

VIURE BÉ, SENTIR-SE MILLOR

# VIURE EN POSITIU



Programa de  
Gent Gran

EDICIÓ  
Fundació "la Caixa"

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

DISSENY GRÀFIC  
Kembeke Estudio S.L.

IL·LUSTRACIONS  
Ángela Díaz

TRADUCCIÓ  
Caplletra

IMPRESSIÓ  
Milimétrica Producciones S.L.

© de l'edició, Fundació "la Caixa", 2021  
Pl. de Weyler, 3 - 07001 Palma  
Dip. leg.: B 3819-2021

Programa de Gent Gran  
**VIURE BÉ, SENTIR-SE MILLOR**

# VIURE **EN POSITIU**



Fundació "la Caixa"

|                                                                                                      |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. PRESENTACIÓ DEL PROGRAMA<br/>«VIURE BÉ, SENTIR-SE MILLOR».<br/>FINALITAT I OBJECTIUS .....</b> | <b>4</b>  |
| <b>2. L'ITINERARI «VIURE EN POSITIU».<br/>OBJECTIUS, ÀREES TEMÀTIQUES I SESSIONS .....</b>           | <b>6</b>  |
| <b>3. METODOLOGIA .....</b>                                                                          | <b>10</b> |
| 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 en positiu» .....                                                              | 13        |
| 3.3. Les competències dels facilitadors .....                                                        | 14        |
| 3.4. Algunes claus per a l'èxit de les sessions.....                                                 | 16        |
| <b>4. DESENVOLUPAMENT DE LES ÀREES TEMÀTIQUES.....</b>                                               | <b>18</b> |
| 4.1. Viure en positiu .....                                                                          | 20        |
| 4.1.1. Fonamentació teòrica «Viure en positiu».....                                                  | 20        |
| 4.1.2. Fitxa de la sessió 1: Aprendre i millorar, un desafiament personal .....                      | 27        |
| 4.1.3. Fitxa de la sessió 2: Allò que ensenyen els anys .....                                        | 34        |

|                                                                        |     |
|------------------------------------------------------------------------|-----|
| 4.2. Fortaleses psicològiques .....                                    | 42  |
| 4.2.1. Fonamentació teòrica «Fortaleses psicològiques» .....           | 42  |
| 4.2.2. Fitxa de la sessió 3: Les meves fortaleces: curiositat.....     | 55  |
| 4.2.3. Fitxa de la sessió 4: Les meves fortaleces: saviesa.....        | 63  |
| 4.2.4. Fitxa de la sessió 5: Les meves fortaleces: coratge.....        | 72  |
| 4.2.5. Fitxa de la sessió 6: Les meves fortaleces: perseverança.....   | 81  |
| 4.3. Sentir-se bé.....                                                 | 90  |
| 4.3.1. Fonamentació teòrica «Sentir-se bé.....».....                   | 90  |
| 4.3.2. Fitxa de la sessió 7: Conviure amb els conflictes .....         | 101 |
| 4.3.3. Fitxa de la sessió 8: Sentir-se bé en soledat.....              | 110 |
| 4.3.4. Fitxa de la sessió 9: Sentir-se bé en el dia a dia.....         | 118 |
| 4.3.5. Fitxa de la sessió 10: Què puc fer quan em sento malament ..... | 124 |
| 4.3.6. Fitxa de la sessió 11: El sentit de l'humor .....               | 131 |
| 4.4. El meu futur en positiu.....                                      | 140 |
| 4.4.1. Fonamentació teòrica «El meu futur en positiu» .....            | 140 |
| 4.4.2. Fitxa de la sessió 12: Ser capaç de reinventar-se .....         | 146 |
| 4.4.3. Fitxa de la sessió 13: Construeixo el meu futur en positiu..... | 153 |



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 personals.

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 EN  
POSITIU».  
OBJECTIUS,  
ÀREES  
TEMATIQUES I  
SESSIONS**

Les àrees temàtiques i les sessions que integren aquest itinerari volen abordar un conjunt de recursos personals que ens ajuden a sortir-nos-en en les diferents situacions de la vida i a adaptar-nos als canvis. Es pretén promoure la identificació i el reconeixement dels aprenentatges derivats de la trajectòria vital, així com la reflexió sobre recursos i fortaleeses associats al desenvolupament personal i el benestar emocional.

Es busquen, doncs, els objectius següents:

- Afavorir la cohesió del grup i identificar les **capacitats per a l'adaptació** que es desenvolupen al llarg de la vida.
- Plantejar estratègies que promoguin el **benestar emocional** en la vida quotidiana, així com aquelles que contribueixin a gestionar el **malestar emocional**.
- Aportar estratègies per **gestionar conflictes** en les relacions interpersonals, així com per afrontar la soledat com una oportunitat de desenvolupament personal.
- Debatre sobre les **fortaleeses personals** que promouen la connexió amb el món i el desenvolupament personal.
- Proposar **fortaleeses per afrontar** situacions associades a pèrdues i, molt especialment, dotar

les persones d'eines i instruments perquè desenvolupin en profunditat la vida que volen viure.

- Analitzar la importància del **sentit de l'humor** com una fortaleesa lligada a una perspectiva vital més gran i a una vida emocional positiva.

Els continguts de l'itinerari «Viure en positiu» estan configurats en quatre àrees temàtiques. La primera, «Viure en positiu», consta d'una sessió introductòria, «Aprendre i millorar, un desafiament personal», que presenta l'itinerari, i una segona sessió, «Allò que ensenyen els anys», que, partint de la notable capacitat d'adaptació de les persones grans, aborda dues qüestions primordials: els aspectes positius lligats a l'envelliment i la importància de la perspectiva temporal.

La segona àrea temàtica, «Fortaleeses psicològiques», analitza tant diferents recursos personals rellevants per afavorir la identificació de les possibilitats de desenvolupament personal que ofereixen els entorns on es desenvolupa la vida quotidiana (curiositat i saviesa), com algunes fortaleeses que contribueixen de manera significativa a generar recursos per afrontar situacions o esdeveniments difícils i adaptar-s'hi (coratge i perseverança). La tercera sessió de l'itinerari porta per títol «Les meves fortaleeses: curiositat», i pretén estimular i provocar l'interès per indagar allò que a cadascú li passa, tant dins seu com al món que l'envolta, per viure amb més intensitat i

profunditat. A la quarta sessió, «Les meves fortalezes: saviesa», s'aborda aquesta conducta com el desenvolupament de la intel·ligència aplicada a la vida quotidiana per assolir objectius beneficiosos per a un mateix i per a altres persones. La cinquena sessió tracta de la fortaleza del coratge, és a dir, la capacitat d'actuar voluntàriament en determinades situacions per obtenir o mantenir alguna cosa que es considera bona per a un mateix o per als altres. I a la sisena sessió, «Les meves fortalezes: perseverança», es planteja el valor indubtable d'aquesta energia, procedent de la força de voluntat, que ens ajuda a resistir i a actuar sense importar-nos les circumstàncies adverses, i que contribueix a assolir els objectius que ens proposem.

La tercera àrea temàtica, «Sentir-se bé», aborda les sessions setena, vuitena, novena, desena i onzena. S'hi incorporen situacions complexes en l'àmbit de les relacions interpersonals que poden generar malestar si no s'afronten i es resolen amb eficàcia, i es treballen estratègies relacionades amb el benestar emocional. La primera sessió, «Conviure amb els conflictes», analitza els conflictes amb altres persones i la identificació d'estratègies que contribueixen a resoldre'ls eficaçment tant des d'una perspectiva interpersonal com emocional. La segona sessió, «Sentir-se bé en solitud», promou el desenvolupament d'estils de vida que assegurin el benestar, el manteniment o la creació de relacions i vincles socials que afavoreixin la integració social i prevegin l'aïllament social. La tercera sessió, «Sentir-se bé en el dia a dia», tracta de les possibilitats que ofereixen les activitats quotidianes per generar emocions positives. I a la quarta sessió d'aquesta àrea temàtica, «Què puc fer quan em sento malament», s'exposen i es comparteixen habili-

tats per sobreposar-se a les emocions negatives. Aquesta àrea temàtica conclou amb una altra fortaleza psicològica, «El sentit de l'humor», que aborda l'humor com una eina al servei del nostre benestar, capaç de facilitar un estat d'ànim positiu, ja que, a més, és un recurs per tenir més perspectiva personal i disminuir l'estrès.

L'última àrea temàtica, «El meu futur en positiu», proposa la importància d'una perspectiva positiva davant la vida per afrontar i superar disgustos amb eficàcia i per optimitzar els efectes de situacions que potencien emocions positives, a més d'intentar concloure l'itinerari amb una recopilació dels seus elements definitoris. A la primera sessió d'aquesta àrea temàtica, «Ser capaç de reinventar-se», s'aborda una de les grans capacitats de les persones, la resiliència, el poder d'aixecar-se malgrat les dificultats i continuar endavant. A la segona sessió d'aquesta àrea, «Construeixo el meu futur en positiu», es pretén reflexionar sobre els aprenentatges adquirits a l'itinerari, vinculant-los al dia a dia de les persones, de manera que els participants els puguin consolidar i aplicar en la seva vida quotidiana.

El quadre de l'itinerari, amb les àrees temàtiques i un resum de les sessions, és el següent: •



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



|                         |                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| VIURE EN POSITIU        | <b>1. Aprendre i millorar, un desafiament personal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentar l'itinerari</li> <li>• Motivar per a l'assistència</li> <li>• Motivar per a la participació</li> <li>• Conèixer-se</li> </ul> |
|                         | <b>2. Allò que ensenyen els anys</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Motivació</li> <li>• Llista i identificació de resiliències</li> </ul>                                                                                    |
| LES MEVES FORTALESES    | <b>3. Les meves fortalezes: curiositat</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Definir la curiositat</li> <li>• Generar curiositat</li> <li>• Motivar per mantenir-se interessat</li> </ul>                                        |
|                         | <b>4. Les meves fortalezes: saviesa</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Descriure la saviesa</li> <li>• Autoavaluació</li> <li>• Compromís per al canvi</li> </ul>                                                             |
|                         | <b>5. Les meves fortalezes: coratge</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Descobrir el propi valor</li> <li>• Augmentar el valor en coses quotidianes</li> <li>• Motivar per continuar connectats</li> </ul>                     |
|                         | <b>6. Les meves fortalezes: perseverança</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Motivació per a la proactivitat</li> <li>• Tècniques per ser perseverant i perseguir objectius</li> </ul>                                         |
| SENTIR-SE BÉ...         | <b>7. Conviure amb els conflictes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Explicació de conflictes</li> <li>• Analitzar conflictes</li> <li>• Identificar estratègies</li> </ul>                                                   |
|                         | <b>8. Sentir-se bé en soledat</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prevenir l'aïllament</li> <li>• Identificar hàbits</li> </ul>                                                                                                |
|                         | <b>9. Sentir-se bé en el dia a dia</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Activitats positives</li> <li>• Consciència plena en les activitats</li> </ul>                                                                          |
|                         | <b>10. Què puc fer quan em sento malament</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entendre el procés emocional</li> <li>• Acceptar les emocions negatives</li> <li>• Sobreposar-se</li> </ul>                                      |
|                         | <b>11. El sentit de l'humor</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gaudir</li> <li>• Estratègies per viure amb humor</li> </ul>                                                                                                   |
| EL MEU FUTUR EN POSITIU | <b>12. Ser capaç de reinventar-se</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Visió positiva</li> <li>• Pràctica de la llista d'estratègies de resiliència</li> <li>• Identificació d'activitats positives</li> </ul>                  |
|                         | <b>13. Construeixo el meu futur en positiu</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Repàs</li> <li>• Motivació</li> <li>• Generació de claus per a l'acció</li> <li>• Comiat</li> </ul>                                             |



3

***METODOLOGIA***

La metodologia per al desenvolupament de les sessions de l'itinerari «Viure en positiu» 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:** Anàlisi amb relació al contingut.
- **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 pregun-

tes 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, en els quals es presenten i s'aborden els continguts de les àrees temàtiques que integren l'itinerari. Els vídeos es titulen *Créixer i adaptar-se*, *Les nostres fortaleeses* i *Millorar el benestar emocional*.

Cadascuna de les gravacions inclou una **conversa** en què experts debaten amb persones grans sobre els continguts de les àrees temàtiques.

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. L'ús dels vídeos s'indica, a la major part de les fitxes de les sessions, per presentar els continguts que es desenvoluparan. No obstant

això, la seva utilització és flexible, de manera que el facilitador els pot projectar durant les sessions si el seu contingut contribueix a explicar o il·lustrar el tema tractat.

Així mateix, cada sessió disposa d'una **il·lustració al·lusiva** al contingut que es treballarà. Les il·lustracions 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 en positiu»

Aquest material dirigit als participants té com a objectiu oferir-los una reflexió sobre el contingut clau 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 en positiu», comporta que els facilitadors desenvolupin cada sessió sobre la base de les necessitats, característiques i preferències de les persones que integren els grups, però sense perdre de vista la finalitat i els continguts principals del programa, que, en última instància, pretén promoure un procés de desenvolupament personal.

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 de **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 psicoemocionals 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 en positiu» 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 important 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 en positiu» 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 en positiu» 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 que 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.

### Promoure la reflexió a partir de les activitats

Els objectius i continguts de les sessions de l'itinerari porten a reflexionar sobre els temes proposats. Des d'aquesta perspectiva, les activitats de les sessions s'han de considerar propostes per estimular el debat i l'anàlisi dels continguts.

Les activitats de les sessions han d'estar al servei dels interessos dels participants amb relació als continguts de les sessions, de manera que el seu desenvolupament s'adeqüi a les característiques dels assistents.

### 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.

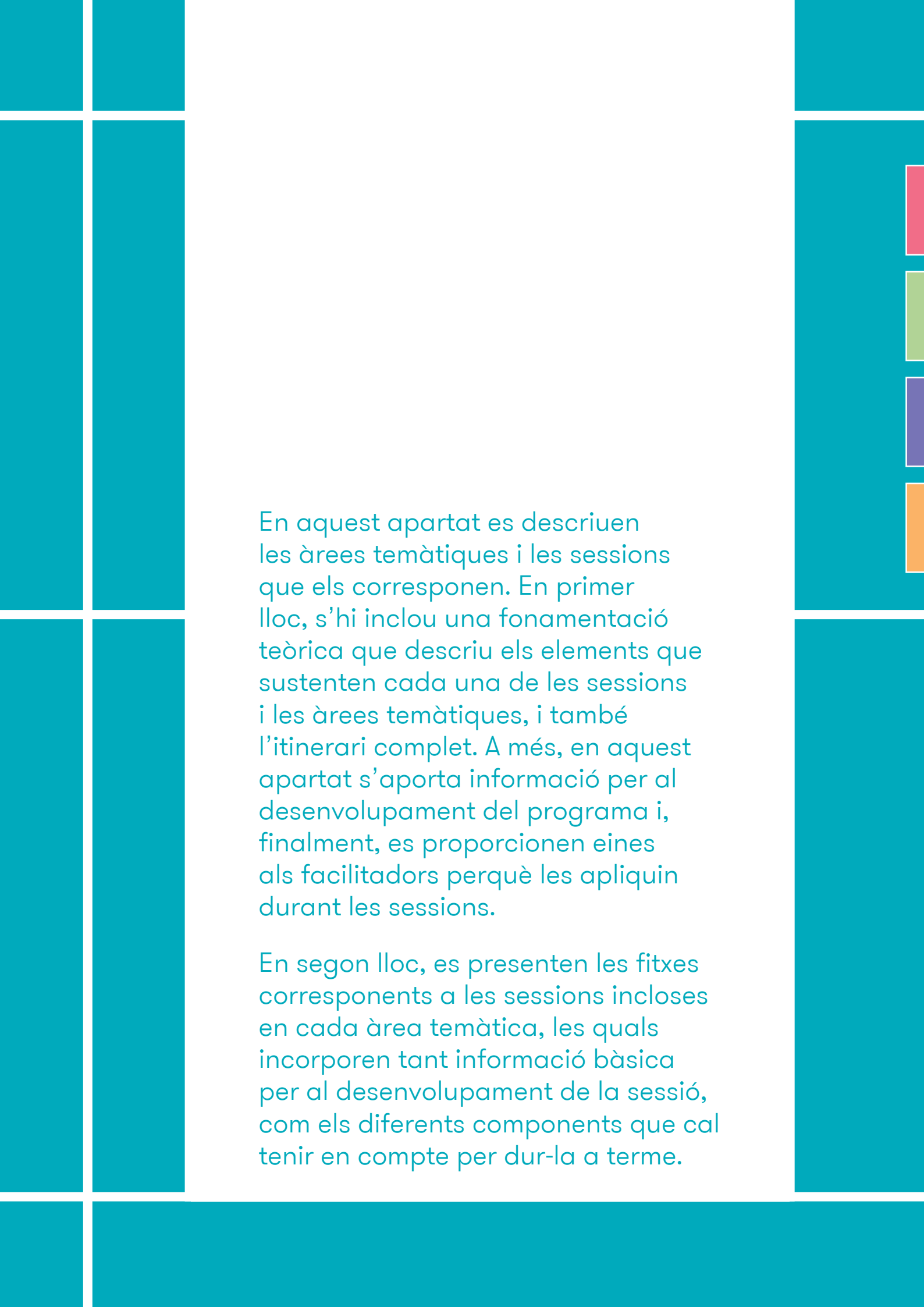






4

# 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. VIURE EN POSITIU

## 4.1.1. Fonamentació teòrica «Viure en positiu»

Les sessions primera i segona d'aquest segon itinerari aborden, dins l'àrea temàtica «Viure en positiu», tres qüestions essencials: la imensa capacitat de les persones per adaptar-se durant l'envelliment, els aspectes positius associats a l'edat (no només hi ha, ni de bon tros, pèrdues!) i la importància de la perspectiva temporal en la nostra vida en general i en la presa de decisions en particular.

Durant molts anys s'ha equiparat vellesa amb malaltia, s'ha pensat que en la vellesa el desenvolupament no era possible, que estava marcada per l'ensorrada, el deteriorament i la pèrdua, i ara trobem que l'evidència científica (sense ocultar l'existència de la malaltia i la mort en la vellesa) defensa la idea que la vellesa no és una etapa de la vida monofàsica, caracteritzada únicament per la malaltia i la necessitat d'atencions, sinó que també suposa un bon funcionament físic i mental, una bona integració social, i un alt nivell d'activitat i funcionament cognitiu i emocional.

Per això, i relacionat amb les dues primeres sessions de l'àrea temàtica «Viure en positiu»:

- Al primer apartat es desenvolupa l'enorme capacitat d'adaptació de les persones durant l'envelliment, amb un resum dels descobriments principals que la investigació empírica posa al nostre servei.
- El segon títol està dedicat a mostrar que la inversió en salut i vida saludable ens porta a viure més, però també (encara que amb algun

dubte) a viure millor; i en qualsevol cas, per a una mateixa edat determinada, a millores en el funcionament físic i cognitiu i més benestar i implicació en activitats, cosa que es tradueix en millors conductes preventives.

- El tercer apartat planteja la importància de l'avaluació que cadascú fa del seu propi envelliment.
- El quart epígraf fa referència a com és de fonamental la perspectiva temporal en la nostra vida, sobretot en la presa de decisions, i s'hi raona la necessitat de dominar-la i de millorar la nostra flexibilitat «cognitiva» en aquest sentit.

El quadre següent mostra la relació entre la part teòrica (en color blau) i les sessions (en color rosa), i en aquestes s'indica amb una xifra entre parèntesis l'epígraf corresponent a EL GUIÓ DE LA SESSIÓ en la qual s'aborden els apartats teòrics corresponents: •

## La sorprenent capacitat d'adaptació

Amb un simple repàs de la mitologia grega en tenim prou per comprovar que als déus no els agradava la vellesa.<sup>1</sup> El poeta grec Hesíode (c. 700 aC) relatava a *Els treballs i els dies* que el totpoderós Zeus, per venjar-se dels homes, a qui Prometeu havia concedit el foc, els va enviar Pandora (per cert, la primera dona creada per ordre de Zeus

<sup>1</sup> Minois, G. *Historia de la vejez. De la Antigüedad al Renacimiento*. Donosti: Editorial Nerea, 1989.

## APARTATS TEÒRICS I SESSIONS



### APARTATS TEÒRICS DE L'ÀREA TEMÀTICA «VIURE EN POSITIU»

### SESSIÓ: «ALLÒ QUE ENSENYEN ELS ANYS»

La sorprenent capacitat  
d'adaptació

Aspectes positius  
associats a l'edat (2)

Vivim més i vivim millor,  
ho hem d'aprofitar!

Aspectes positius  
associats a l'edat (2)

De debò importa el que  
penso sobre el meu propi  
envelliment?

Aspectes positius  
associats a l'edat (2)

La importància de la  
perspectiva temporal

El present és un regal (1)

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

per originar desgràcies en la vida dels homes), que hi va escampar «les cruels malalties que la vellesa provoca als homes». A cada generació, els ancians semblen destronats pels seus fills: la història d'Urà, castrat pel seu fill Cronos, víctima al seu torn del seu fill Zeus; la lluita dels Olímpics contra els Titans, que no deixa de ser un conflicte generacional en el qual, «inevitablement», triomfa la joventut (els Olímpics). Podria semblar, en un primer moment, que la *Ilíada* i l'*Odissea* canvien alguna cosa en aquest sentit, però tant Nèstor com els antics companys del pare d'Ulisses (Egiptio, Haliterses, Mèntor, etc.) són molt més respectats pel fet de ser herois que pel fet de ser grans. Mimnèrm de Colofó (poeta i músic de finals del segle VII aC), un exemple paradigmàtic en la manifestació de la falta d'atractiu de la vellesa, hi veu una maledicció quan escriu:

«Voldria morir-me, quan ja no importin  
els amors ocults, els dolços obsequis, el llit,  
tot allò que d'amable té la flor de l'edat  
per a home i dona; doncs així que arriba la trista  
vellesa, fa l'home lleig i dolent per igual,  
sense descans li consumeixen l'ànima les baixes atencions,  
ja no s'alegra mirant els raigs de sol,  
els nois l'odien, l'humilien també les dones,  
tan terrible va voler Déu la vellesa.»

Exceptuant-ne Plató i Aristòtil, poc se salva a Grècia respecte de la consideració de la vellesa. La qüestió és —esperem que no amb tanta virulència— que aquesta perspectiva deficitària es manté fins avui dia. D'on prové, si no, una visió de la vellesa focalitzada en les pèrdues i en el deteriorament de la salut, pessimista, orientada al dèficit, que ha determinat el desenvolupament científic de la gerontologia i ha deixat de banda

aspectes positius que també defineixen el procés d'envelliment?

En els últims anys, i curiosament, l'evidència científica existent destaca el contrari:

- I. Que l'envelliment no és un procés homogeni i que la vellesa no es caracteritza exclusivament per riscos i pèrdues,<sup>2</sup> sinó també per fortaleeses que són essencials per mantenir el benestar malgrat aquestes pèrdues.<sup>3</sup>
- II. Que l'heterogeneïtat en la vellesa és un dels descobriments principals en la investigació gerontològica.<sup>4</sup>
- III. Que les diferències, allò que és heterogeni, és una de les característiques que millor descriuen el procés d'envelliment.<sup>5</sup>
- IV. Que la vellesa no és una etapa de la vida «monofàsica» (tota igual), sinó que es pot dividir en diferents fases:<sup>6</sup>
  - a. Algunes fases es caracteritzen per un bon funcionament físic i mental, una bona integració social, i un nivell alt d'activitat i de funcionament cognitiu i emocional.
  - b. En d'altres, i no s'ha d'ocultar, es dona una important necessitat d'atencions i una disminució, de ve-

gades acusada, del funcionament físic, social i emocional.<sup>7</sup>

- IV. Que la resistència i l'adaptabilitat són dues senyes d'identitat de la vellesa fins i tot en edats molt avançades,<sup>8</sup> en les quals, 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.

Què és el que contribueix a aquesta gran capacitat d'adaptació en la vellesa? Com aconseguir la gent gran superar els reptes que suposa l'envelliment i ser feliç malgrat les pèrdues? Investigacions recents en gerontologia<sup>9</sup> confirmen que:

- I. Les fortaleeses psicològiques semblen fonamentals per a un desenvolupament positiu i un augment de la resiliència en persones grans i molt grans.
- II. Tenen una importància fonamental les creences i les actituds sobre un mateix, incloent-hi variables rellevants com ara l'autoestima, l'autoeficàcia, el control i les creences sobre el sentit i el significat de la vida.
- III. Mentre que els recursos davallen en l'envelliment, les fortaleeses psicològiques declinen menys, com en el cas de l'autoeficàcia (analitzada al primer itinerari d'aquest programa). Aquestes fortaleeses es mantenen més estables en el temps, com succeeix amb «les ganes de viure», o fins i tot augmenten o milloren, com passa amb «el significat de la vida».

2 Jopp, D. S.; Rott, C.; Wozniak, D. «Psychologische Stärken im Alter» [«Psychological strengths in old age»]. A: Kruse, A. (ed.). *Potenziale im Altern: Chancen und Aufgaben für Individuum und Gesellschaft*. Heidelberg (Alemanya): Akademische Verlagsgesellschaft, 2010, p. 51-74.

3 Fry, P. S.; Debats, D. L. «Sources of human life-strengths, resilience, and health». A: Fry, P. S.; Keyes, C. L. M. (ed.). *New frontiers in resilient aging. Life-strengths and well-being in late life*. Nova York: Cambridge University Press, 2010, p. 15-59.

4 Baltes, P. B.; Lindenberger, U.; Staudinger, U. M. «Life span theory in developmental psychology». A: Damon, W. (ed. en cap); Lerner, R. M. (ed. del vol.). *Handbook of child psychology*. Vol. I: *Theoretical models of human development*. Nova York: Wiley, 2006, p. 569-664.

5 Stanziano, D. C.; Whitehurst, M.; Graham, P.; Roos, B. A. «A Review of Selected Longitudinal Studies on Aging: Past Findings and Future Directions». *Journal of the American Geriatrics Society*, núm. 58 (supl. 2) (2010), p. 292-297.

6 Baltes, P. B.; Smith, J. «New frontiers in the future of aging: from successful aging of the young old to the dilemmas of the fourth age». *Gerontology*, núm. 49 (2003), p. 123-135.

7 Hoffmann, E.; Nachtmann, J. «Old age, the need of long-term care and healthy life expectancy». A: Doblhammer, G.; Scholz, R. (ed.). *Ageing, care need and quality of life. The perspective of care givers and people in need of care*. Wiesbaden (Alemanya): VS Verlag für Sozialwissenschaften, 2010, p. 163-176.

8 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

9 Jopp, D. S.; Rott, C.; Wozniak, D. «Psychologische Stärken im Alter [Psychological strengths in old age]». A: Kruse, A. (ed.). *Potenziale des Alters*. Heidelberg (Alemanya): Akademische Verlagsgesellschaft, 2010, p. 51-74.

**IV.** Sembla que hi ha unanimitat sobre la importància de centrar l'atenció en gerontologia no tant en les pèrdues com en les coses positives, en les fortaleeses psicològiques,<sup>10</sup> en les potencialitats intrínseques de l'ésser humà<sup>11</sup> i en la seva capacitat d'actuar per modular el procés d'envelliment i dirigir-lo cap al benestar,<sup>12</sup> que és el que es pretén en aquest projecte.

## Vivim més i vivim millor, ho hem d'aprofitar!

És rendible la inversió en salut i vida saludable? És cert o no, que vivim més i vivim millor? O, al contrari, paguem un preu molt alt per viure més, ja que hem de fer-ho amb discapacitat? Són preguntes complexes,<sup>13</sup> amb respostes que presenten llums i ombres. Anem a pams: a) el que sembla evident és l'irrefutable augment de l'esperança de vida a què s'ha arribat a les societats occidentals; la qüestió aquí és si vivim més i vivim millor (sense dependència, ni discapacitat), o vivim més i vivim pitjor (en altres paraules, paguem un peatge per viure més, que és viure amb dependència); b) l'altra qüestió és si, independentment de viure més temps, s'observen o no millores en el funcionament dels individus<sup>14</sup> al llarg del procés d'envelliment; en altres paraules, si les persones d'una mateixa edat nascudes en èpoques diferents presenten un funcionament millor o pitjor (físic, cognitiu, etc.) en diferents àrees. Per exemplificar aquest últim punt: si una persona que avui té 70, 75 o 80 anys «està millor o pitjor» que una altra d'aquesta mateixa edat de fa, per exemple, vint anys.

10 Leppin, A. L.; Gionfriddo, M. R.; Sood, A.; Montori, V. M.; Erwin, P. J.; Zeballos-Palacios, C.; Tilburt, J. C. «The efficacy of resilience training programs: a systematic review protocol». *Systematic Reviews*, núm. 3 (2014), p. 20. DOI:10.1186/2046-4053-3-20

11 Van Kessel, G. «The ability of older people to overcome adversity: a review of the resilience concept». *Geriatr Nurs*, núm. 34 (2013), p. 122-127.

12 Ong, A. D.; Bergeman, C. S.; Boker, S. M. «Resilience comes of age: defining features in later adulthood». *J Pers*, núm. 77 (2009), p. 1777-1804.

13 International Longevity Centre Brazil. *Active Ageing: A Policy Framework in Response to the Longevity Revolution*. Brasil, 2015.

14 Fernández-Ballesteros, R. *Psychosocial factors of Active Ageing*. Kobe: World Health Organization, 2002.

La resposta a aquestes qüestions no és clara, i els científics tenen dubtes, però se'n poden treure algunes conclusions:

**I.** Respecte de si vivim més i vivim millor, les dades existents a l'Estat espanyol assenyalen un augment dels anys de vida lliures de discapacitat en els últims lustres, amb un petit retrocés en els últims anys (augment dels anys de vida amb discapacitat), a causa fonamentalment de la crisi econòmica i amb diferències interterritorials. Així, el patró geogràfic nord-sud mostra una esperança de vida lliure de discapacitat més gran concentrada al nord de l'Estat respecte del sud, tret d'Andalusia, que manté un patró semblant al del nord de l'Estat.<sup>15</sup>

**II.** Respecte de la segona qüestió, si s'observen millores o no en el funcionament individual al llarg del procés d'envelliment, és a dir, si persones d'una mateixa edat nascudes en èpoques diferents presenten un funcionament millor o pitjor en diferents àrees, hi ha una evidència acumulada cada vegada més gran d'aquesta millora (com sempre, amb algunes excepcions). Molt resumidament, les conclusions són les següents:<sup>16,17</sup>

- Encara que és esperable una davallada física abans de la mort, aquesta decadència sembla que s'ajorna en el temps.
- Es registra una millora significativa en independència pel que fa a la realització de les activitats de la vida diària.
- Es dona un millor benestar i un desplaçament de la davallada física, cogniti-

15 Puga, M. D.; Pujol, R.; Abellán, A. *Evolución y diferencias territoriales de la esperanza de vida libre de discapacidad a los 65 años en España*. XIV Congrés Nacional de la Població. Sevilla: AGE, 2014 (comunicació no publicada).

16 Christensen, K. et al. «Physical and cognitive function of people older than 90 years: a comparison of two Danish cohorts born 10 years apart». *The Lancet*, vol. 382 (2013), p. 1507-1513.

17 Falt, H. et al. «Functional disability and ability 75-years-olds: a comparison of two Swedish cohorts born 30 years apart». *Age and Ageing*, núm. 43 (2014), p. 636-641.

va i funcional cap a edats cada vegada més avançades.<sup>18</sup>

- S'observen millores en les funcions executives i el raonament fins i tot controlant el nivell educatiu, és a dir, tenint en compte la seva influència en la cognició. Alguns autors<sup>19</sup> s'atreveixen a aventurar que els 70 anys de les cohorts actuals equivaldrien a 65 de les de fa trenta anys.
- Es presenten menys dificultats (en dones) davant l'afrontament d'esdeveniments estressants a favor de les cohorts més joves.<sup>20</sup>
- Es dona una implicació més gran en activitats<sup>21</sup> de valor afegit, com ara les de caràcter intel·lectual, creatives, etc.
- Les persones grans mantenen durant més temps una identitat no relacionada amb l'edat.<sup>18</sup>
- Mostren més satisfacció amb els seus contactes socials.<sup>18</sup>

Si unim la primera i la segona pregunta plantejades en aquest epígraf, és evident que les millores en diferents àrees de funcionament dels individus afecten les primeres etapes de l'envelliment, però no queden clares<sup>22</sup> les possibilitats de generalitzar aquestes millores en edats molt avançades.

des.<sup>23</sup> En qualsevol cas, sembla que s'obre una porta a viure més i a poder viure en millors condicions. El repte és aprofitar-ho per viure en positiu.

## De debò importa el que penso sobre el meu propi envelliment?

En el nostre cicle vital, les persones reflexionem sobre la vellesa i l'envelliment des de les primeres etapes. Necessitem, d'alguna manera, reflexionar sobre la nostra vida futura i l'envelliment i comprendre'ls; i, més que no pas l'edat cronològica, és la percepció sobre la nostra vellesa allò que ens marcarà en gran part el futur com a persones grans (deixant de banda la salut, les relacions i l'economia).

Tenint en compte la importància d'aquestes percepcions subjectives que es matisaran més endavant, la ciència gerontològica s'interessa profundament per comprendre aquesta experiència personal per les seves múltiples conseqüències, i ha elaborat diversos conceptes per poder explicar els seus efectes en el funcionament de l'individu. Expressions i termes com *edat subjectiva*, *autopercepció sobre la vellesa i l'envelliment*, *estereotips*, *actituds*, *consciència del propi envelliment* i un llarg etcètera s'han formulat per poder entendre tant l'experiència subjectiva d'envellir com les seves conseqüències, ja sigui en la comprensió de l'envelliment en general o en la seva experimentació. En altres paraules: la manera com vivim l'envelliment és una de les claus per viure més i per viure millor.

La bibliografia existent il·lustra la importància d'alguns aspectes:<sup>24</sup>

- I. Les autopercepcions sobre el propi envelliment i la seva relació amb la salut i el funcionament general. Per exemple, hi ha evidència de la relació entre les percepcions positives sobre l'envelliment i una longevitat més gran. Altres treballs han demostrat la relació entre les per-

18 Gerstorf, D.; Ram, N.; Hoppmann, C.; Willis, S. I.; Schaie, K. W. «Cohort Differences in Cognitive Aging and Terminal Decline in the Seattle Longitudinal Study». *Developmental Psychology*, vol. 47, núm. 4 (2011), p. 1026-1041.

19 Gerstorf et al. «Secular Changes in Late-life Cognition and Well-being: Towards a Long Bright Future with a Short Brisk Ending?». *SOEP Papers on Multidisciplinary Panel Data Research*, núm. 738 (2015), Berlín.

20 Perrig-Chiello, P.; Spahni, 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* (2015). DOI: 10.1093/geronb/gbv004

21 Falt, H. et al., 2014. Op. cit.

22 Gerstorf, D.; Ram, N.; Hoppmann, C.; Willis, S. I.; Schaie, K. W., 2011. Op. cit.

23 Hülür, G.; Infurna, F. J.; Ram, N.; Gerstorf, D. «Cohorts based on Decade of Death: No Evidence for Secular Trends Favoring Later Cohorts in Cognitive Aging and Terminal Decline in the AHEAD Study». *Psychology and Aging*, núm. 28(1) (2013), p. 115-127.

24 Diehl, M. et al. «Awareness of aging: Theoretical considerations on an emerging concept». *Developmental Review*, núm. 34 (2014), p. 93-113.

cepcions positives sobre l'envelliment i la salut. Al contrari, també s'ha demostrat la relació entre els estereotips negatius sobre l'edat i conductes poc adaptatives, un pitjor funcionament cognitiu, menor capacitat funcional, pitjor salut i més vulnerabilitat.<sup>25</sup>

- II. Sentir-se jove al llarg de l'adulthood condueix a percepcions més positives respecte del propi envelliment. A més, les creences positives sobre l'envelliment en general (i especialment en l'adulthood) són predictors de millor salut i funcionament cognitiu i emocional, així com d'una discapacitat més petita.<sup>26</sup> Fins i tot persones amb estereotips positius sobre l'edat —entesos com les creences sobre les persones grans com a categoria única— tenen més possibilitats de recuperar-se de situacions de discapacitat severa al llarg de l'envelliment que aquelles altres que en tenen estereotips negatius.

## La importància de la perspectiva temporal

A Gustave Flaubert, l'autor de *Madame Bovary*, se li atribueix la frase següent: «El futur ens tortura i el passat ens encadena. Vet aquí per què se'ns escapa el present». Els éssers humans hem estat sempre preocupats per la perspectiva temporal, per la nostra percepció del temps.

A partir dels escrits de William James, un dels pares de la psicologia el 1890, es proposa que el pas del temps atorga coherència a les experiències viscudes. Tots tenim, a més, la percepció que hi ha persones que sempre «pensen» més en el present (l'ara, el gaudi), o en el futur (allò que vull fer, assolir, etc.), o en el passat (allò que vaig viure, allò que vaig ser, etc.), i que aquesta «manera de viure» la vida condiciona d'alguna forma.

Des de la primera infància s'ha insistit en la importància de preveure el futur, de pensar en allò que vindrà, i s'ha assignat una bona valoració «moral» a les persones que fixen l'atenció en el futur. La fable de la cigala i la formiga, o el conte d'*Els tres porquets*, en són bons exemples. El primer relat contraposa dues perspectives del temps diferents i en fa un judici moral: la formiga, prudent, assenyada i madura, mai no es cansa de treballar i pensar en el futur, mentre que la cigala, mandrosa, indolent i gandula, només vol viure el present hedònic. El segon conte exposa una seqüència temporal amb la lectura de la necessitat del treball i de prevenir el que pugui succeir en el futur: la casa de palla de l'esbojarrat germà petit (ai, la discòlica joventut!), la de fusta del mitjà, més cautelós, i la de maons del sensat germà gran.

La perspectiva temporal estudia la manera com les persones dividim el flux de la nostra experiència personal en zones o categories de temps, i com aquestes ens influeixen en els pensaments, les idees, les emocions i les conductes. Fem aquesta segmentació del temps de manera automàtica, inconscient, i varia entre cultures, individus, classes socials i nivells educatius. La teoria que millor ha aconseguit comprendre aquesta perspectiva temporal és la Teoria de l'Orientació Temporal de Zimbardo,<sup>27</sup> que, resumidament, conclou que l'orientació temporal és l'actitud i la focalització de les persones cap a una o més de les tres dimensions o zones temporals, és a dir, cap al passat, el present o el futur.<sup>28</sup> Els autors d'aquesta teoria defensen: a) que la focalització tendeix a ser relativament estable en el temps; b) que, en general, les persones solen estar enfocades cap a una dimensió temporal que matissa sentiments, pensaments i conductes; i c) que és inevitable, si l'ús d'una dimensió temporal és excessiva, desenvolupar la flexibilitat mental necessària per «canviar» de perspectiva temporal.

