

VIVIR CON SENTIDO



Programa de
Personas Mayores

EDICIÓN
Fundación "la Caixa"

AUTORES
Javier Yanguas y Gemma Cantoni

DISEÑO GRÁFICO
Kembeke Estudio S.L.

ILUSTRACIONES
Ángela Díaz

CORRECCIÓN LINGÜÍSTICA
Caplletra

IMPRESIÓN
Milimétrica Producciones S.L.

© de la edición, Fundación "la Caixa", 2021
Pl. de Weyler, 3 - 07001 Palma
D.L.: B 4502-2021

Programa de Personas Mayores

VIVIR **CON SENTIDO**



Fundación "la Caixa"

Introducción	06
Sesión inicial. El viaje	08
Los objetivos de esta sesión	09
Recursos	09
Presentaciones	09
Introducción	10
1. El viaje	10
2. La importancia del momento	11
3. La importancia de mi momento	14
4. Tipos de viaje: el viaje a Ítaca versus el viaje vertical	15
5. El viaje que os proponemos	19
Para la siguiente sesión	19
ANEXOS – CONTENIDOS PARA EL FACILITADOR	20
Bloque 1. Pérdidas	22
MARCO TEÓRICO	24
1. Algunos conceptos esenciales	24
2. Personas mayores y duelo	26
Recursos	29
Sesión 1. Arenas movedizas: las pérdidas son parte de la vida	30
Objetivos de esta sesión	31
Introducción	31
1. Reflexión sobre las lecturas seleccionadas	32
2. Visionado del vídeo de vulnerabilidades	34
3. Reflexión alrededor de nuestras vivencias	34
4. Análisis	37
Para la siguiente sesión	38
ANEXOS – CONTENIDOS PARA EL FACILITADOR	39

Sesión 2. Aprendiendo a superar lo que nos hace daño	48
Objetivos de esta sesión	49
Introducción	49
1. Modelo de superación de pérdidas	50
2. Comentario del vídeo	55
3. Prepararse para la acción	56
4. Planificamos nuestro reto	56
Para la siguiente sesión	58
ANEXOS – CONTENIDOS PARA EL FACILITADOR	58

Bloque 2. Cuidados **60**

MARCO TEÓRICO	62
1. ¿Por qué cuidar? Porque somos vulnerables	62
2. El cuidar y los cuidados	65
Recursos	67

Sesión 1. Sobre vulnerabilidad, cuidado y cómo estar en el mundo	68
Objetivos de esta sesión	69
Introducción	69
1. La importancia del cuidado	69
2. Las dimensiones del cuidado	72
Para la siguiente sesión	78

Sesión 2. Entre la delicadeza y el compromiso: el cuidado	80
Objetivos de esta sesión	81
1. Nuestro paisaje interior	81
2. El paisaje que yo quiero	83
3. Nuestro plan de cuidados	84
Para la siguiente sesión	85
ANEXOS – CONTENIDOS PARA EL FACILITADOR	86

Bloque 3. Soledad	88
MARCO TEÓRICO	90
1. ¿Qué sucede con las relaciones sociales en la vejez?	90
2. Definiendo la soledad	92
2.1. Introducción	92
2.2. Profundizando en el concepto de soledad	93
3. Soledad y variables relacionadas	95
Recursos	97
 Sesión 1. Las soledades, mis soledades	 98
Objetivos de esta sesión	99
Introducción	99
1. Mi soledad	99
2. El origen de la soledad	101
3. La vivencia de la soledad. Condicionantes	103
Para la siguiente sesión	105
ANEXOS – CONTENIDOS PARA EL FACILITADOR	106
 Sesión 2. Abriendo la puerta	 108
Objetivos de esta sesión	109
Introducción	109
1. Afrontamiento de la soledad	110
2. ¿Cómo afrontamos la soledad?	111
3. Análisis	114
4. Propuestas de mejora en la vivencia de la soledad	115
5. Compromiso	117
Para la siguiente sesión	117
ANEXOS – CONTENIDOS PARA EL FACILITADOR	118

Bloque 4. Proyecto de vida	120
MARCO TEÓRICO	122
1. Introducción	122
2. Acerca del sentido de la vida	123
3. La influencia del sentido de la vida en otras áreas de nuestra existencia	125
4. Conclusiones	127
Recursos	127
Sesión 1. Sentido y significado	128
Objetivos de esta sesión	129
Introducción	129
1. La importancia del proyecto de vida	130
2. La importancia de nuestras acciones	131
Para la siguiente sesión	134
Sesión 2. En busca de mi proyecto personal	136
Objetivos de esta sesión	137
Introducción	137
1. Reflexión acerca del proyecto de vida: nuestro viaje	138
2. Definiendo nuestro proyecto de vida	141
3. Puesta en común	142
4. Marcamos calendario	143
5. Cierre del itinerario	144
ANEXOS – CONTENIDOS PARA EL FACILITADOR	145
ANEXOS – PAUTAS PARA LA GESTIÓN EN LÍNEA DEL AULA	146

INTRODUCCIÓN

Vivimos una época de pérdidas constantes tanto personales como sociales y económicas. Estamos instalados en una cotidianeidad poco atractiva, en la que a veces no sabemos muy bien qué hacer con nuestro tiempo. Sufrimos las consecuencias del aislamiento social, aunque no le pongamos nombre. Nos cuesta desconectar, dormir, concentrarnos, ilusionarnos...

Nuestros contactos sociales han disminuido, nuestras relaciones sociales se han empobrecido, y quizá haya aumentado nuestra experiencia de una soledad que nos hace daño.

La incertidumbre es alta, así como la amenaza percibida. Nos damos cuenta de que al presente que vivimos le faltan los colores de antaño, y tenemos miedo por un futuro que aparece cuajado de dudas: ¿será el año que viene igual a 2019? ¿Volveremos a nuestra vida de siempre?

Hemos sufrido y estamos sufriendo. Si antes no lo percibíamos tan claramente, ahora sí. Llevamos un año arrastrando miedo, estrés, angustia, incertidumbre y tristeza. Hemos perdido tanto nuestro tiempo de vida como nuestro modo de vivir, y, sobre todo, ese tiempo compartido con nuestros seres queridos, un tiempo que, como bien sabemos, no volverá.

Además, estamos preocupados por el futuro; por el nuestro, pero especialmente por el de las generaciones venideras, nuestros hijos y nietos; y también por el de los hijos y nietos de los demás.

Asimismo, hemos perdido a personas, muchas personas. En algunos casos se han ido solas, sin poder despedir de ellas, sin poder decirles adiós. Hemos vivido, o al menos visto, el drama de las residencias de mayores, el de las plantas de los hospitales y las UCI al límite de su capacidad.

Los datos que proporciona la literatura internacional son cada vez más contundentes: las ta-

sas de depresión se han triplicado, la ansiedad se ha cuadruplicado, el distrés psicológico —esa desagradable y frustrante experiencia derivada de situaciones en que las demandas sobrepasan los recursos, y en que experimentamos una sensación de no poder dar una respuesta efectiva, por lo que sufrimos emociones, sensaciones corporales, sentimientos y pensamientos que nos generan malestar, a la vez que aumenta nuestra vulnerabilidad psicológica y física— se ha quintuplicado... En otras palabras, el sufrimiento se ha acrecentado para muchas personas de forma notable.

Pasar página silenciando las emociones y los sentimientos vividos, olvidando poco a poco a aquellos que se fueron, nos impide aprender y crecer personalmente. Por todo ello, el Programa de Mayores de la Fundación "la Caixa" ha querido desarrollar el programa «Vivir con sentido», con el objetivo de facilitar la posibilidad de mejorar nuestros recursos personales para hacer frente tanto a las consecuencias de la epidemia de la COVID-19 en nuestras vidas como a las pérdidas y transiciones inherentes al hecho de vivir.

El programa está compuesto por cuatro bloques con dos sesiones cada uno, además de una sesión de introducción. Cada uno de los bloques aborda aspectos esenciales que nos pueden facilitar una mejor adaptación a las pérdidas y, a pesar de estas, una vida mejor.

La sesión inicial se inicia con una idea de Viktor Frankl que ayuda a situar el programa y que tiene que ver con cómo situarnos ante los acontecimientos que nos ocurren en la vida: «Todo aquello que amamos nos lo pueden arrebatar; lo que no nos pueden quitar es nuestro poder de elegir qué actitud asumir ante esos acontecimientos».

El programa pretende activar esa fuerza interna que nos impulsa a buscar una vida «buena», con sentido y significado, una vida en la que todos

seamos sujetos activos de nuestra propia historia, porque podemos elegir la «actitud» ante lo que nos sucede.

Las pérdidas ocupan el primer bloque del programa, con dos sesiones: la primera, «Arenas movedizas: las pérdidas son parte de la vida», y la segunda, «Aprendiendo a superar lo que nos hace daño». Las pérdidas se abordan en un sentido amplio. Pueden ser, por supuesto, personas; pero también aspectos de uno mismo, como la salud o la autoestima; o pérdidas simbólicas, como la juventud o el trabajo; o emocionales, como la ruptura de la pareja, etc. La primera sesión de este bloque pretende profundizar en lo que son y significan las pérdidas, comprender las emociones y los pensamientos asociados a ellas, y aprender a afrontarlas. La segunda sesión se centra en desarrollar un método personal para su superación.

El segundo bloque trata sobre la cuestión del cuidado. En la primera sesión, «Sobre vulnerabilidad, cuidado y cómo estar en el mundo», se indaga sobre el concepto de cuidado desde una perspectiva amplia y conectada con muchas otras áreas de nuestra vida. Asimismo, se profundiza en la idea de Foucault del cuidado de uno mismo para adentrarse en las relaciones y el cuidado del «bien común». La segunda sesión, «Entre la delicadeza y el compromiso: el cuidado», pretende conocer cuáles son los aspectos esenciales de nuestra vida y aprender a cuidarlos.

La soledad —en palabras de Rook, esa «condición duradera de sufrimiento emocional»¹ ocupa el tercer bloque, con dos sesiones: «Las soledades,

mis soledades» y «Abriendo la puerta». La primera ahonda en lo que es la soledad, en cómo actúa en cada uno de nosotros y de dónde surge, mientras que en la segunda buscamos facilitar recursos para aprender a gestionarnos y a afrontar nuestra propia soledad.

El último bloque está dedicado a una cuestión esencial en la vida de todas las personas: tener un proyecto que proporcione sentido y significado a la vida. Buscar la felicidad y el bienestar acompaña a los seres humanos desde la antigüedad. Humildemente, en la primera sesión, «Sentido y significado», queremos intentar conocer el «sentido de la vida» y cuáles son las fuentes principales de sentido; y en la segunda, «En busca de mi proyecto personal», buscamos facilitar recursos para que cada persona pueda construir y poner en práctica su propio proyecto.

Cuando se analiza la literatura internacional publicada desde marzo de 2020 hasta la actualidad (febrero de 2021), con el objetivo de entender qué personas han superado —en términos de bienestar y calidad de vida— la pandemia de la COVID-19, la respuesta es clara: aquellas que contaban con más recursos personales. Ese es, en definitiva, nuestro objetivo: acompañar a las personas facilitándoles la adquisición de conocimientos, estrategias, habilidades, técnicas, etc. En resumen, proporcionarles recursos personales para conseguir una vida mejor.

1. Rook, K. S. (1984). Promoting social bonding: Strategies for helping the lonely and socially isolated. *American Psychologist*, 39(12), 1389-1407. <http://doi.org/10.1037/0003-066x.39.12.1389>.

SESIÓN INICIAL

EL VIAJE

OBJETIVOS DE ESTA SESIÓN

1. PRESENTAR EL ITINERARIO Y A LOS COMPONENTES DEL GRUPO.



2. FACILITAR LA ADAPTACIÓN DE LOS PARTICIPANTES A LOS REQUERIMIENTOS EMOCIONALES, COGNITIVOS Y RELACIONALES DEL ITINERARIO.



3. PERFILAR EL HILO CONDUCTOR DEL ITINERARIO.



RECURSOS



Recursos materiales

- *Las tres preguntas del emperador*, de León Tolstói
- *Ítaca*, de Constantino Cavafis
- *El viaje vertical*, de Enrique Vila-Matas

PRESENTACIONES 5 min

Vamos a iniciar el programa presentando a las personas participantes. Primero, haremos una breve presentación del facilitador o facilitadora, y a continuación iremos invitando a cada uno de los participantes a compartir:

- Su nombre.
- Cuánto tiempo lleva haciendo talleres con nosotros.
- Por qué le motiva este taller.

Se pedirá respetuosamente que las presentaciones duren unos 30 segundos.

INTRODUCCIÓN 2 min

Seamos jóvenes, adultos o mayores, todos sin excepción tenemos una «fuerza interna» («como la flecha del arquero hacia su blanco», que decía Diego Gracia)² que nos lleva a buscar una vida «buena» no solo materialmente, sino también acorde con nuestros valores, creencias, principios morales...

También tenemos una responsabilidad: vivir (no sobrevivir o durar en el tiempo), **vivir** (obsérvese la negrita y el subrayado) una vida con sentido y significado, buscar una vida plena, ser sujetos activos de nuestra propia historia, responsables de lo que nos ocurre y también (somos interdependientes) de lo que les ocurre a los demás.

Ante la epidemia de la COVID-19 que estamos viviendo, el presente programa de intervención pretende ser un recurso para, a pesar de las adversidades, el dolor y las pérdidas, tomar las riendas de nuestra vida y buscar una vida plena. Realizar este programa no es sinónimo de éxito, pero pretende modestamente facilitar el cumplimiento de aquello que decía Viktor Frankl:³ «Todo aquello que amamos nos lo pueden arrebatarse; lo que no nos pueden quitar es nuestro **poder de elegir qué actitud asumir ante esos acontecimientos**».

Potenciar esas actitudes es también objetivo de este programa, y por ello en estas páginas encontraréis algunos «recursos» (ideas, conocimiento, métodos...) para que cada uno de vosotros pueda ir avanzando en una vida mejor. Por parte de este Programa de Mayores de la Fundación "la Caixa", os agradecemos de corazón la posibilidad de poder acompañaros.

1. EL VIAJE 8 min

Vamos a empezar con algo que contó en enero de 2009 el profesor Ramon Bayés,⁴ en el discurso del acto en el que le nombraron doctor *honoris causa* por la Universidad Nacional de Educación a Distancia, en el que comparaba la persona con un viaje.⁵

Decía Ramon Bayés que la persona es el resultado final, siempre provisional (¡somos vulnerables!) mientras funcione su cerebro, de su **historia interactiva individual** elaborada en entornos físicos, culturales, sociales y afectivos específicos, a través del lenguaje y otras formas de comunicación. En síntesis: **la persona es el producto singular de su biografía**. La persona, sin interacciones en contextos concretos como tal, no existiría. El cerebro, el resto del organismo, las otras personas y el entorno son tan solo elementos necesarios para que las interacciones puedan tener lugar. Y, aunque es cierto que cuando muere el cerebro muere la persona, el cerebro no es la persona; es tan solo uno de los elementos que permite que las interacciones se realicen y, por lo tanto, que la persona como tal exista.

La esencia de la persona la constituye su identidad individual, fruto de su historia, única e irrepetible, y de las interacciones. La persona es, por lo tanto, a juicio de Bayés, una realidad **esencialmente relacional**.

2. Gracia, D. (2004). *Como arqueros al blanco*. Estudios de bioética. Madrid: Editorial Triacastela.

3. Frankl, V. E. (1999). *El hombre en busca del sentido último*. Barcelona: Paidós.

4. Bayés, R. (2020). *Un largo viaje por la vida*. Barcelona: Plataforma Editorial.

5. Podéis encontrar toda la reflexión sobre el concepto de viaje en los anexos de esta sesión.

Aludiendo a la metáfora del viaje, el coche, el motor, la carretera, los compañeros de viaje y el paisaje son elementos que hacen posible y enriquecen el viaje, pero no son el viaje. La persona no es el cerebro; la persona no es la mente; la persona no es la conducta; la persona no es el coche, no es el motor, no es la carretera. **La persona, con toda su riqueza y complejidad, es el viaje.** Un viaje siempre único, irrepetible, interactivo, continuamente cambiante, una **biografía en constante evolución** desde el nacimiento hasta la muerte, a menudo a través de la niebla, espejismos, ansiedad o dudas; con destellos de conocimiento, felicidad, libertad, justicia o amor, en búsqueda del mapa de nuestras particulares minas del rey Salomón.

Un viaje que podemos transformar, no el pasado, pero sí el futuro. Un viaje formado por instantes únicos, irrepetibles y extremadamente valiosos; un viaje que puede durar diez, veinte, setenta, ochenta o cien años; del que puede que nos queden cinco, diez, veinte o treinta años, cincuenta..., ¡quién sabe! Pero que es **nuestro** viaje, en el que este programa pretende incidir.

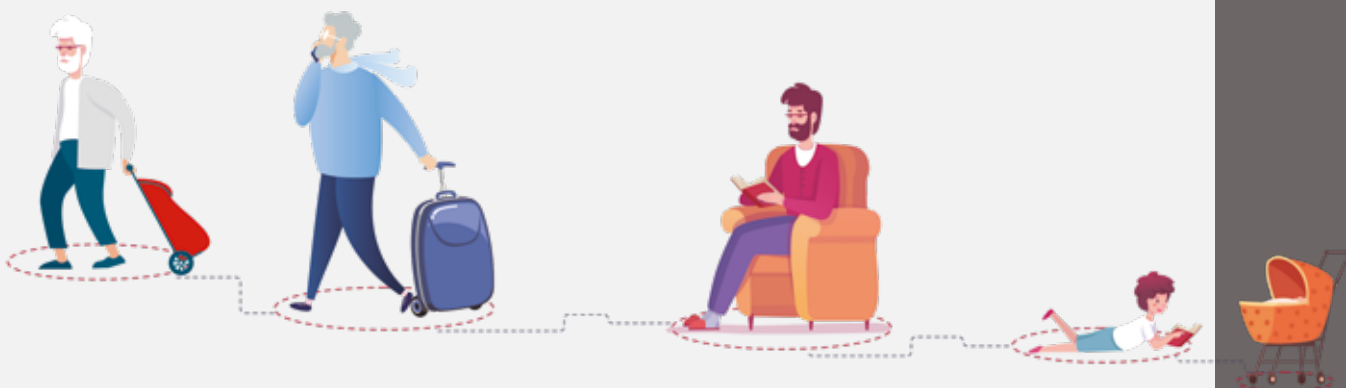
2. LA IMPORTANCIA DEL MOMENTO



¿Por qué parar y tomarnos tiempo para revisar nuestra vida? ¿Por qué vamos a tomarnos un tiempo para revisar nuestro «viaje» y, en su caso, reorientarlo? ¿Por qué hoy?

Hemos seleccionado un cuento de León Tolstói⁶ (ficha «Sesión inicial. El viaje. Actividad 1, La importancia del momento. Lectura»). Vamos a leer en alto esta historia y vamos a intentar responder a las preguntas que Tolstói se hace en el cuento: ¿Cuál es el mejor momento para hacer las cosas? ¿Quiénes son las personas más importantes? ¿Qué es lo más importante?

Se comparte en la pantalla el texto del cuento y se indica la ficha correspondiente a la sesión donde se puede leer. La lectura en voz alta la puede realizar el facilitador o bien algunos de los participantes. En este caso, es importante que el facilitador marque el inicio y el final del fragmento leído por cada uno de ellos.



Ficha «Sesión inicial. El viaje. Actividad 1, La importancia del momento. Lectura»

⁶ León Tolstói, quizá el escritor ruso más conocido desde Dostoyevski, escribió varios cuentos infantiles —de hecho, fundó una escuela para niños llamada Yásnaia Poliana (Claro de Bosque, en castellano)— y, al final de su vida, estuvo interesado en distintas cuestiones, entre ellas el verdadero significado de su existencia. Las tres preguntas que contiene este cuento pretenden, en parte, dar respuesta a este interrogante.

LAS TRES PREGUNTAS DEL EMPERADOR

LEÓN TOLSTÓI, SUS MEJORES CUENTOS (ADAPTADO)⁷



Cierto emperador pensó un día que, si se conociera la respuesta a las siguientes tres preguntas, nunca fallaría en ninguna cuestión. Las tres preguntas eran:

—¿Cuál es el mejor momento para hacer las cosas?

—¿Quiénes son las personas más importantes?

—¿Qué es lo más importante?

El emperador ofreció una sustanciosa recompensa a quien supiera las respuestas a las tres preguntas. Muchas y distintas fueron las contestaciones, pero el emperador no se sintió complacido con ninguna y la recompensa no fue otorgada.

Después de varias noches de reflexión, el emperador resolvió visitar a un anciano ermitaño que vivía en la montaña y del que se decía que era un hombre iluminado. Cuando el emperador llegó hasta él, le formuló las tres preguntas. El ermitaño, que se encontraba en aquel momento cavando en su jardín, le escuchó atentamente, pero no dijo nada y continuó con su tarea.

El emperador miró al anciano y se fijó en que este parecía muy fatigado.

—Dame la azada y yo cavaré mientras tú reposas —le dijo.

Y así, el ermitaño descansó mientras el emperador trabajaba. Después de varias horas, el emperador se sintió muy cansado. Dejó la azada en el suelo y dijo:

—Vine a ver si podías responder a mis tres preguntas, pero si no puedes darme una respuesta, dímelo, para que pueda volverme a mi palacio.

—¿Oís correr a alguien? —le preguntó de repente el ermitaño al emperador, a la vez que señalaba con el dedo hacia la espesura. En efecto, de entre los arbustos salió un hombre corriendo enloquecidamente presionando sus manos contra una herida sangrante en su estómago. Cuando el emperador y el ermitaño llegaron hasta él, se desmayó. Le desabrocharon la camisa y vieron que el hombre había sufrido una profunda cuchillada. El emperador le limpió la herida y se la vendó con su propia camisa.

A la mañana siguiente, cuando el emperador se despertó, se encontró ante sí al hombre herido con la vista clavada en él.

7. https://www.educacion.navarra.es/documents/27590/933346/EP6_Competencia_Ling_Compreension_Lectora_Castellano_16_17.pdf/604fcd87-f884-3218-00d4-873444a35e66

—Por favor, perdóneme.

—Pero, ¿qué has hecho para que yo deba perdonarte? —le preguntó el emperador.

—Vos no me conocéis, Majestad. Yo era vuestro implacable enemigo y había jurado vengarme de vos, porque durante la pasada guerra matasteis a mi hermano y embargasteis mi propiedad.

El hombre siguió hablando y explicó que, escondido entre los arbustos, esperaba a que el emperador bajara de la montaña para atacarle, pero entonces uno de los guardias del emperador que esperaba a este le reconoció como un enemigo y le hirió.

—Conseguí huir, pero si vos no me hubieseis encontrado y ayudado como lo hicisteis, con toda certeza ahora estaría muerto. Yo que planeaba mataros, ¡y resulta que me habéis salvado la vida! Me siento avergonzado y agradecido.

El emperador se alegró de conocer la historia de aquel hombre y le devolvió su propiedad.

Después de que el hombre se marchase, el emperador miró al ermitaño y dijo:

—Ahora debo irme, tengo que viajar hasta donde haga falta para encontrar la respuesta a mis preguntas.

El ermitaño se echó a reír y respondió:

—Vuestras preguntas ya están contestadas, Majestad.

—Pero, ¿cómo? —preguntó el emperador confuso.

—Ayer, si su Majestad no me hubiera ayudado a cavar, habría sido atacado por ese hombre en su camino de vuelta. Entonces habría lamentado no haberse quedado conmigo. Por lo tanto, el tiempo más importante es el tiempo que pasaste cavando en mi jardín, la persona más importante era yo mismo, y el empeño más importante era el ayudarme a mí. Más tarde, cuando el herido corría hacia aquí, el momento más oportuno fue el tiempo que pasaste curando su herida, porque si no le hubieses cuidado habría muerto y habrías perdido la oportunidad de reconciliarte con él. De esta manera, la persona más importante fue él, y el objetivo más importante fue curar su herida...

Recuerda que solo hay un momento importante y es ahora. El momento actual es el único sobre el que tenemos dominio. La persona más importante es siempre la persona con la que estás, la que está delante de ti, porque quién sabe si tendrás trato con otra persona en el futuro. El propósito más importante es hacer que esa persona, la que está junto a ti, sea feliz, porque es el único propósito de la vida. ¿Qué puede ser más sencillo o más importante?



Lanzamos la siguiente pregunta al grupo:

¿Cuál es la idea principal del texto?

Se recogen las ideas principales y se continúa con la sesión.

Entre todos, vamos a crear una frase que resuma este texto. ¿Qué ideas os vienen a la cabeza?

Recogemos las ideas principales y las vamos compartiendo. La idea clave de la frase resultante debe girar en torno a la importancia del aquí y el ahora. Una vez consensuada, continuamos.

3. LA IMPORTANCIA DE MI MOMENTO



15 min

Bien, ya tenemos la idea clave del texto. (Leemos la frase resultante.) Vamos a intentar aplicar esta idea en nuestro día a día. ¿Cómo se traduce en nuestra realidad? Para ello, os pido responder a las siguientes preguntas (ficha «Sesión inicial. El viaje. Actividad 2, La importancia de mi momento»):

¿Cuál es vuestro mejor momento?

¿Quiénes son las personas más importantes para vosotros?

¿Qué es lo más importante en este momento?

Cada participante completa estas tres preguntas en la ficha correspondiente a la sesión. Una vez hecho, se da la oportunidad de que, quien así lo desee, lo ponga en común con el resto del grupo.

Cerramos este bloque con la idea final de Tolstói:

«Recuerda que solo hay un momento importante y es ahora. El momento actual es el único sobre el que tenemos dominio. La persona más importante es siempre la persona con la que estás, la que está delante de ti, porque quién sabe si tendrás trato con otra persona en el futuro. El propósito más importante es hacer que esa persona, la que está junto a ti, sea feliz, porque es el único propósito de la vida. ¿Qué puede ser más sencillo o más importante?»



Ficha «Sesión inicial. El viaje. Actividad 2, La importancia de mi momento»

4. TIPOS DE VIAJE: EL VIAJE A ÍTACA VERSUS EL VIAJE VERTICAL



Se dividirá el grupo en dos, y a cada subgrupo se le asignará un texto que deberá leer y analizar. Una vez hecho y antes de la puesta en común, los subgrupos se intercambiarán los textos, procediendo también a su lectura y análisis.

Existen muchos tipos de viaje en literatura (en la vida, muchos más), desde el éxodo de Moisés hasta viajes interiores como el de *Siddhartha* (Herman Hesse) en busca de la sabiduría.⁸

Nosotros vamos a analizar dos: el que propone Constantino Cavafis y el que plantea Enrique Vila-Matas (ficha «Sesión inicial. El viaje. Actividad 3, Tipos de viaje: el viaje a Ítaca versus el viaje vertical. Lecturas»).

Para ello, formaremos dos grupos que analizarán un texto cada uno de ellos, y luego los pondremos en común.

En las lecturas de los textos, recomendamos no formar grupos, ya que es importante entender el sentido de ambos. Para ello, optaremos por una lectura compartida en voz alta, ya sea a cargo del propio facilitador o bien de los participantes. Trabajaremos los textos uno después de otro.

ÍTACA

Cuando emprendas tu viaje a Ítaca
pide que el camino sea largo,
lleno de aventuras, lleno de experiencias.
No temas a los lestrigones ni a los cíclopes
ni al colérico Poseidón,
seres tales jamás hallarás en tu camino,
si tu pensar es elevado, si selecta
es la emoción que toca tu espíritu y tu cuerpo.



Ficha «Sesión inicial. El viaje. Actividad 3, Tipos de viaje: el viaje a Ítaca versus el viaje vertical. Lecturas»

8. Existen otros viajes, como el de la *Odisea* de Homero, pasando por *El lazarrillo de Tormes*, *Don Quijote de la Mancha*, *Alicia en el País de las Maravillas...*; viajes míticos, como el que describe J. R. Tolkien en *El Señor de los Anillos*; viajes al infierno (que se lo digan a Dante Alighieri en la *Divina comedia*); viajes «oníricos», como alguno de los que proponía Jorge Luis Borges...

Ni a los lestrigones ni a los cíclopes
ni al salvaje Poseidón encontrarás,
si no los llevas dentro de tu alma,
si no los yergue tu alma ante ti.

Pide que el camino sea largo.
Que muchas sean las mañanas de verano
en que llegues —¡con qué placer y alegría!—
a puertos nunca vistos antes.
Detente en los emporios de Fenicia
y hazte con hermosas mercancías,
nácar y coral, ámbar y ébano
y toda suerte de perfumes sensuales,
cuantos más abundantes perfumes sensuales puedas.
Ve a muchas ciudades egipcias
a aprender, a aprender de sus sabios.

Ten siempre a Ítaca en tu mente.
Llegar allí es tu destino.
Mas no apresures nunca el viaje.
Mejor que dure muchos años
y atracar, viejo ya, en la isla,
enriquecido de cuanto ganaste en el camino
sin aguantar a que Ítaca te enriquezca.

Ítaca te brindó tan hermoso viaje.
Sin ella no habrías emprendido el camino.
Pero no tiene ya nada que darte.

Aunque la halles pobre, Ítaca no te ha engañado.
Así, sabio como te has vuelto, con tanta experiencia,
entenderás ya qué significan las Ítacas.

Una vez finalizada la lectura, daremos paso al trabajo en grupos. Cada grupo deberá responder a las preguntas que encontrará a continuación de cada texto. Una vez hecho, realizamos la puesta en común.

A continuación, vamos a poner las respuestas en común:
¿Qué idea principal transmite el texto?

Se recogen las ideas principales y se continúa con la sesión.

¿Qué tipo de viaje es?

Se recogen las ideas principales y se continúa con la sesión.

¿Creéis que todos tenemos una «ítaca» en nuestro trayecto personal?

Se recogen las ideas principales y se continúa con la sesión.

¿Cuáles serían las ideas clave de este texto?

Recogemos sus ideas e intentamos canalizarlas hacia estas tres ideas clave:

- 1) El viaje es más importante que la meta.
- 2) Propósito: volver a casa, lo que perseguimos.
- 3) Vuelves a tu esencia, pero has cambiado. Hay personas que viven la vejez como una parte más de la vida, y otras que lo aprovechan para volver a reencontrarse.

Una vez finalizado el trabajo en grupos, iniciamos la lectura en voz alta de *El viaje vertical*.

EL VIAJE VERTICAL

Federico Mayol es un hombre de negocios, aficionado al póquer, nacionalista catalán, a quien, al día siguiente de celebrar sus bodas de oro, y sin aviso previo, su mujer pone de patitas en la calle, echándolo para siempre del domicilio conyugal.

Mayol tiene que afrontar la urgencia de abrigarse del frío de la vida, porque su mujer quiere intentar buscar a la persona que ella pudo ser y no fue por haberse entregado a él.

Con la sensación íntima y la súbita conciencia de su fracaso familiar (con su mujer y sus hijos) y también profesional (ha levantado un imperio económico para nada, pues su primogénito le confiesa que se aburre y que pasa de todo), emprende un «viaje vertical» en un doble sentido: hacia el Sur, desde Barcelona hasta Madeira, pasando por Oporto y Lisboa; y hacia el fondo de sí mismo desde su repentina soledad, donde no sabe qué hacer ni cómo hacerlo, tratando, a la vez que va a Madeira, de descubrir cómo poner en marcha un nuevo proyecto, una nueva vida, ya mayor, ya viejo, ya cansado.

Una vez finalizada la lectura, daremos paso al trabajo en grupos. Cada grupo deberá responder a las preguntas que encontrará a continuación de cada texto. Una vez hecho, realizamos la puesta en común.

Ahora, vamos a poner las respuestas en común y las recogeremos en la ficha correspondiente a la sesión.

¿Qué idea principal transmite el texto?

Se recogen las ideas principales y se continúa con la sesión.

¿Qué tipo de viaje es?

Se recogen las ideas principales y se continúa con la sesión.

¿Creéis que todos hacemos este tipo de viaje durante nuestra vida? ¿Alguna vez nos hemos visto obligados por la situación a recomponer y reorientar nuestro viaje vital?

Se recogen las ideas principales y se continúa con la sesión.

¿Cuáles serían las ideas clave de este texto?

Se recogen las ideas principales y se intentan canalizar hacia estas cuatro ideas clave:

- 1) Existe transformación personal en el caso de Mayol, bien debido a las circunstancias personales o bien por una motivación interna.
- 2) Mayol cambia de proyecto de vida, se dedica a algo nuevo, distinto.
- 3) Existen personas que, tras un cambio en su vida, se plantean el sentido de la misma, la reorientan para darle sentido.
- 4) La vida es un equilibrio entre pérdidas y ganancias.

Vamos a compararlo con la lectura de las ideas principales tratadas en el texto anterior:

¿Qué diferencias hay entre el viaje circular (Ítaca) y el que realiza Federico Mayol?

Se recogen las ideas principales y se continúa con la sesión.

Existe el viaje circular, el del retorno al lugar de origen, que describe la *Odisea*. Pero también existe el viaje sin retorno, la odisea rectilínea y sin Ítaca que transforma a un individuo que ya no regresa a casa.

¿Hay alguno mejor que otro? ¿Cuál creéis que es el viaje auténtico?

Se recogen las ideas principales y se continúa con la sesión.

No hay un viaje mejor que otro. Existe el **deseo**, la **necesidad** de aprovechar mi vida. Ambos viajes son posibles, y también es posible cualquier combinación de ambos, e incluso de otros, como veremos más adelante.

¿Qué viaje elegiríamos cada uno de nosotros? Podemos apuntarlo en la ficha correspondiente a la sesión, para tenerlo presente durante el trabajo de las sesiones.

Damos tiempo a que lo apunten y se continúa.

5. EL VIAJE QUE OS PROPONEMOS 2 min

El presente programa consta de nueve sesiones:

- Esta primera sesión inicial de introducción.
- Dos sesiones sobre las pérdidas.
- Dos sesiones sobre el cuidado.
- Dos sesiones sobre la soledad y las relaciones.
- Dos sesiones sobre el sentido y el significado de la vida, sobre nuestro proyecto vital.

PARA LA SIGUIENTE SESIÓN 5 min

Para la próxima sesión, os pediré la lectura de los siguientes textos para empezar a trabajar las pérdidas (ficha «Sesión inicial. El viaje. Tarea para la siguiente sesión»):

Arenas movedizas (cap. 4)

AUTOR/A	¿DE QUÉ TRATA EL TEXTO?
Henning Mankell	El conocido escritor sueco Henning Mankell se enfrenta a un inesperado diagnóstico de cáncer de pulmón, lucha por sobrevivir y nos cuenta, en parte, cómo lo hace.

El año del pensamiento mágico (fragmentos escogidos)

AUTOR/A	¿DE QUÉ TRATA EL TEXTO?
Joan Didion	La muerte repentina de su marido y la larga enfermedad de su hija obligan a la autora a pasar un inesperado y largo duelo, que cambiará las prioridades de su vida.



Ficha «Sesión inicial. El viaje. Tarea para la siguiente sesión»

ANEXOS

CONTENIDOS PARA EL FACILITADOR

Decía Ramon Bayés que la persona no es el organismo, no es la mente, no es el cerebro: «A mi juicio, es insatisfactorio limitarse a decir que es un producto bio-psico-social». La persona es el resultado final, siempre provisional mientras funcione su cerebro, de su historia interactiva individual elaborada en entornos físicos, culturales, sociales y afectivos específicos, a través del lenguaje y otras formas de comunicación. En síntesis: la persona es el producto singular de su biografía. La persona sin interacciones en contextos concretos como tal no existiría. El cerebro, el resto del organismo, las otras personas y el entorno son tan solo elementos necesarios para que las interacciones puedan tener lugar. Si el organismo enferma o pierde alguna función, esto repercute en la persona, del mismo modo que los comportamientos, los pensamientos y las emociones de la persona son susceptibles de influir en el funcionamiento del organismo. Y, aunque es cierto que cuando muere el cerebro muere la persona, el cerebro no es la persona; es tan solo uno de los elementos que permiten que las interacciones se realicen y, por lo tanto, que la persona como tal exista.

Mientras que, desde un punto de vista jurídico, debemos considerar persona a toda criatura viva nacida de madre humana, desde el punto de vista de nuestra realidad como hombres y mujeres, según Bayés, la esencia de la persona la constituye su identidad individual, fruto de su historia, única e irrepetible, de interacciones. La persona es, por lo tanto, una realidad esencialmente relacional. Aludiendo a la metáfora del viaje, el coche, el motor, la carretera, los compañeros de viaje y el paisaje son elementos que hacen posible y enriquecen el viaje, pero no son el viaje. La persona no es el cerebro; la persona no es la mente; la persona no es la conducta; la persona no es el coche, no es el motor, no es la carretera. La persona, con toda su riqueza y complejidad, es el viaje. Cuando el cerebro se apaga, el viaje acaba. Por ello, el cerebro puede considerarse como el elemento más valioso. Pero no es la persona, no es el viaje.







BLOQUE 1 PÉRDIDAS

MARCO TEÓRICO

PÉRDIDAS

1. Algunos conceptos esenciales

En este primer punto, vamos a definir algunas cuestiones esenciales relacionadas con los objetivos de esta sesión, especialmente aquellos relativos a qué son y cómo se relacionan las pérdidas, el duelo, el sufrimiento y el afrontamiento.

R. A. Neimeyer (2002)⁹ entiende la pérdida como cualquier daño tanto en los recursos personales (perdemos personas por muerte, rupturas, discusiones...) como materiales (dinero, casa...) y simbólicos (la juventud, los hijos cuando se independizan...) con los que tengamos un vínculo emocional. La pérdida, por lo tanto, tiene que ver con la «vinculación», con lo que para cada persona es significativo o importante.

Como se puede comprender, existen muchos tipos de pérdidas, no solo las que se refieren a las personas (que pueden ser, obviamente, las más relevantes). Iosu Cabodevilla (2007)¹⁰ las condensó en cinco bloques que pueden servir de orientación para comprender su diversidad:

- **Pérdida de la vida.** Es un tipo de pérdida total, ya sea de otra persona o de la propia vida, en

casos de enfermedades terminales en que la persona se enfrenta a su final.

- **Pérdidas de aspectos de sí mismo.** Son pérdidas que tienen que ver con la salud. Aquí pueden aparecer tanto pérdidas físicas (referidas a partes de nuestro cuerpo, incluidas las capacidades sensoriales, cognitivas y motoras) como psicológicas (autoestima, valores, ideales, ilusiones, etc.).

- **Pérdidas de objetos externos.** Aquí aparecen pérdidas que no tienen que ver directamente con la persona propiamente dicha, sino que se trata de pérdidas materiales. Incluimos en este tipo de pérdidas el trabajo, la situación económica, pertenencias y objetos.

- **Pérdidas emocionales,** como pueden ser rupturas de pareja o de amistades.

- **Pérdidas ligadas al desarrollo.** Nos referimos a pérdidas relacionadas con el propio ciclo vital normal, como puede ser el paso por las distintas etapas o edades (infancia, adolescencia, juventud, menopausia, vejez, etc.).

Por otro lado, y relacionado con las pérdidas, John Bowlby¹¹ definió el duelo como «todos aquellos procesos psicológicos, conscientes e inconscientes, que pone en marcha la pérdida de una persona significativa, cualquiera que sea su resultado». Para no ser tan restrictivos, por nuestra parte y ampliando el concepto, diríamos que por duelo se pueden entender los procesos psicológicos, cons-

9. Neimeyer, R. A. (2002). *Aprender de la pérdida. Una guía para afrontar el duelo*. Barcelona: Paidós.

10. Cabodevilla, I. (2007). Las pérdidas y sus duelos. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, 30(supl. 3), 163-176. Recuperado el 26 de noviembre de 2020, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272007000600012&lng=es&tlng=es.

11. Bowlby Bowlby, J. (1993). *La pérdida afectiva*. Barcelona: Paidós.

cientes e inconscientes, que ponen en marcha las pérdidas de personas y cuestiones materiales y/o simbólicas, agrupando así las cinco categorías sobre las pérdidas anteriormente mencionadas.

El duelo es una reacción adaptativa natural ante la pérdida que conlleva, en general, un proceso de elaboración y ajuste. Lo cierto es que la pérdida y el duelo están íntimamente relacionados. Toda pérdida significativa conlleva un duelo, porque nos tenemos que adaptar a vivir con esa pérdida. No obstante, en la mayor parte de los casos el duelo por una muerte es diferente del duelo por otro tipo de pérdidas, porque:

- La intensidad y la duración de los sentimientos es mayor, aunque la intensidad del duelo está asociada al valor que cada uno atribuye a lo que pierde.
- La pérdida tiene un carácter irreversible que, en el caso de la muerte, es absoluto, total.
- La muerte de un ser querido nos lleva a pensar en nuestra propia finitud y a sentirla más cerca.

Duelo proviene de *dolus*, que significa 'dolor profundo'. Este dolor profundo se asocia a la honda tristeza experimentada como una carga que hay que aprender a sobrellevar, hasta que conseguimos «recolocarla», es decir, aprendemos a disminuir la conviviendo con el duelo, resituándolo.

Dentro de las múltiples aportaciones realizadas por Ramon Bayés (2006),¹² encontramos una

muy relevante para la comprensión de estas sesiones: la distinción conceptual entre dolor y sufrimiento. Citando a Eric Cassell, define el sufrimiento como el estado de malestar inducido por la amenaza de la pérdida de integridad o desintegración de la persona, con independencia de su causa. El concepto de sufrimiento de Cassell es más amplio que el de dolor físico y que el de dolor espiritual, y, hasta cierto punto, puede considerarse similar al de «dolor total» de C. M. Saunders y M. Baines (1984).¹³

Las personas pueden sufrir por múltiples causas, entre las cuales, pero no únicamente, se encuentran el dolor y otros síntomas orgánicos. Como dice Bayés (2006, p. 65), «no todas las personas que padecen dolor sufren, ni todas las que sufren padecen dolor, [...] la especial relevancia reviste en la percepción de la amenaza en la configuración de sufrimiento». Bayés (2006) concluye, tras la recopilación de numerosos trabajos, que se produce sufrimiento cuando se reúnen dos condiciones:

- La persona percibe un estímulo, o la situación en la que se encuentra, como una amenaza importante para su integridad biológica o psicológica.
- La persona se siente impotente o carente de recursos para hacer frente a dicha amenaza.

12. Bayés, R. (2006). *Afrontando la vida, esperando la muerte*. Madrid: Alianza.

13. Saunders, C. M. y Baines, M. (1983). *Living with Dying. The management of the terminal disease* (pp. 12-13). Londres, Oxford: Oxford University Press.

Baste una idea muchas veces comentada por Javier Barbero (2003)¹⁴ para entender la diferencia entre dolor y sufrimiento, desde otra perspectiva complementaria: «Es posible un hospital sin dolor, pero es imposible un hospital sin sufrimiento».

Así, lo que sucede es que, cuanto mayor es la percepción de amenaza, menor es la percepción de recursos: «La sensación de amenaza no ocurre sin la percepción de impotencia, y a la inversa; la sensación de impotencia no ocurre sin que haya una sensación de amenaza, de tal forma que amenaza e impotencia parecen inseparables» (citado por R. Bayés, 2006, pp. 66-67). Una última cuestión: si la percepción de amenaza y la percepción de impotencia son subjetivas, el sufrimiento también lo es: se trata de «una percepción de daño a la integridad de la persona... Aquellos que sufren tienden a percibir una discontinuidad e interrupción, a menudo brutal e irreversible, en el devenir de su vida» (p. 67).

Una última idea clave: el afrontamiento. Lazarus y Folkman (1986)¹⁵ definen el afrontamiento de las situaciones estresantes como aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas evaluadas como excedentes y desbordantes de los recursos del individuo. El afrontamiento es un proceso de cambio en los pensamientos y las conductas ante, en nuestro caso, la pérdida, el dolor y el sufrimiento para el cual es importante

contar con estrategias que sirvan para resolver la situación, minimizarla si no se puede resolver, y/o cambiar la relación con el entorno.

2. Personas mayores y duelo

En este segundo punto, vamos a ahondar en el duelo y en las pérdidas desde el punto de vista de las personas mayores, intentando comprender algunas cuestiones esenciales y aumentando nuestra sensibilidad.

En psicología, se dice que el ciclo vital es una dialéctica entre ganancias y pérdidas, no equilibradamente repartidas. Por lo general, las ganancias abundan en las primeras etapas de la vida, y las pérdidas, en cambio, en las etapas finales. Siendo esto así, las personas mayores tienen mayor experiencia acumulada de pérdidas que los adultos, los jóvenes o los niños. Lo que sucede es que esta mayor experiencia con las pérdidas no vuelve «inmunes» a las personas mayores, como si de una vacuna para el coronavirus se tratara. La investigación no ha hallado evidencias de niveles menores de dolor o sufrimiento en las personas mayores ante las pérdidas que en otras edades de la vida, siendo enorme la variabilidad de las personas mayores en cuanto a su capacidad para asumirlas de forma saludable y adaptativa, manteniendo unos niveles adecuados de bienestar.

En otras palabras (Márquez, 2020):¹⁶ hay mayores (como adultos o jóvenes) que serán muy «resilientes», y otros que experimentarán dolor y

14. Barbero, J. (2003). Hechos y valores en psicooncología. *Psicooncología*, 1, 21-37. Recuperado de <https://revistas.ucm.es/index.php/PSIC/article/view/PSIC0303110021A>

15. Lazarus, R. S. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.

16. Márquez, M. (2020). *Soledad y pérdidas*. Ponencia del curso de verano "la Caixa" - Universidad del País Vasco. Noviembre de 2020.

sufrimiento con cada nueva pérdida. Pensar que las personas mayores sufren menos las pérdidas por ser mayores, porque ya han perdido mucho, porque están acostumbrados, porque sienten menos, etc., es un estereotipo similar al de que «todos los viejos son iguales» (negar la diversidad en el colectivo de las personas mayores). Lo que sucede es que los profesionales somos más «sensibles» a la idea de diversidad, y no tanto con respecto a la «anestesia» de la vejez ante las pérdidas.

Las pérdidas afectivas en las personas mayores no son menos dolorosas por ser más numerosas o conocidas, y la acumulación no rebaja el dolor (Márquez, 2020). Ser sensible ante el dolor de los mayores debería ser «laudo de obligado cumplimiento» para todas las personas, y en especial para los profesionales. De algunas de las teorías gerontológicas contemporáneas con mayor refrendo teórico y empírico, como la Teoría de la Selectividad Socioemocional de Carstensen (1995),¹⁷ se puede colegir que el impacto emocional de las pérdidas de personas queridas (por ejemplo) podría ser especialmente doloroso entre las personas mayores, debido a que la percepción de la finitud del tiempo de vida genera una mayor atención durante el envejecimiento en cuestiones emocionales.

En otras palabras, a medida que envejecemos, las relaciones afectivas, especialmente con familiares y amigos, adquieren un papel central, por lo que las pérdidas (de aquello que es más importante) pueden generar mayor sufrimiento.

En este sentido, la pérdida de la pareja, la viudedad, es, sin duda alguna, la pérdida habitual con mayor potencial dañino.

El duelo, que puede ser definido también como la «respuesta emocional por la pérdida y separación, total e irreversible, de alguien o de algo significativos» (Barbero, 2003),¹⁸ o como el «proceso normal que permite elaborar la pérdida y ayudar a las personas en duelo a vivir con esta ausencia» (Poch y Herrero, 2003),¹⁹ es, como dice María Márquez (2020), un proceso complejo que vive la persona tras una pérdida afectiva y que tiene un carácter activo, ya que implica acciones importantes (por parte de la persona que lo padece) para desarrollarse de forma adaptativa.

El proceso de duelo (Poch y Herrero, 2003) implica elecciones (la persona es quien elabora el proceso) y busca significado a las circunstancias que se van viviendo, y que son cambiantes. Este proceso personal conlleva la aceptación de la desaparición (si es de una persona, de la persona; si es porque los hijos se van de casa, del nido vacío, etc.), la adaptación a su ausencia (o a las nuevas condiciones de vida) y la «redefinición» de ese vínculo (o modo de vida...). El duelo nunca es, por lo tanto, un proceso ni simple ni indoloro, y además tiene, habitualmente, un fuerte componente social. Se quiebra la vida cotidiana; lo que eran las rutinas, las costumbres, lo común

17. Carstensen, L. L. (1995). Evidence for a Life-Span Theory of Socioemotional Selectivity. *Current Directions in Psychological Science*, 4(5), 151-156. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep11512261>.

18. Barbero, J. (2003). Op. cit, 1, 21-37. Recuperado de <https://revistas.ucm.es/index.php/PSIC/article/view/PSIC0303110021A>.

19. Poch, C. y Herrero, O. (2003). *La muerte y el duelo en el contexto educativo: reflexiones, testimonios y actividades*. <http://www.redined.mec.es/oai/index.php?registro=008200420077>.

y compartido se desquebraja; hay que volver a reconstruir lo que se ha derrumbado.

Una cuestión más muy relevante: el duelo afecta a la propia identidad de la persona que lo sufre. La identidad personal es aquello que nos construye como un ser singular, distinto e indivisible, como una totalidad diferenciada y unitaria. Podemos entender la identidad como la parte del concepto de uno mismo que facilita a la persona un aspecto unificado de su yo personal y social, una imagen en la que ese «yo» se afirma, debido a que la identidad permite tomar conciencia de uno mismo, de su lugar en el mundo y en relación con los demás (McAdams, 1995).²⁰

Alba Payàs (2010, p. 22)²¹ habla de «espejo roto» en relación con la pérdida de identidad, y la define como el fenómeno de «transición y cambios de roles, en aspectos de mi ser, que solo expresaba en esa relación»: «Es una experiencia de fragmentación de la identidad, producida por la ruptura de un vínculo afectivo: una vivencia multidimensional que afecta no solo a nuestro cuerpo físico y a nuestras emociones, sino también a nuestras relaciones con los demás y con nosotros mismos, a nuestras cogniciones, creencias y presuposiciones, y a nuestro mundo interno existencial o espiritual».

El duelo es una experiencia con gran impacto emocional y psicológico porque nos confronta con los aspectos más profundos de nuestra

existencia (Márquez, 2020), nos pone contra las cuerdas de nuestra posición existencial (espiritualidad). Iosu Cabodevilla (2007), en su artículo «Las pérdidas y sus duelos», analiza de forma profunda esta cuestión: «El duelo reclama nuestra verdad más grande y hermosa: el valor del amor. Y nuestra verdad más trágica: la soledad radical que nos caracteriza. La muerte de un ser querido nos confronta irremediamente ante el misterio de la vida. Nos impone silencio; y el silencio, vacío; y el vacío, reflexión inevitable» (Bermejo, 2005, citado por Cabodevilla, 2007, p. 174).²²

Una idea más para comprender la importancia y el efecto del duelo: «El duelo es tan devastador y aterrador porque confronta a la persona con los cuatro conflictos básicos de la existencia: la muerte, la libertad, la soledad y la falta de significado» (Yalom, 1984, citado por Cabodevilla, 2007, p. 174).²³

¿Qué hacer? ¿Cómo actuar ante las pérdidas y el duelo? En las presentes sesiones se abordarán formas de afrontar pérdidas y duelo, pero, antes de finalizar, una última cuestión: cada cultura tiene su forma de expresar y permitir las pérdidas y el duelo. Nuestras sociedades occidentales son sociedades del bienestar, muy consumistas, donde se exalta el éxito, donde el foco está puesto en los valores de la vida, la juventud, la belleza, el disfrute, el placer, la alegría, la actividad (ahora, el tener «experiencias») y el consumo. La vejez, la muerte, la vulnerabilidad, la fragilidad y la enfermedad no encajan bien en este modelo,

20. McAdams, D. (1995). What do we know when we know a person? *Journal of Personality*, 63, 365-396.

21. Payàs Puigarnau, A. (2010). *Las tareas del duelo. Psicoterapia de duelo desde un modelo integrativo-relacional* (447 pp.). Barcelona: Paidós Ibérica. ISBN 978-84-493-2423-9.

22. Bermejo, J. C. (2005). *Estoy en duelo*. Madrid: PPC.

23. Yalom, I. (1984). *Psicoterapia existencial*. Barcelona: Herder.

como tampoco lo hacen el dolor emocional o el sufrimiento. La muerte y el duelo son aspectos que se atienden de prisa, que hay que superar rápido, casi sin hacer ruido, sin molestar, sin llorar, como de puntillas, porque amenazan las bases de este modelo de existencia, plantean preguntas incómodas, muchas veces sin respuesta, sobre nuestra vida y la de las personas a quienes queremos (Márquez, 2020).

Ignorar la muerte, la pérdida, el dolor y el sufrimiento, exaltando únicamente la felicidad y el placer, no nos lleva a una vida mejor, sino a vivir disfrazándonos de felicidad, perdiendo la profundidad de la vida. Necesitamos ser sensibles, acercarnos al dolor, aprender a vivir con él. No hay otra salida.

RECURSOS



Recursos audiovisuales

- 1.ª sesión: vídeo de vulnerabilidades
- 2.ª sesión: película *Bailando la vida*
<https://www.youtube.com/watch?v=GEGCxdDDbOs>



Recursos materiales

- 1.ª sesión: *El año del pensamiento mágico* (fragmentos escogidos), de Joan Didion, y *Arenas movedizas* (cap. 4), de Henning Mankell

BLOQUE 1:
PÉRDIDAS

SESIÓN

1

ARENAS
MOVEDIZAS:
**LAS PÉRDIDAS
SON PARTE
DE LA VIDA**

OBJETIVOS DE ESTA SESIÓN

1. PROFUNDIZAR EN LO QUE SON Y SIGNIFICAN LAS PÉRDIDAS Y LAS TRANSICIONES.



2. DESCRIBIR Y COMPRENDER CÓMO SON LAS EMOCIONES Y LOS PENSAMIENTOS CUANDO EXPERIMENTAMOS UNA PÉRDIDA.



3. AHONDAR EN EXPERIENCIAS DE PÉRDIDAS Y TRANSICIONES, Y «NORMALIZARLAS».



4. DESARROLLAR HERRAMIENTAS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO.



INTRODUCCIÓN 10 min

En la sesión de hoy hablaremos de pérdidas, algo común en nuestra vida. Cuando nos referimos a las pérdidas, aludimos a dejar de tener algo que poseíamos, que apreciábamos, que deseábamos...

¿Qué tipo de pérdidas puede haber? ¿Cuáles se os ocurren?

Se deja tiempo para que intervengan los participantes, se recogen sus aportaciones y se continúa con la sesión.

A veces ganamos, y en otras ocasiones perdemos cosas, personas, momentos...:

- Objetos, dinero... (pérdidas materiales).
- Salud, algún sentido, movilidad... debido a una enfermedad.
- Personas, porque alguien cercano muere o porque ya no nos podemos relacionar con él (enfados, divorcios, rupturas...).
- La vivienda, la casa, para ir a vivir con algún pariente (o a una residencia), porque ya no se puede vivir solo... Y se pierde el hogar...
- A veces se pierde el «porqué» de la vida... Y hablamos de crisis existencial.

Existe otro tipo de pérdidas muy importantes relacionadas con pasar de un modo de ser o estar a otro (ser padre, quedarse sin trabajo, casarse, enviudar, enfermar, enamorarse...), y que afectan a:

- Los roles que se desempeñan (médico, psicólogo, panadero, abuelo...), aquello por lo que se reconoce a una persona.
 - La identidad, características que posee una persona, mediante las cuales es conocida.
 - La identidad personal, lo que me constituye como persona y es nuclear en mi vida.
- ¿Qué experimentamos durante estas transiciones, ya sean esperadas o inesperadas?

Se recogen las ideas principales y se continúa con la sesión.

En primer lugar, debemos ser conscientes de que se trata de procesos emocionalmente difíciles y complicados, un tsunami emocional que nos genera una gran vulnerabilidad.

La principal característica de estos momentos es que pueden ser estresantes porque implican cambios, necesidad de adaptarse a una nueva realidad... Los hay:

- Positivos: ser abuelo deseando ese rol, jubilación deseada, etc.
- Negativos: ser abuelo en circunstancias no deseadas, prejubilación inesperada, etc.

Por lo tanto, esos momentos nos exigen que nos «ajustemos» (adaptemos) a esa nueva realidad que nos desafía.

A tener en cuenta:

- Cuanto más esperadas, deseadas, graduales y vividas de forma positiva sean las transiciones, más fáciles serán de afrontar.
- La vulnerabilidad (derivada de las pérdidas y las transiciones) puede ser también una oportunidad para el crecimiento personal y el aprendizaje.

1. REFLEXIÓN SOBRE LAS LECTURAS SELECCIONADAS 40 min

Para esta sesión, teníamos una tarea pendiente: la lectura de dos textos (**ficha «Sesión inicial. El viaje. Tarea para la siguiente sesión»**):

- *Arenas movedizas* (cap. 4), de Henning Mankell. Sinopsis: El conocido escritor sueco Henning Mankell se enfrenta a un inesperado diagnóstico de cáncer de pulmón. En su lucha por sobrevivir, nos cuenta, en parte, cómo lo hace.
- *El año del pensamiento mágico* (fragmentos escogidos), de Joan Didion. Sinopsis: La muerte repentina de su marido y la larga enfermedad de su hija obligan a la autora a pasar un inesperado y largo duelo, que cambiará las prioridades de su vida.



¿Qué os han parecido?

Dejamos tiempo para que intervengan los participantes, recogemos sus aportaciones y continuamos.

Vamos a trabajar en dos grupos, cada uno de ellos con una de las lecturas. Los grupos deberán:

- Analizar las ideas esenciales de su lectura y hacer un resumen para compartir con los demás.²⁴
- Contestar a las preguntas relacionadas con su texto (**ficha «Sesión 1. Pérdidas. Actividad 1, Reflexión sobre las lecturas seleccionadas»**).

- Grupo Henning Mankell, con el texto *Arenas movedizas* (cap. 4):
 - ¿Qué es y qué representa la idea de las arenas movedizas?
 - ¿Cómo vive Mankell las arenas movedizas?
 - ¿Cómo las supera?
- Grupo Joan Didion, con el texto *El año del pensamiento mágico* (fragmentos escogidos):
 - ¿Cómo es el dolor?
 - ¿Cómo llega?
 - ¿Qué sintió?
 - ¿Qué es eso del dolor activo?
 - ¿Qué significa buscar objetivos que no encuentra?
 - ¿Qué significa dejar que las muertes se vayan?

Facilitamos el tiempo necesario para que los grupos trabajen los textos y respondan a las preguntas relacionadas. Una vez hecho, continuamos.

Muchas de las experiencias frente a la adversidad que hemos recogido se refieren a pérdidas o transiciones clave en nuestra vida. Existen muchos tipos de pérdidas (cosas materiales, movilidad, personas, hogar...) y también muchos tipos de transiciones (ser padres o abuelos, dejar de trabajar, jubilarse, trasladarse de ciudad...). En todos ellos, se da un cambio de forma de ubicarse en el mundo y de reconstruir la identidad personal. Como abordaremos más adelante, la diferencia no está en controlar lo que nos pueda pasar, que a veces es imposible, sino en la actitud que adoptemos cuando suceda.



Ficha «Sesión 1.
Pérdidas.
Actividad 1,
Reflexión sobre
las lecturas
seleccionadas»

²⁴. En el anexo de esta sesión se destacan las ideas principales de cada una de las lecturas.

2. VISIONADO DEL VÍDEO DE VULNERABILIDADES



Os invitamos a visualizar el siguiente vídeo sobre vulnerabilidades.

Compartimos la visualización del vídeo y, una vez finalizado, reflexionamos en torno a él.

¿Qué os ha parecido? ¿Qué tipo de pérdidas y de transiciones relatan sus protagonistas?

Recogemos sus aportaciones y las guiamos en base al siguiente cuadro:

Testimonio	Tipo de pérdida o transición
María	Divorcio
Hugo	Jubilación
Ana	Dejar el trabajo
María José	Pérdida de su pareja

Estos cambios van mucho más allá de aceptar la situación y adaptarse a ella. Aunque son momentos de vulnerabilidad, ya que entrañan aceptación y manejo de situaciones emocionalmente complejas, también son momentos de posible crecimiento interior. A través de ellos, experimentamos diferentes tipos de crecimiento personal: lograr una mayor autonomía y responsabilidad sobre lo que nos acontece, mayor independencia, incremento de la madurez, etc.

¿Creéis que todos podemos identificar, a nivel personal, pérdidas o transiciones? Muchos de vosotros ya las habéis comentado en el intercambio, pero otros no... ¿Las tenemos localizadas en nuestra historia de vida personal?

Se espera a que todos los miembros del grupo tengan localizada una de esas situaciones y se continúa. No hace falta compartirlas, pero debemos asegurarnos de que todos los participantes puedan establecer conexión con una vivencia personal de este tipo.

3. REFLEXIÓN ALREDEDOR DE NUESTRAS VIVENCIAS



Ahora es el momento de ahondar un poco más en estos momentos. Ya hemos visto que las pérdidas pueden ser pérdidas como tal o transiciones. Nos centraremos en ellas (ser padres, dejar el trabajo, cambiar



de residencia...) y cada participante elegirá trabajar una pérdida o una transición.

Una vez hecho, completaremos el cuadro correspondiente (**ficha «Sesión 1. Pérdidas. Actividad 2, Reflexión alrededor de nuestras vivencias»**).

Se explica bien qué se recoge en cada apartado mientras se muestra el cuadro con el ejemplo.



Ficha «Sesión 1.
Pérdidas.
Actividad 2,
Reflexión
alrededor
de nuestras
vivencias»

Ejemplo de pérdida

¿QUÉ SITUACIÓN REPRESENTA?	¿QUÉ SENTÍ?	¿QUÉ HICE PARA SUPERARLA?
¿Qué recogeremos? Descripción de la situación (qué pasó). Me divorcié.	Emociones: alegría, tristeza, ira, miedo, vulnerabilidad, abandono, vergüenza, fragilidad... 1.^a reacción emocional: ¿Qué recogeremos? Primera reacción emocional que tuve (alegría, tristeza, ira, miedo). Miedo, tristeza, inseguridad... Pensamientos relacionados: ¿Qué recogeremos? Pensamientos asociados a esa emoción. Mi proyecto de vida roto. Tuve miedo por mis hijos, miedo a la soledad. Me sentía vulnerable.	Pensamientos elaborados: ¿Qué recogeremos? Una vez asumida la situación, ¿qué pensamientos me llevaron a enfrentarme a la situación o a resolverla? Debía sacar adelante a mis hijos. Acciones: ¿Qué recogeremos? Acciones que llevé a cabo. Me centré en cuidar a mis hijos. Intenté aprender de lo malo. Me cuidaba para poder cuidar. Controlé mis emociones. Busqué un trabajo e hice nuevas amistades.

Ejemplo de transición

¿QUÉ SITUACIÓN REPRESENTA?	¿QUÉ SENTÍ?	¿QUÉ HICE PARA SUPERARLA?
¿Qué recogeremos? La descripción de la situación (qué pasó). Me quedé sin trabajo.	1.ª reacción emocional: ¿Qué recogeremos? Primera reacción emocional que tuve (alegría, tristeza, ira, miedo). Miedo, tristeza, ira. Pensamientos relacionados: ¿Qué recogeremos? Pensamientos asociados a esa emoción. Pensé que no valía para nada, que iba a ser pobre, que me echarían de casa. No entendía cómo alguien podía ser tan malo.	Pensamientos elaborados: ¿Qué recogeremos? Una vez asumida la situación, ¿qué pensamientos me llevaron a enfrentarme a la situación o a resolverla? Recordé que siempre me había gustado estudiar y que podía tener más oportunidades para encontrar trabajo. Pensé que lamentarme no me serviría para nada. Acciones: ¿Qué recogeremos? Acciones que llevé a cabo. Estudié. Dejé los pensamientos negativos a un lado. Monté un negocio.

Cada participante elegirá qué tipo de situación desarrolla (pérdida o transición). Facilitaremos 5-10 minutos para que analicen su experiencia vital y completen el cuadro en la ficha correspondiente (ficha «Sesión 1. Pérdidas. Actividad 2, Reflexión alrededor de nuestras vivencias»).

Una vez hecho, se invitará a poner en común la experiencia. Es importante tener en cuenta que algunas de las vivencias todavía pueden ser dolorosas, por lo que se respetará la decisión de no participar y se dará turno de palabra únicamente a las personas que deseen hacerlo voluntariamente.



4. ANÁLISIS 15 min

Una vez realizada la puesta en común, se procederá a una reflexión grupal sobre las trayectorias (fases) en las que abordamos las pérdidas y transiciones.

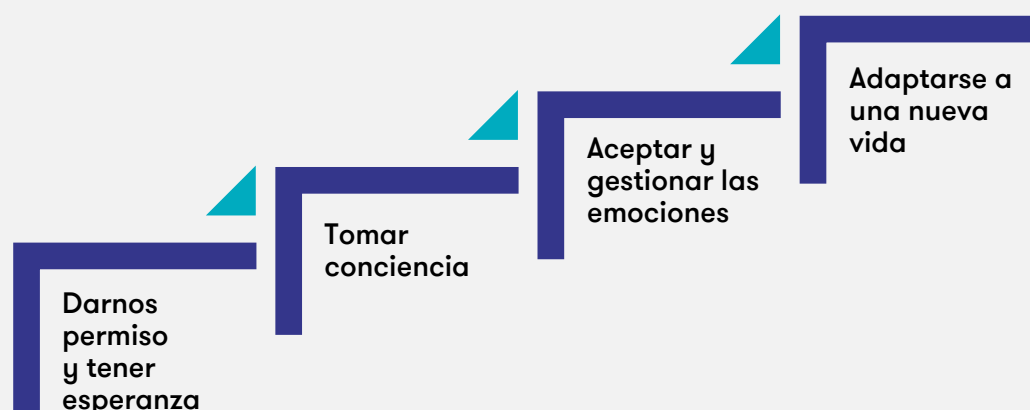
¿Creéis que todos vamos pasando por las mismas fases? ¿Podríamos hablar de un proceso tipo que nos ayude a gestionar las pérdidas o transiciones?

Damos tiempo a que respondan y continuamos.

¿Qué fases creéis que podríamos identificar?

Se da tiempo para que los participantes vayan articulando una respuesta a la pregunta y, seguidamente, se recogen sus aportaciones. En base a lo que vayan comentando, se elabora un gráfico de ciclos o esquema (parecido al que podréis encontrar en esta misma página) y se va compartiendo en pantalla. Una vez hecho, seguimos avanzando.

Todos estamos de acuerdo en que, de forma generalizada, ante una pérdida o transición vamos evolucionando a través de un continuo no lineal, con idas y venidas, a veces cíclico, en el que podemos vivir varios momentos a la vez. A continuación, mostramos una posible idea, no cerrada ni estándar, de este continuo. Vaya por delante la enorme diversidad del colectivo de personas mayores y las muy distintas respuestas posibles:



Ficha «Sesión 1. Pérdidas. Material de apoyo 1, El proceso de gestión de las pérdidas»



Ficha «Sesión 1. Pérdidas. Material de apoyo 1, El proceso de gestión de las pérdidas»

Este es un posible ejemplo del continuo para afrontar una pérdida o una transición. Obviamente, el esquema resultante no tiene por qué ser similar al que aquí se propone, porque el objetivo no es tanto contar con un esquema por fases válido para todos como reflexionar en torno a las diferentes etapas por las que podemos transitar para afrontar las pérdidas y transiciones.

¿Es necesario pasar por cada una de ellas? ¿Todas son importantes? ¿Por qué?

Damos tiempo a que respondan y recogemos sus aportaciones.

Todos estos momentos que pueden surgir en la gestión de las pérdidas y transiciones son importantes, ya que nos prepararán para la fase más crucial y en la que vamos a centrarnos: el afrontamiento de las pérdidas y transiciones.

PARA LA SIGUIENTE SESIÓN 5 min

Para la próxima sesión se proponen dos actividades (**ficha «Sesión 1. Pérdidas. Tarea para la siguiente sesión»**):

- Ver la película *Bailando la vida*, que encontraréis en el enlace <https://www.youtube.com/watch?v=GEGCxdDDbOs>. Aunque os recomendamos verla en su totalidad, si esto no fuera posible por falta de tiempo, os pedimos hacerlo al menos del minuto 00.30 al 00.54.
- Escribir una carta a un ser querido abordando algún asunto pendiente. No será necesario leerla, tan solo os pedimos que la escribáis. Si no fuera posible escribir la carta, podemos optar por mostrar una fotografía de un ser querido y reflexionar sobre ella y los sentimientos que nos produce.



Ficha «Sesión 1.
Pérdidas.
Tarea para
la siguiente
sesión»

ANEXOS

CONTENIDOS PARA EL FACILITADOR

IDEAS PRINCIPALES DE LOS TEXTOS A TRABAJAR

ARENAS MOVEDIZAS (CAP.4)

HENNING MANKELL

CONTEXTO

En 2013, el escritor sueco Henning Mankell supo que padecía cáncer. Un inesperado dolor de cuello tras un accidente de coche reveló que **padecía cáncer de pulmón con metástasis en la nuca**. Desde entonces, **este escritor, conocido en todo el mundo por su serie de novelas policiacas protagonizadas por el inspector Kurt Wallander**, plantó cara a la enfermedad. En su último libro, *Arenas movedizas* (Tusquets), exorciza sus temores invitando a los lectores a dar un paseo de urgencia por su vida y por la de toda su generación. «El título me pareció la imagen perfecta. Arenas movedizas. Ese sentirse arrastrado hacia el abismo, el agitarse inútilmente, la impotencia...»

El texto pertenece al capítulo cuarto en su totalidad.

De repente fue como si la vida se estrechara. Aquella mañana, recién estrenado el año 2014, cuando me dieron **el diagnóstico de cáncer, fue como si la vida se encogiera. Escaseaban las ideas, una especie de paisaje desértico se me extendía por dentro, en la cabeza.**

Puede que no me atreviera a pensar en el futuro. Era territorio incierto, minado. **Así que volvía continuamente a la infancia.**

Cuando tenía ocho o nueve años, me pasé una temporada pensando en qué muerte me asustaba más. No era nada extraordinario, son ideas normales a esa edad. La vida y la muerte empiezan a convertirse en cuestiones decisivas ante las que adoptar una postura. Los niños son seres muy serios. Y sobre todo a esa edad, a la que empiezan a dar el paso hacia la condición de ser humano consciente. Consciente de que tenemos una identidad que no se puede sustituir.

El aspecto que uno tiene ante el espejo cambiará a lo largo de la vida, pero detrás se esconde siempre quien tú eres.

La identidad se va formando cuando nos atrevemos a adoptar una postura determinada ante cuestiones complejas.

Eso lo sabe todo aquel que no ha olvidado su infancia por completo.

Lo que a mí más me asustaba era pisar el hielo en un lago o en el río, que **se hiciera un agujero y que me engulleran** las aguas debajo del hielo sin que pudiera salir de allí nunca más. Ahogarme debajo de la capa de hielo mientras los rayos del sol la atravesaban. **El ahogamiento en el frío de aquellas aguas. El pánico del que nadie te podía liberar. El grito que nadie iba a oír. El grito que se congelaba hasta convertirse en hielo y muerte.**

No era raro ese tipo de **miedo**. Yo me críe en Härjedalen, donde los inviernos eran largos y crudísimos.

También ocurrió por aquella época, cuando yo tenía ocho o nueve años, que una niña de mi edad se ahogó al colarse por la fina capa de hielo del lago de Sandtjärn. Yo estuve presente cuando la sacaron. El rumor cundió rápidamente por Sveg. Todos acudieron corriendo. Era un domingo. Sus padres estaban a la orilla del lago cubierto de hielo, cuya blancura interrumpía la oscuridad del agujero.

Cuando los bomberos voluntarios capturaron el cadáver de la niña con un rezón, los padres no se comportaron como se ve en las películas o como leemos en los libros. **No lloraban a gritos. Se quedaron mudos.** Otros sí lloraban. La maestra, lo recuerdo bien. El pastor y las mejores amigas de la niña.

Alguien vomitó en la nieve. Reinaba un gran silencio. Delante de la boca de todos los presentes se formaba una nube blanca de vaho, como **señales de humo inexplicables.**

La niña ahogada no había pasado mucho tiempo debajo del agua. Pero estaba totalmente rígida. La ropa de lana que llevaba crujía y empezó a resquebrajarse cuando la tumbaron en la nieve. Tenía la cara blanquísima, como si la hubieran maquillado. Y la melena rubia, que asomaba debajo del gorro rojo, parecía un puñado de carámbanos amarillos.

Pero también había otra muerte que me asustaba. Había leído al respecto en algún sitio. Después he intentado recordar dónde. Puede que en la revista *Rekordmagasinet*, que mezclaba relatos deportivos con otros de misterio y aventuras.

O quizá en alguno de los relatos de viajes por África o por los países árabes. No conseguí dar con el cuento.

Trataba de arenas movedizas. De cómo un hombre, vestido con un uniforme de color caqui y con un rifle al hombro, equipado para una expedición, pisa por casualidad un banco de esas arenas traicioneras, que lo atrapan en el acto. Al final, la arena empieza a taponarle la boca y la nariz. El hombre está condenado. Se ahoga y el pelo que le cubre la cabeza desaparece finalmente sumergido en la arena.

Las arenas movedizas estaban vivas. Los granos se convertían en tentáculos espeluznantes que engullían a un ser humano. Un agujero de arena que comía carne.

Los hielos traicioneros sí podía evitarlos. Cerca de los lagos y del río Ljusnan no abundaban las playas de arena.

Pero mucho después, cuando paseaba por las dunas de Skagen o, después incluso, por las playas africanas, el recuerdo de aquellas terribles arenas movedizas me venía a la memoria.

Cuando supe que tenía cáncer, ese miedo volvió. Me afectó igual que la primera vez, ahora lo comprendo. La sensación que experimenté fue precisamente ésa, **el pavor que me causaban las arenas movedizas.** Me resistía a que tiraran de mí y me tragarán. La certeza paralizante de que sufría una enfermedad grave e incurable. Me llevó diez días con sus noches, con muy pocas horas de sueño, mantenerme en pie y no quedar paralizado por el miedo que amenazaba con destruir toda mi capacidad de resistencia.

Ni una sola vez, que yo recuerde, me vi tan desesperado como para echarme a llorar. Tampoco grité de angustia en ningún momento. Fue una **lucha silenciosa por sobrevivir a las arenas movedizas.**

Y no me vi arrastrado al fondo. Al final logré trepar como pude para salir de la arena y empecé a enfrentarme a lo ocurrido. La idea de tumbarme a esperar la muerte ya no existía. Recibiría el tratamiento que tenemos a nuestro alcance. Aunque no pudiera volver a estar del todo sano, existía la posibilidad de que viviera mucho tiempo.

Sufrir un cáncer es una catástrofe en la vida. Solo después de transcurrido el tiempo sabemos si hemos sido capaces de enfrentarnos a él, de ofrecer resistencia. Lo que pensé y viví aquellos diez días posteriores a tan devastador diagnóstico es algo que todavía no tengo del todo claro. Puede que nunca lo comprenda. Aquellos diez días de enero de 2014, después de la fiesta de la Epifanía, son como sombras, tan oscuros como los breves días del invierno sueco. En el plano físico, sufría a veces escalofríos que hoy me recuerdan a las ocasiones en que he padecido malaria. Me pasaba la mayor parte del tiempo en la cama, tapado con el edredón hasta la barbilla.

Lo único de lo que ahora estoy totalmente seguro es de haber sentido que el tiempo se había detenido. Como en un universo compacto y condensado, todo se había convertido en un punto en el que no existía ningún «entonces» ni tampoco ningún «después», solo aquel «ahora». Un ser humano que se aferraba a la orilla de un banco de arena mortal que quería tragárselo.

Cuando por fin superé el impulso de **rendirme**, de dejarme engullir por el abismo, **me puse a leer libros sobre qué son en realidad las arenas movedizas.** Y descubrí que el relato sobre esas masas de arena capaces de arrastrar consigo a un hombre y matarlo es un **mito**. Todas las historias que se cuentan y que lo describen son una invención. Entre otras instituciones, lo ha investigado con experimentos prácticos una universidad de Holanda.

Pero la comparación con las arenas movedizas es, a pesar de todo, aquella a la que aún hoy me gusta recurrir.

Así fueron aquellos diez días que cambiaron por completo las premisas de mi vida. **Las arenas movedizas eran el agujero infernal del que, a la postre, conseguí librarme.**

EL AÑO DEL PENSAMIENTO MÁGICO (FRAGMENTOS ESCOGIDOS)

JOAN DIDION

CONTEXTO

Dos golpes de enfermedad y muerte están en el origen de este libro. El primer golpe del destino cae sobre Quintana, hija única, adoptada a poco de cumplir su medio año, de John Gregory Dunne y Joan Didion (marido y mujer, ambos escritores de prestigio). Tiene 37 años, un buen trabajo y un marido que la adora y que encaja a la perfección en una familia bien avenida y armónica que vive con holgura en Nueva York.

El jueves 18 de diciembre de 2003, empieza a sentir los síntomas de lo que parece una gripe, a la que se añade una infección de garganta. Cuatro días más tarde no mejora, la fiebre alcanza los 39,5 °C y su marido decide llevarla de urgencia a un hospital situado en Manhattan, el Beth Israel North. Los médicos diagnostican gripe. Es invierno, nada extraño. Pero Quintana

no mejora. Al poco, le descubren una neumonía y la ingresan en la UCI para mantenerla en observación. La neumonía se extiende y deriva en un choque séptico.

El segundo rayo descarga de inmediato. El martes 30 de diciembre de 2003, John y Joan han pasado la tarde en la UCI. Quintana está algo mejor. Vuelven a casa en taxi. Mientras Joan prepara la cena, John enciende la chimenea y se toma dos whiskis escoceses. «Nos sentamos. Yo removía la ensalada. John hablaba. De repente, dejó de hablar.» Se desploma con la mano izquierda levantada, y lo que al principio le pudo parecer a su esposa una broma es un paro cardíaco que mata a John.

El año del pensamiento mágico es un libro que Joan Didion empezó a escribir el 4 de octubre de 2004, nueve meses y cinco días después de la muerte de John. Su publicación se produjo justo un año más tarde, sin que su autora pueda referirse en el libro a la muerte de su hija Quintana, dado que su fallecimiento ocurre el 26 de agosto de 2005. Se trata, por lo tanto, de un libro que tiene una doble línea argumental: por un lado, la que constituye un minucioso análisis de la muerte repentina de un cónyuge y la posterior elaboración del trauma en forma de duelo; por otro, la reflexión sobre la lucha de una madre por salvar a una hija gravemente enferma.

El siguiente texto está compuesto por pasajes escogidos del libro ordenados temporalmente.

La vida cambia deprisa.

La vida cambia en un instante.

Te sientas a cenar y la vida que conocías se acaba.

El dolor por la muerte de un ser querido, cuando llega, no es en absoluto como esperamos que sea. No fue lo que sentí al morir mis padres: mi padre murió cuando le quedaban pocos días para cumplir ochenta y cinco años, y a mi madre a falta de un mes para los noventa y uno, los dos después de varios años de ir perdiendo la salud. **Lo que yo sentí en ambos casos fue tristeza, soledad (esa soledad de hijo abandonado a la edad que sea), pesar por el tiempo pasado, por las cosas nunca dichas, por mi incapacidad para compartir o incluso para admitir de ninguna forma real, al final, el dolor, la impotencia y la humillación física que los dos experimentaron.** Yo entendí que las muertes de ambos eran inevitables. Llevaba mi vida entera esperando aquellas muertes (temiéndolas,

teniéndoles terror, imaginándomelas). Cuando por fin tuvieron lugar, se quedaron a cierta distancia, separadas de la cotidianeidad de mi vida.

El dolor por la muerte de un ser querido es otra cosa. Carece de distancia. Viene en forma de oleadas, [...] de premoniciones repentinas que debilitan las rodillas, ciegan los ojos y cancelan la normalidad de la vida.

Me despierto y siento la siniestra oscuridad, no el día.

Uno solo ha aprendido a dominar las palabras para lo que ya no necesita decir, o para el modo en que no está dispuesto a decirlo.

Las personas que acaban de perder a alguien tienen una mirada que quizás solo reconozcan los que han visto esa mirada en su propio rostro. Yo la he visto en mí y ahora la veo en otros. **Es una mirada de extrema vulnerabilidad, desnudez y sinceridad.** Es la mirada de quien sale de la consulta del oftalmólogo con las pupilas dilatadas a la radiante luz del día o la de quien suele llevar gafas y de repente le obligan a quitárselas. **Las personas que han perdido a alguien parecen desnudas porque ellas mismas se creen invisibles. Yo misma me sentí invisible durante un tiempo, incorpórea.** Me parecía haber cruzado uno de esos ríos míticos que separan a los muertos de los vivos y haber entrado donde solo podían verme aquellos que recientemente habían sido privados de un ser querido. Comprendí por primera vez la poderosa imagen de los ríos, la laguna Estigia, el Leteo, el barquero con su capa y su remo. Comprendí por primera vez el significado de la práctica del suttee. Las viudas no se arrojaban a la pira por el dolor de la pérdida. La pira ardiente era una precisa representación del lugar al que su dolor (no sus familias, ni la comunidad, ni la costumbre, sino su dolor) les había conducido.

Hasta entonces solo había podido experimentar dolor, no duelo. El dolor era pasivo. El dolor ocurría. El duelo, el acto de manejar ese dolor, requería atención. Hasta aquel momento habían existido motivos urgentes para borrar cualquier atención que pudiera haberle prestado, para desterrar el pensamiento, para aportar nueva adrenalina con la que afrontar la crisis diaria.

El dolor por la pérdida nos resulta un lugar desconocido hasta que llegamos a él. Anticipamos (lo sabemos) que alguien cercano a nosotros puede morir, pero no imaginamos más allá de los días o semanas inmediatamente posteriores a esa muerte imaginada. Incluso interpretamos erróneamente la naturaleza de esos pocos días y semanas. **Si la muerte es repentina, es posible que esperemos sentirnos conmocionados, pero no esperamos que la conmoción sea arrasadora, que trastorne a la vez el cuerpo y el espíritu.** Es posible que esperemos sentirnos postrados, inconsolables, locos por la pérdida, pero **no esperamos estar literalmente locos**, personas enteras que creen que su marido está a punto de regresar y necesita sus zapatos. En la versión del dolor que imaginamos, la pauta a seguir es la «recuperación». Prevalecerá un cierto movimiento hacia adelante. Los peores días serán los primeros. Imaginamos que el momento más duro de la prueba será el funeral y que tras él se iniciará esa hipotética recuperación. Cuando anticipamos el funeral nos preguntamos si lograremos «superarlo», estar a la altura de las circunstancias, hacer gala de la «entereza» que invariablemente se menciona como respuesta correcta ante la muerte. Anticipamos que necesitaremos fortalecernos para ese momento: ¿seré capaz de recibir a la gente? ¿Seré capaz de dejar el lugar? ¿Seré capaz siquiera de vestirme ese día? No sabemos que ése no será el problema. No podemos saber que el funeral en sí mismo será anodino, una especie de regresión narcótica, arropados por el cariño de los demás y por la gravedad y significado de la ocasión. Ni podemos saber –y ahí reside la diferencia fundamental entre cómo imaginamos el dolor y cómo es en realidad ese dolor– la interminable ausencia que sigue al hecho en sí, el vacío, la absoluta falta de sentido, la inexorable sucesión de momentos en los que nos enfrentaremos a la experiencia del sinsentido.

Cuando se pasa por un duelo, se piensa mucho en la autocompasión. Nos preocupa, la tememos, eliminamos de nuestro pensamiento cualquier rastro de ella. Nos asusta que nuestras acciones revelen ese estado tan expresivamente descrito como «regodeo». Sabemos la aversión que despierta en muchos de nosotros ese «regodeo». El duelo visible nos recuerda la muerte, algo que se interpreta como anormal, como un fracaso en el manejo de una situación. «Te falta solo una persona, y el mundo entero está vacío. Pero uno ya no tiene derecho a decirlo en voz alta», escribió Philippe Ariès a propósito de esa aversión en *Western Attitudes toward Death*. Nos repetimos una y otra vez que nuestra pérdida no es

nada comparada con la pérdida vivida (o aún peor, no vivida) del que ha muerto; este intento de pensamiento reprobatorio solo sirve para hundirnos aún más en el pozo de la conmisericordia (*¿Por qué no lo vi? ¿Por qué soy tan egoísta?*). El propio lenguaje que usamos al autocompadecernos revela el odio profundo que nos inspira; la autocompasión es sentir *lástima de uno mismo*, la autocompasión es meterse el dedo en la boca, la autocompasión es *llorar por el pobrecito de mí*, la autocompasión es el estado en el que caen e incluso se revuelcan los que sienten lástima de sí mismos. La autocompasión resulta el rasgo más común y al mismo tiempo el más denigrado de nuestros defectos de carácter, y se da por sentado su perniciosa capacidad de destrucción.

No somos animales poetizados.

Somos imperfectos mortales, conscientes de nuestra mortalidad aun cuando tratemos de eludirla, vencidos ante nuestra propia complejidad, tan acorralados que cuando nos dolemos por los que hemos perdido, también nos dolemos, para bien o para mal, por nosotros mismos. Por lo que fuimos. Por lo que ya no somos. Por la nada absoluta que un día seremos.

En ocasiones, me escucho a mí misma **hacer el esfuerzo y fracasar en el intento.**

Mientras escribo esto, me doy cuenta de que no quiero terminar este relato. Ni tampoco quería terminar el año.

La locura disminuye, pero la claridad no la sustituye.

Busco objetivos y no encuentro ninguno.

En realidad, no quiero que el año termine porque sé que a medida que pasen los días, cuando enero dé paso a febrero, y febrero al verano, sucederán ciertas cosas. Mi imagen de John en el momento de su muerte se irá haciendo menos inmediata, menos cruda. Será algo que sucedió otro año. Mi percepción del propio John, del John vivo, se hará más lejana, incluso «borrosa», suavizada, transformada en cualquier cosa que sirva mejor a mi vida sin él. En realidad, ya está empezando a suceder. Durante todo el año he ido resiguiendo el calendario del año pasado: ¿qué hacíamos este mismo día el año pasado? ¿Dónde cenamos? ¿Es el día que

hace un año volamos a Honolulu después de la boda de Quintana? ¿Es el día que hace un año volvimos de París? ¿Es el día? Hoy, por primera vez, me doy cuenta de que mi recuerdo de este día de hace un año es un recuerdo del que John está ausente. Este día hace un año era 31 de diciembre de 2003. Hace un año, John no vio aquel día. John estaba muerto.

Sé por qué intentamos mantener vivos a los muertos: intentamos mantenerlos vivos para que sigan con nosotros.

También sé que si hemos de continuar viviendo llega un momento en que debemos abandonar a los muertos, dejarlos marchar, mantenerlos muertos.

Dejarlos que se conviertan en la fotografía sobre la mesa.

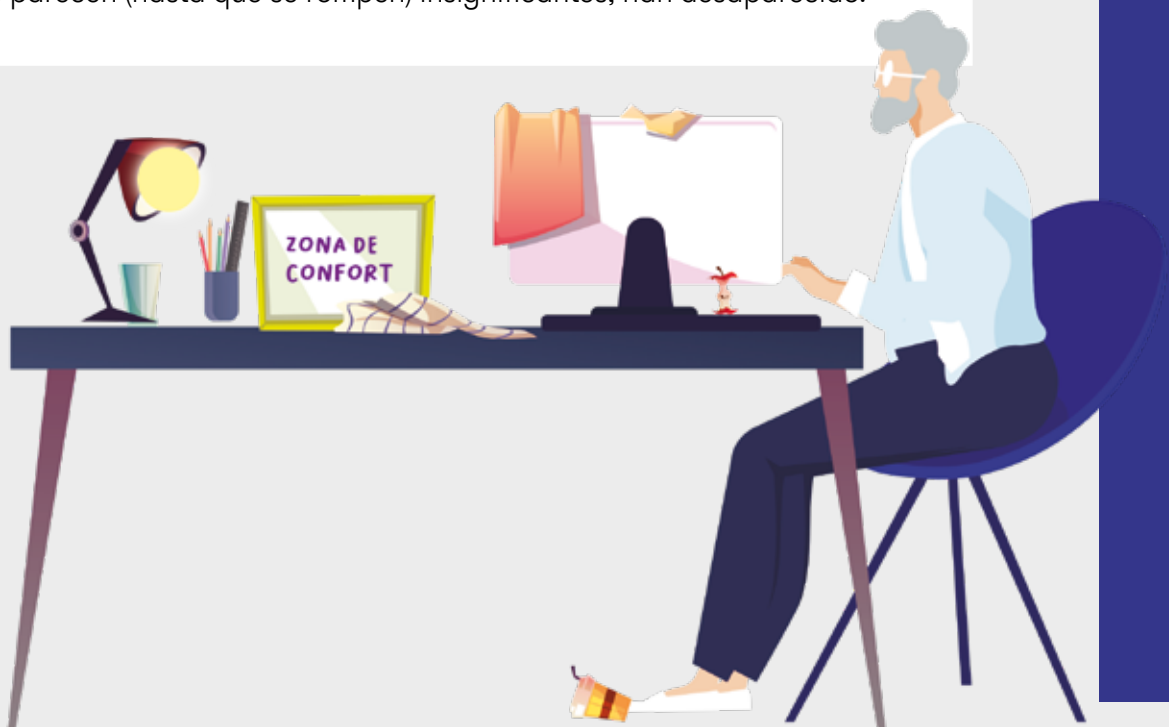
Dejarlos que sean un nombre en las cuentas fiduciarias.

Soltarlos en el agua.

El saberlo no me hace más fácil tener que soltarlo en el agua.

Únicamente los supervivientes de una muerte se quedan solos de verdad.

Todas las conexiones que componían su vida, tanto las profundas como las que parecen (hasta que se rompen) insignificantes, han desaparecido.



BLOQUE 1:
PÉRDIDAS

SESIÓN

2

APRENDIENDO
A SUPERAR
**LO QUE NOS
HACE DAÑO**

OBJETIVOS DE ESTA SESIÓN

1. GENERAR UN MODELO PARA APRENDER A SUPERAR PÉRDIDAS QUE CADA PARTICIPANTE PUEDA POSTERIORMENTE PERSONALIZAR HACIÉNDOLO SUYO.



2. APRENDER A APLICAR DICHO MODELO EN LA VIDA COTIDIANA GENERANDO ALTERNATIVAS PROPIAS EN LAS DIVERSAS SITUACIONES DE LA VIDA.

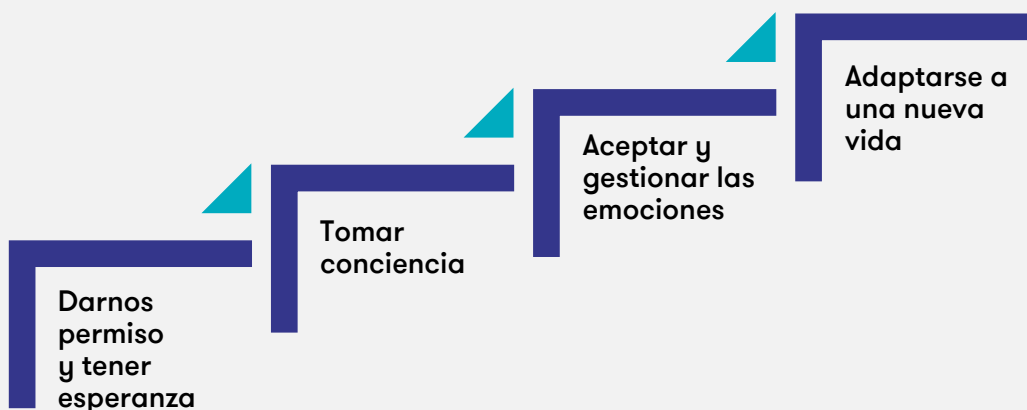


INTRODUCCIÓN 10 min

En la anterior sesión estuvimos practicando una mirada interna. Si recordáis, cada uno de nosotros analizamos cómo nos habíamos enfrentado a situaciones de pérdidas o transiciones.

Hacia el final de la sesión elaboramos un breve esquema con las fases por las que todos, con las evidentes diferencias, habíamos pasado en el momento de enfrentarnos a una situación adversa.

Recuperamos el proceso de gestión de pérdidas.



Ficha «Sesión 1. Pérdidas. Material de apoyo 1, El proceso de gestión de las pérdidas»

¿Cómo podemos transitar por este continuo? Sabemos que la teoría es fácil, pero aplicarla a la realidad es muchísimo más complicado.

Se recogen las aportaciones de los participantes y se anotan en el documento para poderlas compartir posteriormente. Una vez hecho, se continúa con la sesión.



Ficha «Sesión 1. Pérdidas. Material de apoyo 1, El proceso de gestión de las pérdidas»

1. MODELO DE SUPERACIÓN DE PÉRDIDAS 30 min

En esta sesión vamos a trabajar un modelo para aprender a superar las pérdidas basado en distintos modelos teóricos.²⁵ Consta de los siguientes cuatro pasos:



Ficha «Sesión 2. Pérdidas. Material de apoyo 1, La superación de las pérdidas»

CONDICIÓN PREVIA: DARSE PERMISO

Lanzamos esta pregunta al grupo:

¿Qué creéis que significa «darse permiso»? ¿Qué entendemos por esta idea?

Se da tiempo a los participantes para que reflexionen y se recogen sus aportaciones. Una vez hecho, continuamos.

A veces, en la vida, queremos hacer lo que hasta un momento dado no hemos hecho, cambiar la dirección, dar un paso deseado que, por algún motivo, no nos atrevíamos a dar.

25. Kübler-Ross, E. (1997). *La rueda de la vida*. Barcelona: Milenium; Kübler-Ross, E. (1969). *Sobre la muerte y los moribundos*. Barcelona: Grijalbo Ediciones, S.A.; Neimeyer, R. A. (2002). *Aprender de la pérdida. Una guía para afrontar el duelo*. Barcelona: Paidós; Nomen Martín, L. (2007). *El duelo y la muerte. El tratamiento de la pérdida*. Madrid: Pirámide; Payàs Puigarnau, A. (2010). *Las tareas del duelo. Psicoterapia de duelo desde un modelo integrativo-relacional*. Barcelona: Paidós; Worden, J. W. (1991). *El tratamiento del duelo. Asesoramiento psicológico y terapia*. Barcelona: Paidós.



Es como si no pudiéramos virar hacia el flanco deseado, sin saber muy bien por qué.

¿Es posible que alguna vez os haya sucedido? ¿Podéis recordar cómo os sentíais?

Se da tiempo para recoger las aportaciones y se continúa con la sesión.

En el caso de las pérdidas y transiciones, para poder afrontarlas necesitamos activar algunos mecanismos internos propios, sin los cuales no es posible su elaboración. Lo primero que tenemos que hacer es «darnos permiso» para ahondar dentro de nosotros mismos, para empezar a asumir la nueva realidad en la que nos encontramos tras una pérdida o una transición. Y lo segundo, o viceversa, es tener esperanza: esperar lo mejor del futuro y trabajar para lograrlo, ya que podemos conseguirlo.

«Darse permiso» está relacionado con estar conectados, con (re)conocer y comprender lo que nos sucede, nuestras emociones y nuestros sentimientos, tanto aquellos que nos son gratos como los que no lo son, aquellos que admitimos como propios y los que nos cuesta aceptar.

Cuando perdemos algo debido a fallecimientos, rupturas, transiciones..., el paso del tiempo no lo cura todo. Debemos adoptar una postura personal en la que estemos dispuestos a asumir la realidad, a utilizar el tiempo para ser honestos y auténticos con las emociones y los sentimientos que nos acompañan. Podemos vivir de una forma diferente si nos hemos divorciado, sin nuestra pareja; si hemos enviudado, sin nuestro cónyuge; si los hijos se han ido de casa, sin ellos... En definitiva, necesitamos recuperar el interés por la vida, aplicarnos a ello, volver a descubrir qué es aquello que nos gusta y que nos hace felices.

Según la Teoría de la Esperanza (Hope Theory) (Snyder, 1995),²⁶ posteriormente trabajada en el Modelo de la Esperanza (Hope Model), la esperanza es la «capacidad percibida para generar los caminos (*pathways*) hacia las metas (*goals*) deseadas y la automotivación (*agency*) para usar esos caminos» (Snyder, 2002).²⁷ Las acciones humanas están dirigidas por objetivos que serían las metas de las secuencias de acción; los *pathways* son los pensamientos dirigidos a crear caminos, rutas que nos llevan hacia las metas; y la *agency* en esta teoría es la habilidad para motivarnos a nosotros mismos en el uso de las rutas que hemos creado para alcanzar nuestros objetivos.

FASE I: TOMAR CONCIENCIA

¿Me podéis decir qué creéis que significa «tomar conciencia»? ¿Con qué ideas podríais asociar la toma de conciencia?

Se da tiempo a los participantes para que reflexionen y se recogen sus aportaciones. Una vez hecho, continuamos.

26. Snyder, C. R. (1995). Conceptualizing, measuring, and nurturing hope. *Journal of Counseling & Development*, 73(3), 355-360.

27. Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249-275. Traducción propia.

Ante lo negativo que nos sucede, lo primero es tomar conciencia y aceptar:

- **Tomar conciencia** tiene que ver con comprender lo que a una persona le acontece, hacer «evidente» lo que a veces permanece sumergido.
- **Aceptar** es reconocer aquellas situaciones de nuestra vida en las que no podemos hacer nada para modificarlas, aprendiendo a asumirlas, a vivir con ellas.

Aunque el de la conciencia es un mundo muy complejo, en este apartado se hace referencia al conjunto de procesos psíquicos que nos conducen a interpretar y comprender tanto el mundo objetivo como nuestro ser personal (conciencia de las cosas y autoconciencia). Está relacionado con esa «conciencia reflexiva», con dar sentido a las cosas, a la información, a lo que a cada persona le sucede, incluso a la propia vida. Asimismo, valora los efectos de nuestra conducta y nos conduce al porqué de los actos, también a la culpa (conciencia de culpa) y a la angustia (producida por la imposibilidad de controlar una situación o de cambiarla).

Para poder ir tomando conciencia y aceptando lo que nos sucede, es necesario dedicar tiempo a ello, y existen ejercicios que pueden facilitar dicha toma de conciencia.

¿De qué herramientas disponemos a nuestro alcance para ayudarnos a ser conscientes de las cosas? ¿Se os ocurre alguna?

Se da tiempo a los participantes para que reflexionen y se recogen sus aportaciones. Una vez hecho, continuamos.

En la sesión anterior os pedimos que trajerais escrita una carta personal dirigida a una persona querida, en la que se tratara algún asunto pendiente o algo que le queráis decir y no le habíais dicho. También podía ser una fotografía, en lugar de una carta, que os evocara algo, que os hiciera recordar hechos pasados.

¿Cómo os ha ido? ¿Cómo ha sido el proceso interior que habéis realizado cada uno de vosotros? (**ficha «Sesión 1. Pérdidas. Tarea para la siguiente sesión»**).

El objetivo en este punto no es leer la carta o contar lo que han sentido al ver la foto y rememorar lo asociado a ella, sino ser conscientes del proceso experimentado.

¿Qué ha sucedido cuando habéis escrito la carta o cuando habéis reflexionado sobre la fotografía?

Se recogen sus aportaciones y se continúa la sesión.

Cuando escribimos o pensamos sobre un asunto, nos obligamos a reflexionar en torno al mismo. Esto implica tomar conciencia, es decir, conocer aquello que tenemos dentro y que, mediante este proceso, se hace consciente. El siguiente paso, como decíamos, es aceptar.

¿Qué creéis que implica aceptar?

Se recogen sus aportaciones y se continúa la sesión.



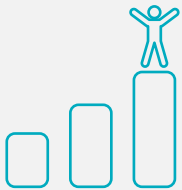
Podemos aceptar muchas cosas, como por ejemplo:

- Otros puntos de vista y realidades.
- Que nos hemos equivocado.
- Que hay hechos que no podemos controlar.
- Que la vida pasa y no podemos volver atrás.
- Que, ante estas situaciones, la mejor forma de afrontarlas es asumirlas y adaptarnos a ellas.

Nos paramos en este último punto: asumir y adaptarnos. ¿Cómo hacerlo? Desde el proyecto, facilitamos las siguientes herramientas para ayudar a tomar conciencia:

CAJA DE HERRAMIENTAS PARA TOMAR CONCIENCIA

POSIBILIDADES	EXPLICACIÓN	PICTOGRAMA
TÓMATE TIEMPO PARA SENTIR	Debemos encontrar algunos momentos de tranquilidad para estar solos con nosotros mismos. A veces, es bueno poder escribir sobre lo que pensamos y sentimos, leer lo que hemos escrito, hablar con alguien sobre lo que nos sale cuando escribimos... Poco a poco, iremos comprendiendo lo que sentimos y pensamos, y esto nos ayudará a aceptar y tomar conciencia.	
APRENDE O UTILIZA FORMAS «SANAS» DE DESCARGAR EL ESTRÉS	Cualquier pérdida o transición supone un proceso en el que el estrés aumenta, en el que el malestar gana espacio en nuestra vida. Es necesario liberar el estrés acumulado. Las actividades placenteras como el ejercicio físico, el deporte, andar, escuchar música, tocar un instrumento, cantar, meditar, etc. son formas «sanas» de descargar el estrés e ir recuperando el bienestar.	
DA SENTIDO A LA PÉRDIDA O TRANSICIÓN	Otorgar un espacio limitado (no todo el tiempo, sino algunos ratos) para pensar en lo que me ha sucedido, en los cambios, en lo que puedo aprender, en cómo afrontar ahora mi vida, en cómo la puedo mejorar, en qué no debo volver a hacer, en cómo voy a vivir «sin»... es ir buscando sentido a mi situación, es intentar comprender. Y eso me proporcionará poco a poco una nueva perspectiva.	

HABLA CON AMIGOS	Las cargas compartidas son menos pesadas. Necesitamos poder compartir lo que nos ocurre, explicar a alguien por lo que estamos pasando, poder hablar sin agobios. Mientras hablamos nos vamos «aclarando», oímos en voz alta lo que a veces no nos podemos decir calladamente a nosotros mismos. Por otra parte, nuestros amigos nos pueden ayudar a entender lo que nosotros no podemos, si abrimos una ventana para que nos ayuden.	
IMPULSA CAMBIOS EN TU VIDA	Las pérdidas de personas y roles que ocupaban un papel central en nuestras vidas nos transforman para siempre. Si algo cambia o sufrimos pérdidas del tipo que sean, lo mejor es admitir lo que hay, buscar nuevas oportunidades, esforzarnos por ser mejores, crecer a través de la experiencia. En definitiva, reconocer lo que esa pérdida (o esa transición) conlleva de bueno y de malo.	
ABRE UN ESPACIO PARA CUESTIONAR Y RENOVAR VALORES Y CREENCIAS	Utilizar las pérdidas como oportunidad para revisar y cambiar valores, perspectiva moral, creencias, filosofía de vida... que ya dábamos por cerrados. Abordar aspectos espirituales o religiosos. Cuando algo cambia en nuestra vida, nosotros también debemos transformarnos.	

Ficha «Sesión 2. Pérdidas. Material de apoyo 2, Caja de herramientas para tomar conciencia (fase 1)»

FASE II: ACEPTAR MIS EMOCIONES

No todo el mundo experimenta el dolor (ni la alegría, ni la tristeza...) con la misma intensidad, ni lo siente del mismo modo, pero es imposible perder a alguien o perder algo a lo que se ha estado profundamente vinculado sin sufrir, sin que nos duela, sin que nos sintamos mal.

De nada vale bloquear el dolor, negar el sufrimiento, dejar de pensar o sentir lo que nos duele. Necesitamos que la persona no arrastre el dolor de la pérdida a lo largo de su vida, que supere el «duelo». Para ello, es fundamental que la persona exprese lo que vive y siente, sus emociones y pensamientos, sin censura, sin cortapisas.





A continuación, quien lo desee puede hacer una presentación breve de la carta que ha escrito o de la reflexión que ha hecho:

- A quién iba dirigida la carta.
- Por qué la ha seleccionado.
- Qué tipo de pérdida o transición refleja.
- Emociones relacionadas.

Se da tiempo a los participantes para que reflexionen y se recogen sus aportaciones. Una vez hecho, continuamos.

Como se aprecia, aceptar las emociones constituye un aspecto indispensable para poder afrontar las distintas situaciones dolorosas por las que pasamos en la vida.

FASE III: CAMBIAR MI FUTURO

De nada sirve tomar conciencia y profundizar en lo que sentimos si no transformamos nuestra vida. Para ello, necesitaremos ir introduciendo cambios paulatinos en el día a día, en nuestra cotidianeidad.

Dos cuestiones son esenciales:

- Saber qué queremos cambiar.
- Trasladar los cambios a la vida cotidiana para su implementación.

2. COMENTARIO DEL VÍDEO 15 min

Para la sesión de hoy, teníamos pendientes dos tareas, y una de ellas era visualizar la película *Bailando la vida* (ficha «Sesión 1. Pérdidas. Tarea para la siguiente sesión»).

¿Habéis podido verla? ¿Qué os ha parecido?

Se da tiempo a los participantes para que reflexionen y se recogen sus aportaciones. Una vez hecho, continuamos.

Os pedíamos que os fijarais en un tramo concreto de la película. ¿Qué sucedía en esos minutos?

Recogemos las aportaciones y continuamos.

¿Podríamos relacionar lo que sucede en la película con las fases que hemos ido comentando anteriormente (darse permiso, tomar conciencia...)?

Recogemos las aportaciones y continuamos.



Ficha «Sesión 1.
Pérdidas.
Tarea para
la siguiente
sesión»

¿Creéis que la protagonista va avanzando a través de los pasos que hemos analizado (darse permiso, tomar conciencia, aceptar mis emociones, cambiar mi futuro)?

Recogemos las aportaciones y continuamos.

¿Cómo toma conciencia de la situación? ¿Qué «herramientas» utiliza? ¿Cómo va dándose cuenta de lo que le sucede?

Recogemos las aportaciones y continuamos.

3. PREPARARSE PARA LA ACCIÓN 15 min

Vamos a trabajar la primera herramienta. Para ello, cada uno de vosotros seleccionará dos aspectos que, debido a alguna pérdida o a alguna otra cuestión, desee cambiar (**ficha «Sesión 2. Pérdidas. Actividad 1, Prepararse para la acción»**).

Pensamos un par de minutos sobre estos aspectos y los recogemos en la primera columna de la tabla (nivel general). A partir de aquí, nos planteamos:

- Por qué, queriendo, no nos atrevemos a cambiar.
- Si hay algo que nos lo impide.
- Para terminar, decidimos qué vamos a cambiar.

QUÉ DESEO CAMBIAR	POR QUÉ NO ME ATREVO	QUÉ ME LO IMPIDE	QUÉ VOY A CAMBIAR

Ficha «Sesión 2. Pérdidas. Actividad 1, Prepararse para la acción»

Damos tiempo a los participantes para rellenar la tabla. Una vez hecho, pasamos al siguiente apartado.

4. PLANIFICAMOS NUESTRO RETO 15 min

Una vez identificado aquello que deseamos cambiar, y también lo que obstaculiza dicho cambio, vamos a intentar incorporar en nuestra vida cotidiana «alguna cuestión» introduciéndola en nuestra agenda (en nuestra vida).



Ficha «Sesión 2.
Pérdidas.
Actividad 1,
Prepararse
para la acción»



Ficha «Sesión 2.
Pérdidas.
Actividad 1,
Prepararse
para la acción»

Para ello, es importante reflexionar antes: ¿quiero cambiar una actividad, una actitud o un pensamiento?

Si se trata de una actitud o un pensamiento, es necesario que podamos transformarlos en una actividad. Recordemos una máxima psicológica: «Solo lo concreto es conflictivo, y solo lo conflictivo es solucionable». Por ejemplo, si quiero cambiar la dependencia que tengo para con mis hijos, no solo llevaré a cabo un proceso mental para resolver este dilema entre «Quiero» y «No lo hago», sino que también deberé realizar «acciones» para apoyar esa decisión, como por ejemplo:

- Ir a comer con las amigas los domingos al mediodía.
- Llamar a mis hijos solo una vez al día.

Una vez hecho, anotaremos nuestras acciones en el siguiente calendario (**ficha «Sesión 2. Pérdidas. Actividad 2, Planificamos nuestro reto. Calendario transversal»**), teniendo en cuenta que lo utilizaremos también en distintas sesiones a lo largo del programa, por lo que deberemos tenerlo a mano.

Apuntaremos cuándo y en qué momento vamos a «practicar» esos cambios, programándolos en franjas horarias concretas.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
8-9							
9-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-22							

Ficha «Sesión 2. Pérdidas. Actividad 2, Planificamos nuestro reto. Calendario transversal»

Los participantes van rellenando la tabla y, a continuación, se les invita a comentar cuáles son sus cambios y cómo los van a realizar.



Ficha «Sesión 2.
Pérdidas.
Actividad 2,
Planificamos
nuestro reto.
Calendario
transversal»



Ficha «Sesión 2.
Pérdidas.
Actividad 2,
Planificamos
nuestro reto.
Calendario
transversal»



Ficha «Sesión 2.
Pérdidas.
Tarea para
la siguiente
sesión»

PARA LA SIGUIENTE SESIÓN



Para la siguiente sesión os proponemos dos tareas (ficha «Sesión 2. Pérdidas. Tarea para la siguiente sesión»):

- Implementar las acciones que nos hemos propuesto. Os pediremos que nos comentéis, si queréis, qué tal os ha ido y cómo os habéis sentido y os sentís.
- Iniciaremos las siguientes sesiones sobre el cuidado y su importancia con la fábula de Higinio, por lo que os proponemos que la leáis estos días. La encontraréis en la ficha correspondiente a la siguiente sesión. También os pedimos que respondáis a las preguntas elaboradas para trabajar dicho texto.

ANEXOS

CONTENIDOS PARA EL FACILITADOR

A continuación, adjuntamos una propuesta de actividad para reforzar la fase de «darnos permiso», en caso de constatar la necesidad del grupo de trabajar más a fondo este punto.

Empieza con la lectura compartida de la siguiente situación:

Mayte se ha jubilado hace tres meses. Trabajó durante cuarenta y cinco años de cocinera en un colegio, ha criado a dos hijos (un hijo y una hija), y ha cuidado de su marido y su madre, que ya fallecieron. «¡Por fin ha llegado mi momento!», dice a sus amigas. Quiere empezar a estudiar, porque la vida jamás le dio esa oportunidad y siempre ha sentido envidia de los que saben más que ella. Además, quiere apuntarse a un club de lectura y experimentar la sensación de disfrutar de tiempo para ella, de no tener una lista interminable de tareas al levantarse por las mañanas, sino la libertad de poder hacer lo que le venga en gana. Tiene la suerte de contar con el apoyo de sus dos hijos, que la quieren y la animan. Pero ya lleva tres meses sin hacer nada de lo que dijo que haría. En realidad, sigue teniendo siempre una interminable lista de tareas, y sospecha, porque no es tonta, que esa

lista se la crea ella misma: hacer la compra, ir al banco, acercarse al colegio a ver cómo entra el nieto, visitar a una amiga en el hospital, llamar a un pariente, etc. Y así, un largo etcétera. Empieza a no sentirse bien. A veces piensa que quizá no se merezca poder hacer lo que quiera, como si estuviera mal. En otras ocasiones se preocupa porque no sabe qué pensarán de ella, incluso duda de si tiene que hacer lo que le gusta o lo que «debe» hacer. Está hecha un lío. Al principio pensó que estas obligaciones que se imponía irían desapareciendo. Como oyó decir a un psicólogo en la radio, las personas necesitan adaptación. Pero el tiempo pasa y empieza a sentirse mal. Se da cuenta de que algo que «tiene dentro» le impide dar el paso y empezar a cumplir lo que dijo que haría. Por un lado, le da miedo; por otro, es como si no se lo mereciera. También es consciente de que su tiempo es oro, y que ahora es el momento de hacer lo que siempre ha querido. Por otra parte, le falta la fuerza interior para lanzarse. Y algo parecido a la pereza o a la inseguridad la retiene donde está. Un día, por teléfono, su hija le dice: «¡Mamá, date de una vez permiso para ser feliz y hacer lo que quieras! Es lo que queremos todos. ¡Que vivas tu vida!».

El facilitador inicia un debate para analizar lo que le pasa a Mayte y responder a tres preguntas que se irán recogiendo en el siguiente cuadro:

	¿QUÉ LE PASA A MAYTE?	¿POR QUÉ NO SE ATREVE A DAR EL PASO?	¿QUÉ ES LO QUE SE LO IMPIDE?
¿Cree que puede cambiar?			
¿Siente que puede cambiar?			

Durante el debate, el facilitador organizará las aportaciones en función de dos ejes clave, uno cognitivo (creer) y otro emocional (sentir), siendo estas las variables que determinan que Mayte no se «dé permiso».







BLOQUE 2:

CUIDADOS

MARCO TEÓRICO

VULNERABILIDAD
Y CUIDADOS1. ¿Por qué cuidar? Porque
somos vulnerables

Necesitamos ser cuidados porque somos vulnerables. En otras palabras, y como suele decir Francesc Torralba, «la razón de ser del cuidado es la vulnerabilidad».²⁸ Si no fuéramos vulnerables, el cuidado no tendría ningún sentido. Por eso, en esta introducción a las sesiones sobre el cuidado abordaremos dos cuestiones primordiales íntimamente relacionadas como marco de las sesiones de cuidados:²⁹

- La noción de vulnerabilidad.
- El concepto de cuidado, sus constituyentes y significados.

Una primera afirmación: todos, absolutamente todos, independientemente de nuestra edad, condición, etc., somos vulnerables, porque la vulnerabilidad es algo consustancial al ser humano. Lydia Feito (2007)³⁰ desgrana la idea de vulnerabilidad desde la noción de perjuicio: «Ser

vulnerable implica fragilidad, una situación de amenaza o posibilidad de sufrir daño». Por lo tanto, prosigue, «entraña ser susceptible de recibir o padecer algo malo o doloroso, como una enfermedad, y también tener la posibilidad de ser herido física o emocionalmente».

Pero la vulnerabilidad también puede entenderse desde otras muy diversas perspectivas que son complementarias: no tener control, no estar en una posición de poder, ser persuadido de hacer algo que uno no desea... (Feito, 2007). A pesar de sus múltiples acepciones, una palabra las condensa y las resume: daño.

Vulnerabilidad proviene de *vulnus*, 'herida'. No se trata solo de una herida física, sino también emocional (sufrimiento). La vulnerabilidad tiene que ver con la posibilidad de sufrir, con la enfermedad, con el dolor, con la fragilidad, con la limitación, con la finitud y con la muerte. Nuestra existencia es así, no solo cuando somos mayores, sino también en muchos otros momentos de la vida: cuando nacemos y, sin cuidados, no sobreviviríamos; cuando no sabemos qué hacer en la vida; cuando nos divorciamos; cuando enfermamos y necesitamos que nos cuiden... Esta es nuestra condición vulnerable: comprender que nada es permanente, que estamos sujetos —como veremos más adelante— a multitud de eventualidades que están fuera de nuestro control.

La vulnerabilidad, la posibilidad de ser heridos, es un rasgo inherente a todo ser humano, y reve-

28. Torralba, F. (2002). *Ética del cuidar. Fundamentos, contextos y problemas*. Madrid: Editorial Mapfre, S.A.

29. Recomendamos la lectura de este documento junto con la del *Cuaderno de vulnerabilidad* del programa «Vivir bien, sentirse mejor» de la Fundación "la Caixa".

30. Feito, L. (2007). Vulnerabilidad. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, 30(supl. 3), 7-22. Recuperado el 19 de noviembre de 2020, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272007000600002&lng=es&tng=es.

la una condición humana sujeta a «sacudidas», una existencia inestable y endeble. Si recurrimos a un diccionario para buscar sinónimos de *vulnerabilidad*, encontraremos: *debilidad, fragilidad, inseguridad...* Tanto las ciencias sociales y del comportamiento como la ecología, las ciencias de la salud, la economía, etc., han tratado habitualmente la noción de vulnerabilidad de forma negativa y asociada, por lo general, a las posibilidades o no de hacer frente a evoluciones y cambios. Distintos autores, por ejemplo, han situado la vulnerabilidad como el reverso de la resiliencia,³¹ como la (im)posibilidad de hacer frente a un suceso externo,³² o como una medida indirecta del riesgo. Otros hablan de vulnerabilidad como el conjunto de características o variables que definen las posibilidades de algunos sujetos de sufrir enfermedades o traumas, o de sucumbir a los efectos del estrés.³³ Derivados de esta visión de la vulnerabilidad, desde el Pro-

grama de Mayores de la Fundación "la Caixa"³⁴ se han conceptualizado y taxonomizado distintos tipos de vulnerabilidad (cognitiva, social, afectiva, económica, etc.), y la bibliografía empírica existente ha hallado distintas relaciones entre, por un lado, las posibilidades de sufrir un evento adverso o experimentar déficits en distintas áreas de funcionamiento, y, por otro, diversas variables psicológicas y/o de salud. En otras palabras, la vulnerabilidad puede, si no tenemos recursos para gestionarla, incidir en nuestra salud y en nuestro bienestar.

A pesar de lo dicho, además de esa mirada «negativa» (posibilidad de ser heridos) sobre la vulnerabilidad, otra perspectiva es posible: la de la vulnerabilidad asociada al crecimiento, al desarrollo, a una vida más intensa y profunda. Ya lo decía la filósofa francesa Simone Weil: «Esa vulnerabilidad de las cosas valiosas es hermosa porque la vulnerabilidad es una marca de existencia».³⁵

Como se describió pormenorizadamente en el programa «Vivir bien, sentirse mejor» (ver el manual *Vivir es descubrirme*, 2020), en el año 2000, Julián Marías publicó un artículo titulado «Las

31. Miller, F., Osbahr, H., Boyd, E. et al. (2010). Resilience and vulnerability: complementary or conflicting concepts? *Ecology and Society*, 15(3), 11 [en línea]. URL: [http:// www. ecologyandsociety.org/vol15/iss3/art11/](http://www.ecologyandsociety.org/vol15/iss3/art11/).

32. Jäger, J., Kok, M., Mohamed-Katerere, J. C., Karlsson, S. I. et al. (2007). Vulnerability of people and the environment: challenges and opportunities. En *Global Environment Outlook GEO-4*. Nairobi, Kenia: United Nations Environment Programme.

33. Dückers, M. L. A. y Brewin, C. R. (2016). A Paradox in Individual Versus National Mental Health Vulnerability: Are Higher Resource Levels Associated With Higher Disorder Prevalence? *Journal of Traumatic Stress*, 29(6), 572-576.

34. Torralba, F. y Yanguas, J. (2017). *Vulnerabilidad: concepto y tipologías. Vivir bien, sentirse mejor*. Barcelona: Obra Social "la Caixa".

35. Otón, J. (2020). Vulnerabilidad y violencia en el «Prologue» de Simone Weil. *Aurora*, 21, 104-116.

tentaciones y la vulnerabilidad»³⁶ en el que afirmaba que no cabe duda de que la vulnerabilidad que afecta a la vida humana es un riesgo, una amenaza... Pero proseguía diciendo que esa misma vulnerabilidad puede tener un sentido positivo, porque la vulnerabilidad es «la condición de la apertura a la realidad, de la estimación y el apego a cosas y, principalmente, a personas [...] cuya pérdida duele».

Marías subrayaba que evitar la vulnerabilidad (volvernos invulnerables, por decirlo así), además de inmoral, es «la pérdida de la intensidad de la vida [...], su reducción a formas inferiores, la supresión del entusiasmo». No asumir nuestra vulnerabilidad y vivirla es, para Marías, sinónimo de «falta de generosidad, de incapacidad de dar y darse, de recibir algo que valga la pena». Vulnerabilidad también es, por lo tanto, sinónimo de apertura a otras realidades, de interdependencia, de compasión. La vulnerabilidad nos proyecta hacia el progreso personal, es cambio.

En esta misma interpretación, Juan Manuel Almarza,³⁷ en febrero de 2016, comentaba que «el filósofo Bernard Williams decía que los poetas griegos nos demuestran que las cosas que más

nos importan no están bajo el control de la razón o bajo el control humano en absoluto, están expuestas a la suerte en gran escala. Dependemos de las cosas de fuera que no podemos controlar con nuestra razón. Martha Nussbaum —proseguía Almarza— señala que las emociones expresan esa dependencia que tenemos respecto de las cosas que no podemos controlar. Las emociones son un reconocimiento de todas las maneras en las que podemos ser vulnerables cuando nos relacionamos con los demás y con todo aquello que está fuera de nuestro control. En este sentido, hay una vulnerabilidad respecto a las cosas que son buenas para la vida, para cada persona (tener trabajo, tener estudios, familia, enamorarnos después de una ruptura, etc.), que están fuera de nuestro control; y hay que distinguir esas formas buenas de vulnerabilidad (dependencia de cosas que no podemos controlar) de otras que son negativas, malas, como por ejemplo perder el trabajo a los 50 años, separarse, perder amigos, divorciarse, etc.». La vulnerabilidad, aquello que se escapa a nuestro control (casi todo lo importante de la vida) no es irremediamente negativo o nos puede herir, sino que también (a pesar del riesgo) nos abre las puertas a una vida mejor.

Ya lo decía Gabriel Marcel: «Un alma a la que le sea ajena toda inquietud es un alma esclerótica». Por ello, la vulnerabilidad nos invita también a «**VIVIR** en mayúsculas, negrita y subrayado», a entender que somos seres con «necesidades y posibilidades», que debemos esforzarnos en con-

36. <http://www.cervantesvirtual.com/obra/las-tentaciones-y-la-vulnerabilidad/>

37. <https://www.youtube.com/watch?v=remmHHn5MB4>

seguir el máximo desarrollo posible: llegar a ser lo que estamos llamados a ser.

2. El cuidar y los cuidados

Por ser vulnerables, necesitamos cuidados, y el verbo *cuidar* es, sobre todo, un término polisémico. Cuidamos de nuestros hijos cuando nacen, cuidamos de nuestra pareja, de la casa, cuidamos objetos... Pero no solo en términos de «esfuerzo», sino también de «solicitud y entrega».³⁸

El cuidado se encuentra en la base y en la raíz de lo «humano», y es lo que posibilita la existencia humana (sin cuidado no hay vida). Pero el cuidado que es «preocupación» va más allá del «esfuerzo» (baño, higiene, comida...) y entra de lleno en los vínculos que mantenemos con las personas, con «las cosas», con la naturaleza, con respecto a nosotros mismos...

Francesc Torralba (2002) definió acertadamente hace ya dos décadas lo que es cuidar a través de algunas características esenciales de lo que es un buen cuidado:

- Cuidar es velar por la autonomía del otro. No es colonizarle, ni hacer del otro lo que uno quiere que sea. Es que el otro pueda vivir y expresarse

de acuerdo con sus principios. Cuidar es acompañar.

- Cuidar es velar por las circunstancias del otro, tanto en lo económico como en lo social, espiritual, en los valores, creencias, ideales, proyecto de vida...
- Cuidar es resolver las necesidades del otro: físicas (comer, ir al baño, asarse...), psicológicas, sociales y espirituales. Estando con él o ella, pero también, y esto es esencial, proporcionándole herramientas para que la persona cuidada pueda resolverlas por sí misma.
- Cuidar es preocuparse y ocuparse del otro, es anticiparse, es proyectar el futuro.
- Cuidar es preservar la identidad del otro, de ese ser singular y único que es cada persona, independientemente de su patología o situación personal.
- Cuidar es autocuidarse. Porque hace falta equilibrio personal y cuidar del que cuida. Cuidar es dar apoyo, acompañar, facilitar que la persona alcance su máxima expresión, y esto requiere velar por el desarrollo y la vida de quien cuida.
- Cuidar es, como ya hemos visto, asumir la vulnerabilidad, propia y ajena.

En los últimos años, la idea de cuidado ha ido evolucionando de forma muy significativa des-

38. Torralba, F. (2002). *Op. cit.*

de, digámoslo así, el «cuidado físico del otro» hasta una mirada más amplia de lo que es y significa cuidar. Leonardo Boff, siempre sugere, comenta en su libro *El cuidado necesario* (2012)³⁹ que existen cuatro conceptos distintos del cuidado:

- El cuidado como actitud de relación amorosa, suave, amigable, armoniosa y protectora de la realidad personal, social y ambiental. Metafóricamente, la mano abierta para la caricia, el apretón de manos, la cooperación...
- El cuidado como preocupación, inquietud, desasosiego, molestia, temor e, incluso, miedo que puede alcanzar a personas o realidades con las que estamos afectivamente involucrados y que son significativas para nosotros. Este tipo de cuidado pertenece a la «estructura» de la vida humana, nos acompaña en cada fase de nuestra vida y tiene que ver con la relación que establecemos con aquello que nos importa.
- El cuidado como vivencia de la relación entre la necesidad de ser cuidado y la voluntad y la predisposición a cuidar, creando un conjunto de apoyos y ayudas que hace posible esta relación a nivel personal y social. Habla Boff del cuidado como apoyo, como desvelo, como protección.
- El cuidado como preocupación y como prevención. Como seres responsables, necesitamos cuidar la herencia recibida (los bienes, la cultura, el mundo en el que habitamos, las instituciones que nos hemos dado...) y transmitirla a las generaciones futuras, a ser posible mejorada.

Asimismo, Boff habla de dos expresiones del cuidado:

- Cuidado natural. El cuidado como relación de amor, de preocupación, de prevención. Cuidamos nuestro cuerpo, nuestra mente, nos cuidamos a nosotros mismos, cuidamos nuestra vida, lo que queremos (la de los demás), lo que nos es querido. Pero también nos preocupamos de la calidad de vida, de la contaminación del aire, de nuestro clima; es decir, del futuro de la «casa común». El cuidado nos habla de que somos seres interdependientes y «ecodependientes»; y el cuidado es obligado para garantizar la vida y su continuidad.
- Cuidado ético. El cuidado como valor, hecho o actitud insertado en nuestro proyecto de vida (parafraseando a Foucault, 2005).⁴⁰ Cuidamos de todo, de nuestras palabras, de nuestros gestos, de nuestros pensamientos, de nuestros sentimientos, de nuestras relacio-

39. Boff, L. (2012). *El cuidado necesario*. Madrid: Editorial Trotta.

40. Foucault, M. (2005). *La hermenéutica del sujeto*. Curso del Collège de France. Madrid: Akal.

nes, para que sean buenas para nosotros y sean buenas para los demás.

El cuidado, el cuidar, es una forma de estar en el mundo. No es únicamente imprescindible en los «procesos vitales», sino especialmente en las relaciones personales y sociales, en el modo en que respetamos el medio ambiente, en que nos vinculamos con el devenir de los demás y con el nuestro propio. Además, ya lo dice Boff: «Todo lo que cuidamos, también lo amamos; y todo lo que amamos, también lo cuidamos».

RECURSOS



Recursos materiales

- 1.ª sesión: fábula de Higinio e historias de vulnerabilidades
- 2.ª sesión: «Mi paisaje interior»

BLOQUE 2:

CUIDADOS

SESIÓN

1

SOBRE
VULNERABILIDAD,
CUIDADO
Y CÓMO ESTAR
EN EL MUNDO

OBJETIVOS DE ESTA SESIÓN

1. INDAGAR EN EL CONCEPTO DE CUIDADO EN UN SENTIDO AMPLIO Y CONECTADO CON DISTINTAS ÁREAS DE NUESTRA VIDA.



2. PROFUNDIZAR EN EL CUIDADO DE UNO MISMO.



3. EXPLORAR EN EL CUIDADO DE LAS PROPIAS RELACIONES.



4. ADENTRARSE EN EL CUIDADO DEL BIEN COMÚN.



INTRODUCCIÓN 5 min

Antes de empezar con la sesión de cuidados, ¿qué tal la experiencia de intentar cambiar ciertos aspectos de vuestra vida cotidiana? ¿Cuál ha sido vuestra experiencia? ¿Cómo os ha ido?

Se da tiempo a los participantes para que puedan contar e intercambiar sus experiencias. Una vez hecho, continuamos.

1. LA IMPORTANCIA DEL CUIDADO 20 min

Bien, para hoy teníamos como tareas leer la fábula de Higino, bibliotecario de la Biblioteca Palatina y autor de fábulas y de un bello tratado de astronomía, y contestar las preguntas relacionadas. La fábula era la siguiente (**ficha «Sesión 2. Pérdidas. Tarea para la siguiente sesión»**):

«Cierta día, al atravesar un río, Cura (que representa el cuidado y la dedicación en la mitología romana) encontró un trozo de barro y, al verlo, tuvo una idea: cogió un poco y empezó a darle forma. Mientras lo contemplaba, apareció Júpiter, y Cura le pidió que le insuflara su espíritu, cosa que Júpiter hizo de buen grado.



Ficha «Sesión 2. Pérdidas. Tarea para la siguiente sesión»

»Sin embargo, cuando Cura quiso dar nombre a la criatura que había moldeado, Júpiter se lo prohibió, exigiéndole que le pusiera su nombre. Comenzó entonces una terrible discusión entre ellos, cuando de repente surgió la Tierra. Ella también le quiso dar su nombre a la criatura, ya que estaba hecha de barro, material del que está formada la Tierra.

»La discusión entre Cura, Júpiter y la Tierra subió de tono, y ante la ausencia de acuerdo, llamaron a Saturno para que actuase como juez. Este tomó la siguiente decisión: “Tú, Júpiter, le diste el espíritu; entonces cuando muera esa criatura, se te devolverá ese espíritu. Tú, Tierra, le diste el cuerpo; por lo tanto, cuando muera se te devolverá el cuerpo. Tú, Cura, fuiste el primero, el que la modelaste, por lo que la tendrás bajo tus cuidados mientras viva. Y ya que entre vosotros hay una acalorada discusión en cuanto al nombre, lo decidiré yo: esta criatura se llamará Hombre, es decir, hecha de humus, que significa ‘tierra fértil’”.»

Más allá de la belleza y el mensaje de la propia fábula,^{41,42} vamos a trabajar las ideas relacionadas a través de las preguntas que se plantean a continuación del texto:

¿Cuál creéis que es la idea principal de la fábula?

Se recogen las aportaciones y se continúa con la sesión.

El texto gira en torno a la idea del cuidado como elemento principal de nuestra vida.

¿Por qué es tan importante?

Se recogen las aportaciones y se continúa con la sesión.

Bien, vamos a profundizar en por qué el cuidado es tan importante para la vida a través de las preguntas que se planteaban al final del texto. Eran las siguientes:

¿Quién es el responsable del ser humano?

Se recogen las aportaciones y se continúa con la sesión.

RESPUESTA APROXIMADA	AYUDA PARA TRABAJAR EL CONCEPTO
Cura (el cuidado) es el protagonista principal	Cura es el generador del ser humano, que se hace responsable del mismo a lo largo de toda su existencia, acompañándolo, sosteniéndolo y cuidándolo.

⁴¹. Boff, L. (2012). Op. cit.

⁴². Heidegger, M. (1967). *Sein und Zeit*. Tübingen: M. Niemeyer Verlag. Traducción castellana: Rivera, J. E. (2009). *Ser y tiempo*. Madrid: Editorial Trotta. Edición moderna: Marshall, P. K. (2002). *Hyginus: Fabulae. Editio altera*. Múnich: K. G. Saur. Traducciones castellanas: Del Hoyo, J. y García Ruiz, J. M. (2009). *Higinio. Fábula*. Madrid: Gredos; Morcillo Expósito, G. (ed.) (2008). *Cayo Julio Higino. Fábulas. Astronomía*. Madrid: Akal.

Según la fábula, el cuidado es anterior a...

Se recogen las aportaciones y se continúa con la sesión.

RESPUESTA APROXIMADA	AYUDA PARA TRABAJAR EL CONCEPTO
Es anterior al espíritu y al cuerpo.	Sin cuidado no hay nada.
	El ser humano surge del cuidado.
	Como dice Saturno, Cura lo tendrá bajo sus cuidados «mientras el ser humano viva».

A partir de la fábula:

¿El ser humano puede existir sin el cuidado?

Se recogen las aportaciones y se continúa con la sesión.

RESPUESTA APROXIMADA	AYUDA PARA TRABAJAR EL CONCEPTO
Imposible.	Si no hubiera habido un cuidado previo, una actitud de cuidar por parte de la divinidad o por parte de alguien, no se hubieran dado las condiciones para que el ser humano pudiera existir.

Así pues, ¿realmente es importante el cuidado?

Se recogen las aportaciones y se continúa con la sesión.

¿Qué tipos de cuidados existen? ¿Hay alguno más importante que otro?

Se recogen las aportaciones y se continúa con la sesión.



2. LAS DIMENSIONES DEL CUIDADO



Para resolver la última duda planteada, vamos a trabajar los diferentes ámbitos del cuidado. Son los siguientes:

ÁMBITO	DIMENSIÓN
Personal (cuidado de uno mismo)	Aceptar mi cuerpo y cuidarlo.
	Aceptarme yo.
	Cuidar mi proyecto personal.
Relacional	Cuidar de mis relaciones de amistad, de amor y de cariño.
Bien común	Cuidar de lo compartido.
	Cuidar del futuro.

Ficha «Sesión 1. Cuidados. Material de apoyo 1, Las dimensiones del cuidado»

Nos centraremos en el cuidado de uno mismo y en sus tres dimensiones:

- Aceptar mi cuerpo y cuidarlo.
- Aceptarme yo.
- Cuidar mi proyecto personal.

¿Tenemos claro qué significa cada una de estas tres dimensiones?

Se recogen las aportaciones para cada una de las dimensiones y se introducen los conceptos clave relacionados.

Para cada dimensión, podríamos subrayar los siguientes conceptos:

EL CUIDADO DE UNO MISMO		
ACEPTAR MI CUERPO Y CUIDARLO	ACEPTARME YO	CUIDAR MI PROYECTO PERSONAL
• Cambios corporales • Dolores • Forma física • Lo que puedo y no puedo hacer	• Lo que me gusta y me disgusta de cómo soy • Reconocer mi fragilidad, mis miedos, mi vulnerabilidad	• Ser crítico • Ser consciente del rol que juego en mi familia, con mis amigos, en la comunidad

Ficha «Sesión 1. Cuidados. Material de apoyo 1, Las dimensiones del cuidado»



Ficha «Sesión 1. Cuidados. Material de apoyo 1, Las dimensiones del cuidado»



Ficha «Sesión 1. Cuidados. Material de apoyo 1, Las dimensiones del cuidado»

A continuación, repartiremos tres textos que representan, cada uno de ellos, una dimensión (ficha «Sesión 1. Cuidados. Actividad 1, Las dimensiones del cuidado. Lecturas»).

Organizamos tres grupos. Cada uno de ellos analizará una dimensión a través de su texto y las preguntas relacionadas, y posteriormente lo pondremos en común.

Grupo 1. Lectura relacionada con la dimensión «Aceptar mi cuerpo y cuidarlo»

HISTORIA DE VULNERABILIDAD

«Hay veintiocho escalones entre la calle y el portal de mi casa. Veintiocho escalones cortos, pequeños, que suben por una escalera empinada, lúgubre y enmohecida en invierno. La forma en la que he subido esos escalones ha marcado mi vida, o, dicho de otra forma, puedo clasificar mi existencia en función de cómo trepaba por esos escalones. Cuando llegué a vivir aquí recién casado, me acuerdo que los subía de dos en dos, o de tres en tres; y los bajaba agarrado a la barandilla de tres en tres, o de cuatro en cuatro. Daba igual que subiera con bolsas de la tienda de ultramarinos de la esquina, o simplemente que estuviera lloviendo: tomaba impulso, daba unos saltos y ya estaba arriba, sin la opresión en el pecho, ni el dolor en las rodillas, ni la falta de resuello que ahora siento. En la época en que mis hijos eran pequeños, subía los peldaños de uno en uno. No porque no pudiera remontarlos de dos en dos, o de tres en tres, sino por precaución. Siempre tuve miedo de caerme con uno de mis hijos en brazos. Miraba al suelo con atención e intentaba apoyar bien la mayor parte del pie (tengo los pies muy grandes) en aquellos escalones que se me antojaban pequeños, bajándolos siempre con sumo cuidado. De vez en cuando, si subía solo a casa o bajaba a hacer algún recado, volvía a salvarlos de dos en dos, o de tres en tres, con la íntima satisfacción de seguir siendo un chaval. Cuando me convertí en adulto, excepto en aquellas escasas ocasiones en las que los hombres queremos demostrarnos a nosotros mismos que todavía guardamos la esencia de una juventud no perdida o necesitamos autodemostarnos nuestra capacidad física y nuestros «superpoderes», los subía con brío, pero de uno en uno. Las canas exigen un porte distinguido y, sinceramente, no era cuestión de dar traspiés innecesarios. Eso sí, en cuanto me metía en el portal y me ocultaba de ojos ajenos volvía a treparlos —con una media sonrisa— de dos en dos o de tres en tres, aunque, sin reconocerlo en aquel tiempo, debo confesar que



Ficha «Sesión 1.
Cuidados.
Actividad 1, Las
dimensiones
del cuidado.
Lecturas»

ya me empezaba a faltar el aire. El período de abuelo joven fue parecido al de padre primerizo, pero sin alardes ni proezas físicas. Salvaba los veintiocho escalones de uno en uno, y ya no me gustaba subirlos con mis nietos en brazos. Me daba miedo resbalarme, o que se cayera uno de ellos. Y, por supuesto, subir o bajar de dos en dos, o de tres en tres, era un recuerdo del pasado cada vez más lejano. Me volví un poco gallina y aprensivo; me daba miedo caerme, tropezarme. Y ahora, a la espera de que por fin el ayuntamiento nos ponga el ascensor, hago dos viacrucis completos de catorce estaciones cada uno para llegar hasta mi casa. Me parece lo más propio. Subir la escalera es casi una sentencia de muerte, como le ocurrió a Jesucristo (primera estación). Cargo con la cruz de mi cuerpo (segunda estación), rezo por no caerme con la cruz auestas (tercera estación), y así sucesivamente hasta completar los veintiocho escalones, al final de los cuales llego dando gracias a la vida, entre estertor y estertor.»

¿Qué os ha parecido el texto? ¿Os habéis sentido reflejados?

Se recogen las aportaciones y se continúa con la sesión.

Recuperamos los contenidos que correspondían a esta dimensión:

- Cambios corporales
- Dolores
- Forma física
- Lo que puedo y no puedo hacer

¿Creéis que estos aspectos están recogidos en el texto? ¿Y son reales?

Se recogen las aportaciones y se continúa con la sesión.

¿Cómo se traducen en nuestro día a día?

Se recogen las aportaciones y se continúa con la sesión.

Al protagonista de la historia, ¿sospecháis que le cuesta aceptar estos cambios?

Se recogen las aportaciones y se continúa con la sesión.

Y a vosotros, ¿os ha sido fácil o difícil aceptarlos? ¿Qué proceso habéis seguido para poder aceptarlos e integrarlos en vuestro día a día con normalidad?

Se recogen las aportaciones y se continúa con la sesión.

Grupo 2. Lectura relacionada con la dimensión «Aceptarme yo»

HISTORIA DE VULNERABILIDAD

«Pepa nació cerca de La Coruña y, a los 8 años, emigró a Venezuela con el resto de su familia. Fue madre, empleada por cuenta ajena, empresaria de éxito, fracasada de solemnidad, viajante, propietaria de un negocio inmobiliario, cuidadora de sus padres y nietos, desempleada y opositora, entre otras cosas. Sesenta y seis años más tarde, Pepa vive en una humilde casa en Alicante con su marido, subsisten con dos exiguas pensiones, y sus tres hijos, con sus nietos, se encuentran a más de 3.000 kilómetros.

»¿Qué ha pasado durante todos estos años para que hoy en día le invada cada dos por tres una sensación de agria melancolía, mezcla de desengaño y frustración? La niñez de Pepa fue dura, marcada por la escasez de recursos y la emigración. Una vida de pan negro, patatas y acelgas. Salir de Galicia y aterrizar en Caracas no fue fácil. Echaba de menos su tierra, su gente, su habla, su verdor, su lluvia perpetua. Pero, sin duda alguna, lo que más le influyó fue la enseñanza de su padre: hay que trabajar y ahorrar; no debemos gastar, sino guardar; no hay que malgastar, sino reservar; no hay que desperdiciar, sino conservar.

»Y Pepa, tanto por ser una niña obediente como por amor a su padre, a quien quería con locura, estudió, trabajó a destajo, ahorró, guardó e invirtió. Y en algún momento, no sabe muy bien por qué, encumbrada por lo logrado, seducida por la abundancia, cercada por la avaricia, lejos de sus orígenes, pierde el oremus, se transforma, abandona sus referencias, reniega de sus valores, arriesga y pierde el control.

»Hoy en día, pasados muchos años, con una vida humilde y sencilla, no echa de menos ni el dinero ni el éxito, pero se siente confundida porque le persigue la íntima sensación de haber malgastado su tiempo, ese tiempo del que ahora dispone, no tan solo por la mezquindad de lo ganado y el sinsentido de lo perdido, sino porque nunca vivió en el presente, porque jamás disfrutó del hoy y del ahora que tanto ama.»

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN PARA LA LECTURA

¿Qué os ha parecido el texto? ¿Os habéis sentido reflejados?

Se recogen las aportaciones y se continúa con la sesión.

Recuperamos los contenidos que correspondían a esta dimensión:

- Lo que me gusta y me disgusta de cómo soy

- Reconocer mi fragilidad, mis miedos, mi vulnerabilidad

¿Creéis que estos aspectos están recogidos en el texto? ¿Y son reales?

Se recogen las aportaciones y se continúa con la sesión.

¿Alguna vez nos paramos a pensar en lo que nos gusta y nos disgusta de nosotros mismos?

Se recogen las aportaciones y se continúa con la sesión.

La protagonista de la historia, ¿creéis que reconoce su vulnerabilidad (miedos, fragilidad...)?

Se recogen las aportaciones y se continúa con la sesión.

Y a vosotros, ¿os ha sido fácil o difícil aceptar vuestra vulnerabilidad? ¿Qué proceso habéis seguido?

Se recogen las aportaciones y se continúa con la sesión.

Grupo 3. Lectura relacionada con la dimensión «Cuidar mi proyecto personal»

HISTORIA DE VULNERABILIDAD

«Cuando hace pocos años me jubilé, creía que el mayor reto era conservar mi autonomía y mi salud para poder gozar de la vida, de mi familia y de mis amigos. Al menos eso es lo que me dijeron en un curso de preparación para la jubilación que nos dieron en la empresa, y donde nos contaron que en la jubilación, y para vivir el mayor tiempo posible en las mejores condiciones, debíamos: a) estar física y cognitivamente activos; b) tener una vida social plena, y c) participar en actividades.

»Esta era la fórmula de la longevidad, así que yo, muy obediente, me dediqué a ello: gimnasia, club de lectura, universidad de mayores, taller de memoria, estiramientos, club de montaña, voluntariado en la cárcel, etc. Quizá sea porque mi autonomía y mi salud se mantienen intactas y mi economía subsiste indemne, pero el mayor desafío no ha sido llenar el día de actividades con el objetivo de estar bien, sino otro imprevisto y sorprendente: la búsqueda de sentido.

»No estoy hablando exclusivamente de un sentido religioso. No se trata de si creo o no en la vida eterna o en la existencia de Dios, sino de la búsqueda

de un sentido y un significado de mi vida para mí. Estaba inmerso en la montaña rusa del parque de atracciones de las actividades cuando, poco a poco, se fue instalando en mí un runrún en forma de distintas preguntas: ¿para qué hago todo esto?, ¿cuál es el sentido de estudiar o ir al taller de memoria o a gimnasia?, ¿estar bien?, ¿pero para qué estar bien?, ¿en qué gasto mi vida?

»“¿Cuánto tiempo me queda? ¿Quince años buenos quizá? ¿Qué quiero hacer en ese tiempo, que es el mismo que hay de los 5 a los 20 años o entre los 15 y los 30?”, me preguntaba. Y ese es precisamente el reto: contactar con mi propio deseo, saber qué es lo que realmente me motiva, trazar un nuevo proyecto de vida. Y en esto estoy comprometido, porque —que no les cuenten milongas— vivir la vida, también la vejez, es actitud y compromiso.

»No es un camino fácil mirarse para dentro, es muchísimo más sencillo seguir adocenado subido en el carrusel de las actividades llenando las horas. ¿Lo lograré? No lo sé, a veces lo dudo, otras me siento perdido; pero al menos no me culpabilizaré por no haberlo intentado.»

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN PARA LA LECTURA

¿Qué os ha parecido el texto? ¿Os habéis sentido reflejados?

Se recogen las aportaciones y se continúa con la sesión.

Recuperamos los contenidos que correspondían a esta dimensión:

- Ser crítico
- Ser consciente del rol que juego en mi familia, con mis amigos, en la comunidad

¿Creéis que estos aspectos están recogidos en el texto? ¿Y son reales? ¿Nos pasa?

Se recogen las aportaciones y se continúa con la sesión.

El protagonista del relato analiza el punto vital en el que se encuentra, y valora si le satisface o no. ¿Alguna vez nos hemos parado a hacer esta reflexión y analizar nuestro proyecto de vida? ¿Creéis que es importante hacerlo?

Se recogen las aportaciones y se continúa con la sesión.

Y a vosotros, ¿os gustaría cambiarlo? ¿Hacia dónde lo orientaríais? ¿Qué os sobra en vuestra vida? ¿Qué os falta?

Se recogen las aportaciones y se continúa con la sesión.



Ficha «Sesión 1.
Cuidados.
Tarea para
la siguiente
sesión»

PARA LA SIGUIENTE SESIÓN 5 min

Para la siguiente sesión, os vamos a pedir varias cosas (ficha «Sesión 1. Cuidados. Tarea para la siguiente sesión»):

1. Reflexionad sobre aspectos importantes para vosotros y que os condicionan (personas, acciones, entornos, etc.):

- ¿Cuáles nos ayudan y son beneficiosos?
- ¿Cuáles actúan como impedimentos para avanzar a nivel personal?

2. Reflexionad con respecto a las variables actuales:

- Aspectos positivos que me ayudan a avanzar. ¿Cuáles son?
- Aspectos negativos que me dificultan avanzar. ¿Cuáles son?

3. Con este análisis, dibujad un paisaje y ubicad todos estos factores en él, de forma simbólica. ¿Cómo representarlo? Ejemplos:

- Si tengo muchos problemas, puedo simbolizarlo mediante nubes oscuras en el cielo, plantas que pinchan, agujeros...
- Si tengo un entorno que me acompaña y me ayuda a avanzar, lo simbolizo con formas armoniosas, detalles agradables, líneas suaves...
- Puedo jugar con la percepción y colocar las cosas que me influyen directamente en primer plano, y aquellas otras que lo hacen indirectamente, al fondo.
- Puedo variar las alturas y situar algo muy influyente en un lugar muy alto, y lo poco influyente, en un sitio más bajo.

- Lo mismo con las densidades. Puedo dibujar un paisaje abarrotado, despejado, tipo páramo...
- Emplearé colores oscuros para simbolizar los problemas, y los más llamativos los relacionaré con las oportunidades.
- También puedo incluir otros elementos para detallar y enriquecer mi paisaje, teniendo muy presente a quién o qué representarán: animales que acechan, un sol que ilumina, un río...



BLOQUE 2:

CUIDADOS

SESIÓN

2

ENTRE LA
DELICADEZA
Y EL
COMPROMISO:
EL CUIDADO

OBJETIVOS DE ESTA SESIÓN

1. ENTENDER QUÉ ASPECTOS DE NUESTRA VIDA SON FUNDAMENTALES Y DEBEMOS CUIDAR.



2. APRENDER A CUIDARLOS.



1. NUESTRO PAISAJE INTERIOR 30 min

Imaginémonos que nuestra vida es un paisaje. La familia, mis proyectos, mis relaciones (amigos), el tiempo para mí, mis libros, mi música, mi huerta... son parte esencial de mi vida y, por lo tanto, de mi paisaje.

En la anterior sesión os pedimos que reflexionais sobre aquellos aspectos fundamentales de vuestra vida y los representarais en forma de paisaje (**ficha «Sesión 1. Cuidados. Tarea para la siguiente sesión»**).

Lo primero que hemos hecho ha sido relacionar los elementos fundamentales de nuestra vida con el paisaje: qué es el sol (pongamos que la familia), qué son las nubes (enfermedades, preocupaciones...), qué es un animal que me acecha, los árboles, el río...



Ficha «Sesión 1.
Cuidados.
Tarea para
la siguiente
sesión»





Ficha «Sesión 2.
Cuidados.
Material de
apoyo 1, Mi
paisaje interior»

Se pide a las personas del grupo que así lo deseen que compartan su paisaje con el resto y lo expliquen: reseñar lo relevante de sus vidas, aquello que les hace ser felices y les da sentido, y que, por lo tanto, sería bueno y deseable cuidar. Una vez hecho, proseguimos.

El cuidado, como casi todo en esta vida, necesita equilibrio entre el cuidado personal, el cuidado de mis relaciones más cercanas y el cuidado de lo que es «común y compartido» por todos.

En esta fase de la sesión, intentaremos observar cómo es nuestro paisaje (nuestra vida) y en qué dimensión se sitúa cada una de las «partes» que componen el que hemos dibujado. Tenemos distintos ámbitos (ficha «Sesión 2. Cuidados. Material de apoyo 1, Mi paisaje interior»):

- **Cuidado personal.** Cuidado físico y emocional hacia nosotros mismos, abriendo una ventana a trabajar nuestro mundo interior y a entendernos. Ejemplos: hacer ejercicio físico, escuchar nuestras emociones, defender nuestras opiniones y posturas...
- **Cuidado de las relaciones.** Nuestro cuidado «social». Ejemplos: relacionarnos con nuestras amistades, realizar actividades placenteras y que nos llenen, implicarnos en proyectos y con otras personas...
- **Cuidado de lo común y compartido.** Se refiere al cuidado del entorno. Ejemplos: la ecología, la justicia, los menores no acompañados...

Una vez explicado cada ámbito, y después de asegurarnos de que la información ha llegado correctamente a los participantes, continuamos.

Para que nuestro paisaje sea «armonioso», necesitamos un equilibrio entre estos tres ámbitos.

¿Qué elementos hay en nuestro paisaje referidos a...?

EL CUIDADO PERSONAL	EL CUIDADO DE LAS RELACIONES	EL CUIDADO DE LO COMÚN Y COMPARTIDO



Ficha «Sesión 2.
Cuidados.
Material de
apoyo 1, Mi
paisaje interior»

Ficha «Sesión 2. Cuidados. Material de apoyo 1, Mi paisaje interior»

Damos tiempo a los participantes para analizar su paisaje y rellenar el cuadro. Una vez hecho, continuamos.

Pensemos ahora si podemos mejorar alguno de estos ámbitos. ¿Están compensados entre sí?

¿Creéis que vuestro paisaje está equilibrado? ¿O le faltaría algún elemento en alguno de los ámbitos que hemos explicado para que quedase más compensado?

Se recogen las aportaciones y se continúa con la sesión.

En general, ¿qué aspectos podríamos mejorar con respecto a nuestro «cuidado personal»? ¿Hay alguien que tenga algo a mejorar en este sentido?

Se recogen las aportaciones y se continúa con la sesión.

¿Y qué aspectos podríamos mejorar con respecto al «cuidado de las relaciones»? ¿Hay alguien que tenga algo a mejorar en este sentido?

Se recogen las aportaciones y se continúa con la sesión.

Y, por último, ¿qué aspectos podríamos mejorar con respecto al «cuidado de lo común y compartido»? ¿Hay alguien que tenga algo a mejorar en este sentido?

Se recogen las aportaciones y se continúa con la sesión.

2. EL PAISAJE QUE YO QUIERO 15 min

Ahora que ya hemos aclarado qué aspectos podríamos mejorar de cada dimensión, ha llegado el momento de reflejarlos en nuestro nuevo paisaje. Por eso, os proponemos confeccionar otro paisaje integrando en él elementos de cada ámbito (cuidado personal, cuidado de las relaciones y cuidado de lo común y compartido) (**ficha «Sesión 2. Cuidados. Actividad 1, El paisaje que yo quiero»**).

¿Cómo integraremos estos elementos? Lo haremos mediante una representación simbólica (algo que sea revelador para cada uno de nosotros).

¿Cómo influirán estos elementos en los que ya existían anteriormente?

Daremos tiempo a los participantes para que puedan diseñar su nuevo paisaje.



Ficha «Sesión 2. Cuidados. Actividad 1, El paisaje que yo quiero»

3. NUESTRO PLAN DE CUIDADOS



Acabamos de analizar nuestro paisaje y hemos reflexionado en torno a él. Una vez hecho, hemos detectado aspectos a mejorar en uno o más ámbitos, y ahora es el momento de ponernos en marcha.

Como hicimos anteriormente al usar el calendario, vamos a transformar nuestras ideas en acciones que se puedan temporalizar y programar.

Recordad que se trata de un plan de cuidados de nuestra vida en el que debemos incorporar lo que es importante para cada uno de nosotros (contactar con personas de confianza, llamar a familiares queridos, ir al centro de mayores, leer todos los días, meditar, pasear en solitario, hacer voluntariado...), no los cuidados al uso (relacionados con la necesidad de ayuda para ir al baño, para comer...).

Iremos introduciendo en nuestra vida cotidiana momentos de mi cuidado propio, del cuidado de mis relaciones y del cuidado de lo común y compartido (ficha

«Sesión 2. Cuidados. Tarea para la siguiente sesión. Calendario transversal»):

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
8-9							
9-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-22							

Ficha «Sesión 2. Cuidados. Tarea para la siguiente sesión. Calendario transversal»



Ficha «Sesión 2.
Cuidados.
Tarea para
la siguiente
sesión.
Calendario
transversal»



Ficha «Sesión 2.
Cuidados.
Tarea para
la siguiente
sesión.
Calendario
transversal»

Damos tiempo a los participantes para analizar su paisaje y rellenar el cuadro. Una vez hecho, continuamos.

¿Cómo ha ido? ¿Qué cambios os habéis planteado realizar en vuestro paisaje?

Invitamos a los participantes a poner en común su programación. Una vez hecho, procedemos al cierre de la sesión.

¿Con qué ideas principales os quedaríais de esta sesión? ¿Cuál sería la reflexión final?

Se recogen las aportaciones y se continúa con la sesión.

Podríamos resumirlo en estas ideas principales:

- Tomar las riendas de nuestra vida.
- Elegir el tipo de camino que queremos tomar (un viaje circular, como el de Ítaca, o un viaje vertical, como el de Federico Mayol).
- Potenciar la actitud de cuidarnos.
- Introducir cambios en nuestra vida que nos conduzcan a alcanzar nuestras metas y objetivos.

Proponemos finalizar la sesión con la siguiente idea:

**«TODO LO QUE CUIDAMOS, TAMBIÉN LO AMAMOS;
Y TODO LO QUE AMAMOS, TAMBIÉN LO CUIDAMOS»,
LEONARDO BOFF**

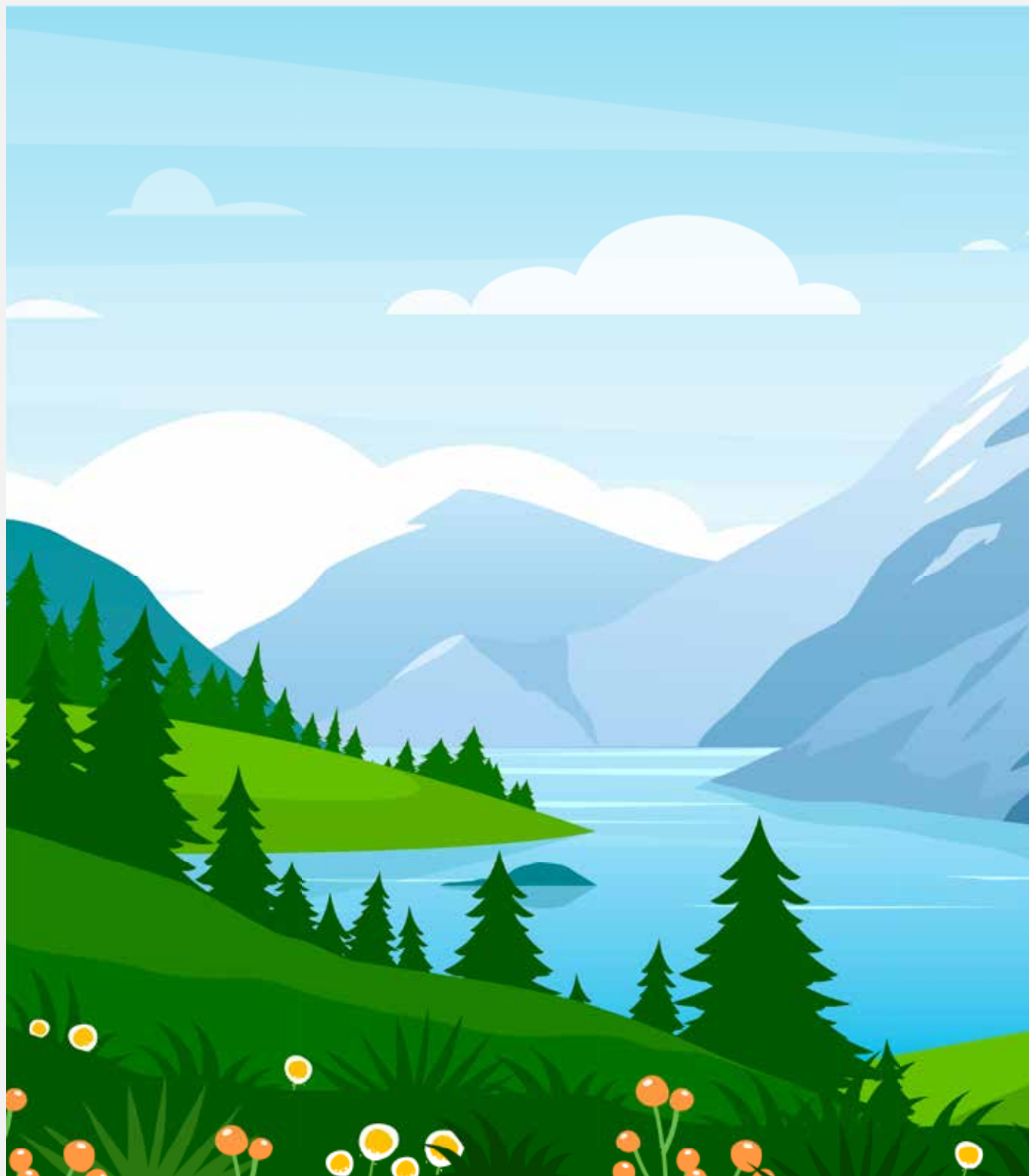
PARA LA SIGUIENTE SESIÓN 5 min

Como en la sesión en la que utilizamos el calendario, la tarea que os proponemos para la siguiente es la puesta en marcha del plan de cuidados de nuestra vida.



ANEXOS

CONTENIDOS PARA EL FACILITADOR









BLOQUE 3: SOLEDAD

MARCO TEÓRICO

SOLEDAD: CONCEPTUALIZACIÓN E IDEAS BÁSICAS

1. ¿Qué sucede con las relaciones sociales en la vejez?

El estudio longitudinal más longevo, el Harvard Study of Adult Development, nació en 1938 y nos enseñó dos cuestiones fundamentales:

- Que las personas de la muestra a las que mejor les va en la vida (en términos de salud, autonomía e independencia funcional, bienestar, ausencia de enfermedades, etc.) son aquellas que tienen buenas relaciones de apoyo (familia y amigos) y que se comprometen con su comunidad.
- Que la soledad mata.

Partamos de una premisa: el reverso de la soledad no es la «no soledad», ni el reverso de la soledad es tener, a veces, buenas relaciones. Una persona puede no estar sola y no tener unas buenas relaciones; y viceversa, no tener unas buenas relaciones y no sentirse sola. Las relaciones sociales y la soledad mantienen una compleja relación, y es necesario estar al tanto de dicha complejidad. Contar con unas buenas relaciones nos provee de salud, un proyecto personal, compromiso, implicación, sentido, emociones positivas (y a veces negativas),

etc., pero no constituye para nada un antídoto cien por cien seguro contra la soledad.

¿Qué sucede con las relaciones sociales en la vejez y durante el ciclo vital?

- En la vejez, en general, se supone que las redes sociales son más pequeñas y se da una menor frecuencia de contactos (Ajrouch et al., 2005),⁴³ especialmente en hombres. También se observan menos relaciones sociales no familiares, porque los mayores parecen dirigir su mundo relacional hacia los miembros de su familia (Pahl y Pevalin, 2005).⁴⁴
- Este decremento de la «cantidad» de las relaciones sociales parece no afectar tanto a su calidad: algunos autores afirman que las personas mayores tienen relaciones de mayor calidad dentro de esa red social más pequeña que otras

43. Ajrouch, K. J., Blandon, A. Y. y Antonucci, T. C. (2005). Social networks among men and women: The effects of age and socioeconomic status. *The Journals of Gerontology. Series B*, 60(6), S311-S317. <https://doi.org/10.1093/geronb/60.6.s311>

44. Pahl, R. y Pevalin, D. J. (2005). Between family and friends: A longitudinal study of friendship choice. *British Journal of Sociology*, 56(3), 433-450. <http://doi.org/10.1111/j.1468-4446.2005.00076.x>

personas de menor edad (Carstensen, 1992)⁴⁵ en ausencia de situaciones de dependencia; mientras que otros trabajos afirman lo contrario (Yanguas et al., 2020).⁴⁶

- Para las personas mayores, la familia —en particular, el cónyuge y los hijos adultos— es la fuente central de apoyo (Waite y Gallagher, 2000),⁴⁷ teniendo el matrimonio (y el hecho de vivir en pareja) un efecto protector tanto para la salud física (Waite y Gallagher, op. cit.) como para el bienestar psicológico (Schwarzbach et al., 2014).⁴⁸

45. Carstensen, L. L. (1992). Social and emotional patterns in adulthood: Support for socioemotional selectivity theory. *Psychology and Aging*, 7(3), 331-338. <http://doi.org/10.1037/0882-7974.7.3.331>

46. Yanguas, J., Pérez-Salanova, M., Puga, M.^a D., Tarazona, F., Losada Baltar, A., Márquez González, M.^a, Pedrosa Chaparro, M.^a D. S. y Pinazo, S. (2020). *El reto de la soledad en personas mayores*. Barcelona: Fundación "la Caixa".

47. Waite, L. J. y Gallagher, M. (2000). *The case for marriage: Why Married People Are Happier, Healthier, and Better Off Financially*. Nueva York: Doubleday.

48. Schwarzbach, M., Luppá, M., Forstmeier, S., König, H. H. y Riedel-Heller, S. G. (2014). Social relations and depression in late life: A systematic review. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 29(1), 1-21. <http://doi.org/10.1002/gps.3971>

- Los amigos siguen jugando un papel fundamental. Se ha comprobado que el tamaño de la red de amigos (tener más amigos) se relaciona con una mejor salud psicológica (Cable et al., 2013);⁴⁹ y cuanto más variada es la red social, más felices y sanas son las personas en la vejez.

Resumiendo en exceso, en la vejez:

- Existe una disminución de la «cantidad» en todos los parámetros relacionados con el funcionamiento social, en un proceso «natural» en el que se busca mejorar la «calidad» de los contactos y, con ello, maximizar el bienestar.

- Un conjunto de «situaciones» (enfermedades, fragilidad, pérdidas, dependencia, necesidad de creación de un nuevo proyecto vital, jubilación, cambios en la familia...) más comunes (estadísticamente hablando) hacen que sea más probable que desaparezcan esas redes de apoyo, aumentando los sentimientos de soledad y desvinculación.

49. Cable, N., Bartley, M., Chandola, T. y Sacker, A. (2013). Friends are equally important to men and women, but family matters more for men's well-being. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 67(2), 166-171. <http://doi.org/10.1136/jech-2012-201113>

2. Definiendo la soledad

2.1. INTRODUCCIÓN

Desde finales de los años setenta hasta la actualidad, la soledad ha sido objeto de múltiples definiciones y acercamientos. Hoy en día, la hipótesis de la discrepancia cognitiva, que se definirá más adelante, es la más utilizada e impregna la mayor parte del conocimiento empírico sobre la soledad. No obstante, se hace imprescindible una visión más amplia para entender el fenómeno.

Existen cuatro perspectivas clásicas ampliamente comentadas (Yanguas et al., 2020, op. cit.):

- La **perspectiva cognitiva** (en la que se basa la hipótesis de la discrepancia cognitiva de la soledad), que entiende la soledad como una disonancia —una evaluación que el sujeto realiza— entre las relaciones sociales que una persona desea y las que tiene.
- El **interaccionismo**, que conceptualiza la soledad no desde el hecho de estar solo, sino desde la falta de relaciones tanto significativas como íntimas, así como desde la falta de vinculación comunitaria.
- La **perspectiva psicodinámica**, que concibe la soledad como las consecuencias negativas derivadas de la necesidad de intimidad, de relaciones interpersonales para vivir.
- El **existencialismo**, para el cual la soledad es una realidad consustancial al ser humano que, por un lado, puede causar sufrimiento y dolor,

y por otro, supone la posibilidad de crear cosas nuevas, reflexionar y comprenderse a uno mismo...

La soledad tiene, al menos, dos componentes básicos:

- Un **componente afectivo**, ligado a las emociones negativas y sustentado por una aproximación teórica de corte psicodinámico que enfatiza la importancia de la necesidad social de relación.
 - Un **componente cognitivo**, que es el que de hecho adquiere importancia en la visión de la soledad, relacionado con la discrepancia entre expectativas y realidad propia de las visiones cognitivistas.
- En realidad, la existencia de estos dos componentes ha marcado en cierto modo el concepto, porque ya Weiss (1973)⁵⁰ distinguía dos dimensiones básicas del sentimiento de soledad:
- La **soledad emocional**, derivada de la ausencia de una figura íntima o confidente en la vida de las personas, como la pareja o una estrecha amistad.
 - La **soledad social**, causada por la falta de una red amplia y efectiva de familiares, amigos o vecinos, lo que conduce a una integración social

50. Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation*. Cambridge: MIT Press.

deficiente (Dahlberg y McKee, 2014;⁵¹ Dykstra y De Jong Gierveld, 2005; Van Baarsen, 2002).⁵²

2.2. PROFUNDIZANDO EN EL CONCEPTO DE SOLEDAD

La soledad, desde una mirada amplia y comprensiva, se puede entender a través de las siguientes características:

- Un **sentimiento de aislamiento**, que puede ser objetivo o subjetivo, metafísico o comunicativo, existencial, social..., que está siempre presente y que es parte nuclear de la experiencia personal e intransferible de lo que denominamos **soledad** (Stein y Tuval-Mashiach, 2015).⁵³
- La carencia o privación referida a **sentimientos de vacío o abandono** asociados a la ausencia

de relaciones de intimidad (De Jong Gierveld, 1987).⁵⁴

- Como un juicio, una evaluación, como **discrepancia cognitiva** entre las relaciones que una persona tiene y las que esperaba tener. La aparición y/o el mantenimiento de esta discrepancia dependen de la evaluación subjetiva de la propia persona sobre la calidad y la cantidad de sus relaciones sociales (Peplau y Perlman, 1982;⁵⁵ Yanguas et al., 2018a;⁵⁶ Matia Instituto, 2020).⁵⁷
- También la experiencia de la soledad incluye lo que algunos autores denominan «malestar psicológico», es decir, un conjunto de **emociones negativas** que la acompañan, tales como tristeza, melancolía, frustración, vergüenza o desesperación (De Jong Gierveld, 1987;⁵⁸ De Jong

51. Dahlberg, L. y McKee, K. J. (2014). Correlates of social and emotional loneliness in older people: Evidence from an English community study. *Aging & Mental Health*, 18(4), 504-514. <http://doi.org/10.1080/13607863.2013.856863>

52. Van Baarsen, B. (2002). Theories on coping with loss: The impact of social support and self-esteem on adjustment to emotional and social loneliness following a partner's death in later life. *The Journal of Gerontology. Series B*, 57B(1), S33-S42. <http://doi.org/10.1093/geronb/57.1.s33>

53. Stein, J. Y. y Tuval-Mashiach, R. (2015). The social construction of loneliness: An integrative conceptualization. *Journal of Constructivist Psychology*, 28(3), 210-227. <https://doi.org/10.1080/10720537.2014.911129>

54. De Jong Gierveld, J. (1987). Developing and testing a model of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(1), 119-128. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.1.119>

55. Peplau, L. A. y Perlman, D. (1982). *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*. Nueva York: John Wiley & Sons.

56. Yanguas, J., Pinazo-Hernandis, S. y Tarazona-Santabalbina, F. J. (2018a). The complexity of loneliness. *Acta Biomedica*, 89(2), 302-314. <http://doi.org/10.23750/abm.v89i2.7404>

57. Matia Instituto (2020). *Informe Bakardadeak*. Accesible en: <https://www.matiainstituto.net/es/publicaciones/bakardadeak-explorando-soledades-entre-las-personas-mayores-que-envejecen-en-gipuzkoa>

58. De Jong Gierveld, J. (1987). Developing and testing a model of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(1), 119-128. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.1.119>

Gierveld et al., 2015;⁵⁹ Yanguas et al., 2018a, op. cit. y 2018b;⁶⁰ Pinazo-Hernandis y Donio-Bellegarde, 2018;⁶¹ Matia Instituto, op. cit.).

Asimismo, la soledad puede ser entendida como un fenómeno compuesto por variables intrínsecas (internas al sujeto) y variables extrínsecas (externas al sujeto). Así, para Cristina Victor y colaboradores, la soledad es una **vivencia experimentada en forma de múltiples realidades** (Victor et al., 2009;⁶² Victor y Sullivan, 2015)⁶³ que son únicas, distintas y cambiantes, y que el individuo construye y reconstruye en el contexto de su vida y de su historia de vida; y depende de la **interacción mutua de distintas variables** (Victor et al., op. cit.; Victor y Sullivan, op. cit.), algunas de ellas, como ya se ha comentado, propias de la persona, y otras externas al individuo (unas

bajo su influencia, y otras que no dependen en absoluto de su voluntad), en mutua interacción:

- **Factores intrapersonales:** personalidad y «estilos» cognitivos (expectativas, evaluación de la situación por parte de la persona...).

- **Factores extrapersonales:** «engagement interpersonal» (el funcionamiento social de la persona a lo largo de todo su ciclo vital); eventos vitales que suceden a las personas tanto relativos a su salud (enfermedades...) como sociales (jubilación, viudez, pérdidas, traslado de los hijos a otros países...); factores socioeconómicos (renta, existencia o no de servicios de atención); ambiente social en el que vive la persona (vivienda, barreras arquitectónicas, equipamientos, tipo de comunidad individualista o colectiva, ámbito rural versus urbano...); estilos de vida (uso del tiempo libre, aficiones...); factores culturales y estereotipos sociales (edadismo)...

59. De Jong Gierveld, J., Van der Pas, S. y Keating, N. (2015). Loneliness of older immigrant groups in Canada: Effects of ethnic-cultural background. *Journal of Cross-Cultural Gerontology*, 30(3), 251-268. <https://doi.org/10.1007/s10823-015-9265-x>

60. Yanguas, J., Cilvetti, A., Hernando, S., Roig, S. y Segura, C. (2018b). El reto de la soledad en la vejez. *Gizarte Zerbitzuetarako Aldizkaria / Revista de Servicios Sociales*, 66, 61-75. <https://doi.org/10.5569/1134-7147.66.05>

61. Pinazo-Hernandis, S. y Donio-Bellegarde, M. (2018). *La soledad de las personas mayores. Conceptualización, valoración e intervención*. Madrid: Fundación Pilares.

62. Victor, C. R., Scambler, S. y Bond, J. (2009). The social world of older people: Understanding loneliness and social isolation in later life. *The British Journal of Social Work*, 39(6), 1175-1175. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcp090>

63. Victor, C. R., Sullivan, M. P., Woodbridge, R. y Thomas, M. (2015). Dancing with loneliness in later life: A pilot study mapping seasonal variations. *The Open Psychology Journal*, 8, 97-104. <http://doi.org/10.2174/1874350101508010097>



Fuente: Adaptado de Victor et al., op. cit.; Victor y Sullivan, op. cit.

Cualquier intervención en soledad debería incluir todas las características antes mencionadas, tanto desde una mirada amplia como en la propia actuación.

3. Soledad y variables relacionadas

La literatura científica sobre la soledad la ha relacionado con otras variables:

- **Soledad versus aislamiento.** El sentimiento de soledad tiene que ver con la forma en que los individuos perciben, experimentan, sienten y evalúan la falta de relaciones, de comunicación interpersonal. Aunque, como veremos más adelante, no todas las soledades tienen que ver con las relaciones o con la comunicación. El aislamiento social es objetivo y tiene que ver con la ausencia de relaciones. Una de las consecuencias del aislamiento social puede ser el sentimiento de soledad, pero la falta de relaciones no conduce necesariamente al sentimiento de soledad, aunque en muchos casos pueda suponer un factor desencadenante (Victor et al., 2000).⁶⁴

- **Causas objetivas versus causas subjetivas.** La soledad puede derivarse de causas objetivas (ausencia de relaciones, por ejemplo) o ser independiente de las mismas (una persona puede no estar sola pero sentirse sola), no estando obligatoriamente relacionada con las habilidades

sociales del sujeto que la padece (Vitkus y Horowitz, 1987).⁶⁵

- **Cronicidad.** La soledad necesita un tiempo para fraguarse. Una persona no siente soledad, aunque pueda sentirse sola, de un día para otro. Se requiere una perspectiva temporal, a través de la cual el individuo construye y percibe su soledad.

- **Soledad y ciclo vital.** La soledad no es exclusivamente propia de las personas mayores, sino que se trata de un sentimiento capaz de afectar a los individuos en cualquier momento de su ciclo vital, especialmente cuando las pérdidas y transiciones son más habituales, cuando la vulnerabilidad personal (enfermedad, falta de un proyecto vital, cercanía de la muerte...) es mayor.

- **Engagement o compromiso.** Diversas investigaciones han relacionado la soledad actual de un individuo con su trayectoria vital (Aartsen y Jylhä, 2011).⁶⁶ El engagement social en las personas mayores está determinado por el compromiso «relacional» de esas personas durante su vida, y existe una relación directa entre el engagement social y la soledad (Dahlberg et al., 2016).⁶⁷

64. Victor, C. R., Scambler, S., Bond, J. y Bowling, A. (2000). Being alone in later life: Loneliness, social isolation and living alone. *Reviews in Clinical Gerontology*, 10(4), 407-417. <http://dx.doi.org/10.1017/S0959259800104101>

65. Vitkus, J. y Horowitz, L. M. (1987). Poor social performance of lonely people: Lacking a skill or adopting a role? *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(6), 1266-1273. <http://doi.org/10.1037//0022-3514.52.6.1266>

66. Aartsen, M. y Jylhä, M. (2011). Onset of loneliness in older adults: Results of a 28 year prospective study. *European Journal of Ageing*, 8(1), 31-38. <https://doi.org/10.1007/s10433-011-0175-7>

67. Dahlberg, L., Andersson, L. y Lennartsson, C. (2016). Long-term predictors of loneliness in old age: results of a 20-year national study. *Ageing & Mental Health*, 22(2), 190-196. <http://dx.doi.org/10.1080/13607863.2016.1247425>

• **Género y soledad.** Aunque frecuentemente se señala que la soledad es cosa de mujeres mayores, la evidencia empírica no respalda del todo dicha afirmación (para más información, consultar el libro *El reto de la soledad en las personas mayores* del Programa de Mayores de la Fundación "la Caixa").

• **Pobreza y soledad.** La educación y el nivel de ingresos se han utilizado habitualmente como indicadores del nivel socioeconómico, y ambos han sido asociados a la soledad, especialmente porque existen menos posibilidades de participación social y redes sociales más pequeñas entre personas con bajos niveles de ingresos y de educación (Jylhä y Saarenheimo, 2010;⁶⁸ Savikko et al., 2005;⁶⁹ Dahlberg et al., 2018).⁷⁰

• **Soledad, apoyo social y red social.** Numerosas investigaciones han demostrado una fuerte relación entre el estado civil y la soledad, más concretamente entre la pérdida de la pareja y la soledad, siendo la viudez un predictor clave de la soledad en personas mayores. A medida que las personas envejecen, es más probable que se enfrenten a problemas de salud y que sus redes

sociales focalicen su función en tareas de apoyo. Cuanto mayor es el apoyo, las personas que lo reciben informan sobre una menor soledad (Dahlberg et al., 2016, op. cit.). Además, bajos niveles de contactos sociales aumentan también el riesgo de soledad.

• **Soledad y salud.** Los problemas de salud, tanto físicos (dificultades de movilidad...) como psicológicos (depresión, ansiedad...), se asocian habitualmente a la soledad. La evidencia empírica (ver el libro *El reto de la soledad en las personas mayores*) avala que:

SALUD PSICOLÓGICA	SALUD FÍSICA
▲ Emociones negativas.	▼ Funcionamiento vascular.
▼ Calidad de vida.	▲ Presión sistólica.
▲ Síntomas depresivos.	▲ Probabilidad ACV (accidentes cerebrovasculares) recurrentes.
▲ Cambios de personalidad.	▼ Expresión de genes ligados a la respuesta anti-inflamatoria.
▲ Ansiedad.	▲ Sobreexpresión de genes asociados a la proinflamación.
▲ Problemas de sueño.	▲ Actividad del eje hipotalámico-pituitario-adrenal (HPA).
▲ Problemas de salud mental.	▲ Alteraciones en el sistema inmune.

68. Jylhä, M. y Saarenheimo, M. (2010). Loneliness and ageing: Comparative perspectives. En D. Dennefer y C. Phillipson (eds.), *The SAGE Handbook of Social Gerontology* (cap. 24, pp. 317-328). Londres: Sage Publications. <http://dx.doi.org/10.4135/9781446200933.n24>

69. Savikko, N., Routasalo, P., Tilvis, R. S., Strandberg, T. E. y Pitkälä, K. H. (2005). Predictors and subjective causes of loneliness in an aged population. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 41(3), 223-233. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2005.03.002>

70. Iberg, L., Agahi, N. y Lennartsson, C. (2018). Lonelier than ever? Loneliness of older people over two decades. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 75, 96-103. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2017.11.004>

▲ Tasa de institucionalización en residencias.	▼ Nutrición.
▲ Mortalidad.	▲ Obesidad.
La ausencia de relaciones sociales funciona como un riesgo de salud, similar al establecido en los factores de riesgo «clásicos».	▲ Declive motor.
Generación de sufrimiento y disminución de la calidad de vida.	▲ Reducción de la actividad física y la capacidad funcional.
▲ Aumento (mayor). ▼ Disminución (menor).	

RECURSOS



Recursos audiovisuales

- 1.ª sesión: vídeo *Soledad* de la campaña «Acércate», del programa «Siempre acompañados»:
<https://vimeo.com/460595017/419e5ca4f7>



Recursos materiales

- 2.ª sesión: *Soledades* (Mario Benedetti), *Ausencia* (Gabriela Mistral), *Ausencia* (Jorge Luis Borges), *Veinte poemas de amor y una canción desesperada. Poema VI* (Pablo Neruda)

BLOQUE 3:
SOLEDAD

SESIÓN

1

LAS SOLEDADES,
MIS SOLEDADES

OBJETIVOS DE ESTA SESIÓN

1. CONOCER QUÉ ES LA SOLEDAD Y CÓMO ACTÚA EN CADA UNO DE NOSOTROS, DESDE UNA MIRADA AMPLIA.



2. EXPLORAR CONCEPTOS CLAVE PARA COMPRENDER LA SOLEDAD (EMOCIONES, AISLAMIENTO, PENSAMIENTOS...).



3. EMPODERAR A LAS PERSONAS PARA HACER FRENTE A SU PROPIA SOLEDAD.



INTRODUCCIÓN 10 min

Durante las próximas dos sesiones, hablaremos de la soledad y de las relaciones. Empezaremos por la soledad, y para ello es importante saber qué entendemos por este concepto. Así pues, ¿con qué palabras definiríais la soledad en base a las experiencias que habéis tenido en este sentido? ¿Qué significa para vosotros la soledad?

Recogemos las aportaciones de los participantes y las apuntamos. No buscamos tanto establecer una definición de la soledad como dar con aquellos conceptos y palabras que, para los participantes, la representan.

1. MI SOLEDAD 20 min

Una vez introducida una primera idea de lo que es la soledad, vamos a profundizar en el concepto a través del siguiente vídeo: <https://vimeo.com/460595017/419e5ca4f7>

Después de su visualización, continuamos.

¿Qué hace cada uno de los protagonistas? ¿Qué hacían cuando se sentían solos? ¿Intentaban llenar sus vidas? ¿Buscaban ayuda?

Recogemos sus aportaciones y continuamos.



Ficha «Sesión 1.
Soledad.
Actividad 1,
Nuestra visión
de la soledad»



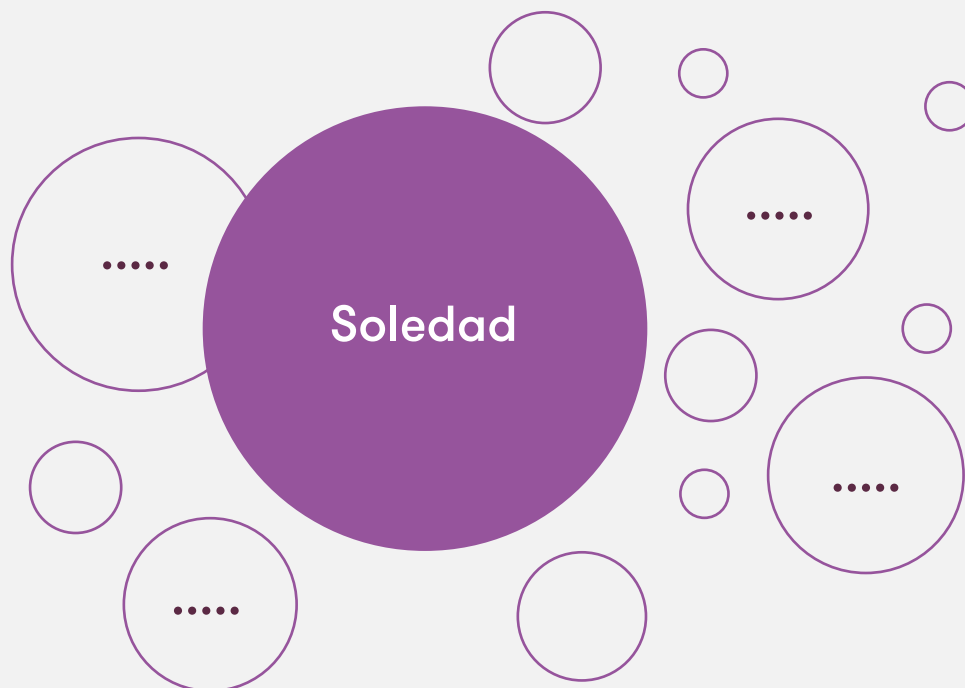
Ficha «Sesión 1.
Soledad.
Actividad 1,
Nuestra visión
de la soledad»

¿Y qué hacemos nosotros? Os propongo que, de una forma rápida, cada uno de nosotros explique brevemente qué hace para enfrentarse a la soledad.

Por turnos, facilitamos a los participantes que compartan sus distintas formas de enfrentarse a la soledad. A partir de aquí, reflexionamos.

Para empezar, vamos a trabajar nuestra visión de la soledad. Para ello, os facilitaremos un diagrama como el siguiente (ficha «Sesión 1. Soledad. Actividad 1, Nuestra visión de la soledad»). Quiero que escribáis en él, por favor, qué palabras asociáis a la soledad y cómo se relacionan entre sí.

No hay diagramas correctos o incorrectos, ya que cada persona vive y siente la soledad a su manera.



Ficha «Sesión 1. Soledad. Actividad 1, Nuestra visión de la soledad»

Damos tiempo a los participantes para que rellenen sus diagramas. Una vez hecho, los ponemos en común.

Bien, cada uno ha rellenado su diagrama y los hemos puesto en común. Ahora vamos a analizar los distintos elementos que hemos relacionado con la soledad.

¿Alguien ha escrito conceptos relacionados con sentimientos o emociones?

Recogemos las emociones y los sentimientos relacionados, y continuamos.

¿Alguien ha escrito qué le causa la soledad? ¿Los motivos?

Recogemos los motivos que pueden originar la soledad, y continuamos.

¿Alguien ha escrito acciones que lleva a cabo para combatir la soledad?

Recogemos las acciones realizadas por los participantes, y continuamos.

Observamos que existen tres variables que condicionan, de forma determinante, nuestra vivencia de la soledad.

En el caso de que alguien mencione alguna cuestión que no pueda ser incluida en estas tres variables, se subraya para reforzar la importancia de las afirmaciones, pero se continúa con la dinámica propuesta en la sesión.

Se trata de los siguientes aspectos:

- Qué motivos impulsan la soledad.
- Cómo la interpreto (emociones y sentimientos).
- Qué conductas me genera (cómo reacciono ante esos pensamientos).

Ficha «Sesión 1. Soledad. Actividad 1, Nuestra visión de la soledad»

Existen distintas formas de enfrentarse a la soledad, tantas como maneras tenemos de percibirla y como motivos pueden generarla.

2. EL ORIGEN DE LA SOLEDAD 35 min

Hemos visto que hay muchas y variadas formas de vivir la soledad, así como numerosas y diversas causas y motivos que la desencadenan: la soledad es distinta porque los motivos que la impulsan son diferentes. La soledad de aquel que ha perdido a su pareja es distinta de la soledad de quien está aislado y no puede salir de casa, y diferente de la del divorciado, y esta es distinta de la soledad de la persona que se siente sola porque no encaja en ningún grupo o porque siente que no «conecta» con nadie.

¿Qué causas de la soledad hemos observado?

Recogemos sus aportaciones y nos servimos del cuadro de recursos que encontraremos en el anexo para profundizar en los motivos de la soledad.



Ficha «Sesión 1.
Soledad.
Actividad 1,
Nuestra visión
de la soledad»

A partir de nuestros diagramas, ¿todos reaccionamos igual ante la soledad?

Recogemos sus aportaciones y nos servimos del cuadro de recursos que encontraremos en el anexo para profundizar en las emociones y los sentimientos de la soledad.

¿Qué hacemos cada uno de nosotros frente a este sentimiento de soledad?
¿Cómo nos enfrentamos a él?

Recogemos sus aportaciones y nos servimos del cuadro de recursos que encontraremos en el anexo para profundizar en las reacciones frente a la soledad.

Para acabar de entender la variabilidad de visiones que existen en torno a la soledad, os formularé una serie de preguntas.

¿Conocemos a alguien que no reconozca su soledad y que, en cambio, para contrarrestarla, llene su agenda con múltiples actividades? ¿Y a otras personas que realmente no se encuentran solas aunque no lleven a cabo ninguna actividad? ¿Todos actuamos igual frente a la soledad?

Recogemos sus aportaciones y continuamos.

La idea principal es que existen distintas interpretaciones de una misma situación. Ante un mismo hecho, uno de vosotros y yo lo interpretaremos de forma diferente y, por lo tanto, reaccionaremos también de manera diferente.

¿De qué dependerá el que yo interprete un hecho de una u otra forma?

Recogemos sus aportaciones y continuamos.

Dependerá de mis valores, de mis expectativas, de mi experiencia anterior, de mi personalidad...

¿Existe alguna interpretación que sea mejor que otra?

Recogemos sus aportaciones y continuamos.

En principio, todas son correctas y todas son válidas. Eso sí, habrá algunas más adaptativas que otras.

Pasa lo mismo con la soledad. Hay personas que vivirán una misma situación como una experiencia de soledad dolorosa, y otras no. **Existen distintas respuestas a la soledad.** Y, según como la interpretemos (interpretamos la realidad y la afrontamos con nuestras habilidades sociales y emocionales), nuestra conducta será una u otra.

Así pues, es importante subrayar que la soledad constituye un fenómeno en el que confluyen muchos motivos distintos, emociones diversas y comportamientos variados. Es recomendable tener la mente abierta y buscar diferencias entre nosotros, así como comprender la variedad de acciones que podemos llevar a cabo para enfrentarnos a la soledad. Comprender la diversidad de este sentimiento nos proporcionará más herramientas para entenderlo y poder trabajarlo.

3. LA VIVENCIA DE LA SOLEDAD. CONDICIONANTES



35 min

Vamos a partir de cinco cuestiones para trabajar nuestra interpretación de la soledad:

1. Pensamientos desagradables. Son aquellos pensamientos que nos molestan («Da igual que me muera, nadie me quiere», «Estoy solo porque no valgo nada...»).

¿De dónde surgen? De lo que interpreto: «Mis hijos no me cuidan», «Nadie me quiere»...

2. Emociones negativas. Son sentimientos como la tristeza, la vergüenza, el abandono, la desesperanza...

¿De dónde surgen? En función de cómo interpreto la situación, genero unas emociones que me pueden hacer sufrir.

3. El rol de las pérdidas. El papel que juega en la soledad lo que he perdido (personas, trabajo, amigos...).

¿De dónde surge? Está relacionado con el valor social de las pérdidas, lo que me aportaban a nivel social.

4. Necesidad de relaciones: echar de menos a algunas personas, compartir...

¿De dónde surge? De la importancia de las relaciones cercanas, de cariño y afecto.

5. Cambiar nuestra vida cotidiana.

¿De dónde surge? Es necesario realizar un ejercicio de introspección personal para detectar