants, integrant-hi les idees clau:

- De vegades, cal defensar el temps per a activitats pròpies quan altres persones ens sol·liciten ajuda o suport.
- El comportament assertiu ens permet defensar els nostres drets, respectant sempre els dels altres.
- La pràctica de l'assertivitat contribueix tant al desenvolupament personal com a reforçar i mantenir bones relacions amb els altres.



4.4. PRENDRE DECISIONS

4.4.1. Fonamentació teòrica «Prendre decisions»

Les sessions setena i vuitena d'aquest itinerari constitueixen l'àrea temàtica que té a veure amb la **presa de decisions**. La primera d'aquestes dues sessions planteja com es pot estimular la **recerca d'objectius vitals i la planificació del futur** en funció del que cada persona vol i la motiva (qüestió que hem desenvolupat a les primeres sessions). La vuitena sessió planteja la necessitat de **prendre decisions** que garanteixin a cada persona l'acompliment del futur que desitja.

Som persones, com veurem més endavant, en construcció permanent, i els objectius i les metes a la nostra vida també són dinàmics, varien. El que a una persona li pot interessar als 50 anys pot ser que no l'importi als 60; el que una persona valora als 75 anys potser no ho apreciarà als 80; alguna cosa que atrau algú als 20 anys potser no li agrada quan en tingui 30. Hem d'anar **ajustant** els nostres objectius vitals als nostres interessos, desitjos, necessitats i possibilitats; i es tracta d'una qüestió **adaptativa**, i això ens acompanya al llarg de tota la vida.

Mentre fem aquest procés d'**ajustar** les metes als nostres interessos, desitjos, necessitats i possibilitats, sorgeix l'exigència de **preparar el futur** que volem. Aquest futur es construeix de manera diferent segons l'edat. Quan som joves i acabem

els estudis, ens tracem un futur d'independència i emancipació. Quan som grans, hem de preparar aquest futur que tenim per davant per aprofitar la vida, i també hem de saber que l'edat no comporta obligatòriament la dependència, però sí la fragilitat, i que cal preveure el futur. La **presa de decisions** —sempre des del respecte més estricte a les opinions de cada persona—, com també la negativa de voler-les prendre, és un exercici d'autonomia i independència personal, aspecte en el qual hem insistit al llarg de tot aquest itinerari.

Per això, i amb relació a les sessions setena i vuitena de l'àrea temàtica «Prendre decisions»:

- En la primera secció s'analitzen les raons científiques per les quals és difícil dibuixar el futur que cada persona vol.
- En el segon apartat es descriuen els elements bàsics que cal conèixer per planificar de manera adequada el futur.
- En el tercer epígraf es planteja el fet que som éssers interdependents, que ens necessitem els uns als altres.
- En el quart punt es planteja, d'una banda, com s'ha d'abordar la presa de decisions per tal que garanteixi el futur que volem, i aprofundir en la seva complexitat, i de l'altra, com s'ha de fer un procés adequat de presa de decisions.

APARTATS TEÒRICS I SESSIONS



APARTATS TEÒRICS DE L'ÀREA TEMÀTICA «PRENDRE DECISIONS»	SESSIÓ: «EL MEU FUTUR AMB EL QUE JO VULL»	SESSIÓ: «DECISIONS QUE GARANTEIXIN EL FUTUR QUE JO VULL»
La dificultat de planificar el futur que jo vull	• Com et mous amb una brúixola o un mapa (1)	
Elements bàsics per planificar el futur	• Com es fa un mapa (2). • Tenim el mapa i la brúixola. Ens falta l'equipatge (3)	
La presa de decisions que garanteixin el futur que jo vull		• Atenció i assistència. Per què s'hi ha de pensar? (1) • Ser molt gran: què, com, quan, on, per què i amb qui (2) • Els meus deu manaments (3)

Entre parèntesi es fa referència al punt de la fitxa corresponent de cada sessió.

El quadre anterior mostra la relació entre la part teòrica (en color blau clar) i les sessions (en color blau fosc), i en aquestes s'indica amb una xifra l'epígraf corresponent a la fitxa de la sessió en què s'aborden els apartats teòrics corresponents.

La dificultat de planificar el futur que jo vull

En un interessantíssim article¹ publicat el 2013 a la revista *Science*, un grup de psicòlegs abordaven, entre altres qüestions, una de molt important relacionada amb aquestes dues sessions: som capaços de preveure els canvis que ens succeiran en la vida o, al contrari, sobreestimem

les nostres preferències actuals i pensem que el futur serà com el present? La resposta no admet cap dubte: pensem que el futur serà com el present (i això, independentment de l'edat, encara que amb petites diferències entre grups d'edat). Malgrat que som capaços d'analitzar el passat en general de manera escrupolosa, sobreestimem les nostres preferències actuals, perquè ens costa imaginar-nos el futur i creiem —equivocadament— que d'aquí a uns quants anys serem com som en el moment present, que tindrem les mateixes necessitats; que no haurà canviat res, per dir-ho d'alguna manera. En altres paraules, per a l'ésser humà és més fàcil recordar el passat que imaginar el futur. I, davant d'aquesta dificultat, «estem» el present com si la nostra història acabés en l'avui i en l'ara. Això és el que els autors de l'article anterior denominaven *la il·lusió de la fi de la història*. El que és xocant és que, sabent com hem arribat a canviar quan mirem enrere, encara creiem que en el futur gairebé res no canviarà, i no assumim que els éssers humans

¹ Quoidbach, J.; Gilbert, D. T.; Wilson, T. D. «The End of History Illusion». *Science* 4, vol. 339, núm. 6115 (gener 2013), p. 96-98.

som sempre, i a qualsevol edat, alguna cosa en construcció. En altres paraules, les persones subestimem allò que de nosaltres canviarà en el futur, cosa que ens pot arribar a fer prendre decisions en el moment actual que no siguin les millors de cara al futur. **Confonem la dificultat d'imaginar un canvi futur amb la seva versemblança.**

Davant d'aquesta dificultat inherent, intentarem treballar aquesta **capacitat d'anticipació** que ens ha de donar el futur que volem, i per això la planificació i l'organització són dues habilitats essencials.

Elements bàsics per planificar el futur

Planificar el futur i prendre decisions, a més de ser dues funcions cognitives essencials, tenen a veure amb diverses qüestions clau en aquest itinerari, com ara l'autonomia, l'autodeterminació i la capacitat d'adaptació. Planificar el futur:

- És un exercici d'una **conducta autodeterminada**, perquè persegueix uns objectius concrets que vol aconseguir una persona.
- Està relacionat amb el **control**, perquè la persona que planifica vol ser un agent causal actiu del que li passa.
- És un exercici de **recerca activa** de la vida que la persona vol i, per tant, d'augment de la presència d'activitats intrínsecament motivadores.
- És un **exercici d'adaptació** a les situacions canviants que es donen en l'envelliment i, alhora, una expressió dels recursos personals i les capacitats de la gent gran per fer-ho.

Què són en realitat la planificació i l'organització? Si consultem un manual de neuropsicologia,² trobarem sense cap dificultat, dins del capítol que aborda les funcions executives, que la planificació i l'organització són dos components

fonamentals per a la **resolució de problemes**. Les funcions executives són un conjunt de processos mentals i habilitats cognitives que ajuden a connectar l'experiència passada amb l'acció present. Serveixen també per dur a terme activitats com ara la planificació, l'organització, la definició d'estratègies, prestar atenció i recordar detalls, i la gestió del temps i l'espai. I, a més, ens ajuden a respondre de manera adaptativa a situacions noves.

L'organització, que és una d'aquestes funcions executives, implica l'habilitat d'ordenar la informació i identificar les idees principals o els conceptes clau quan aprenem alguna cosa o quan intentem comunicar informació, sigui oral o escrita. Inclou, com calia esperar, l'habilitat d'ordenar les coses de l'entorn, els elements de treball, armaris, escriptoris o altres llocs on es guarden coses. D'altra banda, la planificació es refereix a la capacitat d'identificar i organitzar una seqüència d'esdeveniments amb la finalitat d'assolir una meta específica. Demana plantejar-se objectius i determinar el millor camí per assolir-los, sovint a través d'una sèrie de passos adequadament seqüenciats (que és el que es treballa a la primera de les dues sessions d'aquesta àrea temàtica).

En altres paraules, utilitzo unes habilitats cognitives per construir el futur que jo vull i per assolir-lo. En aquest sentit, quines quatre idees o passos són essencials per tenir èxit?³

- El primer que hem de tenir és **voluntat d'acció**, és a dir, capacitat per formular un objectiu, per generar una intenció. Hem de poder saber què volem i hem de poder concretar què volem fer i on volem arribar. I, a més, tot això ha de sorgir de la intenció, la motivació, el desig, el propòsit, les ganes de fer-ho.
- En segon lloc, hi ha el que és pròpiament la planificació, és a dir, **la identificació i l'organització dels passos i elements** necessaris per dur a terme una intenció o assolir un objectiu.

² Tirapu-Ustárrroz, J.; Ríos-Lago, M.; Maestú, F. *Manual de neuropsicología*. 2a ed. Barcelona: Viguera, 2011.

³ Lezak, M.; Howieson, D.; Loring, D. *Neuropsychological assessment*. 4a ed. Nova York: Oxford University Press, 2004.

Per això, cal anar formulant passos ordenats i coherents que ajudin a aconseguir el que es vol. Han de ser passos ordenats amb una lògica facilitadora, que es vagin acostant a poc a poc a l'objectiu que es vol assolir. És essencial que aquests passos siguin accessibles, és a dir, que es pugui tenir èxit en la seva consecució, i sobre la base d'aquest assoliment, que la persona trobi motivació i reforç durant el mateix procés de planificació.

- El tercer component és **l'acció intencionada**, que consisteix en la transformació d'una intenció o un pla en una activitat productiva, cosa que exigeix que la persona iniciï, mantingui, canviï, anul·li, etc. seqüències de comportament complex d'una forma ordenada i integrada. En altres paraules, es tracta de posar mans a l'obra, de començar a executar el pla i dirigir les accions buscant l'èxit. La qüestió és que, entre planificar i posar en pràctica, hi sol haver a vegades una distància important, com entre la teoria i la pràctica. S'ha de motivar la transformació del pla teòric en alguna cosa aplicada, cal motivar per actuar.
- Finalment, hi ha **l'execució eficient**, vinculada a l'habilitat de la persona per monitorar, auto-corregir i regular la intensitat, el ritme i altres aspectes qualitatius de l'execució (el que es denomina *mecanismes d'autoregulació*). Això vol dir ser capaços d'introduir canvis en el pla d'acció, avaluar si va bé, si funciona, si cal incidir-hi més o menys, etc. Ningú no l'encerta al cent per cent des del principi. El que ens passa en el dia a dia a vegades trastoca els plans que volem posar en marxa. Corregir, modificar i fer canvis perquè el pla funcioni són també tasques essencials per assolir una vida com la que es desitja.

La presa de decisions que garanteixin el futur que jo vull

La segona sessió d'aquesta àrea temàtica exigeix als participants un esforç considerable, tant perquè han d'imaginar el seu futur, com perquè la visualització d'aquest futur coincideix amb

l'última etapa de la vida, i afrontar el final de l'existència, tot i que és necessari, ens confronta amb la finitud de la vida, amb els límits, i això no acostuma a ser gaire agradable.

Garantir el futur és parlar —entre altres coses— d'atenció i assistència, i parlar d'atenció i assistència és concebre —habitualment en el si de la família, però no exclusivament— com s'ha d'abordar l'última etapa de la vida. El fet de plantejar-se l'atenció i assistència condueix a una situació complexa que aborda diverses dimensions:

- La primera dimensió està relacionada amb la **definició i el coneixement del conjunt de valors, creences i significats** que la vida té per a cada una de les persones; amb el fet de conèixer i definir. Es tracta d'intentar viure la fase final de la vida coherentment amb els valors que han regit l'existència (sempre, si aquest és el desig de la persona). En aquest sentit, seria convenient concretar què és allò que valorem, allò que ens proporciona benestar i sentit a la vida —i que és personal i intransferible. I tot això, a més, tenint en compte que visualitzar les atencions ens pot ajudar a viure el present, perquè és una forma de descobrir allò que realment és important per a nosaltres.
- La segona dimensió es vincula a la necessitat pràctica de **prendre decisions** amb relació a l'atenció i assistència, i de deixar constància d'aquestes decisions. És una etapa en què cal identificar com s'apliquen els valors esmentats a les possibles situacions d'atenció i assistència. Es tracta de definir, com a mínim:
 - I. L'atenció i assistència que cadascú vol rebre: només atenció física, també emocional, manteniment de la vida a qualsevol preu, negativa a tractaments pal·liatius, etc.
 - II. El lloc on cadascú vol rebre l'atenció i assistència: a casa, a casa de fills o familiars, en una residència, en un allotjament amb serveis, etc.
 - III. La forma on què cadascú vol rebre l'atenció i assistència: per personal con-

tractat, per fills que facin les tasques d'acompanyament però no les de cures personals físiques, etc.

IV. Amb qui cadascú vol rebre l'atenció i assistència: amb altres persones, sense ningú més, etc.

- La tercera dimensió està relacionada amb la necessitat de **documentar** adequadament les decisions preses, per garantir que el futur sigui de la forma que cadascú ha establert.
- La quarta dimensió tracta sobre la **comunicació** a familiars i persones pròximes dels desitjos de cadascú davant l'etapa final de la vida.

A més, garantir el futur es relaciona amb la presa de decisions,⁴ i prendre decisions no és més que **associar un pla a una situació determinada** (en aquest cas, decidir sobre la meua vida futura). Tot i que s'ha fet èmfasi en l'atenció i assistència com una qüestió essencial per garantir el futur, no voldríem fer de la part un tot, perquè també són importants altres qüestions per garantir el futur, com la gestió dels diners i els béns, les herències, els testaments i altres temes.

Un cop dit tot això, què vol dir fer un pla? Fer un pla demana fer una sèrie de **passos successius que ens faciliten** decidir sobre alguna cosa que volem. Un model clàssic de presa de decisions segueix els passos següents:

- **Definir el problema** o situació; és a dir, precisar la situació de la vida que demana respostes per part del subjecte per a un funcionament adaptatiu.
- **Generar alternatives** possibles. Aquesta fase depèn de la creativitat de l'individu. Es tracta d'imaginar alternatives possibles.

- **Extrapolar els resultats** per tal de preveure les possibles conseqüències de les decisions en el futur.

- **Extreure les conseqüències** de cada resultat; és a dir, valorar la situació generada d'acord amb els objectius que es volen assolir.

- **Escollir l'acció** que es durà a terme entre les que poden produir el resultat buscat. Una conseqüència immediata de l'avaluació dels resultats és l'elecció de la conducta més adequada per resoldre el problema.

- **Controlar el procés**; és a dir, monitorar, avaluar com van les coses, i examinar si el resultat actual va pel camí que esperem o no. Si no s'encamina a l'objectiu, hem de generar nous camins o canviar els plans en un procés de presa de decisions semblant.

- **Avaluar els resultats** obtinguts. És el moment de repassar el que s'ha fet per tal d'aprendre per al futur.

⁴ Delgado, M. *Fundamentos de psicología*. Madrid: Editorial Médica Panamericana, 2015.

4.4.2. FITXA DE LA SESSIÓ 7



**EL MEU FUTUR
AMB EL QUE JO VULL**

EL PERQUÈ D'AQUESTA SESSIÓ

Les metes ens mantenen vinculats a la vida. Vivim amb una finalitat i duem a terme activitats en el dia a dia que són rellevants, que tenen sentit i que ens defineixen com a persones. Se sap que l'activitat és necessària no tan sols per al desenvolupament personal o per assolir determinats objectius, sinó també per a la salut física i psicològica.

Tota activitat està vinculada a un estat emocional que pot ser positiu, aversiu o neutre. Això vol dir que pot ser agradable i proporcionar-nos plaer, desagradable, o que no ens causi cap sensació. Totes aquestes activitats formen part de la vida, tant les d'oci i gaudi com d'altres de desagradables que hem de fer obligatòriament (com per exemple matinar o pagar a Hisenda). Tant les unes com les altres ens poden ser necessàries. Aquestes activitats, si

s'estructuren com a part d'una sèrie d'objectius ordenada lògicament, ens permetran assolir metes vitals més complexes que requereixin més temps i esforç en la seva consecució. Aquests objectius vitals s'estableixen en l'àmbit personal i, d'alguna manera, ens conformen com a persones.

En aquesta sessió es plantegen procediments per estimular la recerca d'objectius vitals i la planificació del futur en funció del que volem, ens agrada i ens motiva (temes desenvolupats en sessions anteriors). Aquests procediments s'unifiquen simbòlicament en un mapa o itinerari de vida on es marca un punt de sortida, un objectiu i un seguit de localitzacions intermèdies. Mitjançant aquests procediments, tindrem més facilitats per establir el nostre futur, organitzar-nos i dur a terme accions en el dia a dia orientades al benestar i a la salut.

ELS OBJECTIUS D'AQUESTA SESSIÓ

1. ADQUIRIR LES EINES PER ELABORAR UNA DEFINICIÓ D'OBJECTIUS VITALS.



2. ADQUIRIR LES EINES PER ESTABLIR UN ITINERARI I LES ACCIONS QUE CAL DUR A TERME PER ASSOLIR AQUESTS OBJECTIUS.



3. ADQUIRIR LES EINES PER DEFINIR UNA ORGANITZACIÓ ÚTIL DE LES ACCIONS QUE CAL DUR A TERME.



ACTIVITAT I OBJECTIU

EL PLA. COM ET MOUS AMB UNA BRÚIXOLA O UN MAPA

Objectiu: Propiciar la reflexió sobre el dia que vols.

BRÚIXOLA

Objectiu: Reflexionar sobre una forma no sistemàtica d'actuar en direcció a un fi.

MAPA

Objectiu: Proporcionar un model visual que ens condueixi vers els nostres objectius vitals, vers la consecució dels dies que desitgem. Ens permet fixar-nos metes intermèdies i definir quins són els plans que podem seguir per assolir aquests objectius.

EINES

EXERCICI PRÀCTIC

Planificació. S'ha de desenvolupar un pla en què s'especifiqui cap on vols anar i que respongui a què, com, quan, on i per què. Quan presentem aquesta eina, ens hem de saltar el com per dedicar més temps a la secció següent (només per raó d'organització i dinàmica de la sessió).

EXERCICI PRÀCTIC

Brúixola. El funcionament asistemàtic es descriu mitjançant la metàfora de la brúixola: sabem cap on anem, però no coneixem els pobles intermedis, les carreteres, els obstacles, etc.

EL MAPA PER A LA PLANIFICACIÓ

ARRIBADA
Dia que jo vull: _____

* Objectiu 2: _____

* Objectiu 1: _____

SORTIDA
Sóc aquí el dia: _____

«Si un home no sap cap a quin port navega, cap vent no li és favorable.»
Sèneca



ACTIVITAT I OBJECTIU

MOTXILLA

Objectiu: Proposar estratègies per a la gestió i l'organització del temps personal.



EINES

IDEES CLAU

Planificació:

1. Planifica't bé. Especifica-ho tot, de manera que les metes siguin objectives.
2. Estructura el teu lloc de treball: ordre, neteja, sempre el mateix lloc, etc.
3. Crea una rutina, cada dia les mateixes tasques a la mateixa hora. Reunir-te 10 minuts amb tu.
4. Posa-t'ho fàcil, deixa-t'ho tot preparat per a l'endemà.
5. Fes primer les coses que et vinguin menys de gust.
6. Elimina les distraccions. Avisa abans que aquest temps és per a tu.
7. Descansa. Totes les tasques cansen (i cansen més com més exigents són). Per fer-les bé, hauràs de descansar de tant en tant (més vegades, però no necessàriament més estona).
8. Dorm bé, no t'enduguis feina al llit. Apunta-t'ho i despreocupa-te'n.
9. Avaluu els progressos que fas. Premia't quan et surti bé i, si no, analitza si has de canviar alguna cosa.

RECURSOS PER AL DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ



1 ORDINADOR I CANÓ DE DIAPOSITIVES



2 IMATGE DE LA SESSIÓ



3 TARGETES AMB LES PREGUNTES I ESPAI PER ESCRIURE-HI CINQ LÍNIES



4 PISSARRA I RETOLADORS

EL MÉS IMPORTANT D'AQUESTA SESSIÓ



1. El desenvolupament d'objectius vitals ens manté actius, vinculats al món i amb una vida plena.
2. L'organització és indispensable per assolir els objectius.
3. Els objectius han de ser raonables, però això no vol dir que hàgim de desestimar objectius ambiciosos, si tenim organització i motivació.

1. INTRODUCCIÓ. COM ET MOUS AMB UNA BRÚIXOLA O UN MAPA

PRESENTACIÓ En aquesta secció es vol que els participants reflexionin sobre si estan orientats vers els seus objectius vitals i com pretenen aconseguir-los. Per fer-ho, han de descriure el seu dia ideal i si s'hi van acostant. En aquesta sessió es tracta de posar en pràctica el coneixement desenvolupat en la sessió de control del temps. Al final, haurien de quedar patents els avantatges dels processos següents: disseny i planificació del dia ideal i ús d'estratègies de planificació.

Recursos:

- [Preguntes orientades sobre el dia ideal](#)
- [Informació sobre planificació](#)

DESENVOLUPAMENT El facilitador pregunta als participants sobre el seu dia ideal, i recull els exemples dels voluntaris que s'ofereixen per compartir-los. Els anota a la pissarra per poder-los fer servir com a objectiu a les seccions següents, en què es descriurà el procediment per assolir aquest objectiu o dia ideal.

Un cop apuntats a la pissarra els dies ideals, el facilitador pregunta com s'aproximen a aquest objectiu: per mitjà d'una planificació minuciosa, amb metes establertes, mitjançant objectius escrits, etc. (mapa), o bé deixant-se dur en la direcció desitjada però d'una manera menys organitzada (brúixola). Ha de fomentar el diàleg i facilitar que els participants treguin conclusions per ells mateixos:

- Per planificar-nos bé, com ho hem de fer? Jo, per exemple, porto una guia en què em preparo els dies i el temes per venir aquí, etc. Com ho feu vosaltres? Algú té alguna estratègia? Algú sap la diferència entre orientar-se amb un mapa i amb una brúixola?



2. COM ES FA UN MAPA

PRESENTACIÓ En aquesta secció es vol dotar els participants d'habilitats de planificació mitjançant el model d'un mapa que els ha d'ajudar a assolir les seves metes. Al final d'aquesta secció, els participants haurien de crear un mapa del seu dia ideal i establir els passos intermedis que han d'anar fent per assolir-lo.

Recursos:

- Preguntes que els participants han de respondre en una cartolina

DESENVOLUPAMENT Un voluntari o voluntària descriu el seu lloc ideal com a meta, i el facilitador li proposa que dibuixi un mapa a la pissarra i els punts intermedis que ha de superar per assolir-lo.

Es formulen les preguntes següents per tal que els participants desenvolupin el seu pla:

- Què volem aconseguir? (per exemple, gaudir de la tranquil·litat i fer el que jo vull).
- De quina manera? (trobant-me bé de salut).
- On? (a casa).
- Amb qui? (amb la meua parella, els meus fills i els meus néts).
- Fent què? (passejant, llegint, etc.).

El facilitador pot fer una reflexió com la següent:

- Respondre aquestes preguntes demana un temps de reflexió, i potser no serà fàcil fer-ho en 5 minuts, però intentarem escriure en cinc línies el més important.

El facilitador dóna una targeta a cada participant i a continuació es deixen 5 minuts perquè cadascú hi escrigui les seves respostes. Es demana a dos o tres voluntaris que exposin les seves propostes, estimulants la participació.

3. TENIM EL MAPA I LA BRÚIXOLA. ENS FALTA L'EQUIPATGE

PRESENTACIÓ En aquesta secció es vol que els participants, després d'haver desenvolupat i explicat els seus objectius, explorin una sèrie de procediments d'organització que els permetin assolir-los. Els participants hauran rebut una formació bàsica sobre hàbits eficients i hauran d'haver estat motivats per fer servir aquestes estratègies quan les necessitin.

Recursos:

- Instrucció a les eines de l'activitat de la motxilla.
- Motivació en l'ús d'aquestes estratègies indicant-ne els avantatges, l'aproximació a la meta, el guany en temps, etc.

DESENVOLUPAMENT Es tracta amb el grup el decàleg extret de la sessió «Gaudir i organitzar el meu temps». A continuació s'exposen les regles més importants en aquest sentit:

- a) Reuneix-te amb tu 10 minuts.
- b) En aquesta reunió, programa el que faràs aquest dia i amb qui.

ORDINADOR
I CANÓ DE
DIAPOSITIVES



TARGETES AMB LES
PREGUNTES I ESPAI PER
ESCRURE-HI CINQ LÍNIES



- c) No et distreguis del que vols fer.
- d) No ho planifiquis tot, només el 60 % del dia, per deixar coses a l'atzar.
- e) Consulta el teu full de ruta habitualment, per no fer el que no vols.
- f) L'endemà, examina a la reunió tot el que vas fer ahir, gaudeix-ne i avalua-ho amb agraïment.
- g) Cada sis mesos, revisa el teu full de ruta per si et ve de gust canviar-lo i repeteix tot el procés un altre cop.

4. RESUM

PRESENTACIÓ En el resum final es pretén integrar el fet de tenir una brúixola, crear un mapa, carregar la motxilla i començar el viatge cap al dia que vols. Els participants hauran rebut motivació per orientar-se cap a la seva meta vital, com també una sèrie d'instruments per assolir-la.

DESENVOLUPAMENT El facilitador pregunta als assistents quins són els continguts més rellevants, posa èmfasi en el procediment exposat a les seccions anteriors i integra les idees clau de la sessió:

- Identificar i establir objectius és una forma de garantir-ne la consecució.
- Dissenyar un pla que guïi les nostres accions quotidianes ens ajuda que el dia a dia inclogui les coses que realment ens importen.
- Es poden aprendre i incorporar al nostre dia a dia hàbits que contribueixin a aprofitar el temps i gestionar-lo en funció dels nostres desitjos i preferències.

Es proposa reflexionar sobre tot el que s'ha exposat i que cada participant s'autoescriui una carta manifestant com vol estar en el futur i incloent-hi un itinerari com el que s'ha desenvolupat a la sessió.



4.4.3. FITXA DE LA SESSIÓ 8



DECISIONS QUE GARANTEIXIN
EL FUTUR QUE JO VULL

EL PERQUÈ D'AQUESTA SESSIÓ

Cuidar-se i mantenir-se actiu ajuda a conservar l'autonomia i a gaudir de més benestar durant més anys. Tanmateix, és probable que arribi un moment en la vida que es necessiti ajuda per dur a terme des de les tasques més complexes fins a les més fàcils.

Planificar aquestes situacions per endavant permetrà en un futur tenir més qualitat de vida i rebre aquesta ajuda fins al punt que es vol, respectant els interessos, els desitjos i les eleccions personals.

Aquestes decisions poden ser informals o formals, però és recomanable que es formalitzin per mitjà del document de voluntats anticipades, el testament, etc. Aquests documents permetran que, sempre que sigui possible, es compleixin les intencions individuals amb relació a la recepció d'atenció i assistència en casos de malaltia, deteriorament cognitiu, etc.

D'altra banda, anticipar aquestes situacions permet reflexionar sobre aspectes en què potser no s'havia pensat mai, però que en un període determinat de la nostra vida poden ser crucials: Vull estar en una residència o a casa? Vull que em deixin fumar encara que sigui dolent per a la meva salut? Quan em mori, vull donar els meus òrgans per a les persones que els necessitin? Vull que m'enterrin o que m'incinerin?

La sessió s'acosta a aquests temes des de la consideració que plantejar-los és millor que eludir-los. Fer-ho així ajuda a evitar situacions en què algunes persones, sovint amb les millors intencions, prenen decisions sense considerar l'estil de vida, les preferències i els desitjos de persones que, a causa de les seves necessitats o limitacions, no poden manifestar-se ni fer valer la forma en què volen ser tractades i cuidades.

ELS OBJECTIUS D'AQUESTA SESSIÓ

1. CONSCIENCIAR ELS PARTICIPANTS SOBRE LA IMPORTÀNCIA DE LA PLANIFICACIÓ.



2. MOTIVAR AMB RELACIÓ A L'ACCIÓ PREVENTIVA PER AL DESENVOLUPAMENT D'UN ENVELLIMENT SALUDABLE I D'UNA ATENCIÓ I UNA ASSISTÈNCIA TAL COM ES VOLEN.



3. REFLEXIONAR SOBRE L'ATENCIÓ I L'ASSISTÈNCIA AMB UNA ORIENTACIÓ PRÀCTICA, SENSE ENTRAR EN L'ÀMBIT EMOCIONAL.



ACTIVITAT I OBJECTIU

ELS MEUS DEU MANAMENTS

Objectiu: Reflexionar sobre com es vol envellir i rebre atenció i assistència amb relació a una situació de dependència i fragilitat.

EINES

INFORMACIÓ RELLEVANT

Testament vital, voluntats anticipades i instruccions prèvies. Les instruccions prèvies són els desitjos que una persona manifesta anticipadament sobre l'atenció i assistència i el tractament de la seva salut o el destí del seu cos, per tal que aquesta voluntat es compleixi en el moment en què aquesta persona arribi a determinades situacions clíniques, al final de la seva vida, que li impedeixin expressar la seva voluntat personalment.

LA LLEI TÉ LES SEVES PRÒPIES TAULES

Objectiu: Fer conscients les persones que hi ha regulacions i procediments legals que faciliten el compliment dels desitjos i els drets sobre l'atenció i l'assistència en situació de dependència. D'aquesta manera es vol dotar els participants dels recursos per recollir els seus desitjos segons la normativa.

INFORMACIÓ RELLEVANT

Regulació. Si voleu més informació sobre aquest qüestió, consulteu les lleis següents al BOE:

- Llei 41/2002, de 14 de novembre, bàsica reguladora de l'autonomia del pacient i de drets i obligacions en matèria d'informació i documentació clínica (BOE 15.11.2002).
- Llei 3/2005, de 23 de maig, per la qual es regula l'exercici del dret a formular instruccions prèvies en l'àmbit sanitari i es crea el registre corresponent (BOE 10.11.2005).

RECURSOS PER AL DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ



1
ORDINADOR
I CANÓ DE
DIAPOSITIVES



2
VÍDEO VIURE
COM JO
VULL 2



3
IMATGE DE
LA SESSIÓ



4
MODEL DE
TESTAMENT
VITAL DE CADA
COMUNITAT
AUTÒNOMA



5
TARGETES DE PREGUNTES
PER AL DECALEG D'ATENCIÓ
I ASSISTÈNCIA (A L'ESTIL DELS
DEU MANAMENTS)

EL MÉS IMPORTANT D'AQUESTA SESSIÓ



1. Cuidar-se cada dia permet molts anys de benestar; i, al contrari, no fer-ho condueix a envellir abans i pitjor.
2. Convé emprendre el tema de la futura dependència i la mort amb respecte i tolerància per les creences i idees personals, per poder-s'hi enfrontar sense por i amb normalitat.
3. La dependència associada a l'envelliment no és motiu de vergonya. Al llarg de la vida som dependents d'altres persones moltíssimes vegades. L'ésser humà, com a animal gregari, ha estat i és interdependent com a espècie.

1. INTRODUCCIÓ. ATENCIÓ I ASSISTÈNCIA. PER QUÈ S'HI HA DE PENSAR?

PRESENTACIÓ En aquesta sessió es vol introduir el tema de com es vol rebre atenció i assistència en situacions de dependència. És recomanable tractar aquest assumpte per solucionar per endavant problemes que, en determinats moments, no es podran controlar. Es tracta d'animar a la reflexió, eliminant la connotació negativa del tema.

Recursos:

- Vídeo *Viure com jo vull 2*
- Conversa i intercanvi de preguntes

DESENVOLUPAMENT El facilitador planteja la reflexió sobre la base del text següent:

És normal que no reflexionem sobre com volem que ens cuidin. Si hi ha alguna cosa que ens produeix incomoditat és imaginar-nos en situacions desagradables. Normalment tendim a evitar tot el que ens és desagradable, com cremar-nos quan cuinem o reflexionar sobre la fam al món mentre mengem. Però l'atenció i assistència, quan siguem molt grans, és quelcom que mereix un reflexió a consciència, perquè pot afectar molts anys de la vida d'una persona. Les decisions que prenem són nostres i són lícites, però cadascuna té conseqüències. Per exemple, fumar. Hi haurà qui escollirà fumar encara que sàpiga que és provadament nociu per a la salut. És responsabilitat seva acceptar els pros i els contres de les seves decisions.

Per il·lustrar aquest contingut, es projecta el vídeo, afavorint el debat amb les preguntes següents:

- Heu pensat sobre aquest tema?
- Ho heu parlat en família?
- Algú ha planificat alguna cosa?



És important no forçar la participació i que cadascun dels assistents reflexioni sobre el tema al seu ritme i hi participi segons li vingui de gust, ja que el tema pot provocar una certa sorpresa entre els participants. S'ha d'intentar evitar l'humor negre sobre la qüestió.

2. SER MOLT GRAN: QUÈ, COM, QUAN, ON, PER QUÈ I AMB QUI

PRESENTACIÓ Es tracta d'afavorir que els assistents reflexionin sobre com volen envellir i rebre atenció i assistència quan arribin a una situació de dependència i fragilitat. Per fer-ho, cal buscar l'especificació d'aquesta atenció i assistència en termes de què, com, quan, on per què i amb qui.

Recursos:

- Exemples, començant amb terceres persones fins a la reflexió personal.
- Anàlisi de qüestions sobre l'atenció i assistència: què, com, quan, on, per què i amb qui

DESENVOLUPAMENT Aquesta secció es planteja relacionant el contingut, al principi, amb una tercera persona per passar després a la reflexió pròpia:

Algunes persones, a conseqüència de diferents malalties, no es poden valer per elles mateixes. Fins i tot és possible que algú de vosaltres hagi hagut de cuidar algun familiar. No té res de dolent que, en aquelles situacions en què no ens podem valer per nosaltres mateixos, disposem de l'ajuda o del treball orientat d'algú altre. Reflexionem-hi. Si estiguéssiu en aquesta situació, quines decisions hauríeu de prendre? Sobre quins temes?

En aquest moment es pretén que els participants es plantegin les preguntes següents:

- Com vull envellir?
- Quan? Com més tard millor?
- On? En una residència, a casa, en una comunitat?
- Qui vull que em cuidi?

El facilitador pot començar posant un exemple personal si ho considera convenient, de manera que introdueixi el tema amb correcció i neutralitat.

3. ELS MEUS DEU MANAMENTS

PRESENTACIÓ Aquesta secció té com a objectiu plantejar preguntes més específiques que promoguin la reflexió sobre l'atenció i assistència en particular. S'ha d'orientar de manera que cada participant, després de la reflexió, elabori els seus deu manaments sobre l'atenció i assistència, i si s'hi anima, encara millor, prepari el seu testament vital o document de voluntats anticipades.

Recursos:

- Format grupal, però treball individual
- Targetes amb preguntes
- Documents legals que els participants es puguin endur a casa

ORDINADOR
I CANÓ DE
DIAPOSITIVES



MODEL DE
TESTAMENT VITAL DE
CADA COMUNITAT
AUTònOMA





DESENVOLUPAMENT Es presenta el contingut a partir del que s'ha tractat en l'activitat anterior, ressaltant la importància d'especificar els aspectes relacionats amb les preferències relatives a l'atenció i assistència:

- Vull que em cuidin de forma que estigui d'acord amb la manera que he viscut o d'una manera diferent?
- El més important és seguir viu a tot preu?
- Vull prendre jo les meves decisions, tot i que potser no són les millors, o vull que les prenguin altres per mi?
- Quan arribi a la vellesa, vull que em cuidin o que em deixin en pau?
- M'és igual com em diguin (per exemple, no sóc el senyor Josep, ni en Pep, ni en Pepitu)?
- Vull menjar el que em vingui de gust encara que vagi en contra de la meva salut?

Les preguntes són orientatives. Es proposa l'elaboració d'un decàleg d'atenció i assistència emulant els deu manaments. S'han d'oferir exemples com ara aquests: «No em diràs Joanet, podré menjar el que vulgui, els metges podran decidir el tractament per mi, etc.»

No s'han de comparar els decàlegs; com a màxim, les qüestions comunes més rellevants per a tots. Posteriorment, es pot dotar els participants dels documents de voluntats anticipades, si se'n disposa. Es pot recórrer a l'eina «la llei té les seves pròpies taules.»

4. RESUM

PRESENTACIÓ El facilitador anima tots els assistents a participar perquè cadascun indiqui el contingut que li ha semblat més important. Cal buscar també tractar un tema més agradable i neutre, de manera que els participants no es quedin només amb les idees més negatives sobre el contingut. Per exemple, es pot recomanar la pel·lícula *Intocable*, i, si ja l'han vista, comentar-la entre tots.

DESENVOLUPAMENT El facilitador apunta a la pissarra les idees més destacades i sintetitza les aportacions més rellevants, integrant-hi les idees clau:

- Tractar assumptes relacionats referents a com volem ser cuidats contribueix a assegurar que es facin les coses tal com volem.
- És bo especificar el tracte que volem rebre, per garantir que les coses es facin segons les nostres preferències i la nostra forma de vida.
- Fer servir els documents per manifestar els nostres desitjos anticipadament és una forma d'avançar decisions i de facilitar les gestions a les persones estimades.



4.5. PENSAR EN POSITIU

4.5.1. Fonamentació teòrica «Pensar en positiu»

Les sessions novena i desena estan enfocades a **viure en positiu**. La focalització gairebé exclusiva en allò que és negatiu que ha dominat la psicologia durant tant de temps¹ (també han existit visions positives, encara que en menor grau, com les de Carl Rogers o Erich Fromm) ha dut a assumir un model de l'existència humana que ha oblidat, i fins i tot negat, les característiques positives de l'ésser humà, i que ha contribuït a adoptar una visió pessimista sobre la naturalesa humana. Així, característiques com l'alegria, l'optimisme, la creativitat, l'humor, la il·lusió, etc. s'han ignorat o explicat superficialment. Per això, i durant els últims anys, s'insisteix cada cop més en la construcció de competències basades en els aspectes positius, en les fortaleeses humanes, com una cosa essencial.

En aquestes sessions de l'àrea temàtica «Pensar en positiu» s'han de treballar alguns aspectes essencials d'aquesta psicologia que vol augmentar el benestar i la felicitat, com per exemple l'opti-

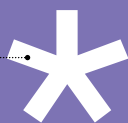
misme i l'agraïment, sense perdre de vista els aspectes emocionals i relacionals, que també són fonamentals. Enfocarem la ment cap allò que és positiu, sense negar els problemes, però amb esperança i buscant estratègies que ens empenyin a l'acció. En altres paraules, buscarem el benestar i la felicitat. Com deia el poeta americà Ralph Waldo Emerson, «Els anys arruguen la pell, però la manca d'entusiasme arruga l'ànima».

Per això, i amb relació a les sessions novena i desena de l'àrea temàtica «Pensar en positiu»:

- Al primer epígraf s'analitza què és l'**optimisme** i per què és important. A més, i breument, es justifica la importància d'aquestes sessions en el conjunt de l'itinerari.
- Al segon apartat s'examina un altre element clau d'aquestes sessions, les **emocions positives**, que estan íntimament lligades a una vida amb benestar.
- A la tercera secció es planteja com la **gratitud**, el fet de sentir-nos agraïts, s'associa a moltes variables (satisfacció, qualitat de vida, emocions positives, etc.) i, per tant, constitueix un aspecte essencial en la consecució d'una vida plena.

¹ Vera, B. *Psicología positiva: una nueva forma de entender la psicología*. Madrid: Calamar Ediciones, 2008.

APARTATS TEÒRICS I SESSIONS



ASPECTES TEÒRICS DE L'ÀREA TEMÀTICA «PENSAR EN POSITIU»	SESSIÓ: «ENFOCAR EL MEU PENSAMENT CAP AL QUE ÉS POSITIU»	SESSIÓ: «SENTIR AGRAÏMENT»
La importància de l'optimisme	• Presentació (1) • En cerca de la felicitat (2) • Creences sobre la felicitat (3)	
Les emocions positives, un altre element clau de la sessió	• En cerca de la felicitat (2) • Creences sobre la felicitat (3)	
La gratitud, clau de la felicitat		• Ser agraïts per sentir-se bé (2) • Ser agraïts en el dia a dia (3)

Entre parèntesi es fa referència al punt de la fitxa corresponent de cada sessió.

El quadre anterior mostra la relació entre la part teòrica (en color blau) i les sessions (en color violeta), i en aquestes s'indica amb una xifra l'epígraf corresponent a la fitxa de la sessió en què s'aborden els apartats teòrics corresponents.

La importància de l'optimisme

Si volguéssim resumir en un paràgraf què és el que entenem per optimisme i per què és important,² podríem dir això: **l'optimisme és la tendència a esperar que el futur depari resultats favorables**, ajuda a afrontar les adversitats, ofereix beneficis per a la salut (els optimistes són més

longeus), millora el benestar, mitjançant en la relació entre els recursos personals i els esdeveniments estressants, i promou, entre altres coses, l'adaptació davant l'intent d'assolir metes.

Les persones optimistes³ solen adoptar davant els reptes una posició de confiança i persistència —fins i tot si el repte és complicat o lent—, mentre que els pessimistes acostumen a ser més dubitatius i indecisos davant els desafiaments. Hi ha una màxima de la psicologia positiva que diu això: «La vida causa els mateixos contratemps i les mateixes tragèdies tant a optimistes com a pessimistes, però els primers els saben afrontar millor».

² Vázquez, C.; Hervás, G. *Psicología positiva aplicada*. Bilbao: Desclée de Brouwer, 2009.

³ Vázquez, C.; Hervás, G. *La ciencia del bienestar. Fundamentos de psicología positiva*. Madrid: Alianza Editorial, 2009.

En resum, els optimistes:

- **Recorden els esdeveniments feliços** del passat i minimitzen la importància dels negatius.
- **Seleccionen la informació** actual de manera beneficiosa per a la pròpia autoestima.
- Mantenen en general un **bon autoconcepte** i esperen que el futur els sigui favorable.
- **S'adapten millor** perquè l'optimisme és un agent motivador important per a l'acció.
- Creuen que tenen la **capacitat** de sortir airosos d'una situació determinada (alguna cosa semblant a l'autoeficàcia que vèiem en la sessió dedicada al control).
- Com que esperen conseqüències positives, això els duu a **experimentar sentiments positius** amb relació al món que els envolta, fins i tot en els moments en què les coses són difícils.
- Acostumen a posar en pràctica un **afrontament directe** per solucionar els problemes i es planifiquen millor davant l'adversitat.
- **Perseveren més fàcilment** que els pessimistes en la consecució de metes.
- Normalment tenen **més bona salut**, es recuperen abans d'algunes malalties i estan més «protegits» davant les conseqüències derivades de l'estrès crònic.
- Solen **explicar els esdeveniments positius mitjançant atribucions permanents i globals**, i els negatius, mitjançant atribucions temporals i es-

pecífiques, cosa que els proporciona una millor salut mental.

Aquestes sessions estan incloses en el programa perquè l'optimisme ajuda a:

- Exercitar les nostres capacitats emocionals i cerebrals.
- Aprendre a convertir els problemes en oportunitats.
- Reaccionar, canviar la mirada i la manera de fer les coses per afrontar qualsevol situació.
- Poder imaginar i crear altres formes diferents d'actuar, i posar-les en pràctica.
- Entendre'ns millor a nosaltres mateixos i a la vida, per gaudir-la sent-ne més protagonistes i responent en situacions de crisi.
- Acceptar més fàcilment els canvis que es donen en el procés d'envelliment.

Les emocions positives, un altre element clau de la sessió

En aquestes dues sessions relacionades amb el fet de pensar en positiu, com també en la resta de l'itinerari, les **emocions positives**⁴ hi tenen un paper clau, perquè estan relacionades amb la majoria de conceptes treballats en aquestes i en altres sessions, i constitueixen una de les bases de la felicitat.

⁴ Tugade, M. (ed). *Handbook of Positive Emotions*. Nova York: Guilford Press, 2014.

Les emocions són **processos fonamentals** que coloreixen la nostra vida i ens enganxen al món de manera adaptativa; ens ofereixen constantment retroalimentació sobre com s'està produint aquesta adaptació, en quin estat ens trobem i si anem pel camí del desenvolupament i el creixement personal o no.

Les emocions positives són fonamentals en l'envelliment perquè:

- Estan íntimament relacionades amb la **salut física i mental**.
- **Influeixen en molts processos cognitius**, com ara la presa de decisions, el raonament i l'execució de tasques perceptives, atencional i de memòria.
- Els estats d'ànim positius duen les persones a pensar i **processar la informació d'una manera més flexible**, cosa que afavoreix un **millor afrontament** i la implicació en el desenvolupament personal i la consecució de metes significatives, entre altres beneficis.
- **Afavoreixen els canvis personals**.
- Proporcionen les **bases per a la interacció** entre les persones.
- Com més emocions positives, més i **millor suport social**.
- Les persones que tenen més emocions positives **perceben i avaluen més positivament** el comportament d'altres persones, fan **atribucions més indulgents** i **es comporten d'una manera més confiada, optimista i generosa en situacions socials**.

La gratitud, clau de la felicitat

La gratitud, o **capacitat de ser agraïts**, en permet reconèixer els aspectes passats i presents positius, bons, allò que ens ha beneficiat d'alguna

manera i que, per tant, ha atorgat un significat agradable a la nostra existència. Les investigacions fetes en aquest camp han ofert dades sobre l'associació positiva de la gratitud amb les **emocions positives**, amb la **satisfacció en la vida**, amb l'**optimisme**, amb l'**esperança**, amb la **vitalitat**, amb la **percepció subjectiva de felicitat**, i negativa amb la depressió, l'ansietat i l'enveja. Per dir-ho d'una altra manera, la gratitud representa una habilitat primordial per desenvolupar i mantenir nivells adequats de benestar emocional, satisfacció i qualitat de vida.

Què és aleshores la gratitud? Com la podem definir? La gratitud és:

- Alguna cosa cognitiva (**reconeixement**). La persona que sent agraïment ha advertit que ha estat beneficiada, n'ha pres consciència. Però, perquè hi hagi reconeixement, calen tres condicions:
 - a) Que la persona percebi allò amb què ha estat beneficiada com a alguna cosa que té valor.
 - b) Que reconegui qui l'hagi beneficiada.
 - c) Que percebi el benefici com un regal.
- Alguna cosa emocional. La **percepció d'agraïment** implica, a més de processos cognitius (reconeixement), una resposta emocional específica que ens duu a referir que «sentim gratitud» o que ens «sentim agraïts».

Molts treballs d'investigació sobre la matèria han suggerit que les persones més agraïdes:

- Tenen un grau superior de benestar subjectiu.
- Són més felices, se senten menys deprimides i menys estressades, i estan més satisfetes amb la seva vida i les seves relacions socials.
- Mostren nivells superiors de control sobre les seves circumstàncies, el seu creixement personal, el propòsit en la vida i l'acceptació d'elles mateixes.

- Tenen formes més positives de lluitar contra les dificultats que experimenten en la vida.
- Són més propenses a buscar ajuda d'altres persones, reinterpretar i aprendre de l'experiència, i dedicar més temps a la planificació de la lluita contra les adversitats.
- Mostren menys estratègies negatives a l'hora d'afrontar els problemes, i és menys probable que intentin eludir-los, neguin que existeixen, se'n culpin elles mateixes, etc.
- Són més altruistes.

Des del plantejament d'aquestes sessions, s'utilitzarà la gratitud, el fet de ser agraïts, com una palanca per viure més feliços. Moltes persones creuen que, quan ets feliç, també ets més agraït. Però en realitat passa a l'inrevés: ser agraït pel que ens passa és el que ens fa ser més feliços. Per això, durant les sessions es treballarà la focalització dels nostres pensaments en totes les coses bones que ens passen en la vida, fent servir estratègies com les que es defineixen a continuació:

- Aprendre a expressar gratitud als altres i ser agraïts amb la vida i l'entorn.
- Cultivar l'optimisme i veure el costat positiu de les situacions que ens passen.
- Evitar comparar-nos socialment amb els altres o amb el que vam ser.
- Cuidar les relacions socials i les amistats.
- Desenvolupar estratègies per afrontar les dificultats i fer coses noves.
- Aprendre a perdonar o perdonar més sovint.
- Assaborir les alegries de la vida, perquè n'hi ha moltes.
- Fixar-nos metes assolibles i comprometre'ns amb els nostres objectius.

- Relativitzar els problemes.
- Empatitzar amb els altres.
- Viure els petits moments i gaudir-ne.
- Cuidar-nos a nosaltres mateixos.

A més de tot el que hem dit abans sobre els avantatges de l'optimisme i de ser agraïts per aconseguir una vida més feliç, cal remarcar que els reptes, els compromisos, els obstacles i, de vegades, també el que ens dol, és a dir, coses en principi no tan positives, ens poden dur a la felicitat. La felicitat no s'assoleix només a través de la satisfacció dels desitjos, i encara més si, com s'ha ressaltat al llarg de tot aquest itinerari, som persones interdependents.



4.5.2. FITXA DE LA SESSIÓ 9



**ENFOCAR EL MEU PENSAMENT
CAP AL QUE ÉS POSITIU**

EL PERQUÈ D'AQUESTA SESSIÓ

En els últims treballs elaborats sobre el tema, s'ha posat de manifest que els estats d'ànim positius, igual que els negatius, poden ser apresos.

Encara que alguns experts assenyalen que l'optimisme està determinat en part per l'herència i per experiències primerenques, també indiquen que és possible aprendre a veure les coses d'una altra forma a mesura que envellim.

Les persones optimistes es caracteritzen perquè no neguen els problemes i, al mateix temps, tenen esperances i creen estratègies d'acció i d'afrontament de la realitat. Una persona optimista, per tant, dedica esforços a aconseguir la meta que es proposa, i si té la impressió que el resultat és assolible, persisteix en el pla, encara que trobi obstacles pel camí o que avanci molt lentament.

L'optimisme potencia el benestar i predispone les persones a comportar-se de manera constructiva i sana. En el mateix sentit, hi ha evidències que han demostrat la importància de cultivar estats d'ànim positius, ja que aquests promouen conductes més adaptatives per afrontar l'adversitat i el sofriment emocional.

Per tot això, és important fer activitats amb les quals gaudim, que ens facin sentir bé en la nostra vida quotidiana, ja que aquesta visió ens permetrà afrontar la realitat amb una perspectiva de conjunt més positiva.

En aquesta sessió analitzarem la importància de tenir una visió optimista per a la nostra salut tant física com mental. Concretament, tractarem d'identificar i eliminar els pensaments que ens obstaculitzen una percepció optimista i el camí cap a la felicitat.

ELS OBJECTIUS D'AQUESTA SESSIÓ

1. REFLEXIONAR SOBRE LA IMPORTÀNCIA D'UNA ACTITUD OPTIMISTA I SOBRE ELS AVANTATGES D'AQUESTA VISIÓ DAVANT DE DIFERENTS SITUACIONS VITALS.



2. PENSAR SOBRE EL SIGNIFICAT PERSONAL DE LA FELICITAT.



3. ANALITZAR LES DIFERENTS CREENCES I PENSAMENTS QUE PODEN OBSTACULITZAR O BÉ PROMOURE EL CAMÍ CAP A LA FELICITAT.



ACTIVITAT I OBJECTIU

EN CERCA DE LA FELICITAT

Objectiu: Reflexionar sobre el significat que té per a cadascú la felicitat, i comprovar que els factors que contribueixen a la felicitat varien d'una persona a una altra.

CREENCES SOBRE LA FELICITAT

Objectiu: Identificar els pensaments o barreres que poden dificultar el nostre camí cap a la felicitat, a partir de tres creences generalitzades sobre aquest estat.

EINES

DINÀMICA DE GRUP

Dinàmica grupal en què cada participant reflexiona sobre la seva llista de la felicitat i la intercanvia amb els companys.

DINÀMICA DE GRUP

Dinàmica en parelles i en grup en què es reflexiona sobre tres afirmacions sobre la felicitat:

- La felicitat és a fora de nosaltres.
- La felicitat consisteix a canviar les nostres circumstàncies.
- La felicitat, la tens o no la tens.



RECURSOS PER AL DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ



1
VÍDEO VIURE
COM JO VULL 3

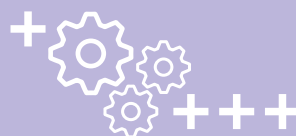


2
ORDINADOR
I CANÓ DE
DIAPOSITIVES



3
IMATGE DE
LA SESSIÓ

EL MÉS IMPORTANT D'AQUESTA SESSIÓ



1. Tenir una actitud optimista davant la vida afavoreix la felicitat i la salut (tant física com mental).
2. La felicitat no depèn tant de les circumstàncies que ens envolten com de nosaltres mateixos.
3. Hi ha diversos camins per assolir la felicitat.
4. Els pensaments optimistes promouen la felicitat, mentre que altres pensaments o creences la poden obstaculitzar.

1. PRESENTACIÓ

PRESENTACIÓ En aquesta secció s'analitza la importància de pensar en positiu i d'anar per la vida amb bona cara, i les conseqüències que se'n deriven tant en l'esfera personal com en la social. Es vol afavorir la reflexió sobre si la persona optimista neix o es fa, i també sobre l'actitud personal dels participants.

Recursos:

- Vídeo *Viure com jo vull 3*
- Preguntes i conversa amb relació al tema

DESENVOLUPAMENT Després de presentar el tema, el facilitador projecta el vídeo. Després de veure'l, organitza un debat basant-se en les preguntes següents:

- Què opineu sobre el que hem vist?
- Què us semblen les manifestacions de les persones que opinen en el vídeo?
- Quins avantatges considereu que té el fet de pensar de la manera que expressen els protagonistes?

A continuació, promou l'intercanvi d'opinions a partir de la visió que els participants tenen d'ells mateixos. Algunes qüestions que es poden suggerir són aquestes:

- Davant les diferents situacions de la vida, en general sou de les persones que veuen el got mig ple o mig buit?
- Us considereu persones optimistes?

El facilitador propicia que els participants exposin les seves opinions —no hi ha respostes bones o dolentes—, ressaltant-ne les intervencions més rellevants per al contingut de la sessió.



2. EN CERCA DE LA FELICITAT

PRESENTACIÓ Mitjançant l'exercici següent, que fa referència a la llista de la felicitat, es treballa la promoció de pensaments positius. Es tracta d'identificar, d'una banda, els pensaments positius que poden ajudar a assolir la felicitat i, de l'altra, els que poden obstaculitzar el camí per aconseguir-la.

Recursos:

- Exercici de la llista de la felicitat
- Dibuix del jardí

DESENVOLUPAMENT El facilitador proposa als participants que elaborin una llista de la felicitat. Es tracta que hi escriguin les coses, els aspectes, les activitats, etc. que creuen que contribueixen o poden contribuir a la seva felicitat. Anima diferents persones del grup a compartir les seves llistes. Una vegada acabat l'exercici, el facilitador formula les preguntes següents:

- Us ha estat fàcil fer l'exercici?
- A algun voluntari o voluntària li agradaria llegir als altres la seva llista de la felicitat?
- Creieu que podeu dur a terme en la vostra vida quotidiana el que heu anotat en aquesta llista?
- Hi ha alguna cosa que us impedeix assolir aquesta felicitat?

Un cop s'hagi reflexionat sobre la llista de la felicitat, el facilitador proposa als participants que dibuixin un jardí. Al jardí hi ha flors boniques, que fan bona olor, etc., que representarien les coses que ens ajuden a ser feliços en el dia a dia.

Però en tot jardí també hi ha esbarzers, flors menys atractives, que no fan tan bona olor, etc., i aquestes representarien els aspectes, els pensaments, les creences, etc. que poden ser un obstacle en el nostre camí cap a la felicitat. Al final de l'exercici, es proposa que alguns dels participants mostrin el seu jardí i expliquin els elements que representen en la seva felicitat els aspectes positius i negatius.



3. CREENCES SOBRE LA FELICITAT

PRESENTACIÓ Hi ha determinats pensaments o creences que poden dificultar o afavorir el camí cap a la felicitat. L'objectiu d'aquesta secció se centra a identificar els pensaments barrera que de vegades ens són un obstacle per aconseguir la felicitat.

Recursos:

- Dinàmica sobre creences a l'entorn de la felicitat
- Conversa i intercanvi de preguntes

DESENVOLUPAMENT El facilitador convida els participants a reflexionar en parelles a l'entorn de les afirmacions següents:

- La felicitat és fora de nosaltres.
- La felicitat consisteix a canviar les nostres circumstàncies.
- La felicitat, la tens o no la tens.

Un cop feta l'activitat, el facilitador organitza una posada en comú de tot el grup en què s'identifiquen les opcions dels assistents que qüestionen les frases esmentades.

4. RESUM

PRESENTACIÓ En aquesta secció s'afavoreix que cada un dels assistents mencionï el contingut que li ha semblat més important.

DESENVOLUPAMENT El facilitador anima a la participació i anota a la pissarra les idees més importants.

Es fa una síntesi de les aportacions més rellevants del grup i s'integren amb les idees clau de la sessió:

- Viure la vida «en positiu» depèn més de l'actitud i la forma d'actuar que de les coses que ens passen.
- Una manera d'afavorir el nostre benestar és dedicar temps en el nostre dia a dia a pensar en allò que ens fa sentir bé.
- Hi ha pensaments que ens impedeixen sentir-nos bé. Cal saber quins són i posar-los en qüestió perquè no afectin el nostre benestar.

4.5.3. FITXA DE LA SESSIÓ 10



SENTIR
AGRAÏMENT

EL PERQUÈ D'AQUESTA SESSIÓ

Les investigacions sobre el tema demostren que desenvolupar estratègies basades en l'estimulació d'emocions positives, com l'alegria, la il·lusió, l'esperança, etc. proporcionen resultats excel·lents per a la salut i el benestar.

Així, hi ha evidències que indiquen que les persones més agraïdes:

- Tenen un nivell superior de benestar subjectiu.
- Són més felices.
- Se senten menys deprimides i estressades.
- Estan més satisfetes.
- Mantenen millors relacions socials.
- Tenen més control sobre la seva pròpia vida.
- S'accepten millor.
- Tenen formes més positives de lluitar contra les dificultats.
- Es culpen menys a elles mateixes.
- Són més altruistes, empàtiques i generoses.

Des d'aquesta perspectiva, tractarem de construir competències i proporcionar eines que ajudin els participants a superar situacions potencialment perilloses i a adaptar-s'hi, buscant una implicació activa i positiva en la seva prevenció.

Es vol aconseguir, en definitiva, que a través de l'optimisme, l'humor i les emocions positives, tinguem més bona salut, i amb aquesta finalitat aportarem coneixements i competències que ajudin a promoure i potenciar sentiments de felicitat.

En aquesta sessió s'aborda la gratitud. La gratitud o agraïment és un sentiment en què es reconeix que alguna cosa o algú ens aporta un benefici, alguna cosa positiva. És, a més, una activitat intencional, ens hi hem de posar a consciència, i pot contribuir a augmentar els nostres nivells de felicitat.

ELS OBJECTIUS D'AQUESTA SESSIÓ

1. OBSERVAR LES CONSEQÜÈNCIES QUE DE LA GRATITUD ES DERIVEN PER AL BENESTAR.



2. EXPOSAR LA FORMA DE PRACTICAR LA GRATITUD EN LA VIDA QUOTIDIANA QUE TÉ CADA PARTICIPANT, I COMPARTIR-LA AMB ELS ALTRES.



ACTIVITAT I OBJECTIU

SER AGRAÏTS PER SENTIR-SE BÉ

Objectiu:
Reflexionar
sobre la relació
que hi ha entre
la gratitud i la
felicitat.



SER AGRAÏTS EN EL DIA A DIA

Objectiu:
Reflexionar sobre
com expresseu la
gratitud en el dia
a dia i quin tipus
d'activitats podem
dur a terme per
fomentar aquesta
actitud.



EINES

EXERCICI PRÀCTIC

Expressió de gratitud entre els participants

Set maneres en què la gratitud augmenta
la nostra felicitat:

- Pensar amb gratitud ajuda a assaborir les nostres **experiències positives de la vida**.
- Expressar gratitud **reforça la nostra autoestima**.
- La gratitud ens ajuda a **gestionar les situacions difícils**.
- L'expressió de la gratitud estimula el **comportament d'ajuda o suport als altres**.
- Expressar gratitud ens ajuda a **establir noves relacions, a enfortir els llaços existents i a preocupar-nos per noves relacions**.
- Quan expresseu gratitud tendim a **minimitzar o inhibir les comparacions amb els altres**.
- Si practiquem la gratitud tendirem a tenir **menys emocions negatives**, com ara la ràbia, la tristesa, etc.

IDEES CLAU per fomentar la gratitud

Un diari de gratitud. Si als participants els agrada escriure, si hi tenen facilitat o els és agradable fer-ho, poden utilitzar un diari de gratitud per anotar-hi diferents situacions en què s'han sentit agraïts al llarg del dia.

Els camins que condueixen a la gratitud. A algunes persones no els agrada escriure, no els és fàcil expressar els seus sentiments mitjançant l'escriptura, etc. En aquest cas, en comptes d'escriure poden reflexionar i fer comentaris oralment sobre per què estan agraïts.

Mantenir fresca l'estratègia. És important mantenir fresca l'estratègia de gratitud, variant-la. És a dir, si cada vegada donem les gràcies exactament de la mateixa manera, sense canviar-ne res de res, és possible que ens avorrim de la rutina i deixem de trobar sentit a l'agraïment.

Expressar gratitud directament a una persona. Pot ser realment eficaç expressar la gratitud directament a algú (per telèfon, per carta o cara a cara).

RECURSOS PER AL DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ

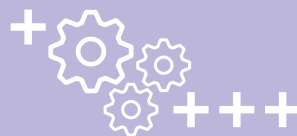


1
ORDINADOR
I CANÓ DE
DIAPOSITIVES



2
IMATGE DE
LA SESSIÓ I
TARGETES

EL MÉS IMPORTANT D'AQUESTA SESSIÓ



1. Expressar gratitud és una altra manera de cultivar la nostra felicitat.
2. La gratitud significa molt més que dir gràcies.
3. La gratitud influeix en la nostra felicitat de diferents maneres.
4. Es pot practicar la gratitud de moltes maneres en la vida diària.

1. PRESENTACIÓ

PRESENTACIÓ L'objectiu d'aquesta secció és continuar la reflexió iniciada a la sessió anterior a l'entorn de la importància de tenir una visió optimista i els seus avantatges davant les diferents situacions de la vida quotidiana.

Recursos:

- Conversa sobre les vivències dels participants a l'entorn de les activitats dutes a terme l'última setmana amb l'objectiu d'incrementar la seva felicitat

DESENVOLUPAMENT El facilitador anima els participants que comparteixin entre ells les seves vivències de l'última setmana amb relació al desenvolupament d'un enfocament positiu de la vida. Es tracta de contribuir a afavorir la reflexió sobre els continguts treballats en la sessió anterior. Es proposen les preguntes següents:

- Pensant en l'última setmana, hi ha hagut situacions que hàgiu plantejat o valorat des d'una perspectiva positiva?
- Com heu vist el got, mig buit o mig ple?
- Com us heu sentit?

El facilitador ressalta les iniciatives dels participants en la identificació d'aspectes positius d'esdeveniments quotidians, com també les seves repercussions en el benestar general.

2. SER AGRAÏTS PER SENTIR-SE BÉ

PRESENTACIÓ Sentir agraïment i expressar-lo a algú és una acció que té efectes positius tant per a la persona que l'expressa com per a qui el rep. L'objectiu d'aquesta secció és experimentar les conseqüències positives que té sentir i expressar gratitud.

DESENVOLUPAMENT L'exercici consisteix a donar les gràcies a algun company o companya del grup per alguna cosa relacionada amb aquesta activitat.

A tall d'exemple, el facilitador dona les gràcies als participants per la seva presència i la seva participació, i en ressalta les conseqüències positives derivades, entre les quals hi ha el creixement tant en l'àmbit personal com en

ORDINADOR
I CANO DE
DIAPOSITIVES



el professional. D'aquesta manera, dona peu perquè tres o quatre participants facin el mateix. Un cop acabat l'exercici, es promou un debat en què s'han d'intercanviar opinions sobre les emocions que s'ha suscitat en expressar gratitud als companys; per exemple: Com us heu sentit? Contents? Satisfets?, etc.

El facilitador sintetitza les intervencions i en remarca les conseqüències positives que els participants han manifestat amb relació a l'expressió d'agraïment, i ho relaciona amb les «Set maneres en què la gratitud augmenta la nostra felicitat» (vegeu l'apartat «eines»).

3. SER AGRAÏTS EN EL DIA A DIA

PRESENTACIÓ L'objectiu d'aquesta secció és reflexionar sobre com expressem gratitud en la nostra vida quotidiana i aprendre diferents activitats que es poden dur a terme per practicar-la.

Recursos:

- Targetes

DESENVOLUPAMENT El facilitador reparteix una targeta a cada participant. A continuació, els proposa que hi escriguin una situació en què s'hagin sentit agraïts en l'última setmana. Després, organitza una xerrada amb el grup a partir de les preguntes següents:

- En aquestes situacions que heu escrit, vau donar les gràcies a la persona que va fer alguna cosa per vosaltres? Com us vau sentir? Contents? Satisfets de tenir a prop persones que us ajuden?
- Creieu que hauríem de ser més agraïts en el nostre dia a dia?
- Quines altres formes d'expressar gratitud coneixeu i feu servir en la vostra vida quotidiana?

El facilitador sintetitza les intervencions i ressalta els efectes que té donar les gràcies en el benestar personal. A més, proposa les activitats que s'indiquen en l'apartat «Eines» per incorporar l'expressió de la gratitud a la vida quotidiana.

4. RESUM

PRESENTACIÓ El facilitador anima tots els assistents a participar perquè cadascun indiqui el contingut que li ha semblat més important.

DESENVOLUPAMENT El facilitador apunta a la pissarra les idees més destacades i sintetitza les aportacions més rellevants, integrant-hi les idees clau:

- Una manera de cultivar l'optimisme en la nostra vida quotidiana és mitjançant la gratitud. Pensar amb gratitud i expressar-la augmenta la nostra felicitat.
- Cal aclarir que la idea de gratitud va més enllà de donar les gràcies.
- Hi ha diferents formes de posar en pràctica la gratitud (escriure un diari de gratitud, una carta, etc.) que podem introduir en la nostra vida quotidiana.



4.6. LES MEVES RELACIONS

4.6.1. Fonamentació teòrica «Les meves relacions»

Les sessions onzena i dotzena, corresponents a l'àrea temàtica «Les meves relacions» del present itinerari, plantegen la **importància de les relacions socials** en les nostres vides. Les ciències socials i del comportament —només cal consultar qualsevol manual— emfatitzen la transcendència del funcionament social i la seva relació amb moltes àrees de la nostra vida. Mentre que un alt funcionament social és sinònim de salut i benestar, unes relacions socials pobres són equivalents a malaltia i sofriment. Per això, no hi ha cap definició d'envelliment saludable, reeixit o actiu que no inclogui el funcionament social, directament o indirectament, entre les variables clau per assolir-lo.

Els éssers humans som una espècie relacional —gregària, en dirien alguns. Independentment que algunes persones siguin més propenses a les relacions socials i d'altres siguin més «anacoretetes», la realitat és que no podem viure sense relacions socials, en un món en què depenem els uns dels altres.

En aquestes dues sessions abordem la importància de les relacions socials i, per tant, la repercussió que els altres tenen en la nostra vida. Es planteja la necessitat de teixir noves relacions al llarg de tota la vida, la transcendència d'una actitud que ens connecti amb els altres, els beneficis d'escoltar i del compromís en projectes; és a dir, els avantatges de fer coses per als altres.

Per això, i amb relació a les sessions onzena i dotzena de l'àrea temàtica «Les meves relacions»:

- En el primer apartat s'analitzen les **raons científiques** que sustenten la importància de les relacions socials en l'envelliment, i que constitueixen l'eix central d'aquestes dues sessions.
- En el segon epígraf, i aprofundint en la **importància de les relacions socials**, es descriuen els motius pels quals les relacions socials són essencials per al benestar.
- En la tercera secció es planteja el fet que som éssers **interdependents**, que ens necessitem els uns als altres.

APARTATS TEÒRICS I SESSIONS



APARTATS TEÒRICS DE L'ÀREA TEMÀTICA «LES MEVES RELACIONS»	SESSIÓ: «CONÈIXER PERSONES PER SENTIR-ME BÉ»	SESSIÓ: «COMPARTIR AMB ELS ALTRES I CONTINUAR APRENT»
Per què són importants les relacions socials en l'envelliment	La importància de cuidar les nostres relacions per millorar com a persones (2)	
Les relacions socials com un element clau per a una vida amb benestar		
La importància dels altres en la nostra vida	Cultivant noves relacions (3)	- Per què és bo dedicar temps als altres (1) - Què es pot fer per a altres persones? (2)
El valor del compromís en un món relacional		Ajudar els altres també m'ajuda a mi (3)

Entre parèntesi es fa referència al punt
de la fitxa corresponent de cada sessió.

- El quart punt planteja el **valor del compromís** amb relació als altres.

El quadre anterior mostra la relació entre la part teòrica (en color blau) i les sessions (en color turquesa), i en aquestes s'indica amb una xifra l'epígraf corresponent a la fitxa de la sessió en què s'aborden els apartats teòrics corresponents.

Per què són importants les relacions socials en l'envelliment

El 1897, Émile Durkheim, un famós sociòleg francès, va fer la primera investigació sobre la influència de les relacions socials en la mortalitat. Així, gairebé han hagut de passar 120 anys —per bé que, en realitat, no ha estat fins al final del segle xx que s'han generalitzat els treballs sobre la matèria— per constatar els múltiples

efectes de les relacions socials sobre la salut i el benestar. En termes generals, s'assumeix que una vida social activa, amb unes bones xarxes socials i activitats dins de la comunitat, protegeix de la mortalitat i propicia el manteniment de la capacitat funcional i la funció cognitiva.

Molts estudis d'investigació longitudinal, que tenen com a objectiu entendre el procés d'envel·liment i trobar-ne les claus, analitzen com influeixen les relacions socials en la salut.¹ En aquest sentit, es proposen diversos models en què, en resum, les xarxes socials d'un individu actuen per mitjà de mecanismes psicosocials (entre els quals hi ha el suport i la vinculació social) sobre unes vies comunes, fisiològiques, psicològiques

¹ Otero, A.; Zunzunegui, M. V.; Béland, F.; Rodríguez-Laso, A.; García de Yébenes, M. *Relaciones sociales y envejecimiento saludable*. Madrid: Fundación BBVA, 2009.

(sentiment de benestar, autoestima, *locus* de control, capacitat d'adaptació, etc.) i comportamentals (hàbits de vida saludables o nocius), que són les que en darrer terme produeixen els diferents efectes sobre la salut.

Així doncs, s'han trobat proves² molt variades i extenses de la **decisiva influència que les relacions socials** tenen en moltes àrees de la vida d'una persona —salut, funcionament físic, funcionament cognitiu, benestar, qualitat de vida, implicació (*engagement*), etc.—, variables totes fonamentals en aquest programa i que parlen de l'enorme significació de les nostres relacions. També, en sentit contrari, la soledat no desitjada i l'aïllament ens apropen a la malaltia i a la discapacitat.

A més de tot això, els estudis qualitius que intenten comprendre com viuen i experimenten les persones el procés d'envelliment ressalten i emfatitzen la importància capital de les relacions socials, i posen l'accent en la seva transcendència quan augmenta la percepció de fragilitat i vulnerabilitat.

Els sentiments d'estimar i sentir-se estimat, el sentiment de pertinença, la possibilitat de poder confiar en algú, la valoració i l'acceptació per part dels altres, la nostra pròpia autoestima, el fet de compartir, el simple suport instrumental (ajudar a alguna cosa, etc.) i la informació i el consell, tot això i molt més és el que ens donen les nostres relacions socials. Per això, a qualsevol

edat cal ser conscient de la seva importància i lluitar per tenir relacions de qualitat.

Les relacions socials com un element clau per a una vida amb benestar

Però les relacions socials són molt més que allò que ens condueix a la salut i el benestar, i tenen a més algunes funcions extremament importants per a la nostra vida i per a aquest itinerari. Les relacions són **connexions que ens ajuden a configurar la nostra vida** i que, a més, teixeixen aquesta **xarxa de suport invisible** sobre la qual —inevitablement— caiem de vegades per circumstàncies de la vida, que ens recull suaument evitant que ens fem mal, que ens ajuda a superar dificultats i que ens projecta cap a un futur millor. Aquesta mateixa xarxa actua amb solvència i és una garantia quan ens sentim fràgils o vulnerables, i no solament en l'envelliment, sinó també al llarg de moltes altres etapes del cicle vital. Juntament amb tot el que hem dit abans, **les relacions socials ens impulsen a l'activitat**, a fer coses amb altres persones, a compartir, i aquestes tasques tenen un gran **poder estructurador** del nostre temps i la nostra vida, i per tant ens proporcionen identitat personal.

Paral·lelament al rol de configuradores de la nostra vida, **les relacions socials funcionen com a aferraments** amb la vida i el món. Són una pega excel·lent **que ens uneix i ens vincula a la realitat**, que ens anima a seguir interessats pel que passa —a la nostra família, al veïnat, al barri, a la nostra societat, al món— i que, en conseqüèn-

2 Birren, J. E.; Schaie, K. W. *Handbook of the psychology of ageing*. 6a ed. Nova York: Academic Press, 2006.

cia, ens ajuda a seguir vibrant amb tot el que és bell i bonic, i a indignar-nos amb el que és injust i mesquí. En altres paraules, ens fan viure.

Les relacions són també **emocions**. No en un sentit estrictament científic, però és evident que **les nostres relacions s'entreteixeixen amb els sentiments** que ens provoquen. Amor, antipatia, afecte, enveja, tendresa, ressentiment, passió, etc. Estimar i sentir-se estimat, preocupar-nos per algú i que aquest algú s'inquieti per nosaltres, que ens fastiguegi tant una «ximperia» d'un amic o amiga que no puguem dormir, o que vibrem per dins quan aquella persona en concret ens mira.

Les relacions són també allò que **constitueix la nostra vida interior, i que forma part essencial de la nostra memòria i la nostra biografia**. Quantes vegades ens recordem de persones amb qui vam mantenir una relació fa molts anys, i el seu simple record ens trasllada a altres llocs i ens fa recordar vivències que semblaven oblidades! Quantes vegades pensem, davant d'una decisió que hem de prendre, què farien el nostre pare o la nostra mare, ja absents fa molts anys, i del passat evoquem fins al present aquesta relació que ha configurat el nostre món interior i que ens ajuda a prendre decisions! Quants moments, que van passar ja fa molt temps, (re)vivim al costat d'altres persones, en allò que l'escriptor Manuel Rivas denomina el «present recordat» i que forma part del nostre dia a dia! Quantes estones íntimes en la vida dediquem a aquests records vinculats a uns altres!

La importància dels altres en la nostra vida

Les relacions socials ens connecten amb els altres, i és el «ser» amb altres, el fet de compartir, allò que ens connecta a la vida. Albert Einstein deia, sobre el sentit de la vida: «Existim per als

altres». En altres paraules, depenem dels altres, els uns dels altres.

El terme **interdependència** al·ludeix a la **dependència recíproca**, a la **influència mútua**, a la **dinàmica de les relacions** que compartim amb els altres, i de les quals som mútuament responsables. La vida és interdependència. Demanar ajuda quan es necessita, ajudar algú, intercanviar informació, estimar i ser estimat, cuidar, col·laborar, donar suport. Podem ser independents funcionalment, però «depenem» de les persones que estimem o amb qui convivim. Ens movem en innumbrables àmbits que compartim amb els altres: l'espai públic, el veïnat, el clima, l'aigua, etc. Així doncs, incloure en la fonamentació teòrica d'aquestes sessions la (inter)dependència, quan hem parlat tant d'independència, autonomia, autodeterminació, presa de decisions, control, etc., pot semblar dissonant, però no ho és.

La **interdependència parla de límits** (revisar la quarta sessió) i de la vida amb límits. Es refereix a allò que és **compartit**, al que tenim en comú, a la **comunitat**, a la **negociació** i a l'**acord**. Apunta al perdó i al lliurament als altres. Suggereix diàleg, interacció, xarxes, suport i vida quotidiana comuna. La interdependència és a la base de les nostres relacions personals. Robert Bornstein,³ professor de psicologia de l'Adelphi University de Nova York, parla de **dependència saludable** quan es refereix a la que construeix i fonamenta, la que potencia i afavoreix el nostre desenvolupament personal i col·lectiu. Aquesta és la idea d'interdependència que treballa aquest itinerari i sobre la qual s'ha d'establir la nostra vida i les nostres relacions.

3 Bornstein, R.; Languirand, M. *Healthy Dependency: Learning on Others Without Losing Yourself*. Nova York: Newmarkerpress, 2003.

El valor del compromís en un món relacional

Hi ha una teoria gerontològica⁴ dels anys seixanta del segle passat, potser una mica en desús, denominada *teoria de la desvinculació*, que planteja —molt resumidament— que el procés social de retirada de la vida activa no fa sinó preparar la persona gran per al moment ineludible de la mort, i el va desvinculant progressivament de les diferents estructures socials (la parella, la família, el grup, la societat). Aquesta teoria sosté que hi ha dos tipus essencials de desvinculació: una desvinculació social, referida a la feina i a les relacions socials, i una desvinculació psicològica, que fa que l'individu es retregui en la seva implicació emocional amb els altres i amb la societat.

Independentment del valor d'aquesta teoria —en realitat, diferents estudis postulen que la disminució de les relacions socials no s'inicia amb l'envelliment, sinó en etapes anteriors de la vida—, la qüestió és: la persona pot o ha d'intentar influir en aquest procés natural de desvinculació? I si és així, quins elements té per fer-ho?

La resposta a la primera pregunta és afirmativa: **podem i hem d'intentar influir en el nostre procés d'envelliment fent servir les relacions socials** com una eina que ens faciliti viure bé (com cadascú vol) com més temps millor, desenvolupant el nostre projecte vital i, alhora, cuidant-nos a nosaltres mateixos.

La resposta a la segona pregunta en duu diverses possibilitats d'acció que s'han de posar en pràctica conjuntament, i que es basen en:

- **Conèixer la importància de les relacions socials** en àmbits molt diferents de la vida, és a dir, sent **competents** (qüestió comentada en la primera i segona sessió d'aquest itinerari) en aquesta àrea.
- **Transformar els nostres estils de vida** fent que siguin **facilitadors** de les relacions socials.
- Utilitzar recursos personals (**actitud**) i buscar les relacions socials que en aporten més elements positius.
- Treballar **habilitats** com ara l'empatia i l'escolta, que ens facilitin tenir relacions socials.
- **Comprometre'ns** amb plans i activitats; en altres paraules, estar implicats, vincular-nos a persones i projectes (grups, voluntariat, activitats esportives, etc.).

⁴ Johnson, M. L. (dir.). *The Cambridge Handbook of Age and Ageing*. Cambridge: Cambridge University Press, 2005.

4.6.2. FITXA DE LA SESSIÓ 11



CONÈIXER PERSONES
PER SENTIR-ME BÉ

EL PERQUÈ D'AQUESTA SESSIÓ

Les relacions socials constitueixen un element imprescindible per al creixement i el desenvolupament personal, i, per tant, per a l'adquisició i el manteniment d'activitats intrínsecament motivadores.

Les relacions amb els altres són un pilar fonamental al llarg del cicle vital. Les amistats constitueixen un suport social i una font de satisfacció per a les persones que tenen un nombre inferior de relacions familiars. Però també són importants les relacions socials per a les persones que gaudeixen d'unes relacions familiars satisfactòries, perquè amb les relacions socials es comparteixen experiències vitals semblants, interessos, preocupacions comunes, etc.

El manteniment de les relacions socials i de la vinculació amb els amics és una font

permanent de suport social a la qual la persona pot recórrer a qualsevol moment. És cert que en l'etapa de la vida que analitzem ara podem perdre algunes amistats a causa, per exemple, del cessament en l'activitat laboral. Però el procés de jubilació no sempre comporta conseqüències negatives en l'àmbit de les relacions socials. En alguns casos pot suposar precisament el contrari; és a dir, en lloc de disminuir les relacions socials, el que fa és facilitar a la persona noves possibilitats i oportunitats de relació.

En aquesta sessió es tractarà sobre la importància de mantenir i crear noves relacions socials en la vida quotidiana per al desenvolupament personal.

ELS OBJECTIUS D'AQUESTA SESSIÓ

1. REFLEXIONAR SOBRE LA RELLEVÀNCIA QUE L'AMBIENT INTERPERSONAL TÉ PER AL DESENVOLUPAMENT I EL CREIXEMENT DE LES PERSONES.



2. IDENTIFICAR I PRACTICAR ESTRATÈGIES ADEQUADES PER AL MANTENIMENT D'UNES RELACIONS SOCIALS SALUDABLES PROVEÏDORES DE SUPORT I BENESTAR.



3. ANALITZAR LA IMPORTÀNCIA DE FOMENTAR NOVES RELACIONS I LES DIFICULTATS QUE TROBEM EN L'ESTABLIMENT D'AQUESTS NOUS CONTACTES.



ACTIVITAT I OBJECTIU

LA IMPORTÀNCIA DE CUIDAR LES NOSTRES RELACIONS PER MILLORAR COM A PERSONES

Objectiu: Reflexionar sobre la importància de dur a terme diverses activitats per tal de mantenir les nostres relacions i la rellevància d'aquests contactes per al desenvolupament personal.



CULTIVANT NOVES RELACIONS

Objectiu: Identificar les dificultades en la creació de noves relacions i la importància d'eliminar aquestes barreres.



EINES

IDEES CLAU

Estratègies per cuidar les relacions:

Dedicar-hi temps: Mostra interès pels altres, estableix rituals que et permetin reunir-t'hi i estar-hi en contacte regularment, etc.

Comunicar-se: Transmet afecte i estimació, expressa els teus sentiments i escolta les confidències i els problemes dels altres, etc.

Manifestar suport: Ofereix ajuda i suport als amics quan ho necessitin.

Abraçar: Abraçar incrementa la nostra felicitat, millora la salut i enforteix les relacions amb els altres. Abracem-nos sovint!

EXERCICI PRÀCTIC

Anàlisi d'un cas

A partir de l'anàlisi del cas, es promou la reflexió del grup sobre la importància d'establir noves relacions i d'eliminar les barreres que poden sorgir.

RECURSOS PER AL DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ



VÍDEO VIURE
COM JO
VULL 3



ORDINADOR
I CANÓ DE
DIAPOSITIVES



IMATGE DE LA
SESSIÓ I NOTES
ADHESIVES DE
COLORS



PISSARRA

EL MÉS IMPORTANT D'AQUESTA SESSIÓ



1. Les relacions socials proveïdores de suport i afecte ajuden a assolir benestar i desenvolupament personal.
2. Les persones creixem i ens enriqueix gràcies a intercanvis socials saludables.
3. El manteniment de relacions socials satisfactòries i la creació d'altres de noves comporten la posada en pràctica de diferents estratègies dirigides a promoure la comunicació, el reconeixement i l'intercanvi d'afecte.

1. PRESENTACIÓ

PRESENTACIÓ Les relacions socials ens aporten múltiples beneficis en diferents aspectes de la vida (salut, autoestima, més sensació de control, benestar, etc.). L'objectiu d'aquesta secció és reflexionar sobre la importància de mantenir les nostres relacions socials i crear-ne de noves, i sobre els beneficis d'unes relacions actives i saludables. Aquests vincles augmenten els nivells de satisfacció, autoeficàcia, control i competència personal. En canvi, el sentiment de soledat està associat a un nivell d'ansietat més alt, estats emocionals negatius, nivells més alts d'estrès i menys satisfacció vital.

Recursos:

- Preguntes
- Conversa
- Vídeo *Viure com jo vull 3*

DESENVOLUPAMENT El facilitador pregunta als participants sobre els avantatges de cuidar bé les nostres relacions, i a mesura que les van esmentant, les va anotant en una pissarra. Una vegada anotades, presenta el vídeo relacionat amb aquesta sessió.

Un cop vist del vídeo, el facilitador promou la reflexió a partir de les preguntes següents:

- Què us ha semblat el vídeo?
- Què us sembla el que heu sentit sobre les relacions i la seva importància?
- Quina importància tenen en la nostra vida les relacions amb altres persones per continuar desenvolupant-nos i aprenent?

El facilitador resumeix les intervencions posant èmfasi en el valor de les relacions socials, i complementa amb aquesta nova informació la que abans han aportat els participants pel que fa als beneficis que comporten unes relacions socials saludables.





2. LA IMPORTÀNCIA DE CUIDAR LES NOSTRES RELACIONS PER MILLORAR COM A PERSONES

PRESENTACIÓ En aquesta secció es presenten i es practiquen estratègies que ens ajuden a créixer com a persones. Hi ha diferents formes de cuidar i mantenir les relacions, una pràctica que promou el creixement personal i genera emocions positives variades. L'objectiu d'aquest exercici consisteix a analitzar les diferents activitats que duem a terme sobre aquest tema. Així mateix, s'observen els beneficis personals que té dur a terme aquest tipus d'activitats relacionades amb la cura de les nostres relacions.

Recursos:

- Preguntes
- Exemples pràctics relacionats amb la vida quotidiana dels participants

DESENVOLUPAMENT El facilitador formula les preguntes següents al grup amb la finalitat d'iniciar un debat grupal.

- Realment cuido les meves relacions?
- Què acostumo a fer per cuidar-les?

El facilitador convida algun dels participants a explicar una experiència o activitat personal que hagi tingut per cuidar alguna de les seves relacions. Per exemple: «Quan vaig tenir un problema de salut, la meua amiga Maria em va ajudar molt, per això quan em vaig recuperar vaig decidir convidar-la a dinar per expressar-li el meu agraïment». Després, pregunta sobre les emocions sentides en aquestes situacions. Per exemple: «Com us sentiu quan feu aquestes activitats?».

El facilitador anima els participants a escriure en una nota adhesiva els beneficis i les emocions que els genera cuidar les seves relacions (satisfacció, orgull, sentiment d'utilitat, suport, etc.), i les van enganxant a una pissarra comuna. Un cop acabat l'exercici, el facilitador sintetitza els beneficis i les emocions descrites i subratlla la importància de cuidar les relacions, ja que aquestes ens permeten desenvolupar-nos personalment i constitueixen una font important d'emocions positives.



3. CULTIVANT NOVES RELACIONS

PRESENTACIÓ A mesura que ens fem grans, podem tenir més dificultats per crear nous contactes a causa de diferents raons, com ara la mandra, la por de fer el ridícul, algunes creences, etc. L'objectiu d'aquesta secció és analitzar les dificultats per establir nous contactes en la vida quotidiana. Els participants identifiquen els avantatges de posar fi a algunes creences que actuen com a barrera per iniciar noves relacions socials, com també les conseqüències que té tenir una vida social activa per al benestar i el desenvolupament personal.

Recursos:

- Anàlisi d'un cas pràctic

DESENVOLUPAMENT Es planteja el cas pràctic següent:

La Lourdes és una dona de 70 anys que es va quedar vídua en fa dos. Ha viscut entregada als seus tres fills i al seu marit. Els fills viuen fora de casa i tenen les seves respectives famílies, de manera que a vegades se sent sola. Per això, a principis d'aquest any, després de pensar-s'ho molt, es va apuntar a un grup de memòria amb la finalitat de trobar noves relacions.

Un dia, al final de la sessió, l'Antoni se li va apropar per convidar-la a prendre un cafè, però ella va rebutjar la invitació amb l'argument que tenia coses a fer. Realment, la Lourdes tenia por del que pensarien els altres, els seus fills, els seus amics, etc.

Després que l'Antoni insistís diverses vegades en la invitació, un dia ella es va donar permís i va accedir a la proposició. Molt sorpresa, la tarda que va passar al costat de l'Antoni va ser molt agradable, i per un moment es va oblidar de totes les pors i preocupacions, sense que la relació hagi anat més enllà.

Es plantegen les preguntes següents per a la reflexió:

- Què us sembla el cas que hem llegit?
- Algú s'ha sentit identificat amb la Lourdes o amb l'Antoni?
- Per què?
- Alguna vegada us heu sentit com la Lourdes o l'Antoni? Si és així, el facilitador anima que algun dels participants expliqui la seva vivència personal.
- Quines dificultats té la Lourdes per establir noves relacions?



- En la nostra vida quotidiana podem trobar alguns obstacles per establir noves relacions. Podem fer alguna cosa per superar aquestes dificultats?
- Quins beneficis ens poden aportar aquestes noves relacions?

El facilitador sintetitza les respostes dels participants amb relació als continguts i els objectius de la sessió.

4. RESUM

PRESENTACIÓ En aquesta secció es tracta de recapitular el contingut més rellevant, incorporant-hi una activitat experiencial que afavoreixi la consolidació dels aprenentatges adquirits. Els participants identificaran les conseqüències que, per al seu benestar, es deriven de les relacions socials, i participaran en un exercici grupal que els permetrà experimentar-ne algunes.

DESENVOLUPAMENT El facilitador explica això als participants: «D'aquesta última secció ens endurem alguna cosa que no es veu, ni s'escriu. No cal ni parlar, només abraçar. Sí, ho heu sentit bé. És molt fàcil. Ens posem drets, comencem a caminar per la sala i abracem les persones amb les quals ens anem topant».

El facilitador comença l'exercici abraçant una de les persones del grup. Es tracta d'acollir la persona entre els braços i estar units uns segons. Després, abraça una altra persona, i anima els assistents a fer-ho també.

El facilitador dóna les gràcies als participants i els pregunta com se senten després d'haver donat i rebut algunes abraçades. Després, recull tots els comentaris dels participants, resumeix els efectes positius de les abraçades per al benestar general i hi integra les idees clau de la sessió:

- Les relacions socials que proporcionen suport i afecte ajuden al benestar i al desenvolupament personal.
- Les persones creixem i ens enriqueix gràcies a intercanvis socials saludables.
- El manteniment de relacions socials satisfactòries i la creació d'altres de noves comporta la posada en pràctica de diferents estratègies



4.6.3. FITXA DE LA SESSIÓ 12



**COMPARTIR AMB ELS ALTRES
I CONTINUAR APRENENT**

EL PERQUÈ D'AQUESTA SESSIÓ

Dedicar temps als altres i fer coses per a altres persones constitueixen elements imprescindibles per al creixement i el desenvolupament personal.

Els contextos interpersonals que promouen l'autodeterminació, la competència i el suport social faciliten a les persones un desenvolupament actiu, centrat i integrat. D'altra banda, els entorns socialment competents es caracteritzen per la posada en marxa d'estratègies molt diferents dirigides a afavorir la comunicació, el reconeixement i l'expressió d'afecte.

Mantenir les relacions socials, crear-ne d'altres de noves i dedicar temps als altres

ens proporciona un intercanvi afectiu i un aprenentatge. Una forma de crear noves relacions i de participar en activitats socials pot ser el voluntariat relacionat amb la cura d'altres persones.

Participar en accions voluntàries en la cura de persones reporta molts beneficis tant a la persona cuidada com a la que cuida, especialment amb relació a aspectes de creixement i desenvolupament personal.

Aquesta sessió està dedicada a reflexionar sobre la importància de dedicar temps als altres i fer coses per a altres persones, com també a les motivacions que ens porten a fer aquest tipus d'activitats i els seus beneficis.

ELS OBJECTIUS D'AQUESTA SESSIÓ

1. ANALITZAR LA IMPORTÀNCIA I LES MOTIVACIONS QUE ENS DUEN A DEDICAR TEMPS ALS ALTRES I A FER COSES PER A ALTRES PERSONES.



2. REFLEXIONAR SOBRE ELS ASPECTES CLAU I ELS BENEFICIS DE CUIDAR ALTRES PERSONES I FER COSES PER A ELLES PER MITJÀ DE L'ACCIÓ VOLUNTÀRIA.



3. IDENTIFICAR ELS ASPECTES POSITIVS DE DEDICAR TEMPS ALS ALTRES I FER COSES PER A ALTRES PERSONES.



ACTIVITAT I OBJECTIU

LA IMPORTÀNCIA DE DEDICAR TEMPS ALS ALTRES I FER COSES PER A ALTRES PERSONES

Objectiu: Promoure la reflexió sobre els aspectes clau i els beneficis de cuidar altres persones i fer coses per elles mitjançant l'acció voluntària.



EINES

INFORMACIÓ RELLEVANT

Associacions de voluntaris que hi ha a la localitat.

Cinc passos per fer-se voluntari o voluntària:

1. Analitzar les pròpies motivacions.
2. Informar-se sobre les iniciatives d'acció solidària que hi ha a la localitat
3. Valorar la pròpia disponibilitat i els propis interessos.
4. Posar-se en contacte amb l'organització.
5. Participar-hi.

ASPECTES POSITIUS DERIVATS DE LA REALITZACIÓ D'ACTIVITATS PER A ALTRES PERSONES

Objectiu: Analitzar els aspectes positius que es deriven de fer activitats per als altres.



IDEES CLAU

Aspectes positius derivats de la cura d'altres persones:

- Imatge personal beneficiada pel reconeixement social.
- Sensació de recompensa.
- Sentiments positius vers la persona cuidada.
- Satisfacció personal i atribució de significat positiu a la cura.
- Companyonia.
- Sentiment d'autorealització.
- Satisfacció per la pròpia cura, derivada principalment de la interacció personal entre el cuidador i la persona cuidada.
- Creixement personal i sentit del propòsit de vida.
- Autonomia i domini d'un mateix i del que es fa.
- Autoacceptació.

RECURSOS PER AL DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ



VÍDEO VIURE COM JO VULL 3



ORDINADOR I CANÓ DE DIAPOSITIVES



IMATGE DE LA SESSIÓ I NOTES ADHESIVES DE COLORS



PISSARRA

EL MÉS IMPORTANT D'AQUESTA SESSIÓ



1. Les relacions socials que proporcionen suport i afecte ajuden al benestar i al desenvolupament personal.
2. Dedicar temps a altres persones ens aporta, entre altres beneficis, els següents: ens dóna satisfacció, ens ajuda a sentir-nos vius, incrementa la nostra autoestima i aporta valor a la nostra vida.
3. Les motivacions que ens duen a fer coses per als altres poden ser variades i canviar d'una persona a una altra.
4. Hi ha diferents vies per dedicar temps als altres i fer coses per a altres persones, i una d'aquestes és l'acció voluntària.

1. PRESENTACIÓ. PER QUÈ ÉS BO DEDICAR TEMPS ALS ALTRES?

PRESENTACIÓ Aquesta sessió se centra en la importància que té dedicar temps als altres i fer coses per a altres persones; i és important no tan sols per a la persona a la qual dediquem el nostre temps, sinó també per als qui oferim aquest temps. Es tracta de promoure la reflexió sobre les contribucions que aquesta activitat genera per a totes dues parts.

Recursos:

- Vídeo *Viure com jo vull 3*

DESENVOLUPAMENT El facilitador explica que, al llarg de la vida, intercanviem ajuda i suport amb altres persones, la qual cosa fa que ens sentim bé, que fem més activitats i, sobretot, les que ens ajuden a millorar i aprendre. S'organitza un debat sobre aquest tema. A continuació, es projecta el vídeo corresponent i es promou la reflexió a partir de les preguntes següents:

- Què us sembla el que heu sentit sobre la importància de fer coses per als altres?
- Què en penseu del cas de l'Esteve, que dedica part del seu temps com a voluntari?
- Dediqueu una mica del vostre temps a fer coses per als altres?
- Algú inverteix part del seu temps en accions voluntàries?

El facilitador resumeix les intervencions posant èmfasi en el seu valor i destacant la importància de fer coses per als altres, no tan sols com a benefici per a aquestes persones, sinó també com un aspecte clau per al desenvolupament personal.



2. QUÈ ES POT FER PER A ALTRES PERSONES

PRESENTACIÓ L'objectiu d'aquesta dinàmica és analitzar les motivacions que ens porten a fer coses per als altres, i identificar diferents àmbits d'actuació en el voluntariat, segons els interessos propis, la disponibilitat i les possibilitats de cada entorn.

Recursos:

- Conversa i intercanvi de preguntes

DESENVOLUPAMENT El facilitador organitza un debat animant alguns dels participants a explicar la seva experiència amb relació al tema de fer coses per als altres. Si en el grup hi ha alguna persona que dedica part del seu temps a l'acció voluntària, se la pot convidar a compartir la seva experiència:

- Quin tipus de motivació et va portar a fer coses per als altres (per exemple, ajudar els altres, fer coses per la societat, sentir-se útil, etc.)?

El facilitador planteja el procés que cal seguir per fer-se voluntari o voluntària, i presenta i analitza amb el grup els passos que es proposen a l'apartat «Eines». Algunes preguntes que es poden formular per orientar el debat són aquestes:

- Quin és l'àmbit en el qual més us interessaria participar?
- Quina part del vostre temps voleu dedicar a l'acció voluntària? Seria una acció dirigida a l'atenció de persones grans amb algun tipus de discapacitat, cura del medi ambient, cultura, etc.? (pas 3 de l'apartat «Informació rellevant», dins d'«Eines».)

Es promou que els mateixos participants intercanviïn informació sobre els recursos existents en aquest sentit, i en cas necessari es complementa la informació (pas 2 de l'apartat «Informació rellevant», dins d'«Eines»).



3. AJUDAR ELS ALTRES TAMBÉ M'AJUDA A MI

PRESENTACIÓ Aquesta dinàmica té com a objectiu analitzar els beneficis personals que s'obtenen de dedicar temps als altres, i posa de manifest que es tracta d'un element clau per al creixement personal i que, a més, promou el sentit de la vida.

Recursos:

- Anàlisi d'un cas pràctic

DESENVOLUPAMENT Es planteja aquest cas per debatre'l en grup:

La Matilde és una dona soltera de 70 anys que ha treballat tota la vida com a dependenta en un comerç. La seva feina de cara a la gent l'entusiasmava, ja que li facilitava relacionar-se i parlar amb moltes persones al llarg del dia. Als 65 anys es va haver de jubilar, malgrat que no tenia gens de ganes de fer-ho.

Una vegada jubilada, va pensar que, amb tot el temps que tenia disponible, havia de fer alguna cosa per als altres, i acompanyada de la seva amiga Anna (que feia un cert temps que era voluntària), van anar a una associació de persones grans de la seva ciutat. A l'associació els van proporcionar informació sobre les diferents possibilitats que tenien com a voluntàries. Ella va triar l'acompanyament de gent gran, perquè va pensar que era on se sentiria més còmoda, perquè a la seva família havia cuidat els seus pares, oncles, etc. A la mateixa associació va rebre la formació necessària, i va començar dedicant dues hores setmanals a l'acció voluntària.

Després de cinc anys de voluntària, la Matilde sent que la seva vida té un valor, està satisfeta de la seva tasca i creu que és útil per a la societat. Explica que el més important d'aquesta activitat és escoltar les persones, el contacte i proporcionar-los afecte. Pensa que la seva dedicació contribueix que els altres se sentin menys sols. Explica: «Sens dubte, rebo més del que dono».

Es comenta el cas amb la finalitat d'identificar els beneficis derivats de l'acció voluntària, plantejant les preguntes següents:

- Què us sembla el cas de la Matilde? Algú s'ha sentit identificat amb ella?
- Què va motivar la Matilde a fer-se voluntària?
- Quins considereu que són els elements clau de la seva tasca com a voluntària? Creieu que hi ha altres elements clau de la dedicació de temps als altres?
- Què li aporta personalment a la Matilde l'acció voluntària?

El facilitador va anotant a la pissarra de forma resumida les intervencions dels participants amb relació a les motivacions i els aspectes positius sobre la cura d'altres persones. En cas necessari, complementa la informació proporcionada pels assistents amb la de l'apartat «Eines».





4. RESUM

PRESENTACIÓ En aquesta secció es fa un resum dels principals continguts de la sessió amb relació a les motivacions que per a cadascun dels participants té fer coses pels altres. També es reflexiona sobre els aspectes positius de dedicar temps a altres persones.

DESENVOLUPAMENT El facilitador anima tots els assistents a participar perquè cadascú indiqui el contingut que li ha semblat més important. A continuació, apunta a la pissarra les idees més destacades i sintetitza les aportacions més rellevants, integrant-hi les idees clau:

- Les motivacions que ens porten a fer coses per als altres poden ser variades i canviar d'una persona a una altra.
- Hi ha diferents vies per dedicar temps a altres persones, una de les quals és l'acció voluntària. Els àmbits d'actuació on es pot col·laborar com a voluntari o voluntària són molt diversos, i la tria depèn principalment de la disponibilitat i els interessos propis, com també dels recursos existents a la localitat.
- Fer coses per als altres reporta molts beneficis no tan sols a la persona que rep l'atenció, sinó també a la que la presta.



4.7. DONAR-SE PERMÍS

4.7.1. Fonamentació teòrica «Donar-se permís»

Per acabar aquest primer itinerari, en aquesta última sessió abordarem la possibilitat i la necessitat de «donar-nos permís». Aquest «donar-se permís» no existeix formalment en la literatura científica,¹ però és alguna cosa que moltes persones senten. Té a veure amb la **possibilitat que una persona s'autoritzi, es permeti o s'habiliti a si mateixa per fer un canvi en la seva vida.**² No es tracta d'un canvi radical, però sí de sentir-se com un «actor» que pot «fer alguna cosa», sentir que els canvis que vol fer són possibles i que està en disposició d'aconseguir-los.

El fet de «donar-se permís» és l'objectiu final d'aquest primer itinerari. Es tracta que les persones es puguin concebre d'una forma diferent i situar-se davant la vida d'una altra manera,

1 Rose, N. *Introducing Self-Permission: Theoretical Framework and Proposed Assessment*. Master of Applied Positive Psychology. University of Pennsylvania, 2014.

2 Seligman, M. E.; Railton, P.; Baumeister, R. F.; Sripada, C. «Navigating into the future or driven by the past». *Perspectives on Psychological Science*, vol. 8, núm. 2 (2013), p. 119-141.

aconseguir una altra versió d'elles mateixes, més d'acord amb les necessitats, els gustos i els desitjos propis, en cerca de més benestar i felicitat.

Per això, i relacionat amb la tretzena sessió de l'àrea temàtica «Donar-se permís»:

- Al primer apartat es defineix què s'entén per «donar-se permís». Així, es desenvolupa aquest concepte i se n'emmarquen les dimensions i els límits. A través d'un cas d'anàlisi, s'indaga què és el que impedeix a la Maite de «donar-se permís», i es tracten dues qüestions essencials: a) les seves creences i idees (la part cognitiva), i b) les seves emocions i sentiments.
- En el segon epígraf s'entén el fet de «donar-se permís» com una variable que permet a la persona canviar i desenvolupar-se, però és important remarcar que el canvi, si és que el subjecte el vol fer, ve després. «Donar-se permís» és permetre's canviar. Per això, en el tercer punt d'aquest document es desenvolupa el fet de «donar-se permís» com una variable precursora del canvi.
- La tercera i última secció tanca aquesta sessió relacionant la idea de «donar-se permís» amb una sèrie de qüestions (**autonomia, control, autoeficàcia**, etc.) que han estat fonamentals

APARTATS TEÒRICS I SESSIONS



APARTATS TEÒRICS DE L'ÀREA TEMÀTICA «DONAR- SE PERMÍS»

SESSIÓ: «DONAR-SE PERMÍS»

Definir «donar-se permís»

- Què és «donar-se permís»? (1)
- El que és i el que no és «donar-se permís» (2)

«Donar-se permís» és una variable que afavoreix el canvi i el desenvolupament personal

- El que és i el que no és «donar-se permís» (2)
- El meu compromís personal (3)

Entre parèntesi es fa referència al punt de la fitxa corresponent de cada sessió.

en aquest itinerari, per facilitar la comprensió i el vincle d'aquesta última sessió amb la resta de l'itinerari.

El quadre anterior mostra la relació entre la part teòrica (en color blau) i les sessions (en color taronja), i en aquestes s'indica amb una xifra l'epígraf corresponent a la fitxa de la sessió en què s'aborden els apartats teòrics corresponents.

Definir «donar-se permís»

Per definir què és «donar-se permís», anirem delimitant el concepte a través d'un cas hipotètic que il·lustra el que volem abordar en aquesta última sessió.

La Maite s'ha jubilat fa tres mesos. Va treballar durant quaranta-cinc anys de cuinera en un col·legi, ha criat dos fills (un noi i una noia), i ha cuidat el seu marit i la seva mare, que ja van morir. «Per fi ha arribat el meu moment!», diu a les seves amigues. Vol començar a estudiar, perquè la vida mai no li va donar aquesta oportunitat i sempre ha sentit enveja dels que tenen

més coneixements que ella. A més, es vol apuntar a un club de lectura i experimentar la sensació de gaudir de temps per a ella, de no tenir una llista inacabable de tasques quan s'aixeca al matí, sinó la llibertat de poder fer el que li vulgui. Té la sort de tenir el suport dels seus dos fills, que l'estimen i l'animen. Però fa tres mesos que no fa res del que va dir que faria. En realitat, continua tenint sempre una llista inacabable de tasques, i sospita, perquè no és ximple, que aquesta llista se la crea ella mateixa: fer la compra, anar al banc, apropar-se al col·legi a veure com entra el nèt, visitar una amiga a l'hospital, trucar a un parent, etc. I així un llarg etcètera. Comença a no sentir-se bé. De vegades pensa que potser no es mereix poder fer el que vulgui, com si això estigués malament. Altres cops es preocupa perquè no sap què pensaran d'ella, fins i tot dubta de si ha de fer el que li agrada o el que «ha de» fer. Està feta un embolic. Al principi va pensar que aquestes obligacions que s'imposava anirien desapareixent. Com va sentir que deia un psicòleg a la ràdio, les persones necessiten adaptació. Però el temps passa i es comença a sentir malament. S'adona que alguna cosa que «té dins»

li impedeix fer el pas i començar a complir el que va dir que faria. D'una banda, li fa por; de l'altra, és com si no s'ho mereixés; també és conscient que el seu temps és or i que ara és el moment de fer el que sempre ha volgut; a més, li falta la força interior per llançar-se; i alguna cosa semblant a la mandra o a la inseguretat la reté allà on és. Un dia, per telèfon, la seva filla li diu: «Mama, dóna't d'una vegada permís per ser feliç i fer el que vulguis! És el que volem tots. Que visquis la teva vida!».

Com en el cas de la Maite, «donar-se permís» té a veure amb un conjunt innumerable de **desitjos, aspiracions personals, ambicions, passions**, etc. que anem acumulant al llarg de la vida. Potser està relacionat amb qüestions que ni tan sols la Maite no s'ha pogut expressar a si mateixa, tant en el que vol fer com en el que la impulsa a fer-ho. De vegades, fins i tot sabent-les, gairebé mai no s'ha atrevit a fer-les públiques, a posar-les —per dir-ho d'alguna manera— en societat. Són qüestions com les següents: «Mai no m'he atrevit a ballar i cantar en públic», «Mai no em vaig atrevir a ser pare», «Mai no vaig tenir el valor de divorciar-me», «Sempre vaig voler deixar-ho tot i anar-me'n de cooperant», etc.

Donar-se o no donar-se permís està vinculat a les **opcions i renúncies** que una persona fa al llarg de la seva vida, que limiten les seves activitats i que condicionen la vida que viu. «Com que vaig tenir fills tan aviat, mai no em vaig permetre anar al teatre», «Com que vaig decidir cuidar els meus pares a casa meua, no vaig tenir temps per estudiar», etc. No es tracta d'entendre el «donar-se permís» com una resposta a allò que cada persona no ha fet, ni a les renúncies, ni als abandonaments, ni a alguna cosa externa que li ha impedit fer el que vol. Les decisions que una persona pren lliurement i conscientment al llarg de la seva vida van circumscriure i delimitant aquesta mateixa vida, i de vegades un s'ha de «donar permís» per modificar aquesta situació.

La visió, les normes i els valors de cada persona que condicionen la vida que porta, el que entén que està èticament bé o malament, el que és positiu o negatiu, el bé i el dolent, estan íntimament units al fet de «donar-se permís». De la mateixa manera també ho estan, en el terreny social, les normes que imperen en la societat on es desenvolupa la vida de les persones: «Era impossible en aquell temps que una dona pogués viure al seu aire», «Mai no podíem desafiar el marit», «Sempre estic fent coses, perquè és de gaudir no fer-les, per això no aconseguixo mai estar tranquil·la sense fer res».

L'**autopercepció**, el punt de vista individual que el subjecte té sobre ell mateix, en altres paraules, l'**autoimatge** formada a partir de l'experiència directa de la pròpia persona i de les avaluacions fetes pels altres, està relacionada amb el fet de «donar-se o denegar-se permís»: «Sempre m'han dit que jo no era capaç de cantar. M'ho vaig creure, i no ho he intentat mai», «Encara que ningú no m'ho va dir mai, sempre vaig pensar que era lletja i grossa, i que els homes no es fixarien mai en mi».

«Donar-se permís» està relacionat amb **estar connectat, (re)conèixer i comprendre els propis desitjos, aspiracions personals, ambicions i passions, emocions i sentiments**; els que ens agraden i els que no, els que admetem com a propis i els que ens costa d'acceptar.

«Donar-se permís» és una variable que afavoreix el canvi i el desenvolupament personal

El fet de «donar-se permís» té, com s'ha vist fins ara, una estreta relació amb diferents àrees de la vida, imbricant-se en el desenvolupament del cicle vital, però és també una variable que actua com a **facilitadora i impulsora del canvi personal, connectant amb l'acció**. En altres paraules, «donar-se permís» funcionaria com una **variable que precedeix el canvi** en la vida personal, un

sentiment que antecedeix l'acció i la possibilitat, un **autoreconeixement** del desig de canvi que l'habilita, però no el construeix. Desitjar fer alguna cosa diferent, pretendre ser algú diferent, no significa «moure peça» per aconseguir-ho.

Es tracta d'una variable formada per un **component cognitivoavaluatiu** i un component emocional que pivota sobre la biografia del subjecte.

El canvi, o més ben dit, l'acció que concreta el canvi, és posterior al fet de «donar-se permís» i necessita no tan sols aquest sentiment, sinó també identificar i participar en oportunitats en l'entorn que facin possible que aquest permís que cadascun s'atorga es converteixi en un canvi en la seva vida. No obstant això, «donar-se permís» equival a pensar-se com un «actor» que està «fent alguna cosa», i això és part de l'inici del canvi. Precisament, una de les qüestions essencials que ofereix aquest programa són oportunitats perquè les persones es «donin permís» (amb xarxa) per canviar (en alguna cosa) la seva forma de veure les coses, o per afrontar alguns aspectes de la seva vida d'una manera diferent de com ho feien.

«Donar-se permís» i la resta de sessions de l'itinerari

Entre les diferents variables **psicològiques implícites** al llarg de l'itinerari *Viure com jo vull*, les que **es relacionen** de forma específica amb el concepte de donar-se permís són les següents:

A) Funcionament autònom

El concepte de **funcionament autònom**³ s'associa a un conjunt variat d'esdeveniments po-

sitius com ara més vitalitat, menys estrès i més benestar, més implicació en experiències noves i aprenentatges, més satisfacció en les relacions socials, etc.

Quan exercim la nostra autonomia, el que fem és congruent amb els nostres interessos i valors, neix de nosaltres mateixos i no està controlat per factors externs. Aquesta idea d'autonomia no està renyida amb la d'interdependència: una persona pot ser «autònomament dependent» (interdependent) i no dependre dels altres.

Encara que el funcionament autònom i el fet de «donar-se permís» estan íntimament relacionats (com més gran sigui el primer, més factible serà el segon), el funcionament autònom està centrat en la vida quotidiana, en les eleccions i les activitats de cada persona. «Donar-se permís» té a veure, òbviament, amb el que és quotidià, però també amb una visió més general, com una «meta», i també amb una projecció més a llarg termini sobre allò que l'individu desitja fer amb la seva vida (encara que després això es concreti en activitats).

Poder triar i «manar» sobre allò que et passa, en altres paraules, la possibilitat de ser una persona autodeterminada, és l'objectiu de «donar-se permís».

B) Autoeficàcia

L'**autoeficàcia** és la creença en les pròpies capacitats per organitzar i executar cursos d'acció implicats en situacions futures. És, en altres paraules, la creença en la capacitat d'èxit d'una persona en determinades tasques i, per extensió, en la vida, en assolir aquestes metes.⁴ L'autoeficàcia té una gran influència en la persistència i en com ens autoregulem.

³ Weinstein, N.; Ryan, R. M. «A motivational approach to stress response and adaptation». *Stress and Health*, núm. 1 (2011), p. 4-17.

⁴ Snyder, C. R.; López, S. J. (ed.). *Handbook of positive psychology*. Nova York: Oxford University Press, 2001.

Malgrat que l'autoeficàcia i el fet de «donar-se permís» presenten algunes coincidències, hi ha una diferència important entre tots dos conceptes: l'autoeficàcia és la creença en les capacitats pròpies per fer alguna cosa (habilitats) i assolir objectius, mentre que «donar-se permís» és el sentiment de tenir autorització, consentiment o aprovació d'un mateix per fer alguna cosa relacionada amb l'assoliment de l'objectiu desitjat, sobre una base que és la consciència de la necessitat o desig de canviar.

C) Optimisme

S'entén per **optimisme**, com estem veient en aquesta guia del facilitador, la tendència a esperar que el futur ofereixi resultats favorables.⁵ L'optimisme és una variable que facilitaria el fet de «donar-se permís», perquè les persones optimistes —considerades tant des de la perspectiva d'un estil explicatiu com en allò que fa referència a una variable de la personalitat— esperen més fàcilment que el futur els ofereixi alguna cosa de positiu. En altres paraules, la possibilitat de «donar-se permís» està relacionada amb el nivell de preocupació sobre les probabilitats favorables o desfavorables que hipotèticament pugui tenir una persona. Com més confiança en el futur, més possibilitats de «donar-se permís».

D) Control

El **control** es refereix a la mesura en què una persona provoca, de manera intencionada, un resultat desitjat, prevenint o evitant resultats no desitjats.⁶ S'associa a saber el que es vol, ser capaç d'identificar la forma d'aconseguir-ho, canviar els objectius quan els inicials no són fac-

tibles, ser capaç de reconèixer les pròpies habilitats, saber incrementar-les si és necessari i decidir quan val la pena exercir el control i quan no.

Igual que passa amb l'optimisme, més control facilitaria «donar-se permís» perquè el subjecte té la percepció que controlarà les conseqüències d'haver-ho fet. A més, les persones que tenen un alt control solen triar camins més directes per a la consecució de les metes que es proposen, i presenten una tolerància més alta al fracàs en cas que aquest s'esdevingui.

Conclusions

La idea de «donar-se permís» es concep com una variable capaç d'iniciar el canvi personal i catapultar-nos-hi, una condició necessària, però no suficient. Canvi per a la recerca d'una vida més gratificant i plena, que és l'objectiu final de tot aquest itinerari: aconseguir una vida millor, més feliç i amb més benestar.

El fet de «donar-se permís» exigeix **poder-se concebre a si mateix d'una manera diferent**, situant-se davant la vida d'una altra manera. Per dir-ho més poèticament, és com si mudéssim de pell i fóssim capaços, «donant-nos permís», d'aconseguir una altra versió de nosaltres mateixos, més d'acord amb les nostres necessitats, gustos i desitjos, buscant més benestar i felicitat. Esperem aconseguir-ho!

⁵ López, S.; Snyder, C. R. *The Oxford Handbook of Positive Psychology*. Oxford: Oxford University Press, 2009.

⁶ Wozniak, D. *Adaptation in old age: The impact of individual and infrastructural resources on well-being in very old age* (tesis doctoral no publicada). Heidelberg: Heidelberg University, 2011.

4.7.2. FITXA DE LA SESSIÓ 13



**DONAR-SE
PERMÍS**

EL PERQUÈ D'AQUESTA SESSIÓ

La tretzena i última sessió d'aquest itinerari vol culminar un procés que té com a objectiu oferir eines a les persones grans perquè puguin desenvolupar la vida que desitgin, segons els seus valors, desitjos i necessitats, abordant una última variable clau: «donar-se permís».

«Donar-se permís» té a veure amb la possibilitat que una persona s'autoritzi, es permeti i s'habiliti ella mateixa per millorar la seva vida. No comporta el canvi en ell mateix, però pot ajudar a fer que cadascú es vegi com un «actor» que pot «fer alguna cosa», a fer que cregui que els canvis que desitja són possibles i que està en disposició de dur-los a terme.

«Donar-se permís» vol dir que les persones es puguin concebre d'una forma diferent, situar-se davant la vida d'una altra manera i aconseguir una altra versió d'elles mateixes que estigui més d'acord amb les necessitats, els gustos i els desitjos propis, en cerca de més benestar i felicitat.

En aquesta sessió s'aborda, en el marc dels continguts tractats a l'itinerari «Viure com jo vull», precisament una de les qüestions essencials que ofereix aquest programa: les oportunitats perquè les persones es «donin permís» (amb xarxa) per canviar (en alguna cosa) la seva forma de veure les coses, o per afrontar alguns aspectes de la seva vida d'una manera diferent de com ho feien.

ELS OBJECTIUS D'AQUESTA SESSIÓ

1. AFAVORIR QUE LES PERSONES PUGUIN TENIR LA VIDA QUE VOLEN, PROPICIANT EL CANVI PERSONAL.



2. FACILITAR L'AUTORECONEIXEMENT DE LA NECESSITAT I EL DESIG DE DESENVOLUPAR I CANVIAR LA PRÒPIA VIDA.



3. TRANSFORMAR LES BARRERES COGNITIVES (IDEES, CREENCES I ATRIBUCIONS) I EMOCIONALS QUE ENS IMPEDEIXEN CANVIAR.



ACTIVITAT I OBJECTIU

QUÈ ÉS «DONAR-SE PERMÍS»?

Objectiu: Introduir la idea de «donar-se permís» i reflexionar sobre el seu significat i el seus components (creences i sentiments).

EL QUE ÉS I EL QUE NO ÉS «DONAR-SE PERMÍS»

Objectiu: Reconèixer, cada un dels participants, per a què es dóna permís i per a què no se'l dóna, i adquirir un compromís de canvi.

EL MEU COMPROMÍS

Objectiu: Reconèixer, cada un dels participants, per a què es dóna permís i per a què no se'l dóna, i adquirir un compromís de canvi.

EL MEU REGAL AL GRUP

Objectiu: Acomiadar l'itinerari oferint un regal al grup i experimentant un sentiment d'agraïment que condueix al benestar.

EINES

EXERCICI PRÀCTIC

Anàlisi d'un cas. A partir de l'anàlisi del cas, cada participant aporta la seva visió personal sobre allò que li passa a la protagonista, identificant què és el que li impedeix de «donar-se permís».

EXERCICI PRÀCTIC

Anàlisi d'un cas. A través de l'anàlisi de dos casos, s'exemplifica el que és i el que no és «donar-se permís», delimitant-ne el concepte.

DINÀMICA DE GRUP

Es tracta d'una dinàmica, semblant a les activitats precedents, que serveix per adquirir compromisos i acomiadar l'itinerari. Els participants han de respondre cinc preguntes en dos exercicis diferents: tres de relacionades amb «donar-se permís» i dues que funcionen com a agraïment al grup i com a avaluació.

RECURSOS PER AL DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ



1 PROJECCIÓ
DELS CASOS QUE
CAL ANALITZAR
PER FER-NE UNA
LECTURA EN COMÚ

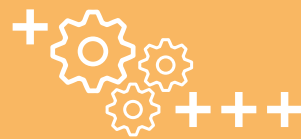


2 ORDINADOR
I CANÓ DE
DIAPOSITIVES



3 PISSARRA I
RETOLADORS

EL MÉS IMPORTANT D'AQUESTA SESSIÓ



1. Adonar-se que, de vegades, les barreres per tenir la vida que desitges ens les posem nosaltres.

2. Entendre que desenvolupar i canviar la pròpia vida depèn de nosaltres.

1. INTRODUCCIÓ. QUÈ ÉS «DONAR-SE PERMÍS»?

PRESENTACIÓ En aquesta secció, a través d'un cas pràctic, s'introdueix la idea de «donar-se permís», considerant que està relacionada amb el que es pensa (creences i idees) i el que se sent.

Recursos:

- Anàlisi d'un cas
- Pissarra i retoladors per recollir les aportacions dels participants
- Conversa i intercanvi de preguntes

DESENVOLUPAMENT El facilitador introdueix la idea de «donar-se permís» com alguna cosa interior de cada persona:

- De vegades, en la vida, volem fer coses i, per algun motiu, no ens hi atrevim. És com si no poguéssim tirar endavant, sense saber molt bé per què.

El facilitador projecta el cas de la Maite i el comença a llegir:

La Maite s'ha jubilat fa tres mesos. Va treballar durant quaranta-cinc anys de cuinera en un col·legi, ha criat dos fills (un noi i una noia), i ha cuidat el seu marit i la seva mare, que ja van morir. «Per fi ha arribat el meu moment!», diu a les seves amigues. Vol començar a estudiar, perquè la vida mai no li va donar aquesta oportunitat i sempre ha sentit enveja dels que tenen més coneixements que ella. A més, es vol apuntar a un club de lectura i experimentar la sensació de gaudir de temps per a ella, de no tenir una llista inacabable de tasques quan s'aixeca al matí, sinó la llibertat de poder fer el que li vulgui. Té la sort de tenir el suport dels seus dos fills, que l'estimen i l'animen. Però fa tres mesos que no fa res del que va dir que faria. En realitat, continua tenint sempre una llista inacabable de tasques, i sospita, perquè no és ximple, que aquesta llista se la crea ella mateixa: fer la compra, anar al banc, apropar-se al col·legi a veure com entra el nét, visitar una amiga a l'hospital, trucar a un parent, etc. I així un llarg etcètera. Comença a no sentir-se bé. De vegades pensa que potser no es mereix poder fer el que vulgui, com si això estigués malament. Altres cops es preocupa perquè no sap què pensaran d'ella, fins i tot dubta de si ha de fer el que li agrada o el que «ha de» fer. Està feta un embolic. Al principi va pensar que aquestes obligacions que s'imposava anirien desapareixent. Com va sentir que deia un psicòleg a la ràdio, les persones necessiten adaptació. Però el temps passa i es comença a



sentir malament. S'adona que alguna cosa que «té dins» li impedeix fer el pas i començar a complir el que va dir que faria. D'una banda, li fa por; de l'altra, és com si no s'ho mereixés; també és conscient que el seu temps és or i que ara és el moment de fer el que sempre ha volgut; a més, li falta la força interior per llançar-se; i alguna cosa semblant a la mandra o a la inseguretat la reté allà on és. Un dia, per telèfon, la seva filla li diu: «Mama, dóna't d'una vegada permís per ser feliç i fer el que vulguis! És el que volem tots. Que visquis la teva vida!».

El facilitador inicia un debat per analitzar què li passa a Maite i respondre tres preguntes que anota a la pissarra segons el quadre següent.

	QUÈ LI PASSA A LA MAITE?	PER QUÈ NO S'ATREVEIX A FER EL PAS?	QUÈ ÉS EL QUE LI HO IMPEDEIX?
CREU QUE POT / NO POT CANVIAR			
SENT QUE POT / NO POT CANVIAR			

El facilitador modera el debat i ordena amb el grup les idees que sorgeixin organitzant-les en dos eixos, un de cognitiu (creure) i un altre d'emocional (sentir), i comenta quines són les claus per les quals la Maite no es «dóna permís».

2. EL QUE ÉS I EL QUE NO ÉS «DONAR-SE PERMÍS»

PRESENTACIÓ Es tracta d'establir que «donar-se permís» és una variable que antecedeix al canvi, una qüestió de profunditat personal, que exigeix compromís, i no simplement alguna cosa relacionada amb una activitat o un moment concret.

Recursos:

- Anàlisi de casos
- Pissarra i retoladors per recollir les aportacions dels participants
- Conversa i intercanvi de preguntes

DESENVOLUPAMENT El facilitador projecta cada un dels casos i els llegeix:

La Mercè té 76 anys i és vídua des d'en fa deu. El seu marit, que estimava molt, se li va morir massa jove, com ella diu. Sempre li ha guardat l'absència, perquè encara el du dins el cor. No hi ha dia que no se'n recordi. Sempre estaven junts. Una de les coses que més troba a faltar, encara que sembli una ximpleria, és anar a ballar. No ho ha tornat a fer des de fa més de deu anys. Li ve de gust, però sempre ha ballat amb el seu marit, i li sembla malament fer-ho amb un altre home, fins i tot anar al ball. Pot semblar una rucada, però és així. De vegades

PROJECCIÓ DELS CASOS QUE
CAL ANALITZAR PER FER-NE UNA
LECTURA EN COMÚ



ORDINADOR
I CANÓ DE
DIAPOSITIVES





pensa que és com si el traís; altres cops, que a ella no li toca passar-s'ho bé amb aquestes coses, i l'espanta el que puguin pensar. Sempre es bloqueja —com diu ella— en el mateix punt, i això ja fa molts anys que dura. «Per què no puc gaudir? No tinc dret jo també a portar la vida que vull?», pensa sovint. De vegades se sent malament i nota com «si tingués barreres». Però avui ha canviat alguna cosa i, després de donar-hi voltes i més voltes, s'ha armat de valor i es dirigeix, nerviosa i insegura, al ball.

La Lola té 75 anys i està casada. Té dues filles i tres néts, que estima amb tota la seva ànima. La veritat és que està molt contenta de la seva vida. No s'hauria imaginat mai que faria tantes coses, i a més està molt bé de salut. Viatja amb el seu marit i, de vegades, amb les seves filles, està apuntada a la universitat de gent gran, va a caminar amb les seves amigues, cuida els seus néts, s'ha apuntat a un curs d'escriptura creativa, etc. Això sí, li sobren uns quants quilos i té el sucre una mica alt, i, per tant, s'ha de cuidar. Li han fet fer règim fa alguns mesos. No hi ha res perfecte! Però avui, d'amagat del seu marit (sent un lleuger pessigolleig a l'estómac), que la té vigilada, ha quedat amb les seves amigues en una xocolateria del centre per endrapar, «amb premeditació i traïdoria», una xocolata amb xurros d'upa. Ja sap que això no està bé —i ho pensa quan surt de casa—, però és una temptació. I decideix: «Em donaré permís».

S'inicia un debat per analitzar les diferències entre el que passa a la Mercè i a la Lola, i respondre dues preguntes que el facilitador anota a la pissarra en dues columnes, per després a sota anotar-hi les respostes:

- Qui de les dues guanya alguna cosa que li costa molt? Què se'ls regira per dins?
- Qui de les dues s'ha de concebre ella mateixa d'una altra manera i canviar? Per què?

El debat ha de contribuir que els participants assimilïn la idea que «donar-se permís» regira alguna cosa interior de cadascun.



3. EL MEU COMPROMÍS PERSONAL

PRESENTACIÓ Es tracta d'afavorir que els assistents reflexionin sobre si es «donen permís» en algunes coses o no, i el que els porta a fer-ho. A més, s'utilitza aquesta última part de la sessió com a recordatori del que ha estat tot l'itinerari, amb un regal final que ajudarà els participants a sentir-se agraïts.

Recursos:

- Pissarra i retoladors per recollir les aportacions dels participants

DESENVOLUPAMENT El facilitador introdueix el tema i demana a cada participant que exposi al grup tres coses:

- Alguna cosa per a la qual encara avui dia NO es «dóna permís». Per exemple: «No m'he donat permís per cuidar-me».
- Alguna cosa per a la qual SÍ que s'ha «donat permís» al llarg de la seva vida. Per exemple: «M'he donat permís per sentir-me bé».
- Alguna cosa per a la qual es COMPROMET a «donar-se permís» el proper mes. Per exemple: «Em donaré permís per perdre el temps».

El facilitador inicia l'exercici, i el segueixen els assistents.

S'intenta, en un to distès, felicitar les persones quan comentin allò en què sí que s'han donat permís, animar-les quan expressin el seu repte personal (allò per al qual encara no s'han donat permís) i aplaudir-les quan manifestin el seu compromís.

El facilitador escriu a la pissarra el nom i el compromís de cadascun dels participants. Es poden fer fotos de cadascun amb el seu compromís o del grup amb tots els compromisos.

PISSARRA I
RETOLADORS



4. FINAL DE L'ITINERARI: EL MEU REGAL AL GRUP

PRESENTACIÓ Amb aquest últim exercici, els participants han d'identificar el més valuós de les sessions, a més d'experimentar agraïment pel que n'han obtingut, com a preludi per sentir-se bé. Finalment, han de finalitzar de manera positiva l'experiència de l'itinerari. Aquesta secció és una continuació de la dinàmica anterior, per la qual cosa convé fer-les seguides, per mantenir l'ambient aconseguit.

DESENVOLUPAMENT Com a colofó de l'itinerari, el facilitador demana als participants que pensin durant dos minuts en un parell de qüestions:

1. Una cosa que s'emporta cadascú de l'itinerari, d'aquest programa, i que resumeix el millor del que ha viscut. Per exemple, la gent.
2. Un regal en forma de frase per al grup que reflecteixi el que cadascun ha viscut al llarg d'aquestes tretze sessions. Per exemple: «Abans no em creia capaç i ara sento que puc».

El facilitador inicia l'exercici, i el segueixen els assistents.

Es manté el to distès de l'exercici anterior, aplaudint, celebrant i encoratjant les respostes de cadascun dels participants.



Fundació "la Caixa"