Quan prenem una decisió, sobre la qual basarem una acció determinada, per a algunes persones només existeix la situació immediata, el present, el que estem vivint i sentint en un determinat mo-

25 Hummert, M. L. «Age stereotypes and aging». A: Schaie, K. W.; Willis, S. L. (ed.). *Handbook of the psychology of aging*. 7a ed. San Diego, CA: Academic Press, 2011, p. 249-262.

26 Levy, B. R.; Slade, M. D.; Murphy, T. E.; Gill, T. M. «Association between positive age stereotypes and recovery from disability in older persons». *JAMA: Journal of the American Medical Association*, núm. 308 (2012), p. 1972-1973.

27 Zimbardo, P. G.; Sword, R.; Sword, R. *The time cure: Overcoming PTSD with the new psychology of time perspective therapy*. San Francisco: Jossey-Bass, 2012.

28 Zimbardo, P. G.; Boyd, J. N. «Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric». *Journal of Personality and Social Psychology*, núm. 77 (1999), p. 1271-1288. DOI: 10.1037/0022-3514.77.6.1271

ment. La Teoria de l'Orientació Temporal qualifica aquestes persones d'orientades al present. Són persones que, generalment, tendeixen a estar disposades a ajudar els altres, però no semblen disposades a ajudar-se a elles mateixes, o són menys capaces de fer-ho; tendeixen a emprendre més conductes de risc que les persones orientades al futur; és menys probable que facin exercici, que mengin bé i que duguin a terme activitats preventives per mantenir la salut, perquè el seu futur no els «importa».

Per a altres persones, en canvi, el futur és irrelevant. Sempre intenten respondre a preguntes com aquestes: «En què s'assembla això que estic vivint a les meves experiències passades?», «Té això res a veure amb alguna cosa que m'hagi passat?». Les seves decisions es basen en records, s'enfoquen cap a allò que va ser; el passat és el marc de referència vinculant. Són, per regla general, persones més conservadores, menys innovadores, amb més identitat, més aferrades a la família. Com veurem més endavant, aquest passat pot ser positiu o negatiu.

Finalment, Philip Zimbardo<sup>29</sup> argumenta que a altres persones no els importa ni el passat ni el present, sinó únicament el futur. Estan sempre atentes a anticipar les conseqüències. Fan, per dir-ho així, una anàlisi cost-benefici de la seva presa de decisions. Tendeixen a tenir més èxit professional i acadèmic, millors hàbits de salut i un control econòmic més gran, i solen estar disposades a dedicar el seu temps a causes altruistes.

D'altra banda, hi ha diferents formes d'estar orientats al passat, al present i al futur:

- Passat:

- I. Passat negatiu, entès com una actitud personal negativa davant el passat, generalment relacionada amb esdeveniments «traumàtics».

- II. Passat positiu, referit a la visió positiva del passat i a una identitat positiva basada en els aspectes del passat.

- Present:

- I. Present fatalista, com una vivència pessimista del present, amb expectatives negatives i amb desesperança.

- II. Present hedonista, com a recerca del plaer en el present.

- Futur, com una orientació cap a l'assoliment d'objectius i èxits.

La qüestió rellevant i paradoxal, com abans recordàvem, és que la nostra perspectiva temporal influeix en cada una de les decisions que prenem, i no en som conscients. La demanda essencial és desenvolupar la flexibilitat mental necessària per canviar d'una manera fluida la perspectiva temporal, en funció dels requeriments de les situacions concretes. En aquest sentit, quin seria el «perfil temporal» òptim? Aquell que accentua les coses positives i n'elimina les negatives:

- Perspectiva temporal passada positiva forta, perquè permet tenir arrels, connexions amb la família, amics, identitat personal, etc.
- Perspectiva temporal futura moderada, perquè proporciona reptes, canvis, etc.
- Perspectiva temporal present hedonista moderada, perquè a través d'aquesta perspectiva s'accedeix a l'energia necessària per explorar-se un mateix, llocs, persones, etc.
- Perspectiva temporal passada negativa dèbil.
- Perspectiva temporal present fatalista dèbil.

La qüestió essencial és que els qui adopten una perspectiva temporal equilibrada se senten molt millor i tendeixen a ser més feliços. Així, la continuïtat i l'equilibri en la perspectiva temporal es relacionen amb una vida activa i més benestar. I, sobretot, moltes de les incògnites de la vida es poden resoldre si entenem quina és la nostra pròpia perspectiva del temps i la dels qui ens envolten. A més, és una excel·lent forma de «viure en positiu».

<sup>29</sup> Zimbardo, P.; Joyd, J. *La paradoja del tiempo*. Madrid: Paidós, 2009.

## 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 en positiu», es vol que les persones siguin conscients que tenen recursos i fortaleeses associats tant al desenvolupament personal com al benestar emocional.

De la mateixa manera que al primer itinerari, partim d'unes bases:

- Reconèixer que tots tenim necessitats psicològiques que activen formes de comportament com ara l'autonomia, la competència, el creixement i el desenvolupament personals, que donen resposta a la necessitat natural de comprometre els nostres interessos, posar en pràctica les nostres habilitats, superar reptes i desafiaments, per l'interès que ens proporcionen, per la satisfacció que comporta la seva realització, perquè donen sentit a la vida.
- L'exigència bàsica en els éssers humans de ser els amos i controlar el nostre propi destí, de la necessitat elemental de ser lliures per iniciar comportaments, de ser capaços de fer eleccions i que aquestes eleccions determinin les accions, de ser agents causants d'allò que ens passa, de ser autodeterminats.
- Necessitat de ser competents i poder adaptar-nos d'una manera flexible a l'ambient social, on es desenvolupa la vida, per poder portar la vida que cadascú vulgui.

Les àrees temàtiques i les sessions d'aquest itinerari parteixen de la premissa que les persones en general, i les persones grans en particular, tenen recursos personals (els elements que ens ajuden a sortir-nos-en en la vida i que poden ser de caràcter afectiu, com el control de les emocions; cognitiu, com les creences; social, com els vincles; instrumental, com les conductes que ens permeten sentir-nos millor, etc.), adquirits al llarg de la seva trajectòria vital, que promouen la seva adaptació a situacions associades a l'envelliment, i també a l'adquisició de noves competències i habilitats.

En les diferents sessions, es partirà de la capacitat d'adaptació de les persones i dels aprenentatges associats al pas del temps —en altres paraules, dels seus recursos—, amb una atenció especial per l'anàlisi de fortaleeses i recursos personals lligats al benestar i al desenvolupament personals.

Aquesta sessió té com a objectiu la presentació dels participants en el grup, com també dels objectius i continguts de l'itinerari «Viure en positiu». 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 PROMOURE 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.

### EL SIGNIFICAT DE «VIURE EN POSITIU»

Objectiu: Introduir la temàtica de l'itinerari.

### EL MEU VESTIT PER A L'ITINERARI

Objectiu: Sensibilitzar els participants pel que fa als continguts que es desenvoluparan en l'itinerari.

## EINES

### DINÀMICA DE GRUP

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

### DINÀMICA DE GRUP

Anàlisi grupal d'un text relatiu als objectius i els continguts de l'itinerari.

### DINÀMICA DE GRUP

Activitat grupal en la qual cada participant selecciona els continguts que vol desenvolupar de l'itinerari.

## RECURSOS PER AL DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ

1 

ORDINADOR I CANÓ DE DIAPOSITIVES

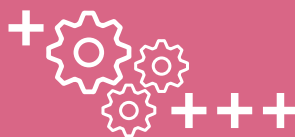
2 

TARGETES PER A L'EXERCICI DE PRESENTACIÓ DELS PARTICIPANTS

3 

TARGETES AUTOADHESIVES AMB EL CONTINGUT DE CADA SESSIÓ (HI HA D'Haver TANTS EXEMPLARS DE CADA TARGETA COM PARTICIPANTS EN EL GRUP)

## EL MÉS IMPORTANT D'AQUESTA SESSIÓ



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

## 1. 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
- Full de paper amb preguntes per a cada un dels participants

### DESENVOLUPAMENT

Un cop donada la benvinguda al grup, el facilitador demana als participants que es distribueixin per parelles. Cada participant ha de formular a la seva parella les preguntes següents, que tindrà escrites en un full de paper:

- Com et dius?
- Què és el més important de la vida?
- Quin és el primer record que et ve al cap d'algun fet fonamental en la teva vida?
- Què t'ha ensenyat la vida? (Les tres coses més importants.)
- Si tornés a néixer... (Completa la frase.)
- Quin és el millor acudit o anècdota que recordes? (Màxim un minut.)
- A qui donaries una bufetada si poguessis?
- A qui faries un petó si poguessis?
- Què no deixaries de fer per res del món?
- Què no faries ara que mai no hauries hagut de fer?

Es dóna un temps per a cada parella i aquestes van canviant. Ha de ser una activitat dinàmica i participativa, àgil. Es canvia de parelles quatre vegades i, després, cada participant es presenta ell mateix davant el grup.



## 2. EL SIGNIFICAT DE «VIURE EN POSITIU»

### 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:

- Text sobre el contingut de la sessió
- Conversa i intercanvi de preguntes

### DESENVOLUPAMENT

El facilitador llegeix el text que s'indica a continuació:

«La vellesa és una etapa tan rica i digna de ser viscuda com les altres, apassionant de viure, amb les seves alegries i les seves dificultats. Dóna problemes, per descomptat, en molts àmbits: econòmics, socials, psicològics. Però contra aquesta realitat, alguns autors defensen un realisme positiu que consisteix a mirar aquests problemes de cara i saber anticipar-s'hi.

»Des d'aquesta perspectiva, envellir és “un art contradictori”: d'una banda es perd i, de l'altra, es guanya. Es perd perquè envellir comporta pèrdues de l'energia vital, de salut, de familiars i amics de la mateixa edat que moren, etc. No obstant això, també és possible experimentar un important creixement interior i aprendre a assaborir la vida d'una altra manera, ja que envellir també és un guany en termes d'experiència, saviesa i creixement interior i espiritual.

»L'objectiu en la vellesa no ha de ser buscar l'èxit i el reconeixement exterior, sinó que la satisfacció es produeix quan es madura interiorment.

»La vellesa és l'oportunitat que tenim de conèixer aspectes de nosaltres que no coneixíem, de veure, sentir i estimar d'una altra manera.»

(Text adaptat del llibre *La suerte de envejecer bien*, de Marie de Henneze II.)

Després de llegir el text es poden formular preguntes com les següents:

- Què us sembla el contingut d'aquest text?
- Què us ha semblat més important per a cadascú de vosaltres?
- Què creieu que es pot millorar a mesura que ens fem grans?

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

1 Hennezel, M. de. *La suerte de envejecer bien*. Barcelona: Plataforma, 2009. [Traducció pròpia.]

### 3. EL MEU VESTIT PER A L'ITINERARI

#### PRESENTACIÓ

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

#### Recursos:

- El meu vestit per a l'itinerari
- Targetes autoadhesives amb els continguts de l'itinerari

#### DESENVOLUPAMENT

El facilitador explica als membres del grup que cadascú serà el sastre de la seva vida, i que, com a bon sastre, el primer dia de l'itinerari s'ha de confeccionar un vestit. A l'última sessió de l'itinerari es comprovarà si aquest vestit es conserva igual o ha experimentat algun canvi.

El vestit consta de pantalons o faldilla, camisa o brusa, cinturó i complements com ara sabates o una gorra. Amb quina roba es farà el vestit? El vestit es confeccionarà amb etiquetes adhesives preparades amb les qüestions més rellevants de l'itinerari. Cada persona escriu a les seves etiquetes els conceptes que considera clau per al seu desenvolupament personal.

| SESSIÓ | CONTINGUT                                     |
|--------|-----------------------------------------------|
| 2      | Adonar-me del que he après al llarg dels anys |
| 3      | Tenir curiositat                              |
| 4      | Tenir saviesa                                 |
| 5      | Tenir coratge                                 |
| 6      | Ser perseverant                               |
| 7      | Convivre amb els conflictes                   |
| 8      | Sentir-me bé en soledat                       |
| 9      | Sentir-me bé en el dia a dia                  |
| 10     | Què puc fer quan em sento malament            |
| 11     | Tenir sentit de l'humor                       |
| 12     | Ser capaç de reinventar-me                    |

Així doncs, cada persona tria les targetes que contenen els conceptes de l'itinerari que li semblen més importants per construir el **nou vestit** de la seva vida, que portarà posat a partir d'ara i que aquest itinerari l'ajudarà a confeccionar.

Els participants es posen damunt la seva roba les parts d'aquest vestit, que no són altra cosa que allò que els sembla important per millorar la seva vida.

El facilitador anima el grup a comentar el vestit que cadascú s'ha confeccionat i a compartir-lo amb els altres, en un ambient festiu i participatiu (aplaudiments, riures, comentaris, etc.).





Es poden fer fotos de grup o individuals amb els mòbils, i cada usuari s'apunta —molt important— els elements del vestit de cada participant, que s'utilitzaran a l'última sessió. Al facilitador li pot ser útil recollir aquests aspectes personals per desenvolupar-los en futures sessions, o identificar-los i potenciar-los quan s'escaigui.

Al final d'aquesta secció, el facilitador lliura a cada participant el quadern de l'itinerari, 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



**ALLÒ QUE ENSENYEN  
ELS ANYS**

## EL PERQUÈ D'AQUESTA SESSIÓ

En l'envelliment, com en qualsevol altra etapa de la vida, hi ha canvis i també continuïtat, encara que els estudis en gerontologia s'han centrat principalment en els canvis negatius i han deixat de banda els positius. Entre els canvis negatius associats a la vellesa, destaquen la pèrdua de persones estimades i de possibilitats laborals, i la disminució de la salut i el vigor físic i muscular, i d'algunes capacitats sensorials, motores i de memòria. Entre els guanys, destaquen la representació de nous papers, la responsabilitat, el gaudi del lleure, la saviesa, la millor integració entre cognició i emocions, la «visió», la gestió de les emocions i una immensa capacitat d'adaptació.

La vida ens ensenya que cal mirar cap al futur, tenir en compte el passat i aprofitar i centrar-se en l'aquí i l'ara. Aquest pensament és a la base dels acostaments psicològics relacionats amb la consciència plena (*mindfulness*). Eleanor Roosevelt, diplomàtica i activista política que va participar en la Declaració Universal dels Drets Humans, va expressar aquest concepte en una frase magnífica (més tard popularitzada per un personatge d'una pel·lícula d'animació), que es podria traduir així: «L'ahir és història, el demà és un misteri, l'avui és un regal, per això en diem *present*». Aquesta inspiradora frase ens vol dir que cada moment és un regal que

ens permet viure la nostra vida. El present és un moment en el qual podem fer, pensar i sentir. Però podem utilitzar aquest regal per pensar i sentir coses del passat o del present que ha d'arribar, el futur, i orientar-nos així cap endavant o cap enrere. La possibilitat de canviar la nostra orientació temporal (cap al present, el passat o el futur) determina la perspectiva temporal. La perspectiva temporal estudia la manera com les persones dividim el flux de l'experiència personal en zones o categories de temps (passat, present i futur), i com aquestes influeixen en els nostres pensaments, idees, emocions i conductes. Si som flexibles amb la perspectiva temporal, serem capaços de viure millor.

Els anys ens ensenyen moltes coses, però de nosaltres depèn que utilitzem el present sàviament, alimentant-lo dels aprenentatges passats i orientant-lo cap al futur que volem, evitant de caure en records dolorosos que entelen el present i de preocupar-nos per coses que podrien no arribar a succeir, o que, simplement, no podem controlar.

A la sessió anterior vam confeccionar un vestit amb les coses que considerem que seran importants per a la nostra vida. En aquesta sessió assenyalarem els canvis que tenen lloc en aquesta etapa vital i les conseqüències que pot tenir el tipus d'afrontament que fem de la vida en la salut tant física com mental.



## ELS OBJECTIUS D'AQUESTA SESSIÓ

1. FOCALITZAR ELS PARTICIPANTS  
EN L'AQUÍ I L'ARA.



2. IDENTIFICAR ELS DIFERENTS RECURSOS  
PERSONALS QUE ELS PARTICIPANTS HAN ADQUIRIT  
AL LLARG DE LA SEVA VIDA QUOTIDIANA.



3. VALORAR ELS APRENENTATGES I MOTIVAR  
ELS PARTICIPANTS PER POSAR EN MARXA  
AQUESTS RECURSOS.



## ACTIVITAT I OBJECTIU

### EL PRESENT ÉS UN REGAL

Objectiu: Reflexionar sobre les conseqüències derivades de diferents tipus de pensament per al benestar.

## EINES

### DINÀMICA DE GRUP

Anàlisi grupal de casos pràctics.

### TIPUS I EFECTES DE L'ORIENTACIÓ TEMPORAL PERSONAL

A continuació es mostra una taula de referència amb la tipologia d'orientacions temporals que es poden tenir (en passat, present i futur), les característiques possibles de cadascuna, la desitjabilitat d'aquest tipus de pensament i els efectes que aquesta manera de pensar pot tenir a llarg termini. Aquesta taula pot servir al facilitador per plantejar la discussió sobre les dues situacions personals que s'exposaran, així com per mostrar els efectes de certs tipus de pensaments i els avantatges de canviar la manera de pensar cap a l'aquí i l'ara, centrant-se en les coses positives.

| PERSPECTIVA DE TEMPS | CARACTERÍSTIQUES  | DESITJABILITAT | EFECTES                                                           |
|----------------------|-------------------|----------------|-------------------------------------------------------------------|
| PASSAT               | POSITIVA          | ALTA           | Arrels, identitat, emocions positives, connexió amb la família... |
|                      | NEGATIVA          | BAIXA          | Tristesa, nostàlgia, rancor, ansietat...                          |
| PRESENT              | HEDONISTA         | MODERADA       | Energia per fer coses, plaer, llocs, persones...                  |
|                      | FATALISTA         | BAIXA          | Falta d'energia, desesperança, falta d'acció...                   |
| FUTUR                | OBJECTIUS DE VIDA | MODERADA-ALTA  | Nous destins, fama, carrera, control, reptes...                   |
|                      | TRANSCENDÈNCIA    | INDETERMINADA  | Deixar un llegat, satisfacció...                                  |

## ACTIVITAT I OBJECTIU

### ASPECTES POSITIUS ASSOCIATS A L'EDAT

Objectiu: Identificar els guanys derivats del pas del temps per al desenvolupament personal.



## EINES

### DINÀMICA DE GRUP

El facilitador orienta les intervencions dels membres del grup i els ofereix els testimonis següents:

«Els anys donen a la persona una perspectiva de la vida diferent de la que s'ha tingut en els anys precedents. S'adopten actituds més tolerants i comprensives. Els problemes i les dificultats es relativitzen.»

«El valor de les coses canvia amb el temps. Es diu que acabem donant més valor a les coses petites, no volem entrar en confrontacions ni assumir determinades responsabilitats, etc.»

«Amb els anys es valora més allò que es considera realment autèntic, i això és una manera de donar més vida a la vida.»

«L'edat és una qüestió relativa... Hi ha moltes coses que percebo amb més intensitat que mai. Per a mi, la vida continua d'una forma fascinant.»

(Testimonis extrets del llibre *La experiencia de envejecer*, de la Societat Espanyola de Geriatria i Gerontologia.<sup>1</sup>)

1 Diversos autors. *La experiencia de envejecer*. Madrid: Sociedad Española de Geriatria y Gerontología, 2012. [Traducció pròpia]

## RECURSOS PER AL DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ

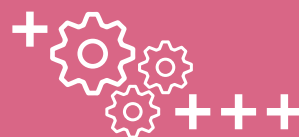
5

ORDINADOR  
I CANO DE  
DIAPOSITIVES

2

VÍDEO  
CRÉIXER  
I ADAPTAR-SE

## EL MÉS IMPORTANT D'AQUESTA SESSIÓ



1. La importància de l'aquí i l'ara pel que fa a l'acció i el gaudi de la vida.
2. La combinació de la nostra manera de pensar en el temps i el valor que atorguem a certes situacions ens condiciona l'estil de vida.
3. Fer-se gran comporta en molts casos l'avantatge de tenir molt d'apòs del passat i la capacitat de focalitzar-se en el present.

## 1. EL PRESENT ÉS UN REGAL

### PRESENTACIÓ

El facilitador presenta el contingut d'aquesta secció i, a partir del cas pràctic següent, aborda les implicacions de mantenir una perspectiva o una altra davant diferents situacions associades al pas del temps. Es tracta, d'una banda, d'identificar els pensaments i les reaccions que ens poden ajudar a adaptar-nos a aquestes situacions, i d'altra banda, analitzar-ne aquells altres que ens poden obstaculitzar el camí.

#### Recursos:

- Conversa i intercanvi de preguntes
- Casos pràctics
- Vídeo *Créixer i adaptar-se*

### DESENVOLUPAMENT

El facilitador llegeix les històries de l'Eduard i de l'Antònia.

«L'Eduard és una mica rondinaire. Sempre es queixa de com és de trist fer-se vell, que és una pena, tanta energia que ell tenia! Troba a faltar les sortides al camp amb la família, i li agrada explicar les seves batalletes de quan era jove. «Una llàstima, això de la vellesa —diu—, tan actiu que havia estat en els meus temps!»»

«L'Antònia és molt gran, però no ha fet encara els 80. Malgrat els dolors que té, es mostra inquieta i interessada pel que passa al seu voltant. «Cal aprofitar el temps», diu. Té molt clar que no li queda gaire i que, a aquesta edat, ja ha après el valor de les coses petites, de les de cada dia. «Cal estar al dia i valorar les coses bones, que això passa volant.»»



A continuació, el facilitador formula les preguntes següents:

- Amb qui us identifiqueu més, amb l'Eduard o amb l'Antònia? Per què?
- Creieu que podem tenir una visió més positiva davant les diferents situacions de la vida?
- Hi ha res que ens impedeixi tenir una visió optimista?
- En què creieu que ens pot ajudar o beneficiar prestar atenció al present?

Una vegada s'ha reflexionat individualment sobre aquestes preguntes, el facilitador inicia un debat en el grup a partir de les preguntes formulades, i n'hi pot afegir altres de noves que puguin ser d'interès per al grup.

El facilitador ha d'afavorir que les persones exposin les seves opinions, sense distingir entre respostes bones o dolentes, i ha de ressaltar les intervencions més rellevants per al contingut de la sessió.

## 2. ASPECTES POSITIUS ASSOCIATS A L'EDAT

### PRESENTACIÓ

En aquesta secció es busca que les persones reflexionin sobre els recursos que han après al llarg de la vida i que les ajuden a tenir una perspectiva constructiva per viure i gaudir el present.

**Recursos:**

- **Conversa i intercanvi de preguntes**

### DESENVOLUPAMENT

El facilitador introdueix el treball en grup amb la reflexió següent:

«Moltes persones, a mesura que passen els anys, s'adonen que amb el temps la seva perspectiva de la vida ha canviat: coses que eren importants ja no ho són tant, i valoren detalls o gestos que abans els passaven desapercebuts, tal com comenta l'Antònia, la dona de la qual hem parlat abans. Segurament a vosaltres us passa el mateix. Què n'opineu? Què us ha ensenyat la vida per viure millor el present i encarar el futur?»

El facilitador ajuda els participants a identificar i comentar els canvis que han observat en la seva manera d'entendre o valorar situacions diverses, i les conseqüències que això ha tingut en la seva vida actual.

A l'apartat «Eines», el facilitador trobarà testimonis de persones grans que li poden servir d'exemple per orientar i guiar les intervencions dels membres del grup.

El facilitador escriu les aportacions a la pissarra, sota el títol «Els aprenentatges de l'edat».

Una vegada acabades les intervencions, el facilitador resumeix i ressalta totes les aportacions dels participants, subratllant que moltes de les idees exposades es desenvoluparan al llarg de l'itinerari.

Per acabar aquesta activitat, el facilitador fa una foto de la llista d'aportacions i convida els membres del grup a fer el mateix.

### 3. RESUM

#### PRESENTACIÓ

En aquesta secció es pretén resumir els efectes de les formes de pensar, de centrar-se en l'aquí i l'ara, i les habilitats que desenvolupem amb l'edat per afrontar els canvis i les dificultats d'una manera adaptativa.

#### 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 possible tenir una visió positiva davant diferents situacions vitals, fins i tot en les més difícils.
- Davant un mateix fet, dues persones poden tenir dos punts de vista molt diferents, amb conseqüències molt diverses per al seu ànim i el seu benestar.
- A mesura que passa el temps, les persones prenen consciència d'aprenentatges valuosos per encarar la seva vida d'una manera satisfactòria.

## 4.2. FORTALESES PSICOLÒGIQUES

### 4.2.1. Fonamentació teòrica «Fortaleses psicològiques»

Les sessions tercera, quarta, cinquena i sisena d'aquest segon itinerari aborden quatre fortaleSES psicològiques essencials: la curiositat, la saviesa, la perseverança i el coratge. Les fortaleSES psicològiques són vies per assolir la virtut, trets morals que necessitem treballar si volem arribar al màxim grau de desenvolupament humà possible.

Durant aquestes quatre sessions de la segona àrea temàtica, s'analitzarà què són les fortaleSES psicològiques i com es relacionen aquestes fortaleSES psicològiques —procedents de la psicologia positiva— amb la gerontologia, i s'aprofundirà en cadascuna, intentant definir-ne el contingut i la importància amb relació a l'envel·liment. També s'exposarà un resum de l'evidència empírica disponible sobre el tema.

Per això, i relacionat amb les sessions tercera, quarta, cinquena i sisena de l'àrea temàtica «Fortaleses psicològiques»:

- Al primer epígraf es desenvolupa què són les fortaleSES psicològiques.
- El segon títol està dedicat a conèixer la relació entre la psicologia positiva, que estudia les fortaleSES psicològiques, i la gerontologia.
- Del tercer al sisè apartat, es planteja el coneixement existent al voltant de la saviesa, la curiositat, la perseverança i el coratge.
- L'última part d'aquesta introducció teòrica inclou els motius pels quals s'han escollit, del total de fortaleSES psicològiques que aborda la

psicologia positiva, algunes de concretes i la relació que tenen tant amb el conjunt del programa «Viure bé, sentir-se millor», com amb els diferents itineraris que el componen.

El quadre següent mostra la relació entre la part teòrica (en color blau) i les sessions (en color verd), i en aquestes s'indica amb una xifra entre parèntesis l'epígraf corresponent al guió de la sessió en la qual s'aborden els apartats teòrics corresponents: •

### Què són les fortaleSES psicològiques?

Durant molts anys, la psicologia en particular, i les ciències de la salut en general, s'han centrat exclusivament en l'estudi de la patologia, en la malaltia, en els aspectes negatius, i han arribat a identificar i gairebé confondre psicologia amb psicopatologia. Aquest fenomen ha originat un marc teòric<sup>1</sup> de caràcter patogènic (gairebé «malaltís») que ha esbiaixat àmpliament l'estudi de la ment humana.<sup>2</sup> Així, la focalització exclusiva en els aspectes negatius, que ha dominat la psicologia durant tant de temps, ha portat a assumir un model de l'existència humana que ha oblidat, i fins i tot negat, les característiques positives de l'ésser humà,<sup>3</sup> i que, a més, ha contribuït a adop-

1 López, E.; Cabanas, M. *Los problemas psicológicos no son enfermedades*. Pirámide: Madrid, 2014.

2 Vera, B. «Psicología positiva. Una nueva forma de entender la psicología». *Papeles del Psicólogo*, vol. 27(1) (2006), p. 3-8. <http://www.cop.es/papeles>

3 Seligman, M. E. P.; Csíkszentmihályi, M. «Positive psychology. An introduction». *The American Psychologist*, núm. 55(1) (2000), p. 5-14.



| APARTATS TEÒRICS DE L'ÀREA TEMÀTICA «FORTALESES PSICOLÒGIQUES»            | SESSIÓ: «LES MEVES FORTALESES: CURIOSITAT»                                                                                   | SESSIÓ: «LES MEVES FORTALESES: SAVIESA»                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Què són les fortaleSES psicològiques?                                     | • Els beneficis de la curiositat (1)                                                                                         | • La saviesa és... (1)                                                                                                                |
| Quina és la relació entre la gerontologia i les fortaleSES psicològiques? |                                                                                                                              |                                                                                                                                       |
| Saviesa                                                                   |                                                                                                                              | • El meu camí cap a la saviesa... (2)<br>• Em comprometo amb la saviesa (3)                                                           |
| Curiositat                                                                | • Els beneficis de la curiositat (1)<br>• Experimentar curiositat (2)<br>• Instaurar la curiositat en la vida quotidiana (3) |                                                                                                                                       |
| Coratge                                                                   |                                                                                                                              |                                                                                                                                       |
| APARTATS TEÒRICS DE L'ÀREA TEMÀTICA «FORTALESES PSICOLÒGIQUES»            | SESSIÓ: «LES MEVES FORTALESES: CORATGE»                                                                                      | SESSIÓ: «LES MEVES FORTALESES: PERSEVERANÇA»                                                                                          |
| Què són les fortaleSES psicològiques?                                     | • Què és això del coratge? (1)                                                                                               | • Una història de perseverança. La història de Tere Arbizu (1)                                                                        |
| Quina és la relació entre la gerontologia i les fortaleSES psicològiques? |                                                                                                                              |                                                                                                                                       |
| Saviesa                                                                   |                                                                                                                              |                                                                                                                                       |
| Curiositat                                                                |                                                                                                                              |                                                                                                                                       |
| Perseverança                                                              |                                                                                                                              | • Una història de perseverança. La història de Tere Arbizu (1)<br>• Els meus exemples de perseverança (2)<br>• Em comprometo a... (3) |
| Coratge                                                                   | • Jo també sóc Ernest Shackleton o Joana Garcia. Sóc un heroi o una heroïna de la meua vida (2)                              |                                                                                                                                       |
|                                                                           | • Algunes idees per tenir més coratge (3)                                                                                    |                                                                                                                                       |

tar una visió pessimista i fosca de la naturalesa humana.<sup>4</sup> D'aquesta manera, característiques com ara l'alegria, l'optimisme, la creativitat, l'humor o la il·lusió han estat omeses i repudiades, o explicades superficialment. Per això, en els últims anys, s'insisteix cada vegada més en la construcció de competències basades en els aspectes positius, en les fortalezes humanes, com una cosa essencial. No obstant això, la visió positiva de la naturalesa humana ja era present a la psicologia dels anys seixanta del segle passat. En són exemples en aquest sentit Carl Rogers, Abraham Maslow i Erich Fromm.

El 1999, un grup d'investigadors, entre els quals destaquen Mihály Csíkszentmihályi, Ed Diener, Martin Seligman i Christopher Peterson, van començar a crear una llista de fortalezes humanes que permetés aprofundir en el desenvolupament d'una psicologia centrada en els trets positius. Van revisar diferents escrits i manifestacions filosòfiques, teològiques i culturals, entre textos tradicionals d'Aristòtil, Plató, sant Tomàs d'Aquino i sant Agustí, l'Antic Testament i el Talmud, Confuci, Buda, Laozi, Bushido —el codi dels samurais—, l'Alcorà i molts altres que recullen virtuts o valors, des dels més clàssics, com els de Carlemany o Benjamin Franklin, fins a altres de més actuals, com els de William Bennett i John Templeton. Així mateix, hi van incloure teories psicològiques i models que expliquen el desenvolupament humà, i també els objectius dels programes dirigits a afavorir el desenvolupament d'aptituds i valors humans. I van descobrir que, en la major part dels documents revisats, es valoraven sis virtuts:<sup>5</sup>

- I. La saviesa i el coneixement: fortalezes cognitives relacionades amb l'adquisició i l'ús del coneixement.

- II. El valor: fortalezes emocionals relacionades amb actuacions conscients dirigides a objectius encomiables, duts a terme davant fortes adversitats i davant la incertesa de si es podran assolir o no.

- III. L'amor i la humanitat: fortalezes interpersonals que inclouen acostament i amistat amb altres persones.

- IV. La justícia: fortalezes cíviques que persegueixen una vida harmònica en comunitat.

- V. La templança: fortalezes que protegeixen contra l'excés i faciliten l'expressió apropiada i moderada d'apetits i necessitats.

- VI. L'espiritualitat i la transcendència: fortalezes que connecten amb un univers més ampli i proporcionen significat a la vida.

Peterson i Seligman van continuar el treball i van proposar una taxonomia final formada per 24 fortalezes humanes.<sup>6</sup> Aquests autors van considerar el concepte de virtut massa ampli i abstracte, i van començar a utilitzar el concepte de fortaleza per referir-se a la manifestació psicològica de la virtut. En altres paraules, les fortalezes humanes serien els ingredients (processos o mecanismes) psicològics que defineixen les virtuts.<sup>7</sup>

Aquests autors van proposar la classificació següent:

- I. Saviesa i coneixement. Engloba les fortalezes cognitives relacionades amb l'adquisició i l'ús del coneixement, de la més bàsica des del punt

<sup>4</sup> Gillham, J. E.; Seligman, M. E. P. «Footsteps on the road to positive psychology». *Behaviour Research and Therapy*, núm. 37 (1999), p. 163-173.

<sup>5</sup> Vázquez, C.; Hervás, G. *La ciencia del bienestar. Fundamentos de psicología positiva*. Madrid: Alianza Editorial, 2009.

<sup>6</sup> Peterson, C.; Seligman, M. E. P. (ed.). *Character strengths and virtues: a handbook and classification*. Washington, DC: American Psychological Association and Oxford University Press, 2004.

<sup>7</sup> Vázquez, C.; Hervás, G. *Psicología positiva aplicada*. Bilbao: Desclée de Brouwer, 2009.



Figura adaptada de Peterson i Seligman 2004 i del web [www.jaimeburque.com](http://www.jaimeburque.com). Peterson, C.; Seligman, M. E. P. *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford: Oxford University Press, 2004.

de vista evolutiu (curiositat) a la més complexa (perspectiva):

- **Creativitat:** pensar noves i productives maneres de conceptualitzar i fer les coses. Inclou la creativitat artística, però no s'hi limita.
- **Curiositat i interès pel món:** interessar-se pel món, trobar temes d'interès, estar obert a l'experiència, a explorar i a descobrir.
- **Desig d'aprendre:** voler conèixer, millorar i practicar noves habilitats. S'associa a la curiositat, encara que en aquest cas va més enllà, ja que descriu la tendència sistemàtica a afegir nou coneixement al que ja es té.
- **Obertura a l'experiència:** examinar sota diferents punts de vista, tenir en compte totes les característiques de la situació

abans d'opinar, o prendre una decisió i ser capaç de canviar d'opinió davant l'evidència.

- **Perspectiva:** ser capaç de proporcionar un consell savi als altres, tenir maneres de veure el món que facin que adquireixi sentit per a un mateix i per als altres.

**II. Coratge.** Fortaleses emocionals relacionades amb actuacions conscients dirigides a objectius encomiables, duts a terme davant fortes adversitats i que no se sap del cert si s'assoliran o no:

- **Valor o valentia:** no recular per por, canvis, dificultats o dolor; defensar el que és just malgrat l'oposició i actuar d'acord amb les pròpies conviccions, encara que siguin impopulars. Inclou actuacions de valentia física.

- Perseverança: acabar allò que es comença, persistir en una acció malgrat els obstacles, concentrar-se en el que es fa i dedicar esforços a assolir objectius.
- Integritat: dir la veritat, viure de forma genuïna i autèntica, i ser responsable dels propis sentiments i accions.
- Vitalitat: viure de manera apassionada i amb energia, com si la vida fos una aventura; implicar-se en el que es fa i sentir-se amb ànim per fer coses.

### III. Amor i humanitat. Fortaleses interpersonals que inclouen acostament i amistat amb altres persones:

- Estimar i deixar-se estimar (intimitat): valorar les relacions íntimes i profundes amb els altres, ser proper a la gent.
- Amabilitat: fer favors als altres, ajudar-los i cuidar-los.
- Intel·ligència social: coneixement d'un mateix i dels altres, saber com actuar en situacions socials i com fer que els altres se sentin bé.

### IV. Justícia. Fortaleses cíviques que persegueixen una vida harmònica en comunitat:

- Ciutadania: treballar bé en equip, ser fidel i donar suport a objectius comuns.
- Justícia i imparcialitat: tractar tothom segons els mateixos criteris de justícia, no permetre que els sentiments personals interfereixin en les actuacions amb els altres i donar oportunitats a altres persones.
- Lideratge: animar el grup per assolir plegats els objectius proposats, mantenint al mateix temps bones relacions amb els seus membres; organitzar activitats grupals i contribuir a la seva realització.

### V. Temprança. Fortaleses que protegeixen contra l'excés i faciliten l'expressió apropiada i moderada d'apetits i necessitats:

- Capacitat de perdonar i misericòrdia: oblidar el que ens han fet si ens han ferit, donar una segona oportunitat i no ser venjatiu.

- Humilitat: no intentar ser el centre d'atenció, no donar-se a un mateix més importància que als altres.

- Prudència: ser caut en la presa de decisions, no assumir riscos innecessaris i no dir o fer coses de les quals més tard ens podríem penedir.

- Autoregulació: regular el que se sent o el que es pensa, ser disciplinat i controlar apetits i necessitats.

### VI. Transcendència. Fortaleses que connecten amb un univers més ampli i proporcionen significat a la vida. Van més enllà de la persona i la connecten amb una dimensió més elevada i permanent: altres persones, el futur, l'evolució, el que és diví o l'univers:<sup>8</sup>

- Apreciació de la bellesa i de l'excel·lència: percebre i valorar la bellesa o l'excel·lència de qualsevol faceta de la vida, des de la naturalesa fins a l'art, passant per les matemàtiques o la ciència, o qualsevol experiència diària.
- Gratitude: ser conscient de les coses bones que passen i donar-ne les gràcies, dedicant temps a expressar-ho.
- Optimisme i esperança: esperar el millor del futur i treballar per aconseguir-ho, confiant que el futur porti coses bones.
- Humor: tendència a riure i a somriure, fer riure altres persones, veure el costat còmic del que passa i fer bromes.
- Espiritualitat: tenir fortes i coherents creences pel que fa a la raó i el significat transcendent de l'univers, saber quin és el lloc que s'ocupa en l'ordre universal, i recórrer a aquestes creences per actuar i sentir-se reconfortat.

Gràcies a l'aparició d'una visió més positiva en la psicologia, ha estat possible, per mitjà de la investigació científica, conèixer la importància i la significativa contribució de les fortalezes psicològiques al desenvolupament de la identitat personal, i explicar, per exemple, diferents variables psicològiques en l'envelliment, com ara la per-

<sup>8</sup> Seligman, M. E. P. *La auténtica felicidad*. Barcelona: Vergara, 2003.

cepció d'apoderament (*empowerment*).<sup>9</sup> Algunes d'aquestes visions integren, a més,<sup>10</sup> des d'una òptica aplicada, l'existència de correspondència entre la visió de la realitat construïda per la gent gran i l'ambient social extern en el qual desenvolupen la seva vida i el rol principal de les fortalezes psicològiques implicades. Altres estudis<sup>9</sup> uneixen les fortalezes psicològiques amb el concepte de resiliència (que s'aborda amb exhaustivitat a l'última àrea temàtica d'aquest itinerari), amb fonts internes (personals) i externes de fortalezes que les persones grans poden identificar i actualitzar. A més, s'assenyala la possibilitat d'intervenir en aquest procés, focalitzant l'atenció (com fa aquest programa) en la identificació de fortalezes i recursos que faciliten la seva «actualització» diària i personalitzada, amb l'objectiu que les persones puguin, amb èxit, afrontar els reptes de la vida quotidiana.

## Quina és la relació entre la gerontologia i les fortalezes psicològiques?

Hi ha tres marcs teòrics principals en gerontologia que relacionen les fortalezes psicològiques o fortalezes de la vida amb l'envelliment:<sup>11</sup>

- I. Des de les teories que aborden el sentit i el perquè de l'existència de l'individu, es defensa que la recerca de noves fortalezes és contínua al llarg de la vida, i que s'accelera especialment en l'envelliment a causa de la necessitat de les persones de buscar l'autotranscendència i un significat en la seva vida, en un procés (el d'envellir) en el qual són presents les pèrdues emocionals i l'estrès. Segons la literatura científica existent, les valoracions de les persones sobre les fonts de les fortalezes varien en funció de la seva maduresa personal i de la profunditat del significat que consideren que han donat a la seva vida. No obstant això, s'assumeix que, com més grans són les forta-

leses, s'aconsegueix un millor benestar tant físic com psicològic, més autonomia i més resistència en la superació de l'adversitat.<sup>12</sup>

- II. Les teories sociocognitives<sup>13</sup> insisteixen en l'apoderament de les persones a través de les creences sobre la seva autoeficàcia i control. Aquesta perspectiva assumeix una visió ecològica del creixement i el desenvolupament humans, ja que entén que les fortalezes individuals, així com la possibilitat de fer front als canvis i a les possibles adversitats que se'n deriven, augmenten si els individus tenen més autoeficàcia, percepcions més positives sobre el seu propi coneixement i competència per resoldre problemes. Alguns estudis interessants en literatura gerontològica<sup>14</sup> constaten que l'autoeficàcia proporciona alts nivells de satisfacció respecte de la vida i l'autoestima, i és un predictor de resiliència en gent gran.

- III. Des de perspectives psicosocials, les fortalezes en el funcionament de la gent gran s'uneixen als desafiaments socioeconòmics que pateixen, que, al seu torn, es relacionen amb els canvis socials, culturals i econòmics de les societats occidentals. Aquest marc es vincula estretament al de l'envelliment reeixit,<sup>15</sup> ja que inclou les necessitats personals dels adults grans per aconseguir la màxima optimització i resiliència en el seu funcionament diari, juntament amb la participació, dins les estructures socials, polítiques i econòmiques de la societat, a la recerca del desenvolupament i la continuïtat dels projectes vitals.

En qualsevol cas, i a través de la literatura científica<sup>16</sup> des de Maslow fins avui dia,<sup>17</sup> s'observa un acord entre els diferents autors pel qual es determina que la recerca de diferents fortalezes, i la seva consecució, pot tenir lloc en diferents con-

9 Aspinwall, L. G.; Staudinger, U. M. (ed.). *A Psychology of Strengths: Fundamental Questions and Future Directions for a Positive Psychology*. Washington, DC: American Psychological Association, 2003.

10 Chapin, R.; Nelson-Becker, H.; MacMillan, K. «Strength-based and solution-focused approaches to practice». A: Berkman, B. (ed.). *Handbook of Social Work in Health and Aging*. Nova York: Oxford University Press, 2006, p. 789-796.

11 Fry, P. S.; Debats, D. L. «Sources of Life Strengths Appraisal Scale: A Multidimensional Approach to Assessing Older Adults' Perceived Sources of Life Strengths». *Journal of Aging Research* (2014), ID 783637, <http://dx.doi.org/10.1155/2014/783637>

12 Reker, G. T.; Woo, L. C. «Personal meaning orientations and psychosocial adaptation in older adults». *SAGE Open* (2011), p. 1-10.

13 Bandura, A. *Self-efficacy: The exercise of control*. Nova York: Freeman, 1997.

14 Fry, P. S.; Debats, D. L., 2014. Op. cit.

15 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.

16 Ungar, M. (ed.). *The Social Ecology of Resilience*. Nova York: Springer, 2012.

17 Resnick, B.; Gwyther, L. P.; Roberto, K. A. (ed.). *Resilience in Aging. Concepts, Research, and Outcomes*. Nova York: Springer, 2011.

textos, i que aquestes fortalezes contribueixen significativament a l'avaluació que les persones fan d'elles mateixes, del seu benestar, de la seva autoestima, etc. A més, de tot el que s'ha dit fins ara es desprèn que les fortalezes es poden definir com un ampli conjunt de recursos personals que inclouen habilitats, hàbits, creences, valors, objectius, conductes, compromisos i coneixement. Així mateix, possibiliten a l'individu accedir a recursos externs (per exemple, el suport social) amb la finalitat d'adaptar-se, i són una poderosa font de fortalezes personals protectores que contribueixen a una resiliència més gran (entesa en termes de variable interna que protegeix l'individu).

## Saviesa

En els seus orígens, aquesta paraula no es relacionava amb la possessió de coneixements, sinó simplement amb el fet d'assaborir, gustar i delectar-se amb la veritat i l'anhel de saber. Des de fa bastants anys, la psicologia ha volgut estudiar, definir i mesurar la saviesa. Diferents formes de «mirar» la saviesa s'entrecruen en el temps:<sup>18</sup> la idea que la saviesa és l'emergència d'una actitud meditativa i el desig o orientació d'aprendre de les lliçons de la vida en la vellesa; o la idea d'Erik Erikson, que ja el 1963 entenia la saviesa com una virtut emergent a l'últim estadi de la vida; o la de Clayton i Birren (1980),<sup>19</sup> que van associar la saviesa a un tipus d'intel·ligència capaç d'operar segons els principis de contradicció, paradoxa i canvi; o la de Sternberg (2001),<sup>20</sup> que entén la saviesa com l'intent d'assolir un judici moderat entre extrems, una dinàmica entre el dubte i la certesa, un suficient distanciament de la situació-problema actual, i una coordinació equilibrada entre emoció, motivació i pensament.

La llista de definicions seria inacabable, però per als objectius d'aquest itinerari ens interessa especialment una visió molt concreta de la saviesa, la

que va desenvolupar el Max Planck Institute for Human Development de Berlín, coneguda com a Berlin Wisdom Paradigm (BWP),<sup>21,22,23</sup> que entén la saviesa com «un coneixement expert i un judici sobre la pragmàtica fonamental de la vida».<sup>24</sup> S'al·ludeix aquí a l'experiència pràctica de la vida, que, segons el BWP, es posa de manifest en la resolució de problemàtiques de la vida quotidiana, i que exigeix la comprensió dels aspectes complexos i incerts de la condició humana, incloent-ne la finitud biològica i el condicionament cultural.<sup>25</sup>

És cert que aquesta perspectiva se centra en l'aspecte cognitiu i valoratiu de la saviesa com a experiència i acompliment, més que no pas considerar-la unida a la personalitat, i la saviesa és més que intel·ligència, ja que al·ludeix a la manera com les persones resolen els dilemes de la vida quotidiana, incloent-hi qüestions relacionades amb el significat de la vida.

El BWP distingeix cinc criteris delimitadors de la saviesa, dos dels quals són bàsics (coneixement fàctic i coneixement procedimental), i tres, «metacriteris» o criteris específics de la saviesa (contextualisme, relativisme i control de la incertesa):

- I. Coneixement pragmàtic. Implica tenir coneixements i experiències sobre els afers de la vida. Considera sabers tant generals (la condició de la vulnerabilitat humana, que es treballa al tercer itinerari d'aquest programa) com específics (diferents esdeveniments de la vida), així com una comprensió pràctica i profunda de la interrelació dels fets (certa capacitat d'unir fets diferents que passen en la vida i interrelacionar-los, generalitzar,

18 Krzemien, D. «Sabiduría y envejecimiento: Una revisión conceptual y operacional del constructo sabiduría y su relación con la edad». *Anales de Psicología*, vol. 28, núm. 1 (2012), p. 120-138.

19 Clayton, V. P.; Birren, J. E. «The development of wisdom across the life-span: A re-examination of an ancient topic». En: Baltes, P. C.; Brian, O. G. (ed.). *Life-span development and behaviour*. Vol. 3. Nueva York: Academic Press, 1980.

20 Sternberg, R. J. «Why schools should teach for wisdom: The balance theory of wisdom in educational settings». *Educational Psychologist*, núm. 36(4) (2001), p. 227-245.

21 Baltes, P. B. (2004). *Wisdom as orchestration of mind and virtue*. Berlín: Max Planck Institute for Human Development.

22 Baltes, P. B.; Smith, J. (2008). «The fascination of wisdom: Its nature, ontogeny, and function». *Perspectives on Psychological Science*, 3(1), 56-6.

23 Baltes, P. B.; Staudinger, U. M. (2000). «Wisdom: A metaheuristic (pragmatic) to orchestrate mind and virtue toward excellence». *American Psychologist*, 55(1), 122-136.

24 Baltes, P. B.; Lindenberger, U.; Staudinger, U. M. (2006). «Life span theory in developmental psychology». A: Damon, W.; Lerner, R. M. (ed.). *Handbook of child psychology*. Vol. 1. *Theoretical models of human development*. 6a ed. Nova York: Wiley, 2006, p. 569-664. [Traducció pròpia.]

25 Staudinger, U. M. «Wisdom». *Encyclopedia of Psychological Assessment*. SAGE Publications, 2007.

transversalitzar). Les persones utilitzen el seu bagatge i l'apliquen en allò que els passa en la vida quotidiana.

**II.** Coneixement procedimental o processual, sobre la manera d'afrontar les dificultats de la vida. Es tracta d'un conjunt de procediments o estratègies que s'usen per buscar, ordenar i manipular la informació i les experiències, i que s'apliquen per prendre decisions, planificar, seleccionar objectius, etc. És un coneixement pràctic que ens facilita resoldre situacions concretes.

**III.** Contextualisme. Consideració del context sociohistòric en el qual ens trobem, i que canvia al llarg de la vida. Significa comprendre els esdeveniments que es desenvolupen en múltiples contextos de la vida (familiar, laboral si escau, polític, etc.), amb capacitat per relacionar-los o per veure'ls separatament si no estan connectats.

**IV.** Relativisme. Reconeixement i tolerància pel que fa a les diferències entre les persones (interindividuals) i a les valoracions de cadascú. Suposa considerar i acceptar les diferències quant a objectius, valors, interessos i prioritats. Comporta la importància de les diferents interpretacions individuals sobre el que passa, però també reconèixer certes «virtuts universals» relatives al valor de la vida humana, dels altres i d'un mateix (relacionades amb les virtuts i les fortalezes tractades abans).

**V.** Consciència i control de la incertesa. Reconeixement dels límits i de la incertesa inherent a la condició humana. Inclou estratègies efectives per afrontar situacions incertes i els dubtes que envolten la vida (límits, conflictes, malaltia, injúria, mort, etc.).

Per tant, el grup de Berlín defineix així la saviesa:

- Aborda aspectes disjuntius, difícils o problemàtics de la vida i de la condició humana.
- Implica coneixement, judici i consells d'ordre superior.

- És un saber d'un abast, una profunditat i un equilibri extraordinaris, però alhora es refereix i s'aplica a situacions concretes i pràctiques de la vida.

- Les seves finalitats són generalment nobles, i combinen virtuts personals i habilitats cognitives.

Una vegada desenvolupada la noció de saviesa, encara queda una idea per tractar: quines variables faciliten que una persona sigui sàvia? Una resposta possible seria repassar els índexs de les tres guies del facilitador del programa «Viure bé, sentir-se millor», perquè s'hi inclouen totes aquelles variables que fomenten la saviesa. Resumidament, són les següents:

- Variables personals com una bona «educació emocional», la presència d'obertura a l'experiència i la sociabilitat, el control, la creativitat, la capacitat de plantejar problemes i resoldre'ls, un estil cognitiu crític, etc.
- Viure experiències: tenir motivació per a la superació personal i l'afrontament adaptatiu de situacions de vida crítiques, exposar-se a la vulnerabilitat, estar interessat en el desenvolupament personal, mostrar una actitud contínua d'aprenentatge en la vida, interaccionar amb els altres, etc.

## Curiositat

La curiositat<sup>26</sup> fa referència a l'interès, a la recerca del que és nou, a l'obertura a l'experiència, al propi desig d'experimentar i conèixer. La curiositat<sup>27</sup> té a veure tant amb les emocions positives com amb la motivació que orienta la persona cap a una forma alternativa o diferent de pensament, cap a l'activitat i l'autoregulació de les experiències i informacions noves i canviants.

La curiositat i l'interès per les coses són a la base de les experiències quotidianes associades al

26 Giménez, M. *La medida de las fortalezas psicológicas en adolescentes*. Tesis doctoral no publicada. Universidad Complutense de Madrid, 2010.

27 Kashdan, T. B. «Curiosity». A: Peterson, C.; Seligman, M. E. P. (ed.). *Character strengths and virtues: a handbook and classification*. Washington, DC: American Psychological Association and Oxford University Press, 2004, p. 125-141.

desig de conèixer i a la recerca del que és nou, a l'obertura a l'experiència que enllaça amb la recerca de noves experiències que permetin tenir un nivell d'activació satisfactori per al subjecte.

La curiositat es considera una emoció positiva associada a intenses experiències plaents.<sup>28</sup> Tradicionalment, la curiositat s'ha classificat, des d'una visió de l'existència, en curiositat general i curiositat específica:<sup>29</sup>

- La curiositat general o diversificada es caracteritzaria per una recerca activa de fonts diverses de novetat i canvi.
- La curiositat específica s'associaria a un grup concret d'experiències i coneixement.

Segons proposen alguns autors,<sup>30</sup> la curiositat obriria un procés dirigit a experimentar sensacions positives i al creixement personal, i inclouria:

- Un augment de l'atenció pels estímuls que es consideren nous.
- Una exploració cognitiva i conductual d'estímuls gratificants.
- Una experiència de flux amb estímuls i activitats gratificants.
- La integració de les experiències noves mitjançant processos d'assimilació i acomodació.

La curiositat s'associa positivament a:

- Experiències plaents.
- Avaluacions positives sobre un mateix, el món i el futur.

- Consideracions que els objectius són assolibles, i els obstacles, superables.
- Tendència a gaudir i a estar obert a noves idees i experiències.

Així mateix, s'associa a índexs més baixos d'ansietat, avorriment i apatia.

L'evidència empírica existent subratlla que:

- Quan la gent sent curiositat, està més atenta, processa la informació a un nivell més profund, reté millor la informació i augmenta la probabilitat que persisteixi en la tasca fins que assoleixi els objectius que s'ha proposat.<sup>31</sup>
- A llarg termini, la curiositat contribueix a la construcció del coneixement i al desenvolupament d'habilitats,<sup>32</sup> i es creu que aquestes habilitats es mantenen durant gairebé tot l'envelliment.
- Curiositat i creativitat es mostren intrínsecament relacionades. De forma similar a la creativitat, el concepte de novetat (recerca de nova informació) esdevé l'aspecte central de la curiositat.
- Les mesures de curiositat usades en investigació s'associen a característiques com l'interès, l'obertura a l'experiència, la necessitat d'aprendre, l'experiència de flux i la motivació intrínseca, variables amb les quals comparteix una base conceptual, per la qual cosa en molts casos s'han utilitzat de manera indistinta.<sup>33</sup>

28 Fredrickson, B. L. «What good are positive emotions?». *Review of General Psychology*, núm. 2 (1998), p. 300-319.

29 Berlyne, D. E. *Conflict, arousal, and curiosity*. Nova York: McGraw-Hill, 1960.

30 Kashdan, T. B.; Rose, P.; Fincham, F. D. «Curiosity and exploration: facilitating positive subjective experiences and personal growth opportunities». *Journal of Personality Assessment*, núm. 82 (2004), p. 291-305.

31 Ainley, M.; Hidi, S.; Berndoff, D. «Interest, learning and the psychological processes that mediate their relationships». *Journal of Educational Psychology*, núm. 94 (2002), p. 545-561.

32 Tracey, T. J. G. «Development of interests and competency beliefs: a 1 year longitudinal study of fifth-to eight-grade students using the ICA-R and structural equation modeling». *Journal of Counselling Psychology*, núm. 49 (2002), p. 148-163.

33 Kashdan, T. B.; Yuen, M. «Whether highly curious students thrive academically depends on perceptions about the school learning environment: a study of Hong Kong adolescents». *Motivation and Emotion*, núm. 31 (2007), p. 260-270.

És essencial ressaltar que ser curiós i estar obert a una varietat de pensaments, perspectives i idees facilita l'engagement, estar «enganxat» a la vida, i és un antídote molt valuós contra el malestar i les emocions negatives.

## Coratge

El coratge<sup>34</sup> es pot definir com l'habilitat de fer el que és necessari o just malgrat la por o la pressió dels altres. Coratge significa que, tot i tenir por, una persona és capaç d'actuar voluntàriament en situacions de perill (objectiu o subjectiu), o malgrat el risc existent (objectiu o subjectiu), en un intent d'obtenir o mantenir alguna cosa que es considera bona per a un mateix o per als altres.<sup>35</sup>

El valor o coratge, en comparació amb la resta de les fortaleeses, és, òbviament, difícil d'observar o de ser reconegut pel mateix subjecte. Perquè es manifesti, la persona necessita veure's implicada en una situació de perill o risc per a ella o per als altres, i això no sempre passa. És possible que la majoria de les persones no tinguin una idea clara de com actuarien davant determinades situacions, i sobrevalorin o infravalorin la seva pròpia resposta.

En aquest itinerari no es posarà l'accent en el coratge per enfrontar-se a situacions de perill físic, sinó «moral», més associat a superar la por a l'opinió dels altres i, en general, a les incerteses que tenen lloc durant l'envelliment en la vida quotidiana. En aquest sentit, la majoria de les persones es veuen implicades en situacions en les quals s'han d'enfrontar a «perills» o «pors» més quotidians (por a la malaltia, de perdre persones estimades, a les crítiques, etc.). Fins i tot el

desenvolupament i el creixement personal comporten la necessitat d'afrontar la vulnerabilitat i de batallar amb els dubtes associats.

Malgrat l'abundant literatura sobre el valor i el coratge, existeix molt poca investigació científica sobre el tema.<sup>36</sup> Es pot obtenir una aproximació a aquesta fortaleesa repassant estudis centrats en conceptes amb els quals pot tenir una certa relació, com ara l'altruisme.<sup>37</sup> El coratge resistent (com un tipus d'altruisme) és una resposta voluntària i conscient d'enfrontar-se al risc i a l'adversitat, malgrat les conseqüències que pugui tenir per a la mateixa persona o els seus íntims. Es considera que una orientació prosocial és necessària en el desenvolupament del valor.

El valor o coratge es podria considerar una característica pròpia de la gent gran, en la mesura en què en l'envelliment poden augmentar les pèrdues i és necessària una adaptació més gran.

## Perseverança

Tice, Wallace i Harter (2004)<sup>38</sup> defineixen la perseverança com la persecució voluntària d'un objectiu malgrat les dificultats i els obstacles. Des de la psicologia positiva, s'aborda la perseverança no com una obcecació, sinó com la capacitat de prendre la decisió de quan cal seguir actuant i quan s'ha d'abandonar.

La perseverança s'associa a locus de control intern, expectatives d'èxit, autoeficàcia, motivació intrínseca, autocontrol, absència d'avorriments i retard de gratificacions.<sup>39</sup>

34 Encara que la psicologia positiva utilitza el coratge com la virtut que engloba la fortaleesa psicològica del valor, en aquesta fonamentació teòrica utilitzarem la paraula coratge, ja que entenem que les persones incloses en aquest programa la comprendran millor, ja que, fonamentalment, el valor es vincula al risc físic, mentre que el coratge enllaça amb les batalles de la vida quotidiana.

35 Worline, M. C.; Steen, T. A. «Bravery». A: Peterson, C.; Seligman, M. E. P. (ed.). *Character strengths and virtues: a handbook and classification*. Washington, DC: American Psychological Association and Oxford University Press, 2004, p. 213-228.

36 Worline, M. C.; Steen, T. A., 2004. Op. cit.

37 Shepela, S. T.; Cook, J.; Horlitz, E.; Leal, R.; Luciano, S.; Luft, E. et al. «Courageous resistance: A special case of altruism». *Theory and Psychology*, núm. 9 (1999), p. 787-805.

38 Tice, D. M.; Wallace, H. M.; Harter, A. C. «Persistence». A: Peterson, C.; Seligman, M. E. P. (ed.). *Character strengths and virtues: a handbook and classification*. Washington, DC: American Psychological Association and Oxford University Press, 2004, p. 229-247.

39 López, S. *The Encyclopedia of Positive Psychology*. Estats Units: Wiley-Blackwell, 2009.

A més, la perseverança es relaciona amb dues variables d'especial rellevància en aquest programa: els estils atribucionals i l'autoestima.

I. Els processos d'atribució fan referència a les causes que les persones addueixen per explicar les situacions que experimenten. Es poden categoritzar mitjançant les anomenades *dimensions atribucionals*. Dins les diferents classificacions existents, una de molt utilitzada<sup>40</sup> proposa tres dimensions: a) internalitat-externalitat, en funció que la causa es trobi dins o fora del mateix individu; b) estabilitat-inestabilitat, si la causa es manté o no en el temps; i c) globalitat-especificitat, tenint en compte que la causa afecti altres àrees de la vida de la persona o, al contrari, es limiti a actuar en la situació concreta que s'està avaluant. Quan es parla d'estil atribucional o explicatiu, es vol indicar una tendència o disposició relativament estable a fer un tipus particular d'atribucions en un ampli rang de situacions i dominis diferents.<sup>41</sup> Pel que fa a l'estil atribucional, s'ha comprovat que les persones que se senten incapaces d'aprendre després d'un fracàs tenen més dificultats per persistir en els seus objectius que aquelles que atribueixen a les conseqüències negatives causes menys estables i globals. En aquest sentit, la perseverança també s'associaria a l'optimisme.

II. L'autoestima és l'actitud de la persona respecte d'ella mateixa. Es pot considerar un aspecte de l'autoconcepte, que inclou judicis de valor sobre la competència d'un mateix i els sentiments associats a aquests judicis. Si ens referim a l'autoestima en termes d'autovaloració, s'hi inclou la consideració d'un mateix com a amo dels seus propis actes i amb un sentit de competència que depèn més d'ell mateix que no pas de l'adequació a ideals autot impostos o a normes externes. Les persones amb una autoestima més baixa tenen un autoconcepte menys positiu que les persones amb una alta autoestima. En canvi, les persones

amb una alta autoestima tenen un coneixement més clar i confiat d'elles mateixes. Tant és així, que les persones amb més autoestima resisteixen millor davant fets estressants.<sup>42</sup> Les persones amb una alta autoestima mostren una conducta adaptativa més gran (més esforç i perseverança en les tasques), ja que valorar-se un mateix positivament, la creença en les pròpies possibilitats, és un important recurs psicològic d'afrontament. Per tant, l'alta autoestima afavoreix l'afrontament del subjecte, la qual cosa significa que, en situacions d'amenaça o experiències de fracàs, el subjecte amb una alta autoestima tendeix a fer ús d'estratègies per portar aquestes situacions, estratègies que es poden orientar tant al domini de la situació com a la seva acceptació, evitació o minimització. L'autoestima es relaciona amb alts nivells de benestar malgrat els esdeveniments adversos, és un recurs que modera l'afrontament davant amenaces i l'estrès, i és indispensable per mobilitzar o simplement acceptar el suport social (i, així, erigir-se en variable medidora per solucionar problemes). Com hem vist, les persones amb índexs alts d'autoestima tendeixen a persistir més en la tasca que d'altres amb taxes inferiors en aquest sentit. S'ha associat una baixa autoestima a fracàs en la tasca i a persistència improductiva. L'autoestima ajuda a no abandonar quan s'experimenta fracàs, a l'equilibri personal i a enfrontar-se una vegada i una altra a tasques intolerables o desagradables, és a dir, a perseverar.

## Per què cal aprofundir en les fortalezes psicològiques

El primer itinerari del programa «Viure bé, sentir-se millor» posava les bases per al desenvolupament i el canvi personal a través de: a) identificar possibilitats des de la mateixa persona (i per això es van treballar conceptes com ara l'autodeterminació i la motivació intrínseca); b) establir els fonaments per possibilitar el canvi i el

<sup>40</sup> Abramson, L.; Seligman, M. E. P.; Teasdale, J. «Learned helplessness in humans: Critique and reformulation». *Journal of Abnormal Psychology*, vol. 87(1) (1978), p. 49-57.

<sup>41</sup> Buchanan, G. M.; Seligman, M. E. P. *Explanatory style*. Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1995.

<sup>42</sup> Ong, A. D.; Bergeman, C. S.; Bisconti, T. L.; Wallace, K. A. (2006). «Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life». *Journal of Personal and Social Psychology*, núm. 91(4) (2006), p. 730-749.

desenvolupament personals incidint en variables facilitadores —d'aquest canvi i del desenvolupament personal— tant de tipus cognitiu (control, autoeficàcia, presa de decisions, planificació, etc.) com emocional (optimisme, emocions positives, gratitud, etc.) i social; i c) prendre consciència de les possibilitats individuals sobre el tema. Aquest segon itinerari amplia els recursos personals clau per al desenvolupament i el canvi personals: a) incrementant les capacitats personals (fortaleses psicològiques), b) accentuant les competències que facilitin la comprensió i el control de les nostres emocions, i c) aprofundint en situacions quotidianes que tenen una influència especial en el benestar i que poden facilitar o limitar el desenvolupament personal, com ara la soledat i els conflictes interpersonals. Per això en aquest segon itinerari fortaleces psicològiques com la saviesa,<sup>43</sup> el coratge, la curiositat, la perseverança i l'humor tenen un paper fonamental.

Per què s'han triat aquestes variables psicològiques i no unes altres? La saviesa és, tal com la defineix el grup de Berlín, un concepte associat a la pragmàtica fonamental de la vida, és a dir, al coneixement dels problemes bàsics de l'existència, a saber com direccionar la vida, com interpretar els fets, com comprendre lúcidament els aspectes essencials de la condició humana, els objectius de la vida i de les relacions interpersonals, etc.; i no es limita exclusivament al coneixement o l'erudició. La saviesa ens connecta, per tant, amb «sabers generals del que és la vida» com ara la noció de vulnerabilitat o el reconeixement dels nostres propis límits a través de les experiències viscudes, ens facilita comprendre de forma pràctica i profunda la interconnexió dels fets, i ens proporciona procediments i estratègies per aplicar tant en una bona presa de decisions com en una correcta planificació. La saviesa busca l'acceptació activa de la tolerància i el respecte per les diferències, admet les diverses interpretacions individuals i ajuda al reconeixement

ment i l'acceptació de la incertesa inherent a la vida. En altres paraules, el reconeixement de la pròpia saviesa i de les àrees de millora de cada persona pel que fa a la seva comprensió i entesa constitueix un element fonamental per al desenvolupament personal (i el canvi), tant perquè apodera l'individu en aquesta evolució com perquè afavoreix la millora de variables facilitadores del canvi treballades en profunditat al primer itinerari d'aquest programa, com ara el control, l'autoeficàcia, la presa de decisions, etc. La saviesa, a més, augmenta la percepció de competència, que és una de les variables que possibiliten l'autodeterminació personal. Igualment, apodera les persones, al mateix temps que potencia diferents recursos que faciliten portar la vida que cadascú vol, a més de situar la persona en la pragmàtica de la vida, que no és altra cosa que abocar coneixements, ja siguin pràctics o procedimentals, en la vida quotidiana.

La curiositat, com es plasma a la part teòrica d'aquest document, té a veure amb el món interior (una de les claus d'aquest programa és obrir una finestra a la comprensió personal) i amb el món exterior, amb allò que ens envolta, amb la recerca del que és nou i l'obertura a l'experiència, amb explorar i descobrir. El desig de desenvolupar-nos personalment, de canviar, està íntimament lligat a l'exploració del que desconexim però intuïm que pot ser enriquidor, a la persecució de límits personals que considerem superables, a la legítima aspiració d'experimentar sensacions positives lligades a la realització personal, encara que el dubte persisteixi. La curiositat és, per tant, un fidel aliat del desenvolupament personal, perquè funciona com un propulsor silenciós que ens projecta cap a les «fronteres personals», que fomenta la motivació intrínseca (variable clau en aquest programa), que ens proveeix d'una dosi més gran de creativitat i que millora la flexibilitat cognitiva, aquesta capacitat per canviar de pensament, tan imprescindible quan volem transcendir els nostres propis límits i avançar en la millora personal.

No hi ha canvi sense voluntat, ni desenvolupament personal sense empena i resolució. El coratge té a veure amb la capacitat d'aconseguir allò que es desitja, malgrat els obstacles i els inconvenients; d'assumir cada persona el paper protagonista de la seva pròpia vida, encara que el pànic escènic ens domini; amb l'au-

<sup>43</sup> Encara que estrictament, tal com es comenta en el desenvolupament de la fonamentació teòrica, la saviesa és una virtut i no pas una fortalesa psicològica, s'ha preferit considerar-la com a fortalesa, ja que s'entén que té, d'una banda, un significat més «clar» per a la gent gran, i de l'altra, una trajectòria en psicogerontologia més extensa que altres fortaleces incloses en la virtut de la saviesa, com ara la perspectiva o la visió. Per tant, és més fàcil de comprendre.

dàcia d'intentar viure cadascú com vulguí, segons les seves idees, creences i valors, malgrat les incerteses i els recels. Coratge és sinònim d'actuació voluntària, de dirigir i mantenir l'orientació de l'acció, de posar l'energia personal al servei d'un objectiu. Prendre consciència de la necessitat d'arriscar, identificar i reconèixer que el coratge és una fortaleza pròpia i no aliena ens impulsa al desenvolupament personal, perquè apodera les persones i reforça variables com l'autoeficàcia, el control, la gestió emocional, etc. —tractades al primer itinerari—, alhora que revalora, a través de la voluntarietat, una variable clau per al canvi amb la qual es tancarà el tercer itinerari d'aquest programa: la necessitat de comprometre's.

El desenvolupament i el canvi personals necessiten esforç continu i constància, i és potser la necessitat de persistència i tenacitat un dels reptes fonamentals per assolir els resultats anhelats. La perseverança està íntimament relacionada amb variables clau del primer itinerari d'aquest programa com ara el locus de control intern, l'autoeficàcia, la motivació intrínseca i l'optimisme. Així mateix, perseverar és prendre una decisió, és determinar quan cal continuar i quan cal renunciar. Perseverar té, al seu torn, un ineludible matís emocional, ja que es relaciona amb la satisfacció i el benestar personal. Així doncs, perseverar és aquesta energia articulada amb la força de voluntat (i, per tant, amb el coratge) i lligada a variables de tipus cognitiu, que es cor-

respon amb una acció voluntària de la persona que influeix en la satisfacció i el benestar en funció dels resultats.

Totes les fortalezes fins ara analitzades apoderen persones o retroalimenten altres variables del programa, però l'humor<sup>44</sup> busca, a més de millorar el funcionament de variables psicològiques que sustenten el desenvolupament personal (elevant l'estat d'ànim, l'autoestima, l'esperança, l'energia i el vigor, la memòria, etc.), dotar les persones d'una diversitat més gran de perspectives i una flexibilitat cognitiva més gran per afrontar situacions de canvi. Aquesta flexibilitat mental més gran afavoreix el canvi perquè sustenta diferents mirades que permeten combinar perspectives variades, tant pel que fa a l'anàlisi com a la presa de decisions, partint d'elements clau de la saviesa com el contextualisme, el relativisme i el control de la incertesa. A més, l'humor, com s'analitzarà més endavant, és un gran inductor d'emocions positives i benestar, fonamentals per al desenvolupament personal i la gestió del canvi, i modera els efectes de les situacions negatives en les persones.

<sup>44</sup> Encara que s'inclou en l'àrea temàtica següent, «Sentir-se bé...», és una fortaleza psicològica, i per això en aquest apartat s'aborda la relació que té amb altres variables del programa.

## 4.2.2. FITXA DE LA SESSIÓ 3



LES MEVES FORTALESES:  
**CURIOSITAT**

## EL PERQUÈ D'AQUESTA SESSIÓ

La curiositat i l'interès són a la base de les experiències quotidianes associades al desig de conèixer més. La recerca del que és nou i l'obertura a l'experiència tenen potser un matís diferent, ja que enllacen amb la recerca de sensacions, de noves experiències que permetin un nivell d'activació satisfactori per al subjecte.

En general, la curiositat s'associa a experiències plaents, a avaluacions positives sobre un mateix, el món i el futur, a creure que els objectius són assolibles i els obstacles superables, i a una tendència a gaudir i a estar obert a noves idees i experiències.

Quan les persones sentim curiositat, estem més atentes, processem i retenim millor, i augmenta la probabilitat que persistim en la tasca i assolim els objectius proposats. La curiositat, a més, ajuda a iniciar processos dirigits a experimentar sensacions positives i al creixement personal, que, entre altres qüestions, inclou la integració d'experiències noves mitjançant processos d'assimilació i acomodació. Anar més enllà del que coneixem evita l'avorriment (que podem considerar una emoció altament desmotivadora), ens allibera de la sensació d'obligació i converteix allò que

fem en intrínsecament motivador. La curiositat es considera, així mateix, una emoció positiva, associada a intenses experiències plaents i a ser més creatius.

Cal no oblidar que ser curiós és també una actitud. Depèn de nosaltres, és a les nostres mans avivar-la i encendre-la. El psicòleg Mihály Csíkszentmihályi opina: «Existeix una relació directa entre els nostres recursos atencional i el nostre interès pel món: res no ens semblarà interessant si no hi centrem l'atenció».

Finalment, la curiositat és un gran motor per a la felicitat. Hem de rebutjar la idea —que ens han inculcat des de petits— que *curiositat* és sinònim d'*indiscreció*. A més, i això és molt important, la curiositat ens fa més flexibles mentalment i ens enganxa a la vida, perquè passem de caminar de puntetes a sentir l'estabilitat i la força que proporciona recolzar a terra tota la planta del peu. Déu n'hi do quin canvi!

Així doncs, aquesta sessió pretén avivar, estimular i provocar la curiositat per allò que li passa a cadascú, tant dins seu com al món que l'envolta, per poder viure la vida amb més intensitat i profunditat.

## ELS OBJECTIUS D'AQUESTA SESSIÓ

1. DESPERTAR LA CURIOSITAT PER ALLÒ QUE CADASCÚ SENT, LI PASSA I L'ENVOLTA.



2. REFLEXIONAR SOBRE ELS BENEFICIS DE LA CURIOSITAT I COMPRENDRE'LS (MILLORA DE LA COGNICIÓ I DE LA RESOLUCIÓ DE PROBLEMES, MÉS VITALITAT, MÉS I MILLOR APRENTATGE).



3. APLICAR LA CURIOSITAT EN LA VIDA DIÀRIA.



## ACTIVITAT I OBJECTIU

### BENEFICIS DE LA CURIOSITAT

Objectiu: Identificar els beneficis de la curiositat tant afectivament com cognitivament a partir de les vivències personals, i contrastar-los amb les evidències científiques disponibles.

## EINES

### DINÀMICA DE GRUP

Intercanvi d'opinions per definir la curiositat i establir els beneficis que se'n deriven, agrupant-los tant cognitivament com afectivament.

### IMPORTÀNCIA DE LA CURIOSITAT

#### QUÈ ÉS LA CURIOSITAT?

Interès per l'experiència interior (el que em passa a mi) i pel món que ens envolta (el que els passa als altres).

#### BENEFICIS DE LA CURIOSITAT

##### COGNITIUS

Augmenta el coneixement.  
Millora l'atenció.  
Millora la memòria.  
Ens ajuda a assolir objectius.  
Ens dona més flexibilitat mental.

##### AFECTIUS

Ens obre a noves experiències.  
És una font de plaer.  
Proporciona més autoestima.  
Ens ajuda a assolir objectius.  
Estem més oberts.  
Evita l'avorriment.  
Ens proporciona emocions positives.  
Estem més motivats.

### EXPERIMENTAR CURIOSITAT. HISTÒRIA DE JOAN AGUIRRE

Objectiu: Experimentar què és la curiositat i els seus beneficis.

### DINÀMICA DE GRUP

Debat grupal en el qual s'analitzarà la història de Joan Aguirre.

### INSTAURAR LA CURIOSITAT EN LA VIDA QUOTIDIANA

Objectiu: Comprendre i assumir que la curiositat és una actitud, que es pot exercitar i que cal comprometre-s'hi per obtenir els beneficis abans indicats.

### DINÀMICA DE GRUP

Debat per identificar activitats associades a la curiositat.

**EL DECÀLEG DE LA CURIOSITAT**

- 1.** Observa el que passa al teu voltant.
- 2.** Qüestiona el que escoltes.
- 3.** Mira-ho tot des del punt de vista de l'altre.
- 4.** Conserva cada dia almenys una imatge que t'hagi impressionat.
- 5.** De tant en tant, fes coses que mai no haves fet, encara que et semblin disbarats o ximpleries. Experimenta coses noves.
- 6.** Surt de la teva zona de confort (on tot es pot predir i et sents protegit), almenys una vegada a la setmana.
- 7.** Aprèn, aprèn, aprèn!!!
- 8.** Millora pel que fa a l'escolta.
- 9.** Supera la por. No et passarà res si ets una mica curiós.
- 10.** Dedica cada dia un temps a ser curiós.

**EXERCICIS PER FOMENTAR LA CURIOSITAT**

- 1.** Al supermercat: mira com interaccionen dos clients i observa què passa.
- 2.** Pensa de quina manera miraria un infant allò que tu veus i què el sorprendria.
- 3.** Prova coses noves en la teva vida: un aliment que mai no haves consumit, una recepta que mai no haves fet, una activitat que mai no haves realitzat, etc.
- 4.** Trenca rutines i hàbits. Proposa't fer avui una cosa diferent.
- 5.** Converteix-te en explorador. Fes una cosa nova que mai no haves fet.
- 6.** Surt al carrer amb la càmera de fotos i observa a través de l'objectiu.

## RECURSOS PER AL DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ

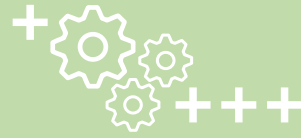
**1**   
ORDINADOR  
I CANÓ DE  
DIAPOSITIVES

**2**   
PAPERÒGRAF

**3**   
VÍDEO LES NOSTRES  
FORTALESES

**4**   
FULLS ANNEXOS

## EL MÉS IMPORTANT D'AQUESTA SESSIÓ



1. Definir la curiositat (fortalesa psicològica) des de l'experiència i l'opinió dels participants.
2. Conèixer quins són els beneficis de la curiositat en la vida de les persones, tant en el terreny cognitiu com afectiu.
3. Experimentar la curiositat i sentir com la vida «s'acoloreix» quan prestem atenció a alguna cosa, el temps transcorre més de pressa i tenim vivències més positives.
4. Comprometre's activament a fomentar la curiositat com una actitud en la vida quotidiana.

## 1. ELS BENEFICIS DE LA CURIOSITAT

### PRESENTACIÓ

En aquesta secció intentarem aprofundir en els beneficis que té la curiositat, partint de les nostres pròpies experiències vitals.

Recursos:

- Taula «Importància de la curiositat»
- Vídeo *Les nostres fortaleeses*

### DESENVOLUPAMENT

El facilitador explica:

«Ara tanquem els ulls i pensem durant dos minuts alguna cosa que ens passava de petits, quan el temps s'escolava tan de pressa... Algun fet o anècdota que ens cridava l'atenció, que ens interessava, que despertava la nostra curiositat. Ha de ser una cosa que avui encara recordem de forma clara i concisa, encara que ens pugui semblar que ara mateix no té importància.»

El facilitador dóna la paraula als participants, i cada persona relata aquest record que té imprès a la memòria. Després de cada intervenció, el facilitador reforça la participació amb elogis, assentiment, etc.

A continuació explica:

«Ara pensem, durant un minut, què entenem cadascú de nosaltres per curiositat. Farem una ronda i cadascú dirà una paraula o una frase per definir què és la curiositat per a ell.»

El facilitador apunta a la pissarra les aportacions dels assistents.

«Pensem ara possibles beneficis de la curiositat. Creieu que la curiositat ens aporta algun benefici?»

Es fa una nova ronda de paraules, i el facilitador apunta a la pissarra les aportacions dels assistents.

Després de donar les gràcies a tots, projecta a la pantalla la taula «Importància de la curiositat» i comenta les aportacions del grup, apuntades a la pissarra, juntament amb els continguts de la taula. Aquesta primera part de la sessió acaba amb un resum de les idees exposades.



## 2. EXPERIMENTAR CURIOSITAT

### PRESENTACIÓ

En aquesta secció s'intenta despertar la curiositat per alguna cosa en concret, a partir del relat d'una breu història. S'experimenta que l'atenció pel que passa i el que ens envolta és un element fonamental per fomentar la curiositat.

#### Recursos:

- Història de Joan Aguirre

### DESENVOLUPAMENT

El facilitador llegeix la història següent a tots els membres del grup en un to de misteri, a poc a poc:

«Quan Joan Aguirre va entrar a l'habitació, va sentir que hi havia tingut lloc una desgràcia. Tants anys com a policia l'havien dotat d'una fina intuïció per a aquesta mena de circumstàncies. Com empesos per una molla invisible, els seus sentits es van posar en guàrdia. Va avançar dues passes amb molta cura i va veure la Maria, la seva veïna, estesa a terra. La va mirar atentament i va observar que no respirava. Les finestres estaven obertes, les cortines es movien suaument impulsades per la lleu brisa del matí, i a la gàbia que tenia a la dreta, en Manel, el lloro de la Maria, gemegava com si plorés. Es va adonar immediatament que la Maria havia estat assassinada i que només en Manel coneixia la identitat de l'assassí. Una identitat que en Joan es va jurar a si mateix que tard o d'hora acabaria descobrint.»

Si cal, el facilitador torna a llegir la història per fixar-ne els continguts.

A continuació, demana als participants que es distribueixin en dos o tres grups (d'unes cinc persones, aproximadament) i contestin en cinc minuts la pregunta següent: «Què ha passat a l'habitació abans que hi entrés en Joan?».

La tasca consisteix a esbossar per grups una història sobre els fets que han tingut lloc a l'habitació. El facilitador ha de crear un ambient de misteri i despertar la curiositat dels participants durant tot el procés.

Cada grup exposa oralment el que creu que ha passat. Si cal, és a dir, si els grups no són capaços d'imaginar un argument o s'encallen, el facilitador pot oferir una història diferent a cada grup, sense que els altres la coneguin:

- Va entrar un gat a l'habitació i es va voler menjar en Manel. La Maria va intentar evitar-ho, va ensopegar i es va matar.
- En Manel, que sabia obrir la porta de la seva gàbia, es va escapar i va empènyer la Maria amb la intenció de matar-la, perquè ja no li donava pipes per menjar.
- En Joan ja no hi tocava gaire i s'havia descuidat les ulleres. La Maria només estava adormida i no s'havia comès cap assassinat.
- En Manel no era un lloro, sinó el marit de la Maria disfressat.
- El veterinari d'en Manel havia donat unes pastilles al lloro perquè es posés violent i assassinés la Maria.

Una vegada acabat el treball per grups, el facilitador anima a discutir entre tots els pros i els contres de cada argument en un ambient distès, en el qual



cal que s'impliquin els participants. Al cap d'uns minuts, el facilitador interromp el debat i pregunta com s'han sentit, si els ha passat el temps de pressa, si els ha interessat l'activitat, etc. El facilitador integra els comentaris i ressalta que una història banal és capaç de despertar-nos la curiositat i fer-nos passar un moment «màgic».

Per acabar, el facilitador torna a repetir els beneficis de la curiositat de la primera part d'aquesta sessió.

### 3. INSTAURAR LA CURIOSITAT EN LA VIDA QUOTIDIANA

#### PRESENTACIÓ

En aquest apartat treballarem algunes pistes necessàries per avivar la curiositat i tenir una actitud de recerca de coses noves en la vida.

Recursos:

- Taula «El decàleg de la curiositat»
- «Exercicis per fomentar la curiositat»

#### DESENVOLUPAMENT

El facilitador projecta a la pantalla la taula «El decàleg de la curiositat», la comenta i en demana l'opinió als participants. Seguidament, fa el mateix amb l'eina «Exercicis per fomentar la curiositat». Cadascun dels participants es compromet a fer un parell d'exercicis de la taula durant la setmana següent (s'han de concretar les activitats). El grup pot aplaudir els compromisos de cada persona, animar-la, etc.

### 4. RESUM

#### PRESENTACIÓ

Aquesta última secció serveix per recapitular les qüestions essencials abordades a la sessió. El facilitador anima els assistents a participar perquè cadascú indiqui el que li ha semblat més rellevant de la sessió. Ha d'insistir especialment, d'una banda, a recalcar els beneficis de la curiositat per portar una vida plena, i de l'altra, que la curiositat és també una actitud que es pot buscar i desenvolupar a través de l'esforç i del compromís personal.

#### DESENVOLUPAMENT

El facilitador exposa i sintetitza les idees clau comentades al llarg de la sessió:

- La curiositat és una fortalesa que ens aporta múltiples beneficis.
- La curiositat és també una actitud que hem de desenvolupar en la vida quotidiana.

## 4.2.3. FITXA DE LA SESSIÓ 4



LES MEVES FORTALESES:  
**SAVIESA**

## EL PERQUÈ D'AQUESTA SESSIÓ

La recerca de la saviesa és tan antiga i universal com la humanitat. Aristòtil, que va néixer l'any 384 aC, ja s'hi havia referit («La saviesa és un adorn en la prosperitat i un refugi en l'adversitat»), i abans d'aquest filòsof grec ja existien textos que en parlaven. La saviesa té a veure amb el coneixement (cognició), però també amb el saber (ciència, erudició, cultura), l'experiència (mestria, perícia) i el seny (intel·ligència, discerniment, prudència).

Les ciències socials i del comportament han conceptualitzat la saviesa de maneres molt diverses: en termes d'actitud, d'interessos amplis, com a autodesenvolupament, lligada a la maduresa personal, de vegades com a habilitat interpersonal, com a enteniment, experiència, control de les emocions, humor, coneixement, comprensió, judici, relativisme, acompliment, consciència, control de la incertesa, etc.

En l'àmbit de l'envelliment, una de les conceptualitzacions més conegudes entén la saviesa com un coneixement expert i un judici sobre la pragmàtica fonamental de la vida. En altres paraules, la saviesa en l'envelliment té a veure amb l'experiència pràctica de la vida, que s'evidencia en la resolució de problemes

quotidians. Aquesta perspectiva centra la saviesa en l'experiència i l'acompliment.

En resum, es pot afirmar que la saviesa està lligada tant a característiques personals (personalitat, obertura a la novetat, creativitat) com a l'experiència (la pràctica i l'entrenament d'una persona) i a l'existència de contextos facilitadors (escolaritat, experiències d'aprenentatge, suport social, resolució de crisis anteriors, etc.).

En aquesta sessió s'aborda la saviesa no des d'aspectes cognitius (coneixement), sinó des d'uns altres lligats a una intel·ligència aplicada per assolir objectius beneficiosos per a un mateix i per als altres. Una saviesa que busca l'equilibri entre el que és propi i el que és aliè, que té a veure amb la meua vida i amb la vida dels altres. No es tracta d'adquirir coneixements, sinó de la saviesa relacionada amb viure una vida plena, amb sentit i significat, «adonant-nos» de les coses que ens passen. Si hi ha una etapa caracteritzada per la saviesa, aquesta és la vellesa. Com deia Ernest Hemingway: «Tenia por de fer-me vell, fins que vaig comprendre que guanyava saviesa dia a dia».

## RECURSOS PER AL DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ



1 ORDINADOR  
I CANÓ DE  
DIAPOSITIVES



2 VÍDEO LES  
NOSTRES  
FORTALESES



3 PAPERÒGRAF I  
FULLS PER A LA  
SESSIÓ



4 RETOLADORS  
DE DIFERENTS  
COLORS

## ELS OBJECTIUS D'AQUESTA SESSIÓ

1. CONÈIXER I DEFINIR QUÈ ÉS LA SAVIESA.



2. IDENTIFICAR ELS PUNTS FORTS I DÈBILS DE CADA PERSONA PER PODER SER MÉS SÀVIA.



3. ASSUMIR COMPROMISOS QUE ENS CONDUÏXIN A SER PERSONES MÉS SÀVIES.



## ACTIVITAT I OBJECTIU

## EINES

### LA SAVIESA ÉS...

Objectiu: Definir què és la saviesa identificant-ne els components principals.



### EXERCICI PRÀCTIC

Debat grupal sobre la definició del concepte de saviesa, identificant les paraules clau que el determinen a partir de l'experiència dels participants.

### EL MEU CAMÍ CAP A LA SAVIESA

Objectiu: Identificar els punts forts i dèbils de cada persona per augmentar la seva saviesa, entesa com a equilibri.



### EXERCICI PRÀCTIC

«Les meves àrees de millora». Es pretén que les persones se situïn a les cinc dimensions de la saviesa com a equilibri que es treballen en aquesta sessió, i que trobin els seus punts forts i dèbils.

### EM COMPROMETO AMB LA SAVIESA

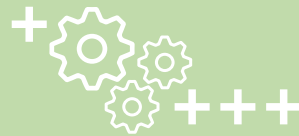
Objectiu: Concretar i explicitar els compromisos per portar una vida més sàvia.



### EXERCICI PRÀCTIC

A partir dels resultats de l'activitat anterior, «Les meves àrees de millora», s'identifiquen compromisos per a l'acció.

## EL MÉS IMPORTANT D'AQUESTA SESSIÓ



1. Comprendre el concepte de saviesa com a equilibri.
2. Conèixer els nostres punts forts i dèbils.
3. Concebre les activitats del dia a dia com a oportunitats que poden

potenciar la saviesa, i que ens poden fer viure una vida més plena i amb sentit.

4. Assumir que el compromís personal és la via per a una vida més sàvia.

## 1. LA SAVIESA ÉS...

### PRESENTACIÓ

En aquesta secció es tractarà el concepte de saviesa a través d'opinions externes (vídeo corresponent a aquesta sessió) i dels mateixos participants.

Recursos:

- Vídeo *Les nostres fortalezes*
- Conversa i intercanvi de preguntes

### DESENVOLUPAMENT

Després de presentar el tema, el facilitador organitza un debat a partir de les preguntes següents:

- Què s'entén en els testimonis del vídeo per saviesa?
- Què enteneu vosaltres per saviesa?
- Com definiríeu una persona sàvia?

El facilitador dóna al grup la instrucció següent: «Intentarem definir entre tots què és això de la saviesa. Pensarem com definiria cadascú de nosaltres una persona sàvia».

Els participants van dient els atributs del que consideren una persona sàvia, i el facilitador els escriu al paperògraf, encaixant-los en les característiques generals que s'indiquen a l'eina «Saviesa: qüestions importants». Si, una vegada acabada la participació de tots els assistents, falten conceptes de l'eina anterior per visualitzar, el facilitador els introdueix i els comenta.

Seguidament, demana als participants que assignin a cada concepte identificat una nota de 0 (gens important) a 10 (molt important), en funció de la rellevància que aquest atribut té per definir una persona sàvia, i recull al paperògraf totes les notes.

El facilitador suma les notes de cada concepte i, amb un retolador de diferent color, escriu un número a cada casella en funció de la nota total: el més votat, i per tant el més important, tindrà el número 1, i així fins al concepte menys important, que serà el que hagi obtingut un nombre més petit de vots.

El facilitador comenta les característiques de la saviesa, de més important a menys. I acaba definint una persona sàvia amb els cinc primers conceptes més importants per al grup.

| EINA: SAVIESA. QÜESTIONS IMPORTANTS                |                                                 |                                                      |                                                                                                   |
|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ACTITUD</b><br>(tarannà,<br>disposició)         | <b>INTEL·LIGÈNCIA</b><br>(enginy,<br>pensament) | <b>HABILITATS</b><br>(sociabilitat,<br>comunicació)  | <b>MADURESA</b><br>(criteri, saviesa)                                                             |
| <b>JUDICI</b><br>(seny,<br>prudència)              | <b>CONEIXEMENT</b><br>(instrucció,<br>cultura)  | <b>COMPENSIÓ</b><br>(enteniment,<br>interpretació)   | <b>AUTODESENVOLU-<br/>PAMENT</b><br>(intentar ser cada<br>dia millor, buscar<br>créixer cada dia) |
| <b>EQUILIBRI</b><br>(moderació,<br>harmonia, seny) | <b>EXPERIÈNCIA</b><br>(tenir escola,<br>món)    | <b>CONSCIÈNCIA</b><br>(tenir ànima,<br>esperit, cor) |                                                                                                   |

## 2. EL MEU CAMÍ CAP A LA SAVIESA

### PRESENTACIÓ

En aquesta secció es pretén que els participants identifiquin els seus punts forts i dèbils relacionats amb la saviesa com a equilibri.

Recursos:

- «Les meves àrees de millora»

### DESENVOLUPAMENT

Per identificar els punts forts i dèbils de cada persona es farà un exercici que també durà a terme el facilitador, ja que es necessita a l'activitat següent. Es recorden les cinc dimensions de la saviesa: a) buscar l'equilibri entre nosaltres i el jo; b) trobar l'harmonia entre escoltar els altres i ser escoltat; c) ajustar principis i valors; d) buscar una posició central d'interdependència (viure entre la independència personal i la necessitat dels altres); i e) viure el present visualitzant (no negant) allò que ha de venir, el futur.

El facilitador reparteix la segona eina, «Les meves àrees de millora», i explica als participants: «Ara us faré unes preguntes, i les heu de contestar amb la sinceritat més gran possible. La saviesa és com un camí, un objectiu que hem d'assolir, un afer del qual ens hem d'ocupar. La qüestió és saber des d'on partim per poder emprendre aquesta ruta cap a la saviesa. Al full que us he repartit teniu, a cada filera, una frase dividida en dues parts. La tasca que farem consistirà, primerament, a llegir i pensar amb calma cadascuna de les frases, i després, decidir si ens situem més cap a l'esquerra (primera part de la frase), al centre o cap a la dreta (segona part de la frase). En funció de la resposta, posarem una X en una de les tres caselles centrals».

El facilitador continua: «Llegiré una per una les idees. Les pensarem i posarem una X al quadre de l'esquerra si ens trobem més a prop de la primera part de la frase; al quadre de la dreta, si ens trobem més a prop de la segona part de la frase; o al centre, si creiem que ocupem aquesta posició».

El facilitador llegeix les afirmacions:

- Em considero més individualista... o crec que tinc en compte els altres.
- Em considero una persona que escolta... o no faig gaire cas del que em diuen.
- Em considero una persona amb valors i que respecta els valors dels altres... o no faig gaire cas dels valors i els principis, ni propis ni aliens.
- Em considero una persona molt autònoma, molt independent... o més aviat sóc una persona que depenc del que em diuen els altres.
- Em considero una persona que viu només pensant en el futur i no aprofita el present... o visc només en el present ignorant el que em pugui portar el demà perquè no ho vull veure.

El facilitador llegeix les afirmacions amb calma, separant totes dues parts de la frase perquè els membres del grup puguin interioritzar-les. Després, deixa uns segons per pensar i ajuda els participants a posar una X al lloc adequat si tenen dificultats per fer-ho.

| EINA: «LES MEVES ÀREES DE MILLORA»                                                     |                     |           |                   |                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                        | CAP A<br>L'ESQUERRA | AL CENTRE | CAP A<br>LA DRETA |                                                                                                |
| Em considero més individualista...                                                     |                     |           |                   | ...o crec que tinc en compte els altres.                                                       |
| Em considero una persona que escolta...                                                |                     |           |                   | ...o no faig gaire cas del que em diuen.                                                       |
| Em considero una persona amb valors i que respecta els valors dels altres...           |                     |           |                   | ...o no faig gaire cas dels valors i els principis, ni propis ni aliens.                       |
| Em considero una persona molt autònoma, molt independent...                            |                     |           |                   | ...o més aviat sóc una persona que depenc del que em diuen els altres.                         |
| Em considero una persona que viu només pensant en el futur i no aprofita el present... |                     |           |                   | ...o visc només en el present ignorant el que em pugui portar el demà perquè no ho vull veure. |

Una vegada completada l'eina, el facilitador obre un torn de paraules perquè cada participant comentï on se situa a cada frase, quin tipus de fortaleces té i quines qüestions ha de millorar. Cal tenir en compte que el centre és el lloc idoni, el que ens acostava a la saviesa.

És molt rellevant que el facilitador insisteixi que no hi ha un perfil bo o dolent. Partim d'una base, i l'eina només destaca possibles àrees de millora en aquest camí cap a la saviesa.

### 3. EM COMPROMETO AMB LA SAVIESA

#### PRESENTACIÓ

Aquest apartat té com a objectiu que cada participant identifiqui dos o tres compromisos per ser més savi i portar una vida més plena.

#### Recursos:

- Conversa i intercanvi de preguntes

#### DESENVOLUPAMENT

El facilitador resumeix les cinc dimensions de la saviesa en cinc lemes que apunta al paperògraf, i que es corresponen amb les afirmacions de l'activitat anterior:

- Equilibri entre el meu món i els mons dels altres.
- Estar atent als altres, però decidir autònomament.
- Tenir en compte els valors propis i els aliens.
- Som interdependents.
- Viure el present i, de tant en tant, fer una ullada al futur.

Seguidament, dóna la instrucció següent: «Ara tornem a agafar el full que hem utilitzat a l'activitat anterior, el que hem marcat amb les X. I pensem, durant un minut, dos o tres compromisos, dues o tres coses que ens agradaria millorar en la nostra vida quotidiana i que ens poden portar pel camí de la saviesa».

Una vegada transcorregut el temps per pensar, el facilitador diu: «Aquest és el moment del compromís públic. Algú s'hi anima?».

A tall d'exemple, si ningú no fa el primer pas el facilitador pot començar llegint el seu full emplenat: «Em comprometo a buscar temps per a mi i temps per als altres», «Em comprometo a pensar que no sempre tinc raó, encara que m'ho sembli».

A mesura que els participants es comprometen a millorar algunes de les qüestions per a ells claus en aquest camí cap a la saviesa, la resta del grup anima i aplaudeix els compromisos en un ambient festiu.





## 4. RESUM

### PRESENTACIÓ

El facilitador anima tots els assistents a participar perquè cadascú indiqui el contingut que li ha semblat més important de la sessió. A més, convida a posar en marxa els compromisos adquirits.

### DESENVOLUPAMENT

El facilitador, amb l'eina «Les meves àrees de millora» a la mà, comenta que la saviesa és:

- Trobar l'equilibri entre el món propi i el món dels altres.
- Trobar l'harmonia entre escoltar els altres i fer el que ells volen, i fer allò que cadascú vol i desitja.
- Visualitzar els valors propis tenint-ne en compte els aliens.
- Assumir la interdependència com a enriquiment propi i aliè, sempre respectant-se un mateix.
- Viure en el present buscant la felicitat en la vida quotidiana, sense oblidar el futur.

## 4.2.4. FITXA DE LA SESSIÓ 5



LES MEVES FORTALESES:  
**CORATGE**

## EL PERQUÈ D'AQUESTA SESSIÓ

El coratge es pot definir com l'habilitat per fer allò que és necessari o just malgrat la por o la pressió dels altres. No és, per tant, l'absència de por, sinó la capacitat d'actuar voluntàriament malgrat el risc que comporta una situació, en un intent d'obtenir o mantenir alguna cosa que es considera bona per a un mateix o per als altres.

El coratge té a veure amb no deixar-se intimidar davant el canvi, davant situacions viscudes com a amenaçadores, difícils o doloroses; amb ser capaç de defensar la postura pròpia que es considera correcta, encara que hi hagi una gran oposició per part de tercers. El coratge pot tenir a veure amb l'audàcia necessària perquè una persona porti la vida que vol, amb «viure» encara que la persona se senti fràgil.

Tot i que en el coratge es distingeix un aspecte més físic (el que suposa una actuació en situacions de risc), també té un component «moral» (prioritari en aquesta sessió), associat a superar, per exemple, la por a l'opinió dels altres i, en general, totes les pors i incerteses que sorgeixen al llarg de la vida: por a la malaltia, de perdre persones estimades, de ser criticat, de no ser comprès, etc.

Altres vegades, el coratge té a veure amb donar-se als altres, atrevir-se a canviar, confiar

en algú, ser autocrític, deixar de banda les pors, no resignar-se, viure amb una certa incertesa, assumir les pròpies debilitats, acceptar la fragilitat personal, etc.

La psicologia positiva considera el coratge com una de les fortaleces psicològiques relacionades amb la virtut del coratge, entesa aquesta última com la fortalesa emocional que implica la consecució d'objectius davant situacions de dificultat, externa o interna, que exigeixen la pràctica de la voluntat personal per assolir-los.

El coratge, l'audàcia, la valentia, etc. tenen a veure no amb grans coses, sinó amb la vida quotidiana. No parlem dels herois de les pel·lícules o dels còmics. Parlem de les persones normals i corrents que assumeixen el protagonisme de la seva vida en situacions complicades, que es comprometen amb quelcom més que elles mateixes; les persones que continuen endavant malgrat les dificultats, aquelles que tenen una influència positiva en el seu entorn. Elles són l'exemple del coratge.

Així, en aquesta sessió analitzarem el coratge com una fortalesa psicològica que ens ajuda a viure la vida que volem, a superar dificultats i a assolir objectius des d'un supòsit fonamental: el coratge ja és dins nostre.

## ELS OBJECTIUS D'AQUESTA SESSIÓ

1. REFLEXIONAR SOBRE EL  
CORATGE I LA SEVA IMPORTÀNCIA  
EN LA VIDA QUOTIDIANA.



2. SER CONSCIENTS QUE TOTES  
LES PERSONES PODEM TENIR CORATGE.



3. REFORÇAR EL CORATGE COM A  
FORTALESA PSICOLÒGICA QUE ENS  
AJUDA A SUPERAR DIFICULTATS.



## ACTIVITAT I OBJECTIU

### QUÈ ÉS AIXÒ DEL CORATGE?

Objectiu: Definir el coratge des del compromís personal.

### JO TAMBÉ SÓC ERNEST SHACKLETON O JOANA GARCIA. SÓC UN HEROI O UNA HEROÏNA DE LA MEVA VIDA

Objectiu: Adonar-se i reconèixer que totes les persones tenen valor dins seu, que el coratge també és part de cadascú de nosaltres.

### ALGUNES IDEES PER TENIR MÉS CORATGE

Objectiu: Facilitar als participants algunes idees per augmentar el seu coratge i afavorir el compromís amb aquestes idees.

## EINES

### DINÀMICA DE GRUP

Presentació d'un exemple de coratge no basat en la vida quotidiana i un altre exemple basat en la història d'una dona que lluita pel que creu i el que vol.

### DINÀMICA DE GRUP

Debat sobre experiències personals de coratge dels membres del grup.

### DINÀMICA DE GRUP

Debat sobre propostes que poden possibilitar la presa de decisions valeroses dels participants i facilitar el seu compromís personal.

## RECURSOS PER AL DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ



1  
ORDINADOR  
I CANÓ DE  
DIAPOSITIVES



2  
PAPERÒGRAF



3  
VÍDEO LES NOSTRES  
FORTALESES

## EL MÉS IMPORTANT D'AQUESTA SESSIÓ



1. Comprendre que el coratge no consisteix en grans proeses, sinó que es relaciona amb la vida quotidiana i amb el compromís amb objectius i persones, fins i tot en situacions dures i difícils.
2. Reconèixer que tots som persones valeroses i que el coratge és dins de cadascú de nosaltres.
3. Buscar el compromís per al desenvolupament personal.

## 1. QUÈ ÉS AIXÒ DEL CORATGE?

### PRESENTACIÓ

En aquesta secció intentarem aprofundir en el coratge a través de dos exemples diferents i de la nostra pròpia experiència.

Recursos:

- Històries de coratge
- Vídeo *Les nostres forteses*

### DESENVOLUPAMENT

El facilitador, en una ronda breu d'intervencions, inicia la sessió preguntant als participants què entenen per valor:

- Què us sembla que és la valentia?
- Qui són persones valentes?
- Us considereu persones valentes?

El facilitador llegeix a continuació la història d'Ernest Shackleton.

### ERNEST SHACKLETON

«Es busquen homes per a viatge perillós. Sou baix. Fred extrem. Llargs mesos de completa foscor. Perill constant. No s'assegura tornada amb vida. Honor i reconeixement en cas d'èxit.» Aquest va ser l'anunci que l'explorador anglès Ernest Shackleton va publicar a *The Times* per poder realitzar el seu somni: una expedició per creuar per primera vegada a peu l'Antàrtida. Hi van respondre moltes persones, però només els 27 millors exploradors de l'època van ser els protagonistes d'una de les proeses més sonades d'aquell temps: travessar el continent glaçat a peu, a través del pol Sud.

La tripulació va sortir del port de Plymouth a bord del vaixell *Endurance* el dia 8 d'agost de 1914. El viatge prometia ser tranquil, però Shackleton no havia comptat amb el seu gran enemic: el glaç. Al desembre, quan ja solcaven les gèlides aigües del mar de Weddell, a uns 160 quilòmetres del continent austral, els immensos blocs de glaç van començar a dificultar la travessia. El 18 de gener de 1915, van quedar definitivament atrapats al glaç. Era impossible continuar la marxa.

Durant les primeres setmanes, la tasca principal de la tripulació va ser intentar alliberar el vaixell del glaç. La immensa nau es movia al ritme del glaç que

l'atrapava, a la deriva. Però els esforços van ser en va. Les setmanes i els mesos es van anar succeint, i amb ells s'esfumaven les possibilitats de ser rescatats. Shackleton, conscient de les necessitats dels seus homes, va tenir un paper vital per aixecar la moral de la seva tripulació: organitzava partits de futbol, curses de gossos i obres de teatre que representaven de nit. Però el glaç continuava asfixiant el vaixell, i ni tan sols durant els mesos d'estiu en va afluir la pressió. Finalment, el 27 d'octubre de 1915, més d'un any després d'haver salpat, el vaixell va ser literalment engolit pel glaç.

Shackleton va abandonar la idea de l'expedició transcontinental i es va centrar en la supervivència dels seus homes. Va instal·lar al glaç el que va anomenar Campament de la Paciència. Va pensar que la mateixa deriva que els havia atrapat els acostaria al continent, però aquest pensament aviat va ser descartat. A l'abril del 1916, els expedicionaris van sortir en tres bots rumb a l'illa Elefant. Un cop allà, semblava molt improbable que algú els rescatés, de manera que Shackleton va triar cinc dels seus homes per dirigir-se als centres baleners de l'illa de Geòrgia del Sud. Un viatge que va durar 17 angoixants dies en els quals van recórrer, en un bot i enmig d'un mar glaçat, 1.300 quilòmetres. L'arribada va ser un autèntic calvari. Les condicions físiques de la seva tripulació van obligar a deixar tres dels homes en terra ferma així que hi van arribar.

Shackleton i els altres dos homes van aconseguir travessar l'illa i arribar a les estacions baleneres ubicades a l'altra banda. D'aquesta última expedició, el capità, que no era home religiós, en va escriure: «No tinc cap dubte que la providència ens ha guiat. Durant aquella llarga i terrible marxa de 36 hores sobre muntanyes sense nom i glaceres, sovint em semblava que érem quatre, i no pas tres».

Una vegada assolit l'objectiu, i rescatats els altres tres homes que l'havien acompanyat al bot, Shackleton va capitanejar les operacions de rescat dels 22 homes que havien quedat a l'illa Elefant. Van ser necessaris quatre intents, fins que finalment, el 30 d'agost de 1916, Shackleton tornava a l'illa Elefant per rescatar la seva tripulació.

El facilitador llegeix la història de Joana Garcia.

## JOANA GARCIA

La Joana va néixer el 1944 en un petit poble de Lleida i deu anys més tard va marxar a viure a Barcelona. Allà va conèixer, al cap de quinze anys, en Tomàs, la seva parella i marit de tota la vida. Van tenir tres fills i han estat molt feliços. Fa set anys es va jubilar. Treballava al menjador d'una escola. I fa dos anys en Tomàs va morir de sobte, i la Joana va quedar sola. Té una bona relació amb els seus fills, però ells fan la seva vida, Barcelona és molt gran i de vegades la soledat pesa molt.

Al principi no sabia gaire bé què havia de fer. Estava resignada a la seva sort de «vídua sola». D'una banda, volia superar les seves pors i fer coses noves, que li servissin, però no s'hi sentia capaç. De l'altra, li importava que diguessin: «Mira-te-la... Que de pressa ha oblidat el seu Tomàs!». La veritat és que de vegades no es perdonava a ella mateixa voler ser útil. Llegia els diaris i escoltava la ràdio hores i hores. «Quin desastre de món! Per què hem de viure així, si podem ser més feliços?», pensava.

A la botiga d'ultramarins del seu barri, coincidia amb altres dones de la seva edat, alguna de vídua com ella, altres de casades i alguna de soltera. La Joana notava que a totes elles el temps se'ls feia llarg, i el dia, feixuc. «Amb tantes necessitats que hi ha, i no hi fem res», solia dir-se a si mateixa.

No sap com va anar, però un dia en què van coincidir tres d'aquelles dones algú va dir: «Prenem un cafè aquesta tarda?». I cada dia quedaven per prendre un cafè cap a les sis. A poc a poc van anar fent amistat, parlant de les seves coses, explicant-se alegries i petites misèries. Parlaven de com és de difícil la soledat i de la importància de compartir coses amb altres persones. De vegades organitzaven alguna activitat plegades.

Un dia, fa uns tres anys i mig, una de les amigues amb les quals la Joana quedava per prendre cafè va estar una setmana ingressada a l'hospital, per un problema sense importància, i van traslladar el cafè del bar habitual a l'habitació de l'hospital, on van substituir les tasses de porcellana pel got de plàstic de la màquina del passadís de l'hospital. Quanta gent gran sola s'amuntegava al costat d'aquella màquina! Sense adonar-se'n, la Joana, que és molt animosa, va començar a ajudar els uns i els altres a treure el cafè, els preguntava com es trobaven, els donava conversa. Va observar que el somriure dels altres la feia més feliç, que ajudant una mica els altres s'ajudava a si mateixa.

Ara va cada tarda a l'hospital, a la planta d'infants amb càncer. Hi té la mà trencada, després de donar menjar als infants de l'escola durant més de quaranta anys! Li fa por el càncer, li fa por la mort, li fa por el patiment i no sap si podrà continuar anant-hi quan, per fi, tingui un nét. Tot i així, és capaç de superar tot això per un somriure i per la certesa de sentir-se útil.

El facilitador inicia un debat en grup plantejant les preguntes següents:

- Què és realment el valor, el que té la Joana o el que té l'explorador?
- Quines són les característiques de la Joana i d'Ernest Shackleton?
- Què tenen en comú?

El facilitador resumeix al grup les característiques de les persones valentes.

## 2. JO TAMBÉ SÓC ERNEST SHACKLETON O JOANA GARCIA. SÓC UN HEROI O UNA HEROÏNA DE LA MEVA VIDA

### PRESENTACIÓ

En aquesta secció descobrirem que dins de cadascú de nosaltres també hi ha valor, coratge i, fins i tot, audàcia. L'objectiu és adonar-se que moltes persones fan coses heroiques en la seva vida quotidiana.

**Recursos:**

- Conversa i intercanvi de preguntes

**DESENVOLUPAMENT**

El facilitador dóna la instrucció següent: «Ara, penseu sisplau en vosaltres mateixos, en coses petites, senzilles, sense importància aparent, per a la realització de les quals heu hagut de recórrer al valor». Si els participants dubten o no exposen cap exemple, el facilitador pot exposar el seu: «A mi, sempre m'havia fet por nedar, i mai no vaig aprendre a fer-ho. Fa dos anys, em vaig apuntar a un curs de natació i hi vaig anar durant sis mesos. Al principi, mort de por i de vergonya. Però ara estic molt orgullós d'haver-me superat a mi mateix».

A continuació, explica als participants que tenen cinc minuts per reflexionar sobre el tema. Seguidament, cadascú explica la seva història de coratge. El facilitador agraeix les intervencions i anima els membres del grup a aplaudir i reforçar cada història amb aplaudiments, xiulets, paraules boniques, etc.

El facilitador pregunta a cadascun dels participants, després d'explicar la seva història de valor, com es van sentir, què van pensar, si ara se senten valents, i reforça els aspectes positius del valor per portar la vida que cadascú vol.

Per acabar aquesta part de la sessió, el facilitador assenyala que al grup hi ha molts Ernest Shackleton i Joana Garcia.

### 3. ALGUNES IDEES PER TENIR MÉS CORATGE

**PRESENTACIÓ**

En aquest apartat es treballen algunes pistes necessàries per augmentar el valor i convertir-nos en «herois de la vida quotidiana».

**Recursos:**

- «Divuit idees que et poden ajudar a augmentar el coratge»

**DESENVOLUPAMENT**

El facilitador inicia un torn de paraules amb la pregunta següent: «Què podem fer cadascú de nosaltres per ser més valents?». Els participants expressen les seves idees i el facilitador les apunta a la pissarra. Seguidament, i de forma complementària, el facilitador projecta a la pantalla el quadre següent. El llegeix per afegir, a la llista d'idees escrites a la pissarra i aportades pels participants, les que figuren al quadre.

**IDEES PER AUGMENTAR EL CORATGE**

|    |                                                                                            |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | No busquis el control absolut perquè no existeix.<br>Aprèn a viure amb la incertesa.       |
| 2  | Esborra la paraula <i>conformisme</i> del teu cap.                                         |
| 3  | Recolza't en la curiositat.                                                                |
| 4  | Ets el teu propi heroi o heroïna: no et defraudis.                                         |
| 5  | Parla d'allò que et fa por.                                                                |
| 6  | Tenir part de responsabilitat és tenir part de la solució.                                 |
| 7  | No ets víctima de res.                                                                     |
| 8  | Perdona't i perdona.                                                                       |
| 9  | Dóna les gràcies.                                                                          |
| 10 | Confia, encara que alguna vegada te la juguin.                                             |
| 11 | Aprèn a estimar-te amb les teves grandeses<br>i amb les teves misèries, que tots en tenim. |
| 12 | Assumeix compromisos.                                                                      |
| 13 | Mai no descuidis els teus amics.                                                           |
| 14 | Pensa en positiu.                                                                          |
| 15 | Posa passió en tot allò que fas.                                                           |
| 16 | Cada setmana, concedeix-te un capritx!                                                     |
| 17 | Passa cada dia 10 minuts amb tu mateix.                                                    |
| 18 | En les coses petites, quotidianes, resideix la grandesa.                                   |

Els participants es comprometen a posar en pràctica una de les idees anteriors durant la setmana següent (han de concretar quina). El grup aplaudeix i anima el compromís de cada persona.

## 4. RESUM

### PRESENTACIÓ

Aquesta última secció serveix per recapitular les qüestions essencials abordades a la sessió. El facilitador anima els assistents a participar perquè cadascú indiqui el contingut que li ha semblat més rellevant. Els participants hauran tingut l'oportunitat d'identificar el valor com una fortaleza clau per portar la vida que volen.

### DESENVOLUPAMENT

El facilitador apunta a la pissarra els aspectes més importants i sintetitza les idees clau comentades al llarg de la sessió:

- El coratge és la capacitat d'actuar per assolir objectius encara que hi hagi dificultats.
- El coratge és dins nostre, i cadascú ha d'aprendre a manifestar-lo.
- El coratge s'associa a compromís i a perseverança.

## 4.2.5. FITXA DE LA SESSIÓ 6



NÍ TAN SOLS EL TEMPS HA ACONSEGUIT  
QUE PERDI LES GANES DE PEDALAR.

LES MEVES FORTALESES:  
**PERSEVERANÇA**



## EL PERQUÈ D'AQUESTA SESSIÓ

Martin Seligman, un dels pares de la psicologia positiva, defineix la perseverança com «la persecució voluntària d'un objectiu malgrat les dificultats i els obstacles». Perseverar no és obcecar-se ni obstinar-se, sinó la capacitat de prendre la decisió de quan cal continuar actuant i quan cal abandonar. Perseverar es relaciona amb obtenir satisfacció de les tasques empreses i que aconsegueixen ser acabades amb èxit, encara que costin.

La perseverança s'associa al *locus* de control intern, l'autoeficàcia, la motivació intrínseca, l'autocontrol, l'optimisme i l'autoestima, variables que es van treballar al primer itinerari d'aquest programa. La perseverança també es relaciona amb el que en psicologia s'anomenen *estils atribucionals*. L'atribució és, en poques paraules, l'explicació que cada persona dona de les causes d'allò que li passa; és a dir, la manera com cada persona estableix l'origen causal d'un fet o alguna cosa que li succeeix. I s'ha comprovat que les persones que se senten incapaces d'aprendre després d'un fracàs tenen més dificultats per persistir en els seus objectius que les que atribueixen a les conseqüències negatives causes menys estables i globals.

La perseverança, en altres termes, es pot entendre com una energia, procedent de la

força de voluntat (esforç continu), que ajuda a aguantar una mica més, a fer les coses sense importar les circumstàncies adverses, i que facilita assolir els objectius.

Finalment, un aclariment per mitjà d'un exemple. Sortir a passejar cada dia, a la mateixa hora, pel mateix lloc, fent el mateix recorregut, tant si fa fred com calor, si neva o fa vent, per estar en forma i tenir salut, és una cosa. Una persona perseverant, per estar en forma i tenir salut, no ha de fer necessàriament el mateix, a la mateixa hora, etc. La perseverança, tal com s'entén en aquesta sessió, està lligada a un objectiu, com el fet de posar-se en forma i tenir salut, i admet diversos camins per assolir-lo: passejar, fer dieta, anar al gimnàs, o una combinació de tot plegat. En altres paraules, un canvi d'estratègia per assolir un objectiu no és deixar de perseverar. Perseverar és assolir un objectiu usant la mateixa estratègia o diferents estratègies. El qui persevera busca l'objectiu, i no li importa canviar d'estratègia per assolir-lo.

En aquesta sessió s'analitzarà com es pot augmentar la capacitat de perseverar per poder assolir els objectius que ens plantejem, per ser més forts personalment, per poder viure millor.

## ELS OBJECTIUS D'AQUESTA SESSIÓ

1. REFLEXIONAR SOBRE LA PERSEVERANÇA I LA SEVA IMPORTÀNCIA PER A LA VIDA QUOTIDIANA.



2. DEBATRE SOBRE ELS BENEFICIS DE PERSEVERAR.



3. APRENDRE ALGUNES IDEES PER PODER ASSOLIR, A BASE D'ESFORÇ, LA VIDA QUE CADASCÚ VOL.



## ACTIVITAT I OBJECTIU

### UNA HISTÒRIA DE PERSEVERANÇA. LA HISTÒRIA DE TERE ARBIZU

Objectiu: Comprendre que perseverar és lluita, que està a l'abast de tothom i que cada individu és, de fet, perseverant.

### ELS MEUS EXEMPLES DE PERSEVERANÇA

Objectiu: Definir les característiques i els atributs de les persones perseverants i facilitar l'anàlisi personal de les capacitats de cadascun dels membres del grup per perseverar.

## EINES

### ANÀLISI GRUPAL D'UN CAS

S'exposa el cas de Tere Arbizu i s'analitza en grup.

### ACTIVITAT GRUPAL

A partir de la taula següent, es fa un exercici en grup en el qual els participants assenyalen les característiques que ells reuneixen com a persones perseverants.

Trets de les persones perseverants

| Tenen voluntat | Creuen que poden | Creuen en ells mateixos | Aprenen de pressa d'allò que els passa | Són optimistes | Són vitals | Altres |
|----------------|------------------|-------------------------|----------------------------------------|----------------|------------|--------|
|                |                  |                         |                                        |                |            |        |

## ACTIVITAT I OBJECTIU

### EM COMPROMETO A...

Objectiu: Proporcionar claus de caràcter instrumental que ajudin els participants a perseverar, si això és el que volen.



## EINES

### DEBAT EN GRUP SOBRE LA LLISTA D'IDEES CLAU

Llista d'idees clau per perseverar:

**Estableix objectius i metes**, perquè són imants que atrauran la teva voluntat i t'ajudaran si trobes obstacles en el camí.

**Fixa't objectius i projectes factibles**. Vés a poc a poc i amb les idees clares.

**Assumeix compromisos de forma plena i decidida** amb tu mateix per assolir els objectius. Ningú no pot respondre per tu.

**Sigues constant** en les activitats i intenta prevenir els obstacles. No deixis per demà el que puguis fer avui.

**Exercita diàriament la força de voluntat**. Assaja cada dia. Comença a persistir amb les petites coses, no esperis que et passi algun contratemps important.

**No et desanimis** davant els problemes. Utilitza les teves habilitats i, si sents que tu sol no pots, demana ajuda.

**Mantingues la disciplina**, que no ha de ser sempre incòmoda i molesta. Recorda que ho fas perquè vols.

**Sigues positiu** i avalua el que has aconseguit, abans que el que et falta per assolir l'objectiu. No és ser ingenu, sinó saber que avances.

Si pots, **fes coses en grup**, i si no és possible, **explica-li a algú** el que et proposes, perquè t'acompanyi en el camí.

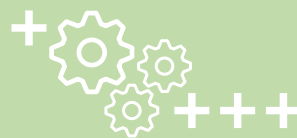
## RECURSOS PER AL DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ

1   
IMATGE DE  
LA SESSIÓ

2   
ORDINADOR  
I CANÓ DE  
DIAPOSITIVES

3   
VÍDEO LES  
NOSTRES  
FORTALESES

## EL MÉS IMPORTANT D'AQUESTA SESSIÓ



1. Comprendre que perseverar és lluita, voluntat, posar la voluntat al servei d'un objectiu.
2. Definir la perseverança i els seus atributs principals.
3. Observar les meves capacitats per perseverar.
4. Proposar un instrument d'ajuda per perseverar.

## 1. UNA HISTÒRIA DE PERSEVERANÇA. LA HISTÒRIA DE TERE ARBIZU

### PPRESENTACIÓ

En aquesta primera part de la sessió, identificarem què és la perseverança, en què ens ajuda i per a què ens serveix. Es repassaran els compromisos adquirits a les sessions anteriors.

#### Recursos:

- «Una història de perseverança. La història de Tere Arbizu»
- Vídeo *Les nostres fortalezes*

### DESENVOLUPAMENT

El facilitador introdueix així la sessió:

«Avui parlarem de la importància de perseverar en la vida. Us podria explicar grans proeses de gent famosa que ha estat molt perseverant, grans esportistes, actors, polítics, etc. Però també hi ha moltes persones anònimes, com nosaltres, que busquen amb afany assolir els seus objectius. Us explicaré una història real, la història d'una dona de poble que va perseverar, la història de Tere Arbizu.»

### UNA HISTÒRIA DE PERSEVERANÇA. LA HISTÒRIA DE TERE ARBIZU

Arbizu va néixer el 29 de setembre de 1936, quan acabava de començar la Guerra Civil Espanyola, en un petit poble de la vall de Deierri, a Navarra, prop d'Estella, anomenat Lakar. Vivia a prop d'una preciosa església romànica, Santa Maria de Eguiarte, enmig de camps de cereals i turons. Recorda poques coses



d'aquella època perquè, amb menys d'un any, se'n va anar a viure a Donosti. Els seus primers records són del barri d'Amara, d'una vida en blanc i negre passant penúries i fam, i amb molt poques coses. El seu pare li deia que s'havia de menjar barat (verdura) i vestir car, perquè la roba durés més.

Va anar a l'Escola de les Monges de Sant Josep, al carrer de Prim, molt a prop de casa seva, i com que era molt alta per a l'època (feia 1,70 metres) —fins i tot tenia un cert complex—, la feien jugar a bàsquet. Actualment, els seus néts la definirien com un «paquet».

La seva mare, a qui estimava molt, va morir un dia de sobte, quan ella era encara una adolescent, i van quedar sols el seu pare, el seu germà petit i ella. Així les coses, i com era costum a l'època, el seu pare es va tornar a casar, i això no li va caure bé a la Tere. Encara que alguns anys més tard va arribar a tenir una excel·lent relació amb la seva madrastra, aquells van ser temps de disputes i discussions.

El seu pare, intel·ligent home de camp, la va enviar a París a estudiar francès i a treballar en una casa, la qual cosa va suposar per a la Tere l'obertura a un nou món. Quan va tornar de París, com que sabia francès i una mica d'anglès, va treballar a diversos hotels de Donosti, entre els quals l'Hotel Biarritz, que era a la plaça de Zaragoza i que ja no existeix, i l'Hotel Niza.

Tere Arbizu es va casar, va tenir dos fills i, a 36 anys, va obtenir el graduat escolar, després d'estudiar molt i suspendre un parell de vegades. Més tard, i fent gala de la tossuderia dels navarresos, va preparar oposicions a la Seguretat Social en una acadèmia mentre treballava a torns a l'hotel. Les va aprovar després d'alguns intents quan tenia 40 anys, perquè l'hoteleria era molt sacrificada i no veia la seva família perquè treballava els caps de setmana. No va ser fàcil, i la Tere es va haver d'esforçar molt. A més, no tan sols lluitava contra el que havia d'estudiar, sinó també moltes vegades contra els estereotips segons els quals les dones s'havien de quedar a casa, o contra la seva mala consciència per dedicar poc temps al seu marit i els seus fills.

A 46 anys, va començar a preparar l'accés a la universitat per a més grans de 25 anys, i aquesta vegada va aprovar a la primera. El curs següent —«Per què perdre temps!»— va començar a estudiar graduat social, on, si hem de ser francs, va treure força carbasses (li costava aprovar). Els seus fills sempre la recorden estudiant a la taula de la cuina de casa, amb l'olla al foc i aprovant curs rere curs, any rere any, a base d'esforç, constància i molts Optalidón, que era el que es prenia en aquella època per al mal de cap.

Les seves ganes d'aprendre, de superar-se i d'entendre el món mai no es van aturar. Com tampoc no ho va fer la persecució dels seus objectius, tant si feia bo com si plovia.

Per cert, la Tere va ser de les primeres dones que es van treure el carnet de conduir a Donosti. I, tot i que havia de suportar que els homes li toquessin el clàxon, i moltes vegades va haver de sentir allò de «Dona al volant, perill constant», «Dona havies de ser!» o «Vés-te'n a casa a fregar!», els seus fills preferien anar amb ella amb cotxe que no pas amb el seu pare. Ella conduïa molt més de pressa que el seu marit, que, segons sembla, s'hi adormia.

El facilitador formula les preguntes següents:

- Com veieu la història de Tere Arbizu?
- Creieu que és perseverant?
- D'on treu la força per fer tot el que fa?
- Creieu que li va ser fàcil o que va haver de superar moltes dificultats?

A continuació, el facilitador proposa als participants que reflexionin sobre dos fets quotidians que han viscut en els quals han estat perseverants. Deixa dos minuts per a la reflexió i, a continuació, inicia un torn de paraules en el qual cada participant exposa breument una de les dues situacions en les quals va perseverar. El facilitador pot afavorir la narració amb les preguntes següents:

- Què et va motivar a perseguir aquest objectiu?
- Com et vas sentir?
- Creies que eres capaç de fer-ho?
- Creus que ara series capaç de fer-ho?

## 2. ELS MEUS EXEMPLES DE PERSEVERANÇA

### PRESENTACIÓ

En aquesta segona part de la sessió, intentarem observar la perseverança en persones que tenim al costat, en exemples que coneixem i en nosaltres mateixos.

Recursos:

- Llençol de paper
- Conversa i intercanvi de preguntes

### DESENVOLUPAMENT

El facilitador proposa el treball següent: els participants es col·loquen per parelles i comenten el cas d'una persona que coneixen que ha estat molt perseverant. A continuació, reflexionen sobre què és el que va moure aquesta persona a perseguir el seu objectiu.

El facilitador col·loca un llençol de paper a la paret amb la taula «Trets de les persones perseverants». A continuació, proposa al grup que encaixin les persones triades a l'exemple de perseverança dins les característiques que figuren a la taula. Els participants expliquen les seves històries de perseverança i el facilitador intenta enquadrar-les als diferents apartats. En acabar, el facilitador formula les preguntes següents:

- Us veieu reflectits en alguna d'aquestes categories?
- Penseu que teniu algun tret en comú amb els protagonistes de les vostres històries?
- Quin?

El facilitador apunta les característiques de cada membre del grup com a persona perseverant.

Per concloure aquesta part de la sessió, el facilitador resumeix tot el que s'ha vist fins ara i emfasitza que també els assistents reuneixen característiques de les persones que perseveren. Si sorgeixen problemes a l'hora d'identificar aquestes característiques en els participants, es pot recórrer a la cura de fills o pares, a la feina, a alguna afició, al matrimoni, als amics, etc.

### 3. EM COMPROMETO A...

#### PRESENTACIÓ

En aquest apartat es proporcionen algunes claus per ser més perseverants i intentar cadascú millorar aquesta fortalesa en la seva vida.

Recursos:

- Idees clau sobre la perseverança

#### DESENVOLUPAMENT

El facilitador llegeix la llista d'idees clau per perseverar. A continuació, inicia un debat a partir de les preguntes següents:

- Què us semblen aquestes idees?
- Quines porteu pitjor i quines millor?

Seguidament, el facilitador proposa als participants que assumeixin un compromís de perseverança en alguna cosa concreta durant una setmana. Cadascú diu el seu compromís, algun aspecte en el qual volen perseverar però

els costa. A tall d'exemple: «Em comprometo a caminar cada dia una hora», «Em comprometo a llegir cada dia 15 minuts», «Em comprometo a buscar cada dia una hora per a mi». Es tracta de tasques que busquen assolir un objectiu personal. Els membres del grup aplaudeixen i animen els compromisos.

## 4. RESUM

### PRESENTACIÓ

En aquesta última secció, el facilitador recapitularà els continguts treballats. Els participants hauran tractat sobre la importància de perseverar i hauran assumit compromisos concrets que els suposen un repte, i que s'han de reforçar.

### DESENVOLUPAMENT

El facilitador anima els assistents a participar perquè cadascú indiqui el contingut que li ha semblat més rellevant i allò que li suposa un desafiament en el camí de la perseverança. Apunta a la pissarra les idees clau principals:

- Perseverar és posar energia i voluntat al servei d'un objectiu.
- L'optimisme, la fe en un mateix, la voluntat i l'autocrítica positiva són qüestions essencials que ajuden a perseverar.
- Establir objectius i avaluar-los habitualment és una excel·lent manera de perseverar.

## 4.3. SENTIR-SE BÉ...

### 4.3.1. Fonamentació teòrica «Sentir-se bé...»

Les sessions setena, vuitena, novena, desena i onzena d'aquest segon itinerari aborden, dins de l'àrea temàtica «Sentir-se bé...», dues qüestions essencials: d'una banda, el paper de les emocions —positives i negatives— en la nostra vida i la manera com es gestionen; i de l'altra, el rol que una fortalesa psicològica com l'humor pot acomplir per sentir-se bé tant amb un mateix com amb els altres.

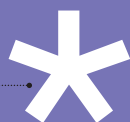
Mentre que a les dues primeres àrees temàtiques abordàvem tant aspectes positius de l'ésser humà en l'envelliment com la seva enorme capacitat intrínseca d'adaptació i el paper de les fortaleeses psicològiques per viure en positiu, en aquestes cinc sessions s'analitza, complementàriament a les anteriors, allò que ens fa sentir bé. És a dir, es treballarà el rol de les emocions i el benestar en la vida quotidiana (insistint en aspectes concrets que els caracteritzen), la manera com podem sentir-nos bé en soledat i, relacionat amb tot el que acabem de dir, el paper d'una fortalesa psicològica essencial com l'humor.

Per això, i relacionat amb les sessions de la setena a l'onzena de l'àrea temàtica «Sentir-se bé...»:

- Al primer epígraf es desenvolupa un marc general de les emocions.
- El segon títol està dedicat a aprofundir en les emocions en l'envelliment.
- El tercer apartat planteja la relació entre l'envelliment i el benestar.
- El quart encapçalament aprofundeix en la íntima relació entre les emocions i la cognició en l'envelliment.
- El cinquè i últim punt aborda l'humor com a fortalesa psicològica capaç de modular els efectes de l'estrès i augmentar el benestar.

Els quadres següents mostren la relació entre la part teòrica (en color blau cel) i les sessions (en color violeta), i en aquestes s'indica amb una xifra entre parèntesis l'epígraf corresponent al guió de la sessió en la qual s'aborden els apartats teòrics corresponents: •.....

# APARTATS TEÒRICS I SESSIONS



| APARTATS TEÒRICS<br>DE L'ÀREA TEMÀTICA<br>«SENTIR-SE BÉ...» | SESSIÓ:<br>«CONVIURE<br>AMB ELS CONFLICTES»                                                                                                                           | SESSIÓ:<br>«SENTIR-SE BÉ<br>EN SOLEDAT»                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Emocions: marc general                                      | • Els conflictes de l'Àngela, la Txell, i en Jesús i la Carme (2)                                                                                                     |                                                                                                                                                         |
| Emocions i envelliment                                      | • Els conflictes de l'Àngela, la Txell, i en Jesús i la Carme (2)                                                                                                     |                                                                                                                                                         |
| Emocions i benestar                                         | • Els conflictes de l'Àngela, la Txell, i en Jesús i la Carme (2)                                                                                                     | • La cara i la creu de la soledat (1)<br>• El meu inventari per viure bé en soledat (3)                                                                 |
| Emocions i cognició                                         | • Els conflictes de l'Àngela, la Txell, i en Jesús i la Carme (2)                                                                                                     | • Claus per sentir-se bé en soledat. La veu dels experts (2)                                                                                            |
| L'humor                                                     |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                         |
| La soledat                                                  |                                                                                                                                                                       | • La cara i la creu de la soledat (1)<br>• Claus per sentir-se bé en soledat. La veu dels experts (2)<br>• El meu inventari per viure bé en soledat (3) |
| Els conflictes                                              | • Els conflictes formen part de la vida (1)<br>• Els conflictes de l'Àngela, la Txell, i en Jesús i la Carme (2)<br>• La pràctica de l'empatia i l'escolta activa (3) |                                                                                                                                                         |
| APARTATS TEÒRICS<br>DE L'ÀREA TEMÀTICA<br>«SENTIR-SE BÉ...» | SESSIÓ:<br>«SENTIR-SE BÉ<br>EN EL DIA A DIA»                                                                                                                          | SESSIÓ:<br>«QUÈ PUC FER QUAN<br>EM SENTO MALAMENT»                                                                                                      |
| Emocions: marc general                                      | • El significat de sentir-se bé (1)                                                                                                                                   |                                                                                                                                                         |
| Emocions i envelliment                                      | • El significat de sentir-se bé (1)                                                                                                                                   | • La tristesa d'en Pere (1)                                                                                                                             |
| Emocions i benestar                                         | • El significat de sentir-se bé (1)<br>• El que fa que em senti feliç (2)                                                                                             | • La tristesa d'en Pere (1)                                                                                                                             |
| Emocions i cognició                                         | • El significat de sentir-se bé (1)                                                                                                                                   | • La tristesa d'en Pere (1)                                                                                                                             |
| L'humor                                                     | • La importància de riure (3)                                                                                                                                         |                                                                                                                                                         |
| La soledat                                                  |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                         |
| Els conflictes                                              |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                         |

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

## APARTATS TEÒRICS I SESSIONS



### APARTATS TEÒRICS DE L'ÀREA TEMÀTICA «SENTIR-SE BÉ...»

### SESSIÓ: «EL SENTIT DE L'HUMOR»

|                        |                                                                                                                                                                        |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Emocions: marc general |                                                                                                                                                                        |
| Emocions i envelliment |                                                                                                                                                                        |
| Emocions i benestar    |                                                                                                                                                                        |
| Emocions i cognició    |                                                                                                                                                                        |
| L'humor                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Recuperar el sentit de l'humor (1)</li> <li>• L'humor i la perspectiva (2)</li> <li>• Els beneficis de l'humor (3)</li> </ul> |

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

\*Ve de la pàgina anterior

### Emocions: marc general

Ira, alegria, fàstic, tristesa, sorpresa, por, menyspreu, felicitat, fascinació, desesperació, disgust, satisfacció, benestar. Què són, en realitat, les emocions? Intentem, per exemple, definir la felicitat. Què és la felicitat? Potser algú defensarà la idea que la felicitat és un estat emocional positiu acompanyat de plenitud, benestar i satisfacció, que apareix com a reacció a la consecució d'objectius de gran rellevància en la vida de la persona. D'altres, en canvi, diran que és un estat plaent, desitjable, de sensació de benestar. Alguns altres assenyalaran que *felicitat* és gairebé sinònim d'*autoestima*. Possiblement n'hi haurà que defensaran que la felicitat es podria equiparar a posseir algun bé material, o que és, sense anar gaire lluny, una manera d'avaluar la vida en conjunt, almenys els seus conceptes més significatius, com ara la família i la feina. De segur que hi ha moltes altres definicions de *felicitat*, i inevitablement aquestes definicions, de la mateixa manera que les anteriors, deixaran el lector insatisfet o decebut, com si en realitat fos impossible, si més no amb paraules, definir

aquesta íntima sensació de gaudi intens, barreja d'alegria, benestar, joia i serenitat. Parafrasejant Marion Augustus Wenger —un il·lustre psicòleg nascut al primer quart del segle xx i precursor de l'estudi de les emocions— en un text ja històric: «Gairebé tothom creu que sap què és una emoció, fins que intenta definir-la; i llavors, pràcticament ningú afirma que la pot entendre» (Wenger, Jones i Jones, 1962).<sup>1</sup>

Mig segle després, i sense contradir Wenger, es pot afirmar —amb vista a aquesta tercera àrea temàtica del segon itinerari del programa «Viure bé, sentir-se millor»— que les emocions són allò que acolorixen la vida,<sup>2</sup> que ens ajuden a adaptar-nos, que ens proporcionen retroalimentació sobre com

1 Wenger, M. A.; Jones, F. N.; Jones, M. H. «Emotional behaviour». A: Candland, D. K. (ed.). *Emotion: Bodily change*. Princeton: Van Nostrand, 1962, p. 3. [Traducció pròpia.]

2 Márquez-González, M. «Emociones y envejecimiento». *Informes Portal Mayores*, núm. 84. Madrid: Lecciones de Gerontología, XVI, 2008.

|                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Teoria de les Emocions Diferencials <sup>I</sup>          | <b>Estabilitat</b> en estats emocionals i formes d'expressió.<br><b>Canvis:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Modulació de l'expressió de les emocions (expressió emocional menys extrema)</li> <li>• Més complexitat en l'experiència emocional que els joves</li> </ul>                                                                                                                                                  |
| Teoria del Desenvolupament Afectivocognitiu <sup>II</sup> | <b>Canvis:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Més complexitat emocional</li> <li>• Millor <b>regulació</b> (més emocions positives i/o menys emocions negatives) i <b>experiència</b> emocional</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                  |
| Teoria del Control Emocional <sup>III</sup>               | <b>Canvis:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Disminució</b> del control primari (control del que em passa)</li> <li>• <b>Millora</b> del control secundari (acomodació al que em passa, amb un augment de la satisfacció pel que fa a les emocions regulant-les, per exemple)</li> </ul>                                                                                                                                |
| Teoria de la Selectivitat Socioemocional <sup>IV</sup>    | <b>Canvis:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Millor regulació emocional</b>, increment d'experiències emocionals positives i disminució d'afectes negatius</li> <li>• <b>Estrenyiment selectiu de les relacions socials</b>, que implica millor regulació i experiència emocional</li> <li>• <b>Positivitat de la memòria</b>: tendència a recordar les coses positives, que redunda en un benestar més gran</li> </ul> |

I. Izard, C. E. *The psychology of emotions*. Nova York: Plenum Press, 1991.

II. Labouvie-Vief, G. «Emotion, thought and gender». A: Magai, C.; McFadden, S. H. (ed.). *Handbook of emotion, adult development and aging*. San Diego, CA: Academic Press, 1996, p. 101-115.

III. Schulz, R.; Heckhausen, J. «A life span model of successful aging». *American Psychologist*, núm. 51 (1996), p. 702-714.

IV. Carstensen, L. L. «Motivation for social contact across the life span: a Theory of Socioemotional Selectivity». *Nebraska Symposium for Motivation*, núm. 40 (1992), p. 209-254.

funcionem, que ens permeten saber en quin estat ens trobem, i també si anem o no pel camí del desenvolupament i el creixement personals.

Després de molts anys d'abandonament i marginació, per part de la investigació científica, d'aquestes experiències que anomenem *emocions* i *sentiments*, i que són fonamentals per entendre les persones i els seus comportaments, la gerontologia ha acceptat per fi la seva importància, perquè les emocions:

- Són fonamentals en els processos d'adaptació.
- Es relacionen íntimament amb la salut física i mental.
- Estan intrínsecament unides a processos cognitius com ara la presa de decisions, la memòria i el raonament.
- Són fonamentals en les relacions interpersonals.
- Són primordials per implicar-se o «enganxar-se» al desenvolupament personal.

- Són bàsiques per assolir objectius personals significatius.

## Emocions i envelliment

En resum, les diferents teories que estudien les emocions i el funcionament emocional en l'envelliment —independentment de la seva «mirada»— emfasitzen tant les qüestions estables al llarg del curs vital, com aquelles altres que canvien en les últimes dècades de la vida. Totes ofereixen —amb diferències— una visió de millora general del funcionament emocional al llarg de la vida, que desemboca en un benestar més gran i en una millor capacitat d'adaptació. Així: •

Com es caracteritza el funcionament emocional en la gent gran? Quins són els elements més significatius de les emocions en les persones grans? Mentre que el funcionament físic i cognitiu declina amb l'edat, al llarg de la vida es tendeix a una optimització del funcionament emocional, que es caracteritza per:

TAULA INTEGRACIÓ ENTRE EL QUE ES PENSA I EL QUE SE SENT

| MILLOR                                                                                                                                                                                     | MENOR                                                                                                                                                                    | AUGMENT                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ESTABILITAT                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ànim</li> <li>• Acceptació de la tristesa</li> <li>• Integració entre el que es pensa i se sent</li> <li>• (Més) Estabilitat emocional</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desesperació</li> <li>• Freqüència d'emocions amb un fort component d'activació fisiològica (per exemple, d'energia)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• De les experiències positives amb el pas del temps</li> <li>• De les emocions contraposades, per exemple sentir tristesa i felicitat alhora</li> <li>• De l'expressió emocional, de vegades «oposada»: plorar d'alegria, per exemple</li> <li>• Del control de les emocions, cosa que condueix a un benestar més gran</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Balanç afectiu (relació entre emocions positives i negatives) al llarg del cicle vital</li> </ul> |

Com s'ha insinuat, la investigació empírica<sup>3,4,5</sup> dona suport a la idea d'una trajectòria, pel que fa al funcionament emocional de la gent gran, diferent de la línia descendent (deteriorament més gran) que té lloc en els processos cognitius i biològics al llarg del cicle vital. Així, diferents investigacions suggereixen un patró de funcionament en el qual, sense oblidar les diferències interindividuals, les circumstàncies i les característiques de cada persona i el seu context:

- Tant el benestar subjectiu com la felicitat, o les experiències emocionals positives, augmenten amb l'edat —és a dir, arriben a un màxim, generalment, entre la sisena i la setena dècada de la vida. Fins i tot en edats molt avançades (si es manté un bon nivell de salut i de situació

socioeconòmica),<sup>6,7</sup> les puntuacions obtingudes per persones grans són millors que les de persones més joves.

- Les experiències emocionals negatives (amb diferències entre elles), com ara l'estrès, la preocupació, l'enuig, la tristesa, l'angoixa, etc., disminueixen amb l'edat, i la seva puntuació —en termes globals— entre les persones grans és més baixa (experimenten menys emocions negatives) que entre subjectes més joves.

## Emocions i benestar

Encara que s'ha emfasitzat la importància de les emocions per a la salut —viure estats emocionals positius o negatius, expressar o no les emocions, així com les competències emocionals, té una influència fonamental en els sistemes immunitària, neuroendocrí i cardiovascular; i indirecta

3 Stone, A. A. et al. «A snapshot of the age distribution of psychological well-being in the United States». *PNAS*, núm. 107 (2010), p. 9985-9990.

4 Cartensen, L. et al. «Emotional experience improves with age: evidence based on over 10 years of experience sampling». *Psychol Ageing*, núm. 26(1) (2011), p. 21-33.

5 Estudio Longitudinal Envejecer en España (ELES): [www.eles.es](http://www.eles.es).

6 Swift, H. J. et al. «Revisiting the Paradox of Well-being: The Importance of National Context». *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci*, núm. 69(6) (2014), p. 920-929.

7 Osmanovic-Thunström, A. et al. «Do levels of perceived stress increase with increasing age after age 65? A population-based study». *Age Ageing*, núm. 44(5) (2015), p. 828-834.

pel que fa a l'associació amb hàbits de salut—, no és menys significativa la transcendència d'aquestes emocions en la seva relació amb el benestar i la qualitat de vida.

El benestar se sol conceptualitzar a partir de dues visions complementàries: el benestar hedònic, en el qual s'associa el benestar a l'obtenció de sentiments de plaer i felicitat; i el benestar eudemònic, que relaciona el benestar amb la consecució dels nostres potencials i amb la realització d'allò que podem o volem ser.

La visió hedònica sosté que el benestar subjectiu té un component cognitiu, que és la satisfacció amb la vida (és una cognició, un procés de judici i una avaluació de la pròpia vida en general, basada en la comparació entre les aspiracions i els objectius assolits), i un altre component afectiu, que es refereix a l'emocionalitat positiva i negativa, i que es considera la base del benestar. Així, sembla que:

- El benestar subjectiu es manté estable durant el cicle vital.<sup>8,9,10</sup> És a dir, en la vellesa la satisfacció vital no és més petita que en altres etapes, no augmenta o disminueix pel fet, simplement, de fer-se gran. L'estabilitat d'aquest component es pot deure a les estratègies de compensació que utilitzen les persones per equilibrar les pèrdues en certs àmbits, com ara la salut i les relacions socials, amb guanys en altres camps, com en el funcionament emocional.

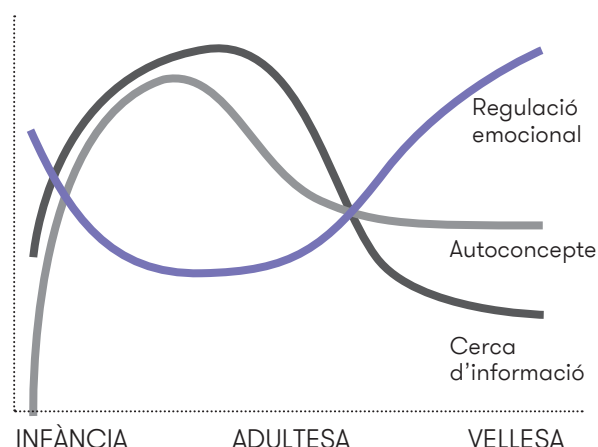
8 Márquez-González, M.; Izal, M.; Montorio, I.; Losada, A. «Experiencia y regulación emocional a lo largo de la etapa adulta del ciclo vital: análisis comparativo en tres grupos de edad». *Psicothema*, núm. 20 (2008), p. 616-622.

9 George, L. K. «Still happy after all these years: Research frontiers on subjective well-being in later life». *Journals of Gerontology*, núm. 65 (2010), p. 331-339. DOI: 10.1093/geronb/gbq006

10 Kahana, E.; Bhatta, T.; Lovegreen, L. D.; Kahana, B.; Midlarsky, E. «Altruism, Helping, and Volunteering: Pathways to Well-Being in Late Life». *Journal of Aging and Health*, núm. 25(1) (2013), p. 159-187. <http://doi.org/10.1177/0898264312469665>

- Des de la Teoria de la Selectivitat Socioemocional (una de les més famoses), el funcionament emocional<sup>11,12</sup> prediu el benestar (paradoxa del benestar en la vellesa) de la gent gran, perquè l'envelliment s'associa a un gir motivacional que situa l'optimització de l'experiència emocional i l'extracció de significat al primer lloc de la jerarquia d'objectius, de manera que la regulació emocional efectiva esdevé una característica de les persones grans. Segons aquesta teoria, els rols de l'afecte i de la cognició es van reestructurant amb l'edat, i això permet una cohesió més gran entre tots dos, la qual cosa influeix en una millor regulació de l'emoció en la vellesa. Al seu torn, es produeix una maximització dels aspectes positius i una minimització dels negatius, que té com a resultat final una satisfacció i un nivell de benestar més grans.

#### PRIORIDADES MOTIVACIONES SOCIALES



11 Carstensen, L. L. «The influence of a sense of time on human development». *Science*, núm. 312 (2006), p. 1913-1915. DOI: 10.1126/science.1127488

12 Etxeberria, I. *Funcionamiento emocional en las personas mayores y muy mayores. Variables descriptivas y predictoras*. Tesis doctoral no publicada. Universidad del País Vasco, 2013.

- Un altre factor important en la predicció del benestar al llarg del cicle vital és el funcionament social. La interacció social és una necessitat universal; l'establiment de vincles interpersonals suposa una necessitat psicològica bàsica imprescindible per sentir-se bé, i la satisfacció pel suport social percebut és un bon predictor del benestar subjectiu al llarg del cicle vital.

Davant la concepció del benestar subjectiu lligat als conceptes de felicitat i satisfacció vital, en les últimes dècades ha sorgit una concepció alternativa interessada per investigar el desenvolupament i el creixement personals, els estils i les maneres com les persones s'enfronten als reptes vitals, i l'esforç i l'interès per aconseguir el que volem. Aquesta concepció del «benestar psicològic»<sup>13,14,15</sup> situa el benestar en el procés i la consecució d'aquells valors que ens fan sentir vius i autèntics, que ens fan créixer com a persones, i no tant en les activitats que ens donen plaer o ens allunyen del dolor. El paradigma comunament més acceptat pel que fa a la visió eudemònica del benestar és el de Ryff, que va suggerir un model de benestar psicològic compost per sis dimensions:

- Autoacceptació: manteniment d'una actitud positiva cap a un mateix.
- Relacions positives amb els altres: capacitat per mantenir relacions estretes amb altres persones, basades en la confiança mútua i l'empatia.
- Autonomia: qualitats d'autodeterminació, capacitat per resistir la pressió social i avaluar-se un mateix i les situacions viscudes en funció de criteris personals.

13 Ryan, R. M.; Deci, E. L. «To be happy or to be self-fulfilled: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being». A: Fiske, S. (ed.). *Annual Review of Psychology*. Vol. 52. Palo Alto, CA: Annual Reviews Inc., 2001, p. 141-166.

14 Ryff, C. «Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful aging». *International Journal of Behavioral Development*, núm. 12 (1989a), p. 35-55.

15 Ryff, C. «Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being». *Journal of Personality and Social Psychology*, núm. 57 (1989b), p. 1069-1081.

- Competència ambiental: existència d'un sentit de domini i control dels entorns en els quals s'està implicat.
- Propòsit en la vida: sentit que la vida té un significat, i que aquest significat és capaç d'integrar les experiències passades amb el present i amb el que portarà el futur.
- Creixement personal: considerar-se un mateix obert a noves experiències que enriqueixen i permeten realitzar el propi potencial.

De l'anàlisi de les dimensions del benestar psicològic al llarg del cicle vital, es dedueix que hi pot haver alguns canvis en funció de l'edat:

- S'ha observat que les dimensions d'autoacceptació i relacions positives amb els altres es mantenen relativament estables.
- Les dimensions de competència ambiental i autonomia tendeixen a ser més altes en la gent gran i de mitjana edat que en els joves, però es mantenen estables des de la mitjana edat fins a la vellesa.
- Les dimensions de propòsit en la vida i creixement personal mostren una disminució<sup>16,17</sup> al llarg del cicle vital. Aquest descens és especialment acusat si es comparen persones de mitjana edat amb persones grans, en les quals, sens dubte, aquest itinerari en particular, i el programa en general, pretenen incidir, a la recerca d'una millora d'aquestes dimensions.

## Emocions i cognició

Una última qüestió fonamental que volem abordar —clau per entendre el paper que tenen les emocions en l'envelliment— és que, a mesura que fem anys, sembla que augmenta la rellevància dels aspectes emocionals en la cognició (en el processament de la informació): les persones

16 Meléndez, J. C.; Tomás, J. M.; Navarro, E. «Actividades de la vida diaria y bienestar y su relación con la edad y el género en la vejez». *Anales de Psicología*, núm. 27 (2011), p. 164-169.

17 Meléndez, J. C.; Tomás, J. M.; Navarro, E. «Análisis del bienestar en la vejez según la edad». *Revista Española de Geriátria y Gerontología*, núm. 43 (2008), p. 90-95.

grans recorden millor i en una proporció més gran informació relativa a emocions, sobretot les que són gratificants o positives. Aquest biaix de positivitat (inclinació als aspectes positius) s'ha identificat tant en el terreny atencional com en el de la memòria, per exemple en el record autobiogràfic. Hi ha indicis que els nostres records emocionalment negatius podrien experimentar amb l'edat un procés de distorsió en direcció positiva, fins a convertir-se en representacions més gratificants emocionalment. A més, l'augment de la importància dels aspectes emocionals en la vida de les persones, especialment de les emocions positives, és una de les raons de l'increment del benestar en l'envelliment. Igualment explica, almenys en part, l'esmentada paradoxa del benestar en la vellesa,<sup>18</sup> és a dir, el fet que la gent gran mantingui alts nivells de benestar afectiu tot i enfrontar-se a la davallada biològica, a pèrdues en els àmbits psicològic i social, i a prejudicis socials sovint estigmatitzants.

## L'humor

Com recalçàvem en el marc teòric de la segona àrea d'aquest itinerari, la focalització exclusiva en els aspectes negatius, que ha dominat les ciències de la salut i la psicologia durant tant de temps, ha portat a assumir un model de l'existència humana que ha oblidat, i fins i tot negat, les característiques positives de l'ésser humà,<sup>19</sup> i que ha contribuït a adoptar una visió pessimista de la naturalesa humana. Per això, en els últims anys s'insisteix cada vegada més en la construcció de competències basades en els aspectes positius, les fortaleeses humanes, com a essencial.

L'humor —entès com la tendència a riure i a somriure, a fer riure altres persones, a veure el costat còmic del que passa, a fer bromes, a analitzar amb distància les situacions de la vida— és, juntament amb la gratitud, l'optimisme, l'apreciació de la bellesa i l'espiritualitat, una de les fortaleeses psicològiques incloses en la virtut de la transcendència. Aquestes fortaleeses connecten

les persones amb un univers més ampli i proporcionen significat a la vida. Com recordaven Peterson i Seligman,<sup>20</sup> «l'humor ens connecta directament amb els nostres dubtes i contradiccions, en una direcció que no produeix dolor ni terror, sinó gaudi».

L'humor és un fenomen complex que inclou aspectes tant cognitius com emocionals i socials, amb una gran capacitat d'influència en el benestar psicològic perquè:<sup>21</sup>

- Enforteix l'individu davant l'estrès.
- Indueix emocions positives.
- Incrementa el benestar.
- Augmenta els nivells de suport social.
- Modera els efectes adversos de l'estrès sobre la salut.
- Alguns fenòmens relacionats amb l'humor, com ara el control de les incoherències, l'absurd, prendre distància o restar importància a les situacions viscudes, poden ser determinants a l'hora de modular els efectes fisiològics i psicològics de situacions estressants.
- La capacitat de respondre a les situacions amb humor permet fer front a l'estrès d'una manera molt eficaç, variant-ne la perspectiva o distanciant-se de la situació estressant, al mateix temps que millora la percepció de control (variable clau al primer itinerari d'aquest programa).
- L'humor fomenta el benestar psicològic mitjançant la inducció de les emocions positives que l'acompanyen. Les cognicions associades a l'avaluació d'una determinada circumstància com a incongruent o humorística provoquen una emoció molt agradable —encara que diferent de l'alegria— que millora el benestar.

18 Scheibe, S.; Carstensen, L. L. «Emotional Aging: Recent findings and Future Trends». *Journals of Gerontology*, núm. 65B(2) (2010), p. 135-144.

19 Seligman, M. E. P.; Csikszentmihályi, M. «Positive psychology. An introduction». *The American Psychologist*, núm. 55(1) (2000), p. 5-14.

20 Peterson, C.; Seligman, M. E. P. *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford: Oxford University Press, 2004, p. 519. [Traducció pròpia.]

21 Martin, R. A. *The psychology of humor: An integrative approach*. Burlington: Elsevier Academic Press, 2007.

- L'humor millora les relacions socials, ajuda els individus a adaptar-se a situacions conflictives, propicia una millor comunicació i facilita tant donar com rebre suport emocional.

Els investigadors en aquest camp diferencien dos grans tipus d'humor: l'adaptatiu, que serveix per a l'autoafirmació, crea sentiments de pertinença, fomenta les relacions socials, etc., i el desadaptatiu o negatiu, és a dir, l'humor agressiu, que genera descrèdit tant personal com col·lectiu.

Gràcies a l'humor que afavoreix l'adaptació:

- Es comparteixen comentaris enginyosos, perspicaces o subtils, anècdotes constructives tenyides d'humor, acudits o comentaris que fomenten un bon clima i milloren les relacions socials.
- Es brega millor amb l'estrès i es manté una perspectiva positiva (alegre) de la vida davant l'adversitat i la fatalitat.

L'humor negatiu o desadaptatiu es caracteritza per:

- La tendència a utilitzar-lo de forma agressiva, satírica, ridiculitzadora o sarcàstica, per burlar-se de terceres persones.
- La possibilitat de ser autodespectiu (menyspreador o humiliant amb un mateix), per provocar el riure, fins i tot per mitjà de la degradació personal.

L'encara escassa investigació empírica<sup>22,23,24</sup> existent defensa els efectes saludables de l'humor positiu en el benestar i els efectes desfavorables de l'humor negatiu:

### EFFECTES DE L'HUMOR

| L'humor positiu es relaciona amb:                                                                                                                                                                                                                                                             | L'humor negatiu s'associa a:                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Millor salut mental</li> <li>• Millor benestar psicològic</li> <li>• Autoestima més alta</li> <li>• Més optimisme</li> <li>• Estats d'ànim més positius</li> <li>• Més suport social</li> <li>• Menor depressió</li> <li>• Menys ansietat</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Més hostilitat</li> <li>• Menor satisfacció</li> <li>• Menys relacions socials que proporcionen menys satisfacció</li> <li>• Més ansietat</li> <li>• Autoestima més baixa</li> <li>• Menys optimisme</li> </ul> |

22 Martin, R. A.; Puhlik-Doris, P.; Larsen, G.; Gray, J.; Weir, K. «Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the Humor Styles Questionnaire». *Journal of Research in Personality*, núm. 37(1) (2003), p. 48-75.

23 Chen, G.; Martin, R. A. «A comparison of humor styles, coping humor, and mental health between Chinese and Canadian university students». *Humor: International Journal of Humor Research*, núm. 20(3) (2007), p. 215-234.

24 Kuiper, N. A.; McHale, N. «Humor styles as mediators between self-evaluative standards and psychological well-being». *The Journal of Psychology*, núm. 143(4) (2009), p. 359-376.

## La soledat

El filòsof Paul Tillich va escriure: «Language [...] has created the word *loneliness* to express the pain of being alone. And it has created the word *solitude* to express the glory of being alone». Com es podria traduir? «El llenguatge ha creat la paraula *soledat* (*loneliness*) per expressar el dolor d'estar sol. I ha creat la paraula *soledat* (*solitude*) per expressar la glòria d'estar sol.» Quina és la paraula en català que distingeix el fet de ser un solitari del sentiment de soledat? Si consultem el diccionari el Diccionari anglès-català d'Enciclopèdia Catalana, les paraules *loneliness* i *solitude* tenen la mateixa traducció: 'soledat'. Lamentablement, en català ens falta aquesta distinció, i per això és tan compromès definir la soledat.

La soledat és, per començar, paradoxal. Pot ser positiva, perquè ens restaura i ens condueix al gaudi, a la creació i a la comprensió personal; però també pot ser negativa si desemboca en l'ostracisme, l'exclusió, l'aïllament, el patiment i l'amargor.

La noció de soledat genera confusió, perquè en alguns casos no distingim entre ser un solitari i tenir sentiment de soledat, i altres vegades barregem soledat i aïllament. L'aïllament social es pot determinar objectivament a partir del nombre i la freqüència dels contactes socials.<sup>25</sup> La soledat no és aïllament social, ja que ens podem sentir sols i estar envoltats de gent.

Algunes característiques de la soledat:

- I. Sempre és una experiència subjectiva (un sentiment).
- II. Està íntimament relacionada amb la persona, i determinada, almenys en part, per la personalitat.
- III. Com a experiència subjectiva, és personal i intransferible: dues persones diferents no sentiran, en la mateixa situació, la mateixa soledat.
- IV. Generalment, és involuntària i comporta sentiments negatius. Per descomptat, hi ha una soledat positiva lligada a la necessitat d'intimitat, d'introspecció, d'obrir una finestra al jo interior, però aquesta és sempre voluntària.
- V. És un sentiment que deriva de múltiples situacions —difícilment abastables— que s'entrellacen. No existeix una soledat, existeixen moltes soledats diferents, les que cada persona viu, i deriven de diverses situacions que provoquen sentiments de soledat: des de la falta de reconeixement, passant per la falta d'amor (encara que és una soledat diferent de l'anterior), fins a la por (que és una altra soledat també diferent de les anteriors), per esmentar-ne alguns exemples.

Quina és l'actitud de la ciència davant la qüestió de la soledat? Intenta comprendre i atrapar (aprehendre) un concepte esmunyedís, que sovint sembla més propi de la literatura o de la filosofia. La soledat, en «termes científics», s'ha definit des de molts i diferents punts de vista, sempre complementaris:

<sup>25</sup> Jong Gierveld, J.; Tilburg, T. G. *Manual of the loneliness scale*. Amsterdam: Vrije Universiteit, 1999.

- Les ciències de la salut observen la soledat negativa i l'aïllament com a factors de risc. Així, l'evidència empírica<sup>26</sup> relaciona la soledat negativa i l'aïllament amb una taxa més alta de depressió, menys activitat física, relacions socials negatives, pitjor cognició,<sup>27</sup> més estrès, disminució de paràmetres relacionats amb la immunitat,<sup>28</sup> pitjor qualitat del son (la soledat i l'aïllament no descansen de nit), augment de malalties víriques i cròniques, augment de la hipervigilància, etc.
- Des del punt de vista psicosocial<sup>29,30</sup>, la soledat —el conjunt d'experiències subjectives viscudes, que existeixen en forma de múltiples realitats, construïdes i reconstruïdes per les persones, dins del context de la seva vida i les seves històries personals— s'ha explicat per la interacció de cinc factors: l'engagement personal, és a dir, la història de relacions amb la família, els amics, els veïns, etc.; els «esdeveniments vitals» que marquen la biografia personal; les variables relacionades amb els serveis que poden atendre els ciutadans; l'ambient social on la persona desenvolupa la seva vida, que marca la seva quotidianitat; i variables intrapersonals, pròpies del subjecte i sobre les quals pivota l'experiència subjectiva.

En definitiva, tant si es mira des del punt de vista de la salut com des d'una visió psicosocial o des de qualsevol altre enfocament, sembla impossible copsar el patiment, el malestar i l'amargor del que significa la soledat no desitjada. No obstant això, hem d'aprendre a viure en soledat, a transformar la pena en calma i l'afflicció en tranquil·litat, i a abordar, en qualsevol cas, la ineludible necessitat de fer-nos amics de la soledat.

26 Victor, C.; Sullivan, M. «Loneliness and isolation». A: Twigg, J.; Martin, W. *Routledge Handbook of Cultural Gerontology*. Londres: Taylor & Francis, 2015, p. 252-261.

27 Cacioppo, J. T.; Hawkley, L. C. «Perceived social isolation and cognition». *Trends Cogn Sci*, núm. 13 (2009), p. 447-454.

28 Cacioppo, J.; Cacioppo, S.; Capitanio, J.; Cole, S. «The Neuroendocrinology of Social Isolation». *Annu Rev Psychol*, núm. 66(9) (2015), p. 1-9.

29 Victor, C.; Sullivan, M. P. (2015). «Loneliness and isolation». A: J. Twigg; W. Martin (ed.). *Handbook of Cultural Gerontology*. Abingdon, Oxon: Routledge, p. 252-260.

30 Victor, C. R.; Scambler, S.; Bond, J. (2009). *The Social World of Older People, Understanding Loneliness and Social Isolation in Later Life*. Maidenhead, Berkshire: Open University Press.



Quadre adaptat de Victor, C.; Sullivan, M. P. (2015) i de Victor, C. R.; Scambler, S.; Bond, J. (2009).

## Els conflictes

No volem acabar aquesta introducció teòrica a l'àrea temàtica «Sentir-se bé...» sense dedicar almenys uns paràgrafs a això que de vegades esquivem, d'altres impedit i a vegades provoquem: els conflictes.

*Conflicte* és sinònim de *vida*. Els conflictes tenen a veure amb els diferents interessos, percepcions, consciència, necessitats, objectius, valors, etc. de les persones. Ens ajuden a créixer, a desenvolupar-nos, a millorar. Encara que habitualment es consideren una cosa negativa, els podem viure com una possibilitat de desenvolupament i de millora.

La gestió dels conflictes i el desenvolupament de competències relacionades amb l'empatia s'han treballat tant en aquest itinerari com al primer, «Viure com jo vull», en què s'ha intentat construir una visió alternativa i positiva dels conflictes i el seu abordatge. El cert és que no tot es pot solucionar i, per tant, hem d'aprendre a viure amb aquesta cara menys amable de la vida. La sessió setena pretén proporcionar eines per solucionar conflictes i, si no és possible, saber conviure-hi i saber gestionar-los.

## 4.3.2. FITXA DE LA SESSIÓ 7



CONVIURE AMB  
**ELS CONFLICTES**



## EL PERQUÈ D'AQUESTA SESSIÓ

Al llarg del cicle vital, les persones estableixen i desenvolupen entramats socials que les acompanyen durant la vida, i que generalment són fonts de suport emocional i instrumental. Paral·lelament, les relacions socials es construeixen i es mantenen en virtut de competències i habilitats molt diferents que es van consolidant al llarg de la vida.

Els conflictes formen part natural d'aquestes relacions socials que són la base del suport social. Entenem per conflicte aquelles situacions en les quals dues o més persones entren en desacord perquè les seves percepcions, posicions, interessos, necessitats, desitjos o valors són incompatibles o percebuts com a incompatibles. Viure és tenir conflictes! O, per expressar-ho des d'una altra perspectiva, els conflictes són part de la vida. En lloc de no fer-hi front o rebutjar-los, hem d'aprendre a gestionar-los i a controlar-los, i considerar-los una oportunitat de creixement personal per millorar la situació o la relació.

La gestió eficaç dels conflictes, a més d'afavorir la permanència de les relacions socials, ajuda a minimitzar o eliminar el malestar emocional generat quan sorgeixen dificultats en les relacions socials, sobretot en les més significatives.

La posada en marxa de competències associades a l'empatia i a l'escolta activa

contribueix a plantejar els conflictes des d'una perspectiva que inclou totes les parts implicades. L'aplicació d'aquestes competències ajuda a comprendre i interpretar les situacions i a reaccionar-hi d'una manera eficaç.

No obstant això, hi ha conflictes que, per diferents motius, no es poden resoldre, i amb els quals cal aprendre a conviure. En alguns d'aquests casos pot sorgir l'ocasió, al cap d'algun temps, d'actuar i aclarir els nostres punts de vista i d'entendre els de les altres persones implicades en la situació conflictiva. En altres casos caldrà aprendre a conviure-hi. El pas del temps i els aprenentatges de la vida ens poden ajudar a interpretar els conflictes de manera que no ens ocasionin inquietud i malestar.

D'una banda, aquesta sessió té com a objectiu plantejar l'anàlisi dels conflictes com a reaccions normals en les relacions interpersonals, al mateix temps que s'afavoreix la identificació d'estratègies que contribueixen a gestionar-los eficaçment des d'una perspectiva tant interpersonal com emocional. D'altra banda, també es considerarà la necessitat d'acceptar que en la vida hi ha relacions conflictives sobre les quals, per la seva antiguitat o complexitat, és difícil actuar tot i posar en pràctica accions o estratègies concretes.

## ELS OBJECTIUS D'AQUESTA SESSIÓ

1. ANALITZAR ELS CONFLICTES COM A REACCIONS NATURALS EN L'ÀMBIT DE LES RELACIONS INTERPERSONALS.



2. IDENTIFICAR LES CONSEQÜÈNCIES QUE ELS CONFLICTES PODEN OCASIONAR EN EL BENESTAR EMOCIONAL.



3. DONAR A CONÈIXER ESTRATÈGIES PER GESTIONAR D'UNA MANERA EFICAÇ CONFLICTES INTERPERSONALS SOBRE ELS QUALS ÉS POSSIBLE ACTUAR, I ACCEPTAR AQUELLS ALTRES MÉS INSTAURATS O QUE ESCAPEN DEL NOSTRE CONTROL.



## ACTIVITAT I OBJECTIU

### ELS CONFLICTES FORMEN PART DE LA VIDA

Objectiu: Comprendre que els conflictes no s'han d'evitar, sinó que constitueixen un aspecte de la vida que val la pena gestionar eficaçment.



## EINES

### DINÀMICA DE GRUP

Anàlisi grupal d'un text d'Aristòtil relatiu als objectius i els continguts de l'itinerari.

### ELS CONFLICTES DE L'ÀNGELA, LA TXELL, I EN JESÚS I LA CARME

Objectiu: Identificar, mitjançant l'anàlisi de casos, els components interpersonals i emocionals dels conflictes.



### EXERCICI PRÀCTIC

Joc de rol que intenta analitzar els elements implicats en els conflictes interpersonals.

## ACTIVITAT I OBJECTIU

### LA PRÀCTICA DE L'EMPATIA I L'ESCOLTA ACTIVA

Objectiu: Identificar i practicar les competències associades a l'empatia i l'escolta activa.



## EINES

### DINÀMICA DE GRUP

Debat sobre les competències necessàries per gestionar eficaçment els conflictes:

1. Escoltar atentament el que diuen els altres, sense pensar en el que es dirà ni donar opinions a la lleugera.
2. Preguntar a la persona per entendre les seves raons.
3. No interrompre quan algú parla.
4. No expressar per avançat el que dirà l'altra persona.
5. No ignorar o negar els sentiments de l'altra persona. Acceptar les discrepàncies i faltes d'acord amb naturalitat, ja que de vegades no és possible el consens.
6. Afavorir que els altres diguin el que pensen i convidar-los a fer-ho d'una manera positiva, i no des de l'agressivitat.
7. Comprovar que és possible aprendre de la situació conflictiva.

## RECURSOS PER AL DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ



1  
ORDINADOR  
I CANÓ DE  
DIAPOSITIVES



2  
PISSARRA



3  
VÍDEO MILLORAR  
EL BENESTAR  
EMOCIONAL

## EL MÉS IMPORTANT D'AQUESTA SESSIÓ



1. Els conflictes sorgeixen com a respostes a la varietat de factors implicats en les relacions interpersonals.
2. Els conflictes s'han de considerar oportunitats per

promoure competències de desenvolupament personal.

3. L'escolta activa i l'empatia són habilitats imprescindibles per gestionar adequadament els conflictes.

## 1. ELS CONFLICTES FORMEN PART DE LA VIDA

### PRESENTACIÓ

En aquesta secció es planteja la importància d'actuar davant els conflictes interpersonals des d'una perspectiva constructiva, posant en marxa estratègies i competències que, de vegades, poden ser noves. S'apunten, a més, les conseqüències que per al benestar emocional té desenvolupar actuacions eficaçes en la gestió dels conflictes.

#### Recursos:

- Conversa sobre un text d'Aristòtil
- Vídeo *Millorar el benestar emocional*

### DESENVOLUPAMENT

El facilitador llegeix el text següent:

«Tothom es pot enfadar; això és molt senzill. Però enfadar-se amb la persona adequada, en el grau exacte, en el moment oportú, amb el propòsit just i de la manera correcta, això, certament, ja no és tan fàcil.»

Aristòtil

Després de llegir el text, el facilitador pot formular les preguntes següents:

- Com us sentiu quan viviu un conflicte amb algú que us importa?
- Com ho afronteu?
- Quines formes d'actuar o de pensar us semblen més adequades per afrontar els conflictes?

El facilitador resumeix les aportacions dels participants i subratlla les que ajuden a analitzar i comprendre la situació, i a generar estratègies adequades.



## 2. ELS CONFLICTES DE L'ÀNGELA, LA TXELL, I EN JESUS I LA CARME

### PRESENTACIÓ

L'objectiu d'aquesta secció és que els participants reflexionin sobre les causes dels conflictes, amb una atenció especial pels components observables i emocionals implicats.

Recursos:

- Joc de rol
- Llista de competències
- Conversa i intercanvi de preguntes

### DESENVOLUPAMENT

El facilitador proposa el desenvolupament d'un joc de rol sobre tres casos pràctics. Dos o tres membres del grup han de representar les històries que s'indiquen més avall (el text entre cometes a cada història), que només ells coneixen. Uns altres dos fan d'observadors, s'han de fixar en el que passa per després compartir-ho amb la resta del grup: què han entès del cas, què era el més rellevant, quin era el problema, etc. La resta dels participants ofereixen solucions als problemes.

Cas 1. L'Àngela n'està farta, ja no sap com dir a la seva amiga Marta que no li agrada com la tracta quan es troben amb la resta de les companyes. L'hi acaba de dir una altra vegada, ben clar: «És que no em fas ni cas, ni em mires», diu l'Àngela. I la Marta li ha respost: «Tot això són figuracions teves, jo et tracto com a qualsevol altra amiga». «Això és mentida», li ha tornat a dir l'Àngela. I ja no sap què més hi pot fer. Cada vegada que parla amb la Marta, s'emporta un disgust monumental. Al cap i a la fi, han estat amigues tota la vida.

Després del joc de rol, els observadors indiquen a la resta del grup el més rellevant de la situació protagonitzada per l'Àngela i la Marta. Posteriorment, el facilitador formula algunes preguntes clau per analitzar amb el grup la situació i trobar pistes per solucionar-la:

- Sap l'Àngela com se sent la Marta?
- En què pensa l'Àngela quan parla?
- Com se sent l'Àngela quan parla amb la Marta?
- Tenen aquestes emocions alguna relació amb la manera com diu les coses?

Cas 2. En Marc i la Txell es van casar fa quaranta-cinc anys, quan encara la Txell no havia complert els 25. Han estat una parella model, encara que

últimament la cosa no va gaire bé. En Marc no vol ni sentir a parlar de sortir del poble, fer coses noves, anar de viatge, etc. A ell li agrada fer cada dia el mateix, perquè així se sent segur. I la Txell, ai la Txell!, n'està farta. «Que se'ns escapa la vida, Marc —li diu la Txell—. Jo vull veure món. Ara és el moment. Podem fer-ho, no tenim obligacions, i em passo tot el dia ficada a casa. Jo t'estimo, però si continues així, mirant només per tu, et quedaràs sol i jo me n'aniré a fer la meua vida.»

Després del joc de rol, els observadors indiquen a la resta del grup el més rellevant de la situació protagonitzada per en Marc i la Txell. Posteriorment, el facilitador formula algunes preguntes clau per analitzar la situació i trobar pistes per solucionar-la:

- Sap en Marc com se sent la Txell?
- En què pensa en Marc quan sempre li diu a la Txell que no?
- Com se sent la Txell?
- Tenen aquestes emocions alguna relació amb el que els passa?

Cas 3. En Jesús i la Carme n'estan tips. Tota la vida han estat esperant a tenir néts, i ara se senten utilitzats. No hi ha cap dia que puguin fer els seus plans tots sols. Ja comprenen que els seus dos fills van de bòlit i que, a aquestes altures, compaginar la vida laboral i familiar continua sent un impossible. Les seves joves, a més, tenen molta barra, però no se'ls pot dir res. El cas és que ells també volen aprofitar la seva vida. Avui, la Carme ha quedat amb els seus dos fills. Està disposada a dir-los que hi ha uns límits. Però té por que no ho entenguin, els fills sempre són una mica egoistes. Un d'ells sí que la comprèn, l'altre no. La mare exposa el problema: «Fills, això ha de canviar. El vostre pare i jo n'estem farts. No tenim altra vida que cuidar els vostres fills. Això no pot continuar. A partir d'ara, organitzeu-vos com vulgueu, que el vostre pare i jo ja us hem ajudat prou». S'ha armat l'embolic. «Exageres, mare —li diu el fill gran—. Però si sou molt feliços amb els nens, i ara surts amb això.» «Doncs és clar —respon la Carme—. A veure, que volem tenir la nostra vida, i vosaltres no ens deixeu, aneu a la vostra i s'ha acabat.»

Després del joc de rol, els observadors indiquen a la resta del grup el més rellevant de la situació protagonitzada per la Carme i el seu fill. Posteriorment, el facilitador formula algunes preguntes clau per analitzar la situació i trobar pistes per solucionar-la:

- Sap el fill com se sent la seva mare?
- En què pensa el fill egoista quan la seva mare li posa límits?
- Com se sent la Carme?
- Tenen aquestes emocions alguna relació amb el que els passa?

Una vegada acabats els jocs de rol, el facilitador resumeix la informació més rellevant derivada de l'anàlisi de cada cas. Cal que ressalti la importància de posar-se al lloc de l'altre per entendre les seves afirmacions i respondre-hi de manera que s'afavoreixi la comunicació entre tots dos interlocutors.

### 3. LA PRÀCTICA DE L'EMPATIA I L'ESCOLTA ACTIVA

#### PRESENTACIÓ

Aquesta activitat té com a objectiu afavorir la identificació i la pràctica dels components de l'escolta activa i l'empatia. Tots dos recursos són importants en la gestió dels conflictes.

Recursos:

- Conversa i intercanvi de preguntes

#### DESENVOLUPAMENT

El facilitador anima els participants a indicar, a partir de l'anàlisi feta a l'apartat precedent, algunes recomanacions que contribueixin a gestionar les situacions observades.

El facilitador modera les intervencions i escriu les aportacions a la pissarra. En cas necessari, les complementa amb la llista que figura a l'apartat «Eines».

A continuació, convida les persones que han representat els jocs de rol a tornar a fer-ho incorporant-hi aquesta vegada les aportacions recollides a l'anàlisi de grup.

El facilitador ressalta les diferents competències posades en pràctica als jocs de rol, així com les seves conseqüències en la gestió del conflicte. En el cas que s'hagin de completar les competències desenvolupades, el facilitador pot convidar una altra parella a representar de nou el joc de rol.



## 4. RESUM

### PRESENTACIÓ

En aquesta secció s'identifiquen i sintetitzen les aportacions dels assistents amb relació a la gestió dels conflictes, considerant aquests com a reaccions habituals en les relacions interpersonals i com a oportunitats per mantenir o desenvolupar noves competències.

Recursos:

- Debat en grup

### 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 mantenir relacions interpersonals, perquè ens ajuden en la vida quotidiana i contribueixen al benestar emocional. Per aconseguir-ho, cal gestionar eficaçment els conflictes que tenen lloc a causa de diferents perspectives, interessos, preocupacions, etc.
- Les persones podem aprendre a analitzar les causes dels conflictes que sorgeixen en les nostres relacions. Això ens ajudarà a comprendre'ls i a identificar les millors formes d'actuació per gestionar-los.
- L'empatia i l'escolta activa són habilitats que es poden aprendre i practicar. Totes dues són especialment recomanables en situacions conflictives, ja que ens ajuden a entendre la perspectiva de l'altra persona i a actuar en conseqüència, i no exclusivament en funció de la nostra manera de veure i sentir les coses.

### 4.3.3. FITXA DE LA SESSIÓ 8



SENTIR-SE BÉ  
EN SOLEDAT

## EL PERQUÈ D'AQUESTA SESSIÓ

Avui en dia, cada vegada més persones grans viuen soles. Moltes d'elles ho han triat així, i moltes altres han de fer-ho a conseqüència de canvis en les relacions amb les persones amb qui conviven, com en els casos de separació o mort.

D'altra banda, de vegades la soledat pot comportar aïllament social, de manera que es perdin les relacions socials, no se n'estableixin de noves, etc. En definitiva, viure en soledat pot ser una situació de risc per a la salut i el benestar.

Així, alguns estudis posen de manifest que la soledat es pot associar a desajustos emocionals com ara l'ansietat i la depressió. Així mateix, també s'ha evidenciat que la incorporació i la consolidació d'hàbits relacionats amb l'autocura de la salut física, emocional i social constitueixen recursos valuosos per afrontar els canvis associats a la vida en soledat.

No obstant això, viure en soledat també pot suposar avantatges per a l'autonomia i la independència. Les persones que viuen d'aquesta manera poden organitzar la seva vida en funció dels seus interessos i

preferències. Generalment, viuen al seu habitatge habitual, disposen del seu temps, organitzen la seva vida a la seva manera i, consegüentment, planifiquen i desenvolupen per ells mateixos el seu dia a dia.

En altres paraules, hi ha una soledat «bona», lligada al creixement personal, a la possibilitat d'obrir una finestra cap a dins nostre, a la creativitat, a la contemplació de la bellesa, a la possibilitat de restituir-nos interiorment; i una altra, de «negativa», associada a l'ostracisme, a l'aïllament, al patiment. Però, per damunt de tot, la soledat és una experiència subjectiva i personal, i, com a tal, es pot controlar.

Aquesta sessió té com a objectiu identificar les possibilitats que ofereix la vida en solitari, així com les mesures que poden prendre les persones que envelleixen per prevenir repercussions negatives associades a l'aïllament social. Es tracta, en definitiva, d'identificar i promoure el desenvolupament d'estils de vida que assegurin el benestar i el manteniment o la creació de relacions i vincles socials que afavoreixin la integració social; sense oblidar aquesta via oberta cap al gaudi d'estar cadascú amb si mateix.

## ELS OBJECTIUS D'AQUESTA SESSIÓ

1. POSAR DE MANIFEST LES CONSEQÜÈNCIES DE LA VIDA EN SOLEDAT DES DE LA PERSPECTIVA DE L'AUTONOMIA, LA SALUT I EL BENESTAR.



2. IDENTIFICAR ESTILS DE VIDA QUE CONTRIBUEIXEN A PREVENIR ELS EFECTES NEGATIS PER AL BENESTAR EMOCIONAL QUE PODEN DERIVAR DE LA SOLEDAT.



3. ASSENYALAR ÀREES DE MILLORA PERSONAL QUE CONTRIBUEIXIN A VIURE EN SOLEDAT D'UNA MANERA SATISFACTÒRIA.



## RECURSOS PER AL DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ



1  
ORDINADOR  
I CANÓ DE  
DIAPOSITIVES



2  
VÍDEO MILLORAR  
EL BENESTAR  
EMOCIONAL



3  
PISSARRA



4  
TARGETES AMB  
LA LLISTA DE  
RECURSOS PER  
VIURE BÉ EN  
SOLEDAT



5  
RETOLADORS  
VERMELS

## ACTIVITAT I OBJECTIU

### LA CARA I LA CREU DE LA SOLEDAT

Objectiu: Reflexionar sobre les conseqüències associades a la soledat, emfasitzant-ne les que poden contribuir al desenvolupament personal.



## EINES

### DINÀMICA DE GRUP

Els participants analitzen el contingut del text de Marie de Hennezel i hi aporten el seu punt de vista.

### CLAUS PER SENTIR-SE BÉ EN SOLEDAT. LA VEU DELS EXPERTS

Objectiu: Facilitar la identificació dels estils de vida que poden conduir a sentir-se bé vivint en soledat.



### DINÀMICA DE GRUP

Dinàmica en grup per analitzar casos pràctics i fer l'exercici. Recursos per viure en soledat: .....

### RECOMANACIONS PER VIURE BÉ EN SOLEDAT

| ACTIVITATS                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | PENSAMENTS                                                                                                                                                                                                                                             | PREGUNTES                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantenir-te ocupat.</li> <li>• Canviar l'entorn.</li> <li>• Fer les coses que t'agraden.</li> <li>• Fer coses noves.</li> <li>• Demanar ajuda als que t'estimen.</li> <li>• Buscar coses per compartir, encara que no et vingui de gust.</li> <li>• Cuidar mascotes.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dir-te a tu mateix les coses que et passen.</li> <li>• Dir adéu als pensaments negatius.</li> <li>• Pensar que la soledat compensa.</li> <li>• Pensar en positiu.</li> <li>• Pensar en els altres.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• No totes les soledats són iguals. Quina és la teva?</li> <li>• La soledat és un sentiment que es pot canviar.</li> <li>• No ets l'única persona que viu sola.</li> <li>• Quins són els avantatges de la soledat? I els desavantatges?</li> </ul> |

### EL MEU INVENTARI PER VIURE BÉ EN SOLEDAT

Objectiu: Afavorir que els participants repassin els seus hàbits per a una vida satisfactòria en soledat i n'identifiquin els que han d'instaurar.



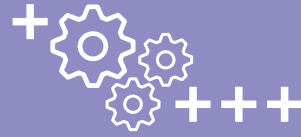
### EXERCICI PRÀCTIC

Activitat en grup perquè cada assistent emplei «El meu inventari per viure bé en soledat»: .....

### EL MEU INVENTARI PER VIURE BÉ EN SOLEDAT

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | SÍ | NO |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Surto cada dia de casa.</li> <li>2. Cada dia parlo amb algú.</li> <li>3. Faig activitats amb altres persones habitualment.</li> <li>4. He fet amistats en els últims mesos.</li> <li>5. Em sento a gust amb la meua vida.</li> <li>6. Conec els botiguers del barri.</li> <li>7. Rebo visites a casa.</li> <li>8. Casa meua disposa de totes les adaptacions que necessito.</li> <li>9. Em sento a gust amb mi mateix.</li> <li>10. Demano ajuda si em cal.</li> </ol> |    |    |

## EL MÉS IMPORTANT D'AQUESTA SESSIÓ



1. Viure en soledat ofereix possibilitats perquè el nostre dia a dia es desenvolupi d'acord amb els nostres interessos i preferències.
2. La soledat es pot associar a l'aïllament social i pot tenir repercussions negatives per a la salut i el benestar emocional.
3. Hi ha estils de vida associats a les relacions i a la participació en activitats que contribueixen a prevenir o controlar els potencials efectes negatius de desenvolupar una vida en solitari.

## 1. LA CARA I LA CREU DE LA SOLEDAT

### PRESENTACIÓ

En aquesta secció es planteja la soledat com una situació que pot comportar diferents conseqüències que depenen, en part, de la manera com les persones l'afronten i la consideren.

#### Recursos:

- Conversa sobre un text de Marie de Hennezel
- Vídeo *Millorar el benestar emocional*

### DESENVOLUPAMENT

«Hi ha una soledat trista, dolorosa, de les persones abandonades, oblidades, i la soledat bella i valenta que van practicar molts artistes i pensadors. No obstant això, ningú no ens ensenya a estar sols. No podríem, en envellir, tenir accés a aquesta esplèndida soledat?

»Tractada així, la soledat pot ser una oportunitat per conèixer-nos, reconèixer-nos i estimar-nos. En lloc de tancar-nos en nosaltres mateixos, per què no prenem perspectiva i altura i vivim la soledat per conèixer-nos millor i triar i confiar en els altres? És possible, ja de grans, aprendre de les coses bones i viure amb alegria la soledat si no ho hem fet abans?»

Text adaptat del llibre *La suerte de envejecer bien*, de Marie de Hennezel  
[Traducció pròpia.]

Després de llegir el text, es poden formular les preguntes següents:

- Què us sembla aquesta perspectiva de la soledat?
- Creieu que la soledat porta aparellats alguns avantatges?
- Quins inconvenients pot tenir aquesta forma de vida?

El facilitador resumeix les aportacions dels participants i subratlla les intervencions relacionades amb les possibilitats i els riscos associats a la vida en soledat.



## 2. CLAUS PER SENTIR-SE BÉ EN SOLEDAT. LA VEU DELS EXPERTS

### PRESENTACIÓ

L'objectiu d'aquesta secció és que els participants reflexionin sobre com poden treure partit de la vida en soledat, al mateix temps que s'exposen les oportunitats que aquesta els ofereix i la manera més eficaç d'afrontar els riscos que se'n deriven.

Recursos:

- Casos pràctics
- Taula d'activitats, pensaments i qüestions amb relació a la soledat

### DESENVOLUPAMENT

El facilitador demana als participants que es divideixin en dos o tres grups per analitzar els tres casos de persones soles que s'indiquen a continuació:

«La Montserrat ha enviadat fa alguns mesos. Des de la mort d'en Pasqual han estat uns mesos molt durs, en els quals ha hagut d'organitzar-se la vida d'una altra manera. A poc a poc, i amb molt d'esforç, s'ha anat adaptant i va recuperant el seu dia a dia: fa les coses de la casa i surt a comprar. Però dins de casa tot li recorda en Pasqual, i només li ve de gust seure a la cuina i deixar passar el temps fins a l'hora de ficar-se al llit.»

«En Carles està molt sol. La veritat és que sempre ha estat una persona introvertida i solitària, però últimament surt a passejar cada dia sol, se'n va al bar i s'asseu en una cantonada sol amb el seu cafè, mirant cap a la paret. Amb prou feines esbossa un temorós "Bon dia!" o "Bona tarda!", segons correspongui. La cara d'en Carles, apagada i trista, traspua el patiment d'una persona infeliç des que va enviar ja fa uns quants anys.»

«L'Anna sempre ha estat l'alegria de la festa. Sempre està contenta i de bon humor. Es va casar, va tenir tres fills que l'estimen molt i cinc néts. El cas és que se sent sola. Surt, fa la compra, passa estones amb altres persones, els seus fills li truquen..., però ella se sent sola, i això l'entristeix.»

Els grups comenten els casos i confeccionen una llista de recomanacions que donarien als seus protagonistes, a partir d'emplenar la taula següent:

### RECOMANACIONS PER VIURE BÉ EN SOLEDAT

| ACTIVITATS | PENSAMENTS | PREGUNTES |
|------------|------------|-----------|
|            |            |           |

A l'apartat «Eines» es mostren exemples relacionats amb aquests continguts.

Una vegada analitzats els casos per part dels grups, el facilitador organitza un debat general per resumir i ressaltar les aportacions rellevants.

Per acabar, es fa una ronda d'intervencions en la qual els participants han d'acabar la frase següent: «Per sentir-se bé en soledat cal...».

El facilitador escriu la frase a la pissarra i totes les aportacions dels membres del grup. També fa una foto de la llista amb tots els suggeriments, i els participants que vulguin poden fer el mateix.

### 3. EL MEU INVENTARI PER VIURE BÉ EN SOLEDAT

#### PRESENTACIÓ

Aquesta activitat té com a objectiu que cada participant identifiqui els hàbits saludables que practica en la seva vida diària i que contribueixen al gaudi de la vida en soledat, i, en cas contrari, que descobreixi les seves àrees de millora.

Recursos:

- «El meu inventari per viure bé en soledat»
- Conversa i intercanvi de preguntes

#### DESENVOLUPAMENT

El facilitador distribueix entre els assistents les targetes que contenen les 10 claus per viure bé en soledat que s'inclouen a l'apartat «Eines». Llegeix les accions i indica que els participants han de marcar amb una creu la casella corresponent, en funció de si fan o no cada activitat. Així, fins a acabar la llista.

Reparteix els retoladors vermells i demana als participants que subratllin les accions a les quals han respost «NO». Ajuda els participants que ho necessiten.

El facilitador agraeix la participació dels assistents i recorda que les frases assenyalades amb vermell a la targeta són les accions que s'han d'incorporar en el dia a dia per treure més partit de la vida, sobretot si aquesta es desenvolupa en soledat.



## 4. RESUM

### PRESENTACIÓ

En aquesta secció s'identificaran i sintetitzaran les aportacions dels assistents amb relació al contingut abordat a la sessió.

Recursos:

- Debat en grup

### 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:

Viure en soledat és una forma de vida que pot aportar més autonomia personal.

Per gaudir dels avantatges de la soledat, cal promoure el benestar personal i la vida social amb la família, els amics i els coneguts.

Hi ha hàbits quotidians recomanables en qualsevol situació, però que són especialment útils per gaudir de la vida en soledat. Qualsevol moment és bo per posar-los en pràctica.



## 4.3.4. FITXA DE LA SESSIÓ 9

MOLTES TARDES, DESPRÉS DEL TELENOTÍCIES  
PUGEM AL PARC I SOLUCIONEM LA CRISI,  
L'ATUR I LA SALUT DE QUALSEVOL PAÍS.



**SENTIR-SE BÉ  
EN EL DIA A DIA**

## EL PERQUÈ D'AQUESTA SESSIÓ

Des de fa algun temps, es posa en relleu la riquesa de les emocions en persones d'edat avançada. Hi ha evidències que assenyalen que les emocions s'enriqueixen i es fan més complexes a mesura que passa el temps.

Quan envellim, com en qualsevol altra etapa de la vida, experimentem emocions, experiències que coloreixen la vida quotidiana i hi donen significat. No obstant això, no són les situacions per elles mateixes les que provoquen emocions en la persona, sinó la manera com cadascú les avalua o les etiqueta, en funció de la història personal.

El pensament, l'acció i l'emoció són les formes que tenim d'actuar davant diferents situacions, externes (allò que succeeix fora de la nostra pell: converses, canvis en l'ambient, coses que fan les persones, etc.) o internes (allò que succeeix de la pell cap endins: pensaments, records, sensacions, etc.), i poden originar, al seu torn, una emoció o un pensament. Aquesta reacció (paraules, conceptes, imatges, sons, etc.), és a dir, la manera com etiquetem la situació, ens farà sentir d'una manera o d'una altra. Per exemple, davant un soroll a casa de nit podem pensar dues coses: que ha entrat un lladre o que el vent ha obert la finestra. I totes dues ens generaran emocions molt diferents, per o indiferència, que faran que optem per

trucar a la policia o per continuar dormint. Quina diferència!

Així, malgrat l'ocurrència de situacions adverses o limitacions, és possible continuar actuant per generar emocions que contribueixin al benestar emocional. Tot això ens porta a una conclusió. És important activar-se i reaccionar de forma emocionalment intel·ligent. En molts casos, les persones s'han d'acomodar a canvis i situacions dures o, si no és possible, els han de modificar: «Si no fas el que t'agrada, has d'aconseguir que t'agradi el que fas». A més, el desenvolupament maduratiu atorga un avantatge competitiu a les persones a mesura que complim anys, perquè augmenta el control sobre les emocions, s'integren millor els pensaments amb els sentiments, augmenta la complexitat i la diferenciació emocional, i anem adquirint un biaix (una orientació natural) cap a les coses positives.

En aquesta sessió s'aborden diferents recursos associats al benestar emocional. Es ressalta la importància de les activitats desenvolupades en el dia a dia. A més, es posa de manifest la importància del compromís i l'esforç personal per identificar i aprofitar esdeveniments quotidians que poden potenciar emocions positives.

## ELS OBJECTIUS D'AQUESTA SESSIÓ

1. AFAVORIR OPORTUNITATS PER IDENTIFICAR EXPERIÈNCIES ASSOCIADES AL BENESTAR EMOCIONAL.



2. IDENTIFICAR ACTIVITATS QUOTIDIANES LLIGADES A EMOCIONS POSITIVES.



3. RESSALTAR LA IMPORTÀNCIA DE L'ATENCIÓ I L'ESFORÇ PERSONAL PER AFAVORIR NOVES EXPERIÈNCIES ASSOCIADES AL BENESTAR EMOCIONAL.



## ACTIVITAT I OBJECTIU

### EL SIGNIFICAT DE SENTIR-SE BÉ

Objectiu: Analitzar diferents perspectives relacionades amb el benestar emocional.



### EL QUE FA QUE EM SENTI FELIÇ

Objectiu: Reflexionar i identificar les experiències que en el dia a dia repercuteixen en el benestar emocional.



### LA IMPORTÀNCIA DE RIURE

Objectiu: Oferir als participants una experiència que els permeti recordar activitats positives vinculades a situacions agradables, així com reconèixer i valorar la importància del riure per al benestar emocional.



## EINES

### DINÀMICA DE GRUP

S'organitza un debat en grup sobre testimonis personals.

### DINÀMICA DE GRUP

Ronda de participació dels assistents sobre experiències i activitats lligades al benestar emocional.

### ACTIVITAT GRUPAL I PER PARELLES

En aquesta activitat es crearan situacions per originar i compartir emocions positives.

## RECURSOS PER AL DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ



1 ORDINADOR  
I CANÓ DE  
DIAPOSITIVES



2 VÍDEO MILLORAR  
EL BENESTAR  
EMOCIONAL



3 ETIQUETES  
AUTOADHESIVES  
DE COLORS

## EL MÉS IMPORTANT D'AQUESTA SESSIÓ



1. Les aficions que cultivem o les activitats del nostre dia a dia són recursos que ens poden potenciar el benestar emocional.
2. Les activitats que ens fan sentir bé són diferents per a cada persona, en funció dels seus desitjos i interessos.
3. Sempre és possible identificar noves activitats o esdeveniments quotidians que contribueixin a sentir-se bé.

## 1. EL SIGNIFICAT DE SENTIR-SE BÉ

### PRESENTACIÓ

En aquesta secció es tractarà sobre la rellevància de participar i gaudir de diferents experiències quotidianes per experimentar emocions positives i benestar emocional.

Recursos:

Vídeo *Millorar el benestar emocional*

Conversa i intercanvi de preguntes

### DESENVOLUPAMENT

Després de presentar el tema, el facilitador llegeix alguns testimonis que il·lustren diferents contribucions d'activitats quotidianes al benestar:

- «Em sento tan bé quan passejo i noto el sol i l'aire a la cara! És una felicitat.»
- «Fa poc he començat a nedar. És una sensació meravellosa, desplaçar-se per l'aigua. Em sento... lliure, capaç de tot.»
- «El meu millor moment de la setmana és quan quedo amb els amics els dijous a la tarda i arreglem el món.»

Després de llegir els testimonis, s'organitza un debat a partir de les preguntes següents:

- En què consisteix la felicitat, segons els testimonis que hem escoltat?
- Es poden fer coses en la vida quotidiana per sentir-se bé? O som esclaus del que ens passa?
- Es pot aprendre a experimentar emocions positives?

El facilitador ha d'afavorir que tots els participants exposin les seves opinions, sense distingir entre respostes bones i dolentes, i ressaltar les intervencions més rellevants per al contingut de la sessió.

VÍDEO MILLORAR  
EL BENESTAR  
EMOCIONAL





## 2. EL QUE FA QUE EM SENTI FELIÇ

### PRESENTACIÓ

En aquest apartat es tractarà de la importància de buscar oportunitats per gaudir de l'aquí i l'ara. L'objectiu d'aquesta secció és activar la persona perquè faci activitats positives, o fins i tot neutres. Es tracta d'emfasitzar la importància de ser proactius i valorar la grandesa de les petites coses que ens poden ajudar a sentir-nos bé, i que requereixen esforç i atenció. Els participants identificaran accions i activitats que els generen emocions positives i estan associades al seu benestar. Alguns exemples:

- L'olor o el sabor d'alguna menja saborosa
- Sentir la calor del sol tot passejant
- La visió d'una posta de sol
- El riure alegre d'una persona estimada

Recursos:

- Etiquetes autoadhesives de colors

### DESENVOLUPAMENT

El facilitador demana als assistents que pensin experiències quotidianes per assaborir i gaudir. Els reparteix etiquetes autoadhesives de colors perquè hi escriguin quatre experiències noves per experimentar, com ara escoltar el so de l'aigua, olorar un menjar succulent, jugar al golf o cuinar. Els insta a escriure-les en silenci i sense compartir-les amb ningú.

A l'exercici següent s'establirà una dinàmica a partir d'aquestes etiquetes.

## 3. LA IMPORTÀNCIA DE RIURE

### PRESENTACIÓ

En aquest exercici, el facilitador busca ressaltar la importància de riure per sentir-se bé, així com de dur a terme accions que contribueixin a portar una vida plena i feliç, encara que costi una mica d'esforç. Al final de la dinàmica, es demana als participants que utilitzin les etiquetes de la sessió anterior per elaborar un pla d'activitats positives.

Recursos:

- Conversa i intercanvi de preguntes

### DESENVOLUPAMENT

El facilitador col·loca el grup en dues fileres enfrontades i assigna parelles en funció, per exemple, de colors semblants de la roba. Cada participant intenta transmetre a la seva parella, per torns, quines són les activitats preferides que ha escrit a l'etiqueta de l'exercici anterior. Ho farà amb gestos i sons, però sense dir cap paraula.

Si un dels participants ha escrit a l'etiqueta que li agrada cuinar, pot intentar representar l'activitat com si pogués una paella, hi tirés sal o tallés aliments

sobre una taula; també pot simular el so de l'oli fregint-se, però no pot parlar. Cada torn durarà un màxim d'un minut per activitat, i cada parella farà la seva representació de forma alterna.

Una altra opció possible per a l'exercici és que una persona surti a representar la seva activitat davant el grup i aquest endevini de quina acció es tracta. Cada vegada que algú encerti una activitat, es pot celebrar com es consideri oportú: aplaudint, amb abraçades i petons, etc.

Una vegada acabada l'activitat, s'agraeix la participació dels assistents i es destaquen les actuacions «estel·lars».

## 4. RESUM

### PRESENTACIÓ

L'objectiu d'aquesta secció és sintetitzar les opcions que els participants han identificat amb relació a les possibilitats que la vida diària ofereix per experimentar benestar emocional, així com estimular els participants a elaborar el seu pla d'activitats positives.

### DESENVOLUPAMENT

El facilitador anima tots els assistents a participar perquè cadascú indiqui el contingut que li ha semblat més rellevant. Ressalta la varietat de propostes i la importància de prestar atenció a esdeveniments quotidians que, d'una altra manera, poden passar desapercebuts.

A continuació, apunta a la pissarra les idees més importants i sintetitza les aportacions més rellevants, integrant-hi les idees clau:

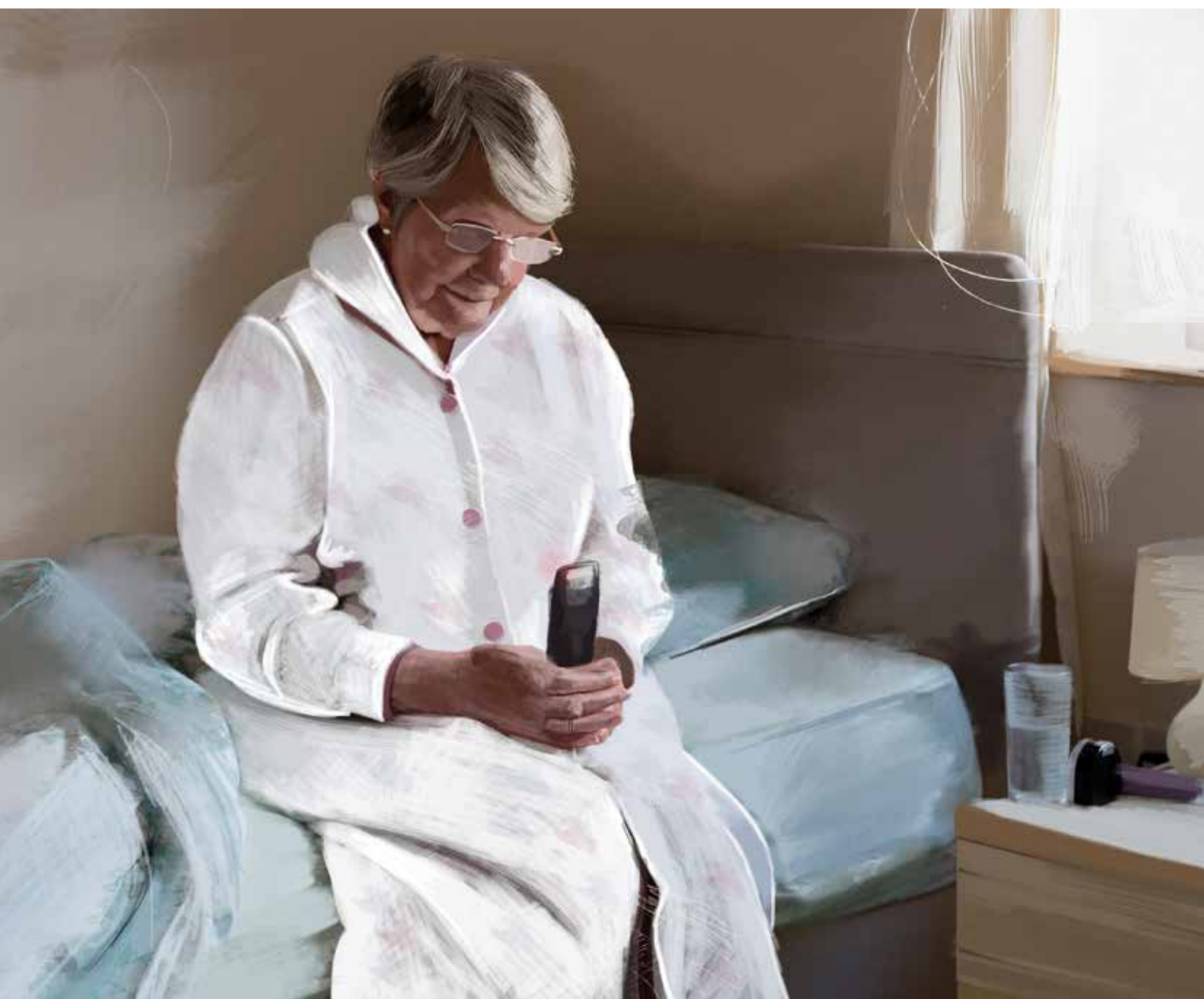
- Sentir-se bé i experimentar benestar es relaciona amb les activitats i les experiències que configuren el dia a dia.
- Mantenir i incrementar el benestar emocional està lligat a petits esdeveniments quotidians.

Sentir-se bé depèn, en gran part, de l'atenció i l'esforç de cadascú de nosaltres per identificar i experimentar fets aparentment trivials i que poden passar desapercebuts.

El facilitador convida els participants a elaborar el seu pla d'accions positives. S'intenta també que recullin aquelles activitats d'altres persones que els hagin agradat i les apuntin en una nota adhesiva. És important que s'emportin a casa el pla per gaudir l'aquí i l'ara (bloc d'etiquetes) i el col·loquin en un lloc visible, com ara la nevera, perquè els serveixi d'estímul i recordatori.

El facilitador agraeix la participació dels assistents i aplaudeix el grup per la seva actuació. També els recorda la importància del pla i que han de complir almenys una de les accions escrites a les etiquetes.

## 4.3.5. FITXA DE LA SESSIÓ 10



**QUÈ PUC FER QUAN  
EM SENTO MALAMENT**

## EL PERQUÈ D'AQUESTA SESSIÓ

Al llarg de les sessions, s'ha plantejat un acostament positiu a l'envelliment i als canvis que tenen lloc a mesura que passen els anys. No obstant això, la vida mateixa i alguns d'aquests canvis ens poden limitar (necessitat de cures, problemes físics, malalties, etc.) i provocar emocions negatives (tristesa, nostàlgia, enuig, por, etc.).

L'experimentació d'emocions negatives no és necessàriament dolenta. Al llarg de l'evolució, les emocions negatives ens han permès sobreviure com a espècie: la tristesa fa possible que altres persones ens ajudin i ens donin suport, l'enuig ens dóna forces per oposar-nos a alguna cosa que considerem que està malament, la por ens evita perills que ens podrien fer mal, i el dolor ens ensenya amb rapidesa quines coses hem d'evitar. Les emocions negatives, encara que siguin desagradables, són importants i necessàries. Com podem saber què és l'alegria si no coneixem la tristesa? Com podem valorar la sensació d'harmonia si no sabem què és l'hostilitat?

Malgrat tot, encara que experimentar-les ocasionalment és útil, la seva vivència constant ens debilita, ens deprimeix, ens

empitjora la qualitat de vida i el benestar i, fins i tot, pot fer que ens baixin les defenses (hi ha una relació directa entre l'experimentació d'ansietat crònica i el debilitament del sistema immunològic). Per això és important no centrar-se en les emocions negatives, acceptar-les i intentar d'adaptar-se aprenent d'elles, sense entrar en un procés crònic. En aquesta sessió analitzarem l'afrontament de les situacions negatives.

Sovint sentim expressions com aquestes: «Comptar fins a deu quan estem enfadats abans de dir alguna cosa de la qual ens puguem penedir», «Treure ferro a un afer», «Prendre's les coses amb més calma, no tan a pit», etc. Totes fan referència a recursos per afrontar situacions tènues d'emocions negatives.

En aquesta sessió treballarem algunes de les habilitats i dels recursos que es poden posar en marxa davant l'experimentació de certes emocions negatives, per aprendre'n i adaptar-se a l'entorn amb forces renovades. Es tracta de poder identificar quines són les emocions negatives, per a què ens serveixen i què podem fer per modular-les i usar-les a favor nostre amb l'objectiu d'incrementar el benestar.

## ELS OBJECTIUS D'AQUESTA SESSIÓ

1. ENTENDRE QUE LES EMOCIONS NEGATIVES FORMEN PART DE LA VIDA I SÓN IMPORTANTS PER A LA NOSTRA ADAPTACIÓ.



2. DOTAR ELS PARTICIPANTS D'HABILITATS PER SOBREPOSAR-SE A LES EMOCIONS NEGATIVES.



3. MINIMITZAR LA INTENSITAT DE LES EMOCIONS NEGATIVES COMPENSANT-LES AMB RESPOSTES MÉS NEUTRES.



## ACTIVITAT I OBJECTIU

### LA TRISTESA D'EN PERE

Objectiu: Aconseguir que els participants siguin capaços d'identificar que sentir-se malament i experimentar emocions negatives són respostes normals a algunes situacions de la vida.



### COM PODEM REACCIONAR QUAN ENS SENTIM MALAMENT

Objectiu: Identificar i treballar diferents estratègies per gestionar emocions negatives partint de l'anàlisi de situacions personals.



## EINES

### DINÀMICA DE GRUP

Anàlisi d'un cas en el qual es descriu una situació de pèrdua personal amb la qual els participants poden empatitzar.

### DINÀMICA DE GRUP

Anàlisi de diferents estats emocionals i d'estratègies ajustades a cadascun d'aquests estats.

| L'ENUIG DE LA NÚRIA                                                                                                                   | LA INCERTESA D'EN RAMON                                                                                                                                    | EL MALESTAR DE L'ALÍCIA                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Expressar emocions.</li> <li>• Desenvolupar estratègies per resoldre el problema.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Distreure's amb coses que agraden.</li> <li>• Centrar-se en el dia a dia.</li> <li>• Buscar companyia.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Expressar emocions.</li> <li>• Cuidar-se.</li> <li>• Mantenir rutines saludables.</li> </ul> |

### EL MEU PLA D'ACCIÓ PER QUAN EM SENTO MALAMENT

Objectiu: Aconseguir que els participants siguin capaços d'identificar estratègies per respondre a emocions negatives.



### DINÀMICA DE GRUP

Anàlisi d'estratègies per controlar les emocions negatives.

## RECURSOS PER AL DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ



1 ORDINADOR  
I CANÓ DE  
DIAPOSITIVES



2 VÍDEO MILLORAR  
EL BENESTAR  
EMOCIONAL



3 DIAPOSITIVES  
AMB CASOS PER  
PROJECTAR



4 PAQUET DE  
MOCADORS DE  
PAPER



5 ETIQUETES  
AUTOADHESIVES

## EL MÉS IMPORTANT, D'AQUESTA SESSIÓ



1. Permetre identificar les emocions negatives com a part d'una resposta natural i validar-les com una reacció normal que li pot passar a tothom davant determinades experiències.
2. És important no restar importància a les emocions de les persones. S'han d'evitar comentaris com ara «Això no és res», «Ja ha passat», «Ja veuràs com et sentiràs millor».
3. Hi ha estratègies que contribueixen a entendre les emocions negatives, i alguns recursos ens ajuden perquè les seves conseqüències no ens afectin més del necessari.

## 1. LA TRISTESA D'EN PERE

### PRESENTACIÓ

En aquesta secció es presenten les emocions negatives des d'una perspectiva adaptativa, com a reaccions normals a fets i situacions que tenen lloc en la vida diària. Així, en aquesta sessió parlarem de les situacions que ens causen tristesa, de les capacitats de què disposem les persones en general per sobreposar-nos-hi i d'algunes estratègies que ens permeten recuperar-nos amb rapidesa, així com aprendre de les situacions negatives, però sense negar-les.

#### Recursos:

- Història personal
- Vídeo *Millorar el benestar emocional*
- Conversa i intercanvi de preguntes

### DESENVOLUPAMENT

El facilitador llegeix la història personal «La tristesa d'en Pere»:

«Fa un parell de mesos va morir la dona d'en Pere. Ell està desolat, desorientat, sense saber què pot fer i amb una immensa tristesa. Els seus amics i els seus fills l'acompanyen, s'estan amb ell, li diuen que a poc a poc es recuperarà, però ell no es consola. Només vol plorar i plorar. Res no l'alleuja. Té un dolor infinit dins seu.»

El facilitador formula les preguntes següents relacionades amb el malestar emocional d'en Pere:

- És normal sentir-se així en alguns moments de la vida?
- Què poden fer els altres per ajudar en Pere?
- Què hi pot fer ell?

Els participants debaten el contingut de la història i intenten extreure'n conclusions. El facilitador ressalta les intervencions que assenyalin que de vegades és natural experimentar emocions negatives, i que aquestes es poden alleujar amb l'ajuda tant pròpia com d'altres persones.



## 2. COM PODEM REACCIONAR QUAN ENS SENTIM MALAMENT

### PRESENTACIÓ

En aquesta secció es presenten als participants diferents emocions negatives, associades a experiències personals diverses, amb la finalitat de facilitar la identificació d'estratègies que contribueixin a gestionar-les.

Recursos:

- Targetes i bolígrafs
- Projectió de diapositives

### DESENVOLUPAMENT

El facilitador projecta a la pantalla una transparència amb cadascun dels casos que es descriuen a continuació, i indica als participants que entre tots han de buscar fórmules per gestionar de la millor manera possible el malestar dels seus protagonistes.

A continuació, proposa al grup que es divideixi en diversos subgrups, de dues o tres persones cadascun, i els demana que reflexionin sobre estratègies que els ajudin a gestionar les emocions negatives de cada una de les persones dels casos.

No es tracta de resoldre la situació descrita, sinó de pensar algunes claus perquè les persones puguin gestionar el seu malestar emocional de manera que no els ocupi més temps del necessari en la seva vida.

El facilitador reparteix una targeta a cada grup perquè hi anotin les idees que sorgeixin durant el debat.

«L'enuig de la Núria. La Núria està molesta i empipada. Fa dies que prepara una excursió amb les seves amigues i, a última hora, li ha trucat una d'elles i li ha dit que s'ha d'anul·lar la sortida, que un familiar seu està malalt i que és millor suspendre l'excursió.»

Què suggeriríeu a la Núria? Que fes alguna cosa amb relació al problema? Que se centrés en els seus pensaments? Que acceptés la situació?

«La incertesa d'en Ramon. En Ramon està neguitós, no pot deixar de rumiar què li dirà el metge. Fa alguns dies va passar una revisió per saber quina era la causa d'unes molèsties que tenia a l'estómac, i des de llavors està preocupat, no dorm bé, tota l'estona pensa en el mateix.»

Què suggeriríeu a en Ramon? Que fes alguna cosa amb relació al problema? Que se centrés en els seus pensaments? Que acceptés la situació?

«El malestar de l'Àlícia. Fa dies que l'Àlícia està molt irritable, s'empipa per foteses, està com enfadada i de mal humor. No li agrada sentir-se així, però últimament està preocupada i no descansa bé, i ha deixat d'anar a nedar i de sortir amb les amigues.»

Què suggeriríeu a l'Àlícia? Que fes alguna cosa amb relació al problema? Que se centrés en els seus pensaments? Que acceptés la situació?

Una vegada els membres de cada grup hagin intercanviat les seves opinions, el facilitador organitza un debat general. El debat comença amb la presentació, per part d'un portaveu de cada grup, de les estratègies identificades per a cada una de les situacions i anotades a les targetes.

El facilitador escriu les aportacions dels portaveus a la pissarra i en ressalta les més adequades per a cada cas, per a la qual cosa pot fer ús de les orientacions de l'apartat «Eines».

### 3. EL MEU PLA D'ACCIÓ PER QUAN EM SENTO MALAMENT

#### PRESENTACIÓ

En aquesta secció es presenten als participants les estratègies identificades a l'activitat anterior, amb la finalitat que cada membre del grup elabori un pla d'acció per quan experimenti sentiments que el facin sentir malament.

#### Recursos:

- Etiquetes autoadhesives i bolígrafs

#### DESENVOLUPAMENT

El facilitador reparteix cinc etiquetes autoadhesives a cada participant. A continuació, els demana que escriguin a les targetes les cinc estratègies que a cadascú li són més útils per gestionar els seus sentiments negatius, i els indica que les poden triar entre les que figuren a la llista de la pissarra.

Per orientar els participants, el facilitador pot utilitzar les idees que es presenten a l'apartat «Eines». Així mateix, presta ajuda a les persones que tinguin dificultats per escriure.



Una vegada els participants han acabat l'activitat, el facilitador els anima a emportar-se les etiquetes a casa i a posar-les en un lloc ben visible, per tenir les estratègies a prop i utilitzar-les quan en tinguin l'oportunitat.

Finalment, el facilitador indica que les emocions negatives són naturals en l'ésser humà, que sorgeixen davant situacions difícils o conflictives, i, encara que no són dolentes per elles mateixes, cal posar-los límits i evitar que inundin el nostre dia a dia.

## 4. RESUM

### PRESENTACIÓ

L'objectiu d'aquesta sessió és que els participants analitzin les diferents causes que originen les emocions negatives i reflexionin sobre algunes estratègies per gestionar-les.

### 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 emocions negatives són tan importants per a la vida com les positives.
- No convé centrar-se en les emocions negatives.
- Per aconseguir un benestar més gran, cal acceptar les emocions negatives i identificar i desenvolupar estratègies que ajudin a entendre-les i gestionar-les.

## 4.3.6. FITXA DE LA SESSIÓ 11



EL SENTIT  
DE L'HUMOR

## EL PERQUÈ D'AQUESTA SESSIÓ

L'humor és una de les fortaleses de l'ésser humà, ja que representa una forma concreta de respondre a determinats esdeveniments de la vida amb un tarannà diferent que afavoreix la felicitat. A més, l'humor té a veure amb la capacitat d'experimentar o estimular una reacció molt específica, el riure o el somriure, i així assolir o mantenir un estat d'ànim positiu.

El sentit de l'humor varia considerablement d'una persona a una altra, i permet respondre a diferents tipus d'estímuls. Hi ha humor sense riure, perquè el riure no és altra cosa que una resposta psicofisiològica a qualsevol estímul risible (emocions positives, pensaments plaents, per contagi, etc.).

Al sentit de l'humor se li atribueixen nombrosos beneficis relacionats amb la salut. D'una banda, beneficis fisiològics, i de l'altra, beneficis psicològics. Entre els fisiològics, es troben la relaxació, l'estimulació del sistema immunitari, la disminució de l'estrès, etc. Entre els psicològics, eleva l'estat d'ànim, l'autoestima, l'esperança, l'energia i el vigor, la memòria, etc. A més, el sentit de l'humor permet afrontar els problemes i els desajustos de la vida amb perspectiva i observar les

qüestions personals amb distància, ajuda a entendre que res no és tan important com sembla, facilita una visió lliure de pors i fomenta la saviesa.

Així mateix, l'humor permet fer front a l'estrès d'una manera molt eficaç, ja que ens proveeix d'una altra perspectiva o de prou distància respecte del problema, al mateix temps que millora la percepció de control (variable clau al primer itinerari d'aquest programa). L'humor és un gran aliat del benestar psicològic a través de la inducció de les emocions positives que l'acompanyen i de la reducció de les emocions negatives. Quan ens agafem les coses amb humor, els pensaments associats provoquen una emoció molt agradable, encara que diferent de l'alegria, que millora el benestar. L'humor s'associa a la millora de les relacions socials, ajuda a adaptar-se a situacions conflictives, afavoreix una millor comunicació i facilita tant donar com rebre suport.

En aquesta sessió veurem en l'humor una poderosa eina al servei del benestar, capaç de facilitar i mantenir un estat d'ànim positiu, a més d'un recurs per disminuir l'estrès.

## ELS OBJECTIUS D'AQUESTA SESSIÓ

1. COMPRENDRE ELS AVANTATGES DE L'HUMOR EN LA NOSTRA VIDA.



1. EXPERIMENTAR SITUACIONS HUMORÍSTIQUES I ELS SEUS BENEFICIS.



1. CONÈIXER TÈCNiques PER VIURE LA VIDA AMB HUMOR.



## ACTIVITAT I OBJECTIU

### RECUPERAR EL SENTIT DE L'HUMOR

Objectiu: Experimentar situacions divertides i percebre els beneficis de l'humor.



## EINES

### DINÀMICA DE GRUP

A partir d'una situació absurda, els participants s'insultaran amb noms de verdures per experimentar els beneficis del sentit de l'humor.

### L'HUMOR I LA PERSPECTIVA

Objectiu: Involucrar-se en una situació que afavoreixi l'ús de l'humor com a eina per augmentar la perspectiva i obtenir una visió diferent d'allò que passa al voltant nostre.



### DINÀMICA DE GRUP (TEATRE)

#### Característiques dels personatges.

Es descriuen exhaustivament els personatges que es desenvoluparan a l'obra de teatre.

**Argument.** Sessió 10, «Sentir agraïment», de l'itinerari «Viure com jo vull».

### BENEFICIS DE L'HUMOR

Objectiu: Conèixer els beneficis de l'humor per comprendre la seva importància.



### DINÀMICA DE GRUP

Debat sobre el contingut de la taula següent:

### ELS BENEFICIS DE L'HUMOR

| BENEFICIS FISIOLÒGICS                                                                                                                                                                                                                                                          | BENEFICIS PSICOLÒGICS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercita i relaxa la musculatura.</li> <li>• Millora la respiració.</li> <li>• Disminueix l'estrès.</li> <li>• Estimula el sistema immunitari.</li> <li>• Eleva el llindar del dolor.</li> <li>• Millora la funció mental.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Disminueix les emocions negatives i fomenta les emocions positives.</li> <li>• Eleva l'autoestima, l'esperança, l'energia i el vigor.</li> <li>• Millora la memòria, el pensament creatiu i la resolució de problemes.</li> <li>• Millora la interacció interpersonal.</li> <li>• Millora la col·laboració amb els altres i la solidaritat i la cohesió.</li> <li>• Promou el benestar psicològic.</li> <li>• Millora la qualitat de vida.</li> </ul> |

## RECURSOS PER AL DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ



1 CANÓ DE DIAPOSITIVES



2 VÍDEO MILLORAR EL BENESTAR EMOCIONAL



3 DIAPOSITIVA AMB LA TAULA «ELS BENEFICIS DE L'HUMOR»



4 TARGETES

## EL MÉS IMPORTANT D'AQUESTA SESSIÓ



1. Comprendre les oportunitats que l'humor brinda per viure una vida emocionalment positiva.
2. Augmentar la capacitat d'observar amb perspectiva tot allò que ens passa.
3. Experimentar personalment els beneficis de l'humor.

## 1. RECUPERAR EL SENTIT DE L'HUMOR

### PRESENTACIÓ

En aquesta secció es presenta el concepte de l'humor com una fortalesa psicològica capaç de provocar emocions positives i contrarestar les negatives, a més de ser un element de gaudi. Es busca conscienciar els participants que tothom, d'una manera o d'una altra, tenim sentit de l'humor, i que l'humor no és únicament riure a riallades, sinó que ajuda a mirar el que passa amb distància i perspectiva.

#### Recursos:

- Vídeo *Millorar el benestar emocional*
- Targetes
- Conversa i intercanvi de preguntes

### DESENVOLUPAMENT

En aquesta primera part de la sessió es fan dos exercicis per fomentar entre els assistents tant l'humor com, si és possible, el riure. És molt important que el facilitador creï un clima distès i desinhibit, que propiciï un bon ambient en el qual tots els membres del grup se sentin inclosos. El facilitador dóna la instrucció següent: «La primera cosa que farem és recuperar el sentit de l'humor. Cadascú ha de pensar (o escriure en un full) la vivència o l'esdeveniment positiu i risible més important que li hagi passat».

D'un en un, els participants expliquen les seves anècdotes, mentre s'aplaudeix cadascuna de les intervencions. El facilitador lliura a cada persona una targeta en la qual haurà escrit una paraula per resumir la vivència o el fet humorístic que ha explicat. Aquesta targeta serà un record de les coses bones de la vida.

El facilitador explica: «El segon joc que farem consisteix a insultar-nos. Ja fa temps que ens coneixem i... ja toca! De manera que ens aixecarem i passejarem per la sala. Cada vegada que ens creuem amb algú, ens insultarem molt enfadats els uns amb els altres, però substituint els insults i les paraulotes per noms de verdures, peixos i fruites».

Una vegada acabada l'activitat, el facilitador inicia un debat sobre els sentiments i les emocions positives que s'han experimentat, sobre la vivència



personal de cada participant, i busca introduir els beneficis de l'humor en els comentaris dels assistents.

## 2. L'HUMOR I LA PERSPECTIVA

### PRESENTACIÓ

L'objectiu d'aquesta secció és treballar el sentit de l'humor, la perspectiva i els continguts que s'han tractat en diferents sessions d'aquest itinerari, per tal de posar-los en pràctica amb humor.

Recursos:

- Actuació teatral
- Conversa i intercanvi de preguntes

### DESENVOLUPAMENT

En aquesta part de la sessió es representa una obra de teatre en la qual, a partir d'una situació fictícia relacionada amb aquest programa de "la Caixa", els assistents poden experimentar el sentit de l'humor. D'altra banda, es pretén afavorir la perspectiva, prendre distància respecte de les coses que ens passen en la vida, com una manera de viure millor emocionalment.

El facilitador disposa de tres elements essencials: a) un argument bàsic per a l'obra de teatre; b) les característiques de cada personatge, i c) un petit guió per començar l'obra, que després seguirà el seu propi camí.

El facilitador llegeix a tot el grup l'argument de l'obra de teatre: «La Fundació "la Caixa" imparteix uns tallers de desenvolupament personal per a persones més grans de 55 anys. Avui toca la sessió de la gratitud. Els personatges que ens repartirem són els següents».

### CARACTERÍSTIQUES DELS PERSONATGES

**JAUME.** En Jaume és el monitor o facilitador. És psicòleg. Ha acabat fa un any la carrera i està una mica verd. No ha practicat gaire, i hi posa més voluntat que coneixement. Alguns membres del grup li prenen el pèl, sobretot en Pep. I de

vegades s'enfada amb ell, i se li nota. No pot permetre que se li «escapi» aquesta sessió, perquè la cap del centre té últimament una relació una mica tibant amb ell.

**PEP.** En Pep és una persona molt esquerpa, molt tancada en ella mateixa. Parla poc, i quan ho fa, pontifica. A més, es creu superior als altres. No escolta ningú i, encara que diu coses amb sentit perquè és llest, de vegades diu ximpleries, es contradiu. No suporta la Joana, i el facilitador li sembla una mica beneit.

**NEUS.** Per a la Neus, les coses més importants de la seva vida són la religió i la seva mare. Piadosa, devota de la Mare de Déu del Roser, es volia fer monja i no va poder ser-ho perquè havia de cuidar els seus pares. Sembla més monja que una monja. En secret, està enamorada de l'Antoni.

**LLÚCIA.** La Llúcia ha viscut tota la vida a Londres, a on se'n va anar a treballar de jove, i n'ha tornat al cap de quaranta anys. De tant en tant barreja paraules en anglès quan parla en castellà: *sorry, I think, good morning, London, Oh, my God!*. A més, pronuncia amb un accent excessiu que, quan oblida el seu «teatret» particular, desapareix, i llavors parla un castellà fantàstic. La veritat és que està sola.

**ANTONI.** L'Antoni és un home alegre, educat, sensible i molt interessat per tot allò que fa al grup. Es vol desenvolupar personalment i aprofitar la vida. És un senyor, sempre atent i cordial. Fa la sensació que amaga un secret. Alguna cosa no encaixa.

**JOANA.** La Joana és una mica simple, una ingènua, una cànvida; bona dona, però limitada. De tan bona, beneïta. Diu coses a destemps i no l'encerta amb els seus comentaris. En Pep no la suporta, i la Joana pateix molt aquesta ira.

**ANDREU.** L'Andreu és un home amargat, amb molts problemes personals que procura dissimular. Intenta ser jovial, estar sempre alegre i content, però no ho aconsegueix. A més, com que no vol envellir, un facilitador tan jove el treu de polleguera.



**EMÍLIA.** L'Emília, que és molt guapa, només pensa que el millor de la seva vida ja ha passat, que els homes ja no la miren, que és invisible. Fa tots els possibles perquè els altres es fixin en ella, en els seus gestos, en la manera com parla, en el que diu, etc.

**ADOLF.** L'Adolf, que va ser alcalde a l'època de Franco, només recorda «aquells bons temps». Renega del desordre i de la vida llibertina. Aquesta sessió li sembla un despropòsit. «Donar les gràcies! El que cal fer és impartir ordre i disciplina. Donar les gràcies! Quina bajanada!» Està a mata-degolla amb la Jordina, encara que ho dissimula.

**JORDINA.** La Jordina ha militat tota la vida a l'esquerra i, així que pot, es posa a cantar o xiular *La Internacional*, per molestar l'Adolf. I, si no, crida consignes com si estigués enmig d'una manifestació: «El poble, unit, mai més serà oprimet!», «Teixint barris, canviant el present!», «No ens miris, uneix-te!», etc.

**ELVIRA.** L'Elvira no en papa ni una, però li agrada la poesia. És una mena de hippy. De sobte, i sense venir a tomb, comença a recitar: «Topant de cap en una i altra soca, avançant d'esma pel camí de l'aigua, se'n ve la vaca tota sola. És cega. D'un cop de roc llançat amb massa traça, el vailet va buidar-li un ull, i en l'altre se li ha posat un tel: la vaca és cega». O «Posem-nos dempeus altra vegada i que se senti la veu de tots solemnement i clara. Cridem qui som i que tothom ho escolti. I en acabat, que cadascú es vesteixi com bonament li plagui, i via fora!, que tot està per fer i tot és possible»...

El facilitador lliura a cada participant el personatge que consideri, per la seva experiència amb el grup, que li correspon millor, i que ha de representar. Cada membre del grup coneixerà exclusivament el seu personatge i no el compartirà amb ningú. El facilitador explica a cadascú amb detall el seu personatge, li aclareix els dubtes i emfasitza el fet que, així que comenci l'obra de teatre, s'ha de comportar únicament com ho faria el seu personatge.

Es lliura, a qui representi el paper d'en Jaume, el facilitador, la sessió 10, «Sentir agraïment», de l'itinerari «Viure com jo vull», de la Fundació "la Caixa", que parla de la importància de la gratitud i dels seus beneficis psicològics.

### **DESENVOLUPAMENT DE L'OBRA DE TEATRE**

En Jaume, el facilitador, explica: «En aquesta sessió, benvolguts amics, tractarem sobre la importància de pensar en positiu per sentir-se bé, i d'algunes maneres d'actuar que ens poden ajudar a aconseguir-ho. Treballarem els autoelogis. Pensarem tres coses que cadascú de nosaltres fa realment bé, coses de les quals ens sentim orgullosos. Triarem una d'aquestes coses i la direm al grup. Una vegada el participant expressi el seu autoelogi, els membres del grup li poden comentar el que els ha semblat».

A continuació, l'autèntic facilitador dóna la paraula a cadascun dels personatges. Cal procurar que hi participin tots els assistents, en un ambient d'humor i bromes. Cada personatge interpreta el seu paper i respecta, o no, el que fa i diu en Jaume.

En Jaume explica: «Ser agraïts és una bona manera de sentir-se bé. Expressar agraïment a algú és una acció que té efectes positius, tant per a qui l'expressa com per a qui el rep. Ara donarem les gràcies». I expressa el seu agraïment a un o dos membres del grup per la seva assistència i la seva participació, a la vegada que anima els participants a expressar, a ell o a alguna altra persona, el seu agraïment per alguna cosa positiva que els hagi aportat la seva participació en les sessions.

L'autèntic facilitador dóna la paraula, d'un en un, a tots els personatges. Cal procurar la participació de tots els assistents, en un ambient d'humor i riures.

Al cap d'uns 15-20 minuts d'haver començat l'obra, l'autèntic facilitador la interromp per proposar un debat al grup sobre el que ha passat. La sessió conclou amb les preguntes següents del facilitador:

- Com us ho heu passat?
- Com us heu sentit?
- Com us veieu després de l'obra de teatre?
- Heu observat el que ha passat des d'una perspectiva diferent?

Aquesta part de la sessió ha d'acabar... amb un fort aplaudiment!

NOTA: Els facilitadors poden triar fer ells mateixos el personatge del facilitador si creuen que és molt complicat per al grup amb el qual treballen. A més, poden adaptar el nombre de personatges de l'obra de teatre en cas necessari.

### 3. ELS BENEFICIS DE L'HUMOR

#### PRESENTACIÓ

Partint de la taula «Els beneficis de l'humor», el facilitador resumeix els avantatges que suposa el sentit de l'humor com a colofó final de la sessió.

Recursos:

- «Els beneficis de l'humor»

#### DESENVOLUPAMENT

El facilitador projecta la taula «Els beneficis de l'humor» i la comenta breument, alhora que anima els participants a aplaudir i celebrar cadascun dels aspectes exposats. Així mateix, recorda que l'humor també es pot buscar i treballar, i que depèn de l'actitud de cadascú.

### 4. RESUM

#### PRESENTACIÓ

L'objectiu d'aquesta secció és organitzar les idees principals sobre l'humor com a eina essencial per viure una vida relaxada i amb perspectiva. S'analitzen els seus múltiples beneficis físics, cognitius, emocionals i socials, així com el seu valor com a recurs per disminuir l'estrès i l'ansietat.

#### DESENVOLUPAMENT

El facilitador anima els assistents a expressar la seva opinió sobre la sessió, i analitza especialment les funcions que l'humor pot tenir en la vida quotidiana (plaer, perspectiva, benestar, etc.). A continuació, comenta les idees més importants i rellevants, integrant-hi les idees clau:

- L'humor es pot buscar i és dins de cada persona.
- L'humor facilita la superació de fets estressants i millora la qualitat de vida i el benestar físic, psicològic i social.
- L'humor ajuda a tenir perspectiva sobre les coses que ens passen.



## 4.4. EL MEU FUTUR EN POSITIU

### 4.4.1. Fonamentació teòrica «El meu futur en positiu»

Les sessions dotzena i tretzena d'aquest segon itinerari aborden, dins l'àrea temàtica «El meu futur en positiu», la qüestió de la resiliència, aquesta bella capacitat humana d'aixecar-nos i avançar, malgrat els cops i les sotragades de la vida.

La resiliència no suposa la consecució obligatòria de la felicitat, ni tampoc no prediu l'èxit en la vida ni el premi al final del camí. És una manera d'actuar en la qual la persona busca remuntar les sacsejades i els trasbalsos patits.

Per això, i relacionat amb les dues últimes sessions de l'àrea temàtica «El meu futur en positiu»:

- Al primer epígraf s'aborda què és la resiliència.
- El segon títol es dedica a intentar definir la resiliència.
- El tercer apartat planteja quins són els factors que potencien la resiliència.
- El quart encapçalament parla de la relació de la resiliència amb altres variables psicològiques claus en aquest programa.
- El cinquè i últim punt aborda les perspectives i els enfocaments existents sobre la resiliència.

El quadre següent mostra la relació entre la part teòrica (en color blau) i les sessions (en color tarja), i en aquestes s'indica amb una xifra entre parèntesis l'epígraf corresponent a EL GUIÓ DE LA SESSIÓ en la qual s'aborden els apartats teòrics corresponents: •

### Què és la resiliència?

Boris Cyrulnik, psiquiatre francès d'origen rus i un dels pares de la resiliència, comentava en un dels seus llibres<sup>1</sup> que la resiliència és l'art de navegar contra corrent. La metàfora que proposa és, aproximadament, la següent. Per una desgràcia de la vida, ens veiem empesos en un riu ple de ràpids i cascades. Algunes persones es deixen arrossegar i colpejar; d'altres es revelen, lluiten i, amb una mica de sort, finalment emergeixen i surten a la superfície. La resiliència designa la capacitat humana de superar traumes i pèrdues, és una manera d'actuar en la vida; en altres paraules, una actitud vital positiva que estimula per reparar els danys patits, les misèries de la vida.

Tothom coneix —n'hi ha prou de fer una ullada als mitjans de comunicació— les experiències d'infants maltractats, persones malaltes, dones

<sup>1</sup> Cyrulnik, B. *Les vilains petits canards*. París: Odile Jacob, 2001. / *Los patitos feos. La resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida*. Madrid: Gedisa, 2009.

## APARTATS TEÒRICS I SESSIONS

### APARTATS TEÒRICS DE L'ÀREA TEMÀTICA «EL MEU FUTUR EN POSITIU»

### SESSIÓ: «SER CAPAÇ DE REINVENTAR-SE»

### SESSIÓ: «CONSTRUEIXO EL MEU FUTUR EN POSITIU»

|                                                                   |                                                                                           |                                    |
|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| Què és la resiliència?                                            | • Faula <i>El roure i el jonc</i> (1)                                                     |                                    |
| Definim la resiliència                                            | • Faula <i>El roure i el jonc</i> (1)                                                     |                                    |
| Factors que potencien la resiliència                              | • Taula «Estratègies per incrementar la resiliència»<br>• Mai no hauria pensat que... (2) | • El vestit per a la meua vida (2) |
| Està relacionada la resiliència amb altres conceptes psicològics? | • Taula «Estratègies per incrementar la resiliència»<br>• Mai no hauria pensat que... (2) | • El vestit per a la meua vida (2) |
| Perspectives sobre la resiliència                                 | • Taula «Estratègies per incrementar la resiliència»                                      |                                    |

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

que han patit la violència masclista, víctimes de guerres i tortures o persones amb greus discapacitats que, malgrat el seu inconcebible patiment, no s'encadenen a les seves ferides tota la vida.<sup>2</sup> A prop nostre caminen diàriament persones que lluiten pels seus fills; joves i adults que s'esforcen per treballar encara que no tinguin feina, i ni tan sols possibilitats de trobar-ne; que assumeixen riscos; que, malgrat una situació personal difícil, són capaços de regalar el seu temps i cuidar altres persones; que no es rendeixen a les dificultats, que no queden paralitzats davant els obstacles i que, encara que tinguin problemes, busquen amb valentia enganxar-se a la vida. Això que els fa aixecar-se una vegada i una altra, aquesta força imperceptible però poderosa, aquest antibiòtic que no deixa que la infecció del desànim s'estengui i es transformi en malaltia, té

a veure amb la resiliència, amb aquesta meravellosa capacitat humana per superar adversitats.

La resiliència no és una recepta per al benestar i la felicitat, no significa que tot es pugui curar ni que sempre superarem els obstacles que tinguem al davant. A més, com sol passar massa vegades a la nostra societat, actualment sembla que tot és resiliència. Utilitzen la paraula els polítics per justificar les seves decisions; les empreses multinacionals, als seminaris, per fomentar les capacitats resilients dels seus empleats; el planeta Terra és resilient perquè suporta gairebé sense protestar la contaminació a la qual el sotmetem; les ONG parlen d'actituds resilients de la població davant els desastres naturals; els esportistes, a la premsa especialitzada, relacionen els seus èxits amb la seva capacitat resilient; els cantants de moda són, òbviament, extremament resilients, si no, no haurien assolit l'èxit i la fama; els concursants dels *reality shows* televisius sobreviuen en llocs inhòspits i salvatges gràcies a

2 Barudy, J. «Tiempos de resiliencia». *El País* (27/03/2016).

la resiliència, i allò que caracteritza els tres estrelles Michelin és el seu caràcter resilient.

No tot és resiliència, i la resiliència, com veurem més endavant, deriva de múltiples factors personals (identitat positiva, control, autoestima, etc.) que es desenvolupen en contextos afectuosos i solidaris, en el marc de sanes relacions interpersonals, a través d'emocions positives i del desenvolupament d'estratègies encertades d'afrontament.

Finalment, la idea de resiliència amaga una lluita contra l'intens determinisme<sup>3</sup> en el qual vivim sovint —una causa (una experiència negativa, una adversitat fins i tot severa) no ha de tenir necessàriament sempre el mateix efecte (malaltia, trauma)—, i posa al davant la persona i les seves capacitats, les possibilitats de canvi i de millora. En termes d'envelliment, ser vell no significa no poder adaptar-se, ser vell no suposa incapacitat, tenir una malaltia no és sinònim de ser un malalt, patir demència no és ser un dement.

## Definim la resiliència

Als estudiosos de l'envelliment sempre els ha cridat poderosament l'atenció la capacitat de la gent gran d'adaptar-se a les constants exigències en diferents àrees de la vida, fins a aconseguir mantenir un equilibri i un adequat nivell de benestar, el que s'ha anomenat *paradoxa del benestar en la vellesa*. Per aquest fet, alguns autors<sup>4</sup> han afirmat que la vellesa és una etapa caracteritzada per la resiliència. La resiliència, com s'ha comentat, representa l'adaptació positiva de la persona malgrat l'adversitat i davant situacions d'amenaça. Aquest concepte, procedent de la física (capacitat d'un material de recuperar la seva forma original després d'haver estat sotmès a altes pressions), va emigrar als anys sei-

xanta i setanta a la psicologia a partir d'estudis realitzats amb infants que creixien i es desenvolupaven en circumstàncies adverses i d'alt risc (extrema pobresa o pares esquizofrènics), i que, malgrat tot, mostraven un desenvolupament psicològic adequat.<sup>5</sup> No va ser fins a mitjan anys noranta quan va arribar al món de l'envelliment,<sup>6</sup> i existeix un cert consens general que la resiliència és un fenomen o procés que reflecteix una relativa adaptació positiva malgrat els contextos de risc, adversitat o trauma. Així mateix, reuneix dues característiques: l'exposició a un dany significatiu o una adversitat severa, i l'adaptació positiva malgrat un risc important en el procés de desenvolupament.

La definició de la resiliència no és senzilla, per la quantitat de matisos que envolten l'ús d'aquest concepte tan intuïtiu com esmunyedís. En una metaanàlisi duta a terme per alguns autors,<sup>7</sup> es proposa un acostament als diferents conceptes de resiliència a través de l'estudi de la literatura existent. Es diferencien així quatre característiques de la resiliència a les quals s'ajusten els articles inclosos en aquesta anàlisi de la literatura, i que proporcionen una idea del que s'entén, comunament, per resiliència: a) la naturalesa de la resiliència; b) les manifestacions de la resiliència en la vida dels subjectes; c) les dimensions en les quals s'evidencia l'actuació de la resiliència; i d) les situacions que requereixen l'activació de la resiliència.

Com passa en altres casos, la resiliència és un concepte polièdric que permet moltes mirades i

3 Cyrulnik, B. *Las almas heridas*. Madrid: Gedisa, 2015.

4 Baltes, P. B.; Lindenbergh, U.; Staudinger U. «Life-span theory in developmental psychology». A: Lerner, R. M. (ed.). *Handbook of child psychology 1*. Nova York: Wiley, 1998, p. 1029-1143.

5 Jiménez Ambriz, M. G. «Resiliencia y vejez». *Informes Portal Mayores*, núm. 80. Madrid: Lecciones de Gerontología, XV, 2008.

6 Staudinger, U. M.; Marsiske, M.; Baltes, P. B. «Resilience and reserve capacity in later adulthood: Potentials and limits of development across the life span». A: Cicchetti, D.; Cohen, D. (ed.). *Developmental psychopathology*. Vol. 2. *Risk, disorder, and adaptation*. Nova York: Wiley, 1995, p. 801-847.

7 Cárdenas-Jiménez, A.; López-Díaz, A. «Resiliencia en la vejez». *Revista de Salud Pública*, núm. 13(3) (2011), p. 528-540.

## QUÈ ÉS LA RESILIÈNCIA?

|                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| La resiliència s'entén com a...                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Habilitat o capacitat personal.</li> <li>• Característica positiva de la personalitat.</li> <li>• Procés.</li> <li>• Capacitat adaptativa.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| La resiliència es manifesta en la vida dels subjectes com a... | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conservació dels recursos de què disposaven els individus abans dels fets adversos: mantenir-se bé, sobreviure i resistir.</li> <li>• Recuperació dels recursos alterats, modificats o perduts com a conseqüència de l'esdeveniment advers: recuperació, restauració i ressorgiment.</li> <li>• Resultats positius que els individus poden construir a partir de l'adversitat: prosperar, créixer, millorar, superar-se, anar més enllà, enfortir-se i transformar el desastre en experiències de creixement.</li> <li>• Consecució dels resultats esmentats abans: afrontament, ajust i adaptació.</li> </ul> |
| Les dimensions de la vida en les quals s'evidencia són...      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salut física o emocional.</li> <li>• Estatus funcional.</li> <li>• Capacitats.</li> <li>• Balanç.</li> <li>• Envel·liment reeixit.</li> <li>• Qualitat de vida.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Les situacions que requereixen activar la resiliència són...   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Experiències negatives i adverses com ara alteracions de la salut, malalties, limitacions físiques, dependència, etc.</li> <li>• Les experiències negatives també inclouen pèrdues vitals majors, l'estrès, els danys potencials, l'amenaça acumulada, els reptes, les experiències difícils i el risc.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

diferents acostaments, de vegades més distants, a vegades complementaris. Aquesta falta de claredat conceptual, conseqüència, entre altres qüestions, de les dificultats de copsar un concepte tan borrós, no resta gens ni mica d'importància a aquest fenomen que impulsa les persones cap al benestar.

### Factors que potencien la resiliència

La resiliència és el resultat de múltiples factors protectors que poden variar en cada etapa de la vida i pertànyer a diferents dominis. I és aquest conjunt de recursos personals el que afavorirà l'adaptació dels individus a les situacions adverses.

Entre els recursos amb un valor protector provat en diferents investigacions, es troben moltes de les variables que es treballen al programa «Viure bé, sentir-se millor» a través dels seus tres itine-

ris, especialment les emocions positives, la identitat positiva, el control personal, l'autoestima, l'optimisme, les estratègies d'afrontament adaptatives, l'obertura a noves experiències, l'autoeficàcia i el suport social. Analitzem algunes d'aquestes variables:<sup>8</sup>

- Com més gran és la identitat positiva, menys vulnerabilitat hi ha davant les crisis, i també més autoestima i benestar (aquests dos últims factors, indicadors de resiliència).<sup>9</sup>

8 Jiménez-Ambriz, M. G. *Resiliencia psicológica en la edad adulta y en la vejez. Un estudio transcultural*. Tesis doctoral no publicada. Universidad Autónoma de Madrid, 2008.

9 Greve, W.; Staudinger, U. M. (2006). «Resilience in later adulthood and old age: Resources and Potentials for successful aging». A: Cicchetti, D.; Cohen, A. (ed.). *Developmental Psychopathology*. 2a ed. Nova York: Wiley, 2006, p. 796-840.

- El control,<sup>10</sup> tant el primari (seleccionar les necessitats i compensar les conseqüències negatives de les pèrdues potencials i del fracàs) com el secundari (optimitzar les motivacions i regular les emocions), té un paper central en la resiliència, perquè facilita dirigir els esforços cap als objectius seleccionats, deslligar-se dels que no poden ser assolits i autoprotegir-se.
- L'autoeficàcia —la creença d'una persona de tenir les capacitats per accomplir les accions necessàries que li permetin obtenir els resultats desitjats— és un recurs associat al benestar personal de la gent gran.<sup>11</sup> Se sap que intervé en la percepció de control dels individus i en els seus sentiments davant les pèrdues, ajuda a mantenir l'optimisme en situacions difícils i activa el funcionament d'alguns dominis, alhora que incrementa la probabilitat de mantenir i optimitzar el seu funcionament en àrees com la intel·ligència, la memòria o la salut.
- L'autoestima es relaciona amb alts nivells de benestar malgrat esdeveniments adversos, modera l'afrontament davant amenaces i l'estrès, i alguns autors<sup>12</sup> la consideren una precondition —en termes matemàtics, una condició necessària, però no suficient— per a la resiliència.
- Pel que fa al funcionament emocional positiu:
  - Les emocions positives tenen un ampli efecte en l'individu i constitueixen un component crucial de la resiliència, amb importants beneficis en els processos d'afrontament.
  - Les emocions positives promouen la flexibilitat de pensament i a l'hora de resoldre

problemes,<sup>13</sup> incrementen la possibilitat de recuperar-se ràpidament en facilitar els processos de recuperació i l'afrontament adaptatiu, i, a més, poden eliminar l'estimulació autònoma generada per les emocions negatives, de manera que en contraresten els efectes.

- S'ha demostrat que una gran quantitat d'emocions positives poden potenciar alts nivells de resiliència fins i tot en circumstàncies nocives.<sup>14</sup>
- L'optimisme —definit comunament com la tendència a esperar que el futur ofereixi resultats favorables— intervé en la relació entre els recursos personals i els esdeveniments estressants,<sup>15</sup> promovent l'adaptació en l'intent d'assolir objectius, i és un bon predictor de la felicitat, que representa un excel·lent indicador de resiliència.
- L'afrontament —aquells esforços cognitius i conductuals constantment canviants que es desenvolupen per controlar situacions externes o internes— és un dels components essencials de la resiliència. Especialment en l'envelliment, l'afrontament es dirigeix a ajustar o replantejar els objectius i allò que dona sentit a la vida, així com a acceptar els canvis i els fets que no es poden controlar directament.
- L'espiritualitat es relaciona estretament amb una millor salut i amb el sentit del benestar personal. Comportaments religiosos com ara pregar, anar a missa, llegir textos religiosos o manifestar expressions de confiança i fe esmoreeixen, tant per a joves com per a gent gran, l'estrès, per exemple, d'un ingrés hospitalari o el derivat de malalties.

10 Heckhausen, J. *Adaptation and Resilience in Midlife. Handbook of midlife development*. Nova York: Wiley, 2001, p. 345-394.

11 Joop, D.; Rott, C. «Adaptation in very old age: exploring the role of resources, beliefs, and attitudes for centenarians' happiness». *Psychology and Aging*, núm. 21(2) (2006), p. 266-280.

12 Ong, A. D.; Bergeman, C. S.; Bisconti, T. L.; Wallace, K. A. «Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life». *Journal of Personal and Social Psychology*, núm. 91(4) (2006), p. 730-749.

13 Fredrickson, B. L.; Branigan, C. «Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires». *Cognition and Emotion*, núm. 19 (2005), p. 313-332.

14 Heckhausen, J., 2001. *Op. cit.*

15 Heckhausen, J., 2001. *Op. cit.*

## Està relacionada la resiliència amb altres conceptes psicològics?

La pregunta sobre si el concepte de resiliència és semblant a altres constructes psicològics, coincideix amb ells o els inclou va ser formulada per Suniya Luthar<sup>16</sup> el 2003, i es va arribar a la conclusió que, tot i presentar òbvies similituds amb altres concepcions del mateix àmbit, el concepte de resiliència ofereix matisos propis importants i diferenciats. Quins són els conceptes psicològics que cobreixen un terreny veí al de la resiliència?:

- Potser el terme més proper al de resiliència és el de *competència social*. La competència social es refereix a l'acompliment efectiu, en les tasques de desenvolupament significatives per a les persones, en una edat, un context social i un temps històric determinats. Encara que alguns autors han defensat que la competència social i la resiliència són la mateixa cosa, Luthar destaca algunes diferències fonamentals entre aquests dos conceptes: a) la resiliència pressuposa risc, mentre que la competència social no; b) la resiliència abraça qüestions emocionals o conductuals, mentre que la competència social usualment involucra conductes manifestes i observables; i c) la resiliència és un constructe superior, que inclou aspectes de competència, però amb uns nivells de risc alts.
- L'«ego-resiliència» és un altre concepte proper al de resiliència que intenta aplegar enginy, fortalesa de caràcter i flexibilitat en el funcionament i la resposta a les demandes ambientals. Tots dos conceptes involucren fortaleces, encara que només el de resiliència pressuposa afrontar riscos, i mentre que la resiliència és un fenomen, l'«ego-resiliència» és més aviat una característica de la personalitat.
- La idea de *hardiness* ('personalitat resistent') es relaciona amb tres conceptes molt importants: a) compromís (implicar-se en les activitats que es porten a terme en diferents àrees de la vida, sentir-se connectat, tenir propòsits i ser actiu); b) control (influir personalment en els

esdeveniments que s'experimenten en la vida); i c) desafiament (creure que el canvi és habitual i necessari en la vida). Així, les persones molt resistents tenen un estil d'afrontament que els permet fer front a l'estrès, a la malaltia i a les condicions adverses de la vida de la manera més adequada. El *hardiness* té en comú amb la resiliència que els subjectes amb personalitat resistent solen usar estratègies indirectes d'afrontament, a través —especialment— de la seva influència en el suport social.<sup>17</sup>

## Perspectives sobre la resiliència

Hi ha dues concepcions diferents sobre la resiliència: considerar-la com a resultat o com a procés. La primera concepció defineix la resiliència com els resultats positius que mostra la persona en superar l'adversitat. La segona, com la relació entre els factors de risc i els resultats —ja siguin aquests positius o negatius— que es veuen alterats o moderats per la relació amb altres variables en el moment d'encarar l'adversitat.

Si s'analitza la resiliència com a resultat, interessa comprendre, per exemple, la raó per la qual en la vellesa es conserva un bon nivell de benestar psicològic i de relacions socials. Des de la perspectiva de la resiliència com a procés, l'al·licient és saber com influeixen diferents variables en el fet que una persona gran continuï tenint un bon nivell de benestar malgrat múltiples condicionants.

No hi ha una única forma d'entendre la resiliència, ni una mirada és superior a una altra, sinó, en tot cas, complementàries a l'hora de comprendre aquesta noble capacitat humana de, malgrat les ferides (no hi ha biografia sense ferides), tornar a posar-se drets i caminar.

16 Luthar, S. S. (ed.). *Resilience and vulnerability*. Nova York: Cambridge University Press, 2003.

17 Windle, G.; Woods, R.; Markland, D. «The effect of psychological resilience on the relationship between chronic illness and subjective well-being». *The Gerontologist*, núm. 48 (2008), p. 179.

## 4.4.2. FITXA DE LA SESSIÓ 12



SER CAPAÇ  
DE REINVENTAR-SE

## EL PERQUÈ D'AQUESTA SESSIÓ

Amb l'envelliment, malgrat les conegudes pèrdues que suposa, les persones poden adquirir recursos que contribueixin a gaudir de la vida d'una manera satisfactòria. Ens enfrontem a processos biològics que ens fan més fràgils i que ens poden portar a afrontar la vida amb una certa desvitalització, amb pèrdua d'energia i de motivació. No obstant això, el procés d'envellir no s'ha d'entendre com un procés simplement biològic, sinó també d'adaptació emocional i social, i de desenvolupament cognitiu. Envellir és inevitable, però és a les nostres mans fer-ho en llibertat, amb tranquil·litat, saviesa, dignitat i, molt important, amb sentit de l'humor.

Hi ha estudis que assenyalen que la gent gran, tot i que ha patit grans dificultats (com ara guerres o austeritat) i les pèrdues normals associades a l'envelliment (pèrdues físiques, socials, etc.), es pot sentir bé, amb salut, i continuar participant en la vida social.

A mesura que passen els anys, les persones es veuen exposades a canvis i situacions crítiques, als quals s'han d'enfrontar i adaptar, i acaben aprenent de les experiències per desenvolupar la seva personalitat amb noves habilitats i formes de vida. Els éssers humans som adaptatius, tenim recursos que ens permeten

afrontar situacions de dificultats i pèrdues; recursos i habilitats que en molts casos es posen en marxa de forma automàtica, sense pensar-hi. Aquest conjunt d'habilitats se sol denominar en literatura psicològica *resiliència*, terme adaptat de les ciències ecològiques i que indica la capacitat d'un ecosistema de recuperar-se després de desastres ambientals (incendis, inundacions, etc.). La resiliència és una actitud vital positiva malgrat les circumstàncies difícils, és saber aprendre de la derrota i transformar-la en oportunitat de desenvolupament personal, i permet a l'ésser humà tenir fe en el futur i superar situacions difícils.

Així doncs, la gent gran disposa d'una sèrie de fortaleces al llarg de la vida que els permeten afrontar les circumstàncies d'una manera més eficaç que en altres etapes de la vida. Ja ho diu el refrany: «El diable, quan és vell, sap més per experiència que per consell».

En aquesta sessió reflexionarem sobre l'envelliment no com un fet irrevocable, sinó com una situació a la qual ens adaptem, en gran part, gràcies a les nostres capacitats. Centrarem l'atenció en les aptituds positives que desenvolupem amb l'edat, sense adonar-nos, moltes vegades, del potencial que ens aporten.

## ELS OBJECTIUS D'AQUESTA SESSIÓ

1. DOTAR ELS PARTICIPANTS D'INFORMACIÓ POSITIVA SOBRE L'ENVELLIMENT PERQUÈ TINGUIN L'OPORTUNITAT DE CANVIAR UNA VALORACIÓ NEGATIVA PREEXISTENT SOBRE LA SEVA EDAT I EL SEU PROCÉS.



2. DEFINIR EL CONCEPTE DE RESILIÈNCIA D'UNA MANERA PLANERA COM A ESTRATÈGIES I HABILITATS.



3. IDENTIFICAR ELS POTENCIALS DE RESILIÈNCIA ADQUIRITS AMB EL TEMPS I LES ESTRATÈGIES D'ADAPTACIÓ PERSONALS.



## ACTIVITAT I OBJECTIU

### FAULA EL ROURE I EL JONC

Objectiu: Introduir el tema de la resiliència i afavorir la reflexió.



## EINES

### DINÀMICA DE GRUP

Lectura i anàlisi de la faula *El roure i el jonc d'Isop*:

#### UN DIA, EL ROURE VA DIR AL JONC:

«És normal que acuseu la naturalesa. Un reietó, per a vós, és una càrrega pesant. La brisa més petita que arruga la cara de l'aigua fa que se us arquegi el cap. En canvi, el meu tronc, com el mateix Caucas, no tan sols atura els rajos del sol, sinó que és capaç d'afrontar una tempesta. El que per a vós és un huracà, per a mi és una brisa. Si creixéssiu a l'ombra del fullatge on cobreixo els meus veïns, no hauríeu de patir, us defensaria del temporal, però naixeu a les humides vores del regne dels vents. La naturalesa és injusta amb vós». «La vostra compassió —va respondre el jonc— neix d'un bon sentiment, però no us preocupeu, a mi els vents no m'acoquinen, m'inclino però no em trenco. De moment, heu resistit cops fenomenals sense haver de doblegar l'esquena, però ja veurem al final.»

Quan va dir aquestes paraules, de l'horitzó va bufar amb fúria el vent més terrible que el nord havia portat mai fins allà. El roure es va mantenir dret, el jonc es va inclinar. El vent va redoblar els seus esforços i va arrencar d'arrel aquell que era molt més a prop del cel, i els peus del qual s'enfonsaven en la terra.

### ESTRATÈGIES PER INCREMENTAR LA RESILIÈNCIA

| PROBLEMA                            | ESTRATÈGIA                                                       |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| Frustració, errades en la vida      | Sentit de l'humor, noves oportunitats, començar de zero          |
| Soledat                             | Gaudir de les coses bones de la soledat, recerca de nous cercles |
| Pèrdua d'oportunitats, negoció      | Recerca de noves oportunitats                                    |
| Insomni, preocupacions              | Tècniques d'higiene del son, afrontar els problemes              |
| Soledat, records negatius           | Consciència plena, fer activitats                                |
| Fragilitat, problemes físics        | Reajustar tasques, enfortiment, exercici                         |
| Pèrdua de memòria                   | Ajudes mnèsiques, exercici                                       |
| Culpa, vergonya, por                | Pensaments alternatius, explicació externalitzadora, acceptació  |
| Crítiques dels altres o d'un mateix | Orgull, autoeficàcia                                             |
| Tristesa i avorriment               | Motivació, exercici físic, activitats                            |
| Problemes diversos                  | Flexibilitat, motivació, perseverança, projecte de vida          |

## ACTIVITAT I OBJECTIU

### MAI NO HAURIA PENSAT QUE...

Objectiu: Reflexionar sobre les estratègies que hem posat en marxa per afrontar problemes i que ens han servit per recuperar-nos després d'una situació trista.



## EINES

### DINÀMICA DE GRUP

Intercanvi d'opinions amb els companys sobre situacions personals a partir de les preguntes del facilitador.

## RECURSOS PER AL DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ



1  
ORDINADOR  
I CANO DE  
DIAPOSITIVES



2  
VÍDEO CRÉIXER I  
ADAPTAR-SE



## EL MÉS IMPORTANT D'AQUESTA SESSIÓ



1. Que els participants s'adonin que són resilients, que ho han estat i que ho continuen sent, i que poden desenvolupar la seva resiliència.
2. Assenyalar els avantatges de l'afrontament, del cercle social, de la necessitat d'adaptació per afrontar els canvis, amb la finalitat de motivar els participants a l'acció.
3. És possible tenir una visió positiva davant diferents situacions vitals, fins i tot en les més difícils.
4. Els recursos s'aprenen i es desenvolupen amb l'ús. Conèixer els recursos que ens falten i comprometre'ns amb el canvi és el primer pas per a un nou enfocament.

## 1. FAULA EL ROURE I EL JONC

### PRESENTACIÓ

En aquesta secció s'ofereix als participants l'oportunitat de reflexionar sobre els seus aprenentatges al llarg de la vida, sobre les seves pròpies experiències vitals i sobre la seva resiliència a partir dels conceptes presentats en una faula.

#### Recursos:

- *Faula El roure i el jonc*
- *Exposició del contingut sobre la resiliència*
- *Conversa i intercanvi de preguntes*
- *Vídeo Créixer i adaptar-se*

### DESENVOLUPAMENT

Després de presentar el tema, el facilitador llegeix la faula *El roure i el jonc* («Eines»). Una vegada llegida, organitza un debat a partir de les preguntes següents:

- Amb qui us identifiqueu més, amb el roure o amb el jonc?
- Qui us sembla més resistent, un adolescent, un adult o una persona gran? Per què? Qui té més control emocional?
- Penseu que l'edat ajuda a ser més resilient?

El facilitador ha d'afavorir que tots els assistents exposin les seves opinions, sense distingir entre respostes bones i dolentes, i ressaltar les intervencions més rellevants per al contingut de la sessió.



## 2. MAI NO HAURIA PENSAT QUE...

### PRESENTACIÓ

L'objectiu d'aquesta secció és que els participants identifiquin problemes que poden haver tingut i reflexionin sobre les diferents habilitats i solucions que van posar en marxa per solucionar-los.

#### Recursos:

- Conversa i intercanvi de preguntes
- Taula «Estratègies per incrementar la resiliència»

### DESENVOLUPAMENT

El facilitador demana que els participants recordin una situació en la qual es van enfrontar a un problema i se'n van sortir, o en la qual es van recuperar després d'alguna pèrdua. Sol·licita la participació d'un voluntari o voluntària que comenci la frase «Mai no hauria pensat que...» i l'acabi amb una d'aquestes situacions de superació. Si ningú no s'hi anima, el facilitador inicia l'activitat amb una història personal o, si ho prefereix, amb aquesta situació hipotètica, per fomentar la participació:

«Mai no hauria pensat que em posaria davant de deu persones a explicar coses personals, però sóc aquí. Una cosa que abans em feia por, parlar en públic, ara, després d'haver-m'hi enfrontat i d'haver-ho passat malament les primeres vegades, ho recordo amb humor. Una vegada fins i tot em vaig ennuegar quan començava a parlar en una classe de 120 persones, i vaig tossir dos minuts sense parar... Quina vergonya! Doncs això, després d'haver-ho passat malament les primeres vegades vinc aquí, cada dia, a parlar davant persones molt diferents, sense por i amb ganes d'expressar-me i d'escoltar altres opinions. Algú s'hi apunta?»

Una vegada els voluntaris tinguin clara la seva intervenció, el facilitador inicia un debat en grup a partir de les històries personals. Reforça les diferents aportacions i assenyala aquelles actituds i comportaments que són característics de la resiliència. Pot fer ús de la taula «Estratègies per incrementar la resiliència» («Eines») per proposar solucions o catalogar les que expressin els participants.

### 3. RESUM

#### PRESENTACIÓ

En aquesta secció es repassen i es consoliden les estratègies de resiliència que els participants han posat en marxa al llarg de la seva vida, al mateix temps que es revaloren les aptituds i les capacitats desenvolupades per adaptar-se a les diferents situacions difícils que han viscut i afrontat.

#### DESENVOLUPAMENT

El facilitador anima tots els assistents a participar perquè cadascú indiqui el contingut que li ha semblat més important. Convida els participants a pensar en el potencial que han desenvolupat fins ara i, també, en el que han vist en d'altres i poden intentar posar en marxa en el seu dia a dia:

- Es redefineix la resiliència com el conjunt de les habilitats que es posen en marxa per superar adversitats.
- S'enumeren les habilitats que s'han reconegut.
- S'insta els participants a valorar-se correctament, ja que no és fàcil ser resilient, i ells demostren resiliència només pel fet de ser allà.
- Es proposa que els participants dediquin uns minuts a pensar quines coses fan amb resiliència durant la setmana.

Finalment, els participants s'aplaudeixen els uns als altres després d'una sessió reeixida i es comprometen a buscar aquelles estratègies de resiliència que creuen que els falten per posar-les en marxa en futures sessions.

## 4.4.3. FITXA DE LA SESSIÓ 13



**CONSTRUEIXO EL MEU  
FUTUR EN POSITIU**

## EL PERQUÈ D'AQUESTA SESSIÓ

Al llarg de les sessions d'aquest itinerari, hem recorregut les fortaleeses i les estratègies que es posen en marxa a mesura que passen els anys, per adaptar-nos d'una manera natural als canvis que comporta l'envelliment físic i al canvi social de la jubilació. Es tracta d'estratègies i habilitats per motivar-nos i continuar la nostra vida malgrat els canvis biològics i la fragilitat, formes d'afrontar situacions tristes o negatives. Des de l'enfocament de la investigació bàsica, els avenços de la psicologia actual donen suport a l'exercici de virtuts i fortaleeses clàssiques com ara mantenir la curiositat, ser perseverant, conservar l'equilibri de la saviesa, enfortir el valor, riure i fomentar el sentit de l'humor, gestionar amb perícia els conflictes per salvaguardar els nostres drets i les nostres relacions, i afrontar positivament la falta de relacions que es pot donar quan es redueixen els cercles socials.

És un camí llarg d'aprenentatge que es basa a oferir als participants canvis conceptuals i exercicis durant la sessió en un clima de confiança, així com identificació de situacions en què ells puguin actuar a través de canvis en les seves activitats i interessos.

L'objectiu d'aquesta sessió és reunir aquests aprenentatges i reflexionar-hi identificant els punts en comú que vinculen les sessions amb el dia a dia dels participants. Així, encara que l'itinerari acabi, els assistents poden consolidar els aprenentatges i aplicar aquests canvis en la seva vida diària, impulsats per unes claus personalitzades que s'exposaran en aquesta última sessió. En qualsevol cas, i finalment, no hi ha canvi sense compromís personal, no hi ha evolució sense implicació. Hem de fer un pas endavant si volem, com diu el títol d'aquest itinerari, viure en positiu.

## ELS OBJECTIUS D'AQUESTA SESSIÓ

1. REPASSAR LES CLAUS DE LES SESSIONS DE L'ITINERARI I CONSOLIDAR L'APRENTATGE FET FINS ARA.



2. MOTIVAR A L'EXERCICI DE LES HABILITATS ASSAJADES DURANT LES SESSIONS.



3. PROPORCIONAR NOUS ESTÍMULS PERQUÈ ELS PARTICIPANTS FACIN LES ACTIVITATS AMB SENTIT FORA DE LA SESSIÓ.



4. ACOMIADAR L'ITINERARI EN UN AMBIENT AGRADABLE I AMB BONS DESITJOS FUTURS.



## ACTIVITAT I OBJECTIU

### LLISTA DEL MÉS IMPORTANT

Objectiu: Recordar el que s'ha vist al llarg de l'itinerari i reforçar les situacions personals en les quals els participants han tingut èxit després de posar en marxa les habilitats i les estratègies apreses a les sessions.

### EL VESTIT PER A LA MEVA VIDA

Objectiu: Identificar àrees problemàtiques dels participants perquè tinguin una nova oportunitat de posar a prova les seves habilitats.

## EINES

### DINÀMICA DE GRUP

El facilitador pot accedir als apartats «El més important d'aquesta sessió» i «Els objectius d'aquesta sessió» de tot l'itinerari per estimular el record i la participació dels assistents.

### DINÀMICA DE GRUP

Activitat grupal en la qual cada participant selecciona els continguts de l'itinerari que es planteja incorporar en la seva vida.



## RECURSOS PER AL DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ

1

ORDINADOR  
I CANÓ DE  
DIAPOSITIVES

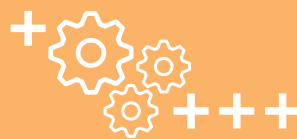
2

TARGETES AUTOADHESIVES  
AMB EL CONTINGUT DE CADA  
SESSIÓ (HI HA D'Haver TANTS  
EXEMPLARS DE CADA TARGETA  
COM PARTICIPANTS EN EL GRUP)

3

VÍDEO CRÉIXER I  
ADAPTAR-SE

## EL MÉS IMPORTANT D'AQUESTA SESSIÓ



1. El clima ha de ser agradable.
2. El repàs s'ha d'orientar cap endavant. No es tracta tant d'incidir en els temes previs com de potenciar-ne l'ús futur.
3. El facilitador ha de ser conscient dels problemes particulars i les potencialitats de cada participant per oferir opcions personalitzades d'acció futura.

## 1. LLISTA DEL MÉS IMPORTANT

### PRESENTACIÓ

En aquesta secció, el facilitador repassa les sessions anteriors i ofereix als participants pistes perquè recordin el més important de cada una i puguin comentar breument els seus èxits en les situacions plantejades.

#### Recursos:

- Conversa i intercanvi de preguntes

### DESENVOLUPAMENT

El facilitador presenta el contingut de la sessió indicant que n'és l'última i, per tant, una de les més importants. A continuació, pregunta si algú recorda la primera sessió i els seus continguts. Si ningú no se'n recorda, en dóna una pista i demana que algú esmenti algun èxit relacionat amb aquella sessió o alguna cosa que li inspire el seu contingut. Es fa el mateix amb la resta de les sessions enumerant els punts clau de cada una, recollits a l'apartat «El més important d'aquesta sessió».

## 2. EL VESTIT PER A LA MEVA VIDA

### PRESENTACIÓ

Cada participant pensa quines parts de l'itinerari o quins conceptes han estat els més importants per a ell i l'acompanyaran en la vida (el vestit). Els escriu a les etiquetes que reparteix el facilitador.

#### Recursos:

- Repàs i activitat del vestit (vegeu sessió 1, «Aprendre i millorar, un desafiament personal»)
- Etiquetes autoadhesives

### DESENVOLUPAMENT

Els participants es posen damunt la seva roba les parts d'aquest vestit, que no són altra cosa que allò que els sembla important per millorar la seva vida. Aquesta activitat busca observar l'evolució experimentada des de la primera

VÍDEO CRÉIXER I  
ADAPTAR-SE



TARGETES AUTOADHESIVES  
AMB EL CONTINGUT DE CADA  
SESSIÓ



sessió, així com destacar les àrees més importants de cara al futur. Aquest exercici ha d'ocupar pràcticament tota la sessió.

Els participants expliquen el seu vestit als altres, i el facilitador pregunta a cadascú com ha canviat entre la primera i l'última sessió, si ara es veu més guapo o guapa, què li escau millor, etc. La sessió acaba amb aplaudiments, comentaris, fotos, etc.

| SESSIÓ | CONTINGUT                                     |
|--------|-----------------------------------------------|
| 2      | Adonar-me del que he après al llarg dels anys |
| 3      | Tenir curiositat                              |
| 4      | Tenir saviesa                                 |
| 5      | Tenir coratge                                 |
| 6      | Ser perseverant                               |
| 7      | Convivre amb els conflictes                   |
| 8      | Sentir-me bé en soledat                       |
| 9      | Sentir-me bé en el dia a dia                  |
| 10     | Què puc fer quan em sento malament            |
| 11     | Tenir sentit de l'humor                       |
| 12     | Ser capaç de reinventar-me                    |

### 3. COMIAT

#### PRESENTACIÓ

En aquesta última secció, el facilitador acomiada d'una manera afable els participants. S'esmenten els avanços aconseguits i s'agraeix als assistents la seva participació i la seva companyia. El facilitador pot acomiadar els participants en funció dels llaços establerts amb el grup i el clima de les sessions.

#### Recursos:

- Diferents mostres d'afecte com ara somriures, abraçades o, fins i tot, un pisolabis

#### DESENVOLUPAMENT

El que el facilitador consideri oportú per mantenir el bon clima del grup i els bons desitjos, així com per potenciar les possibilitats futures d'acció dels participants.



[illegible]







Fundació "la Caixa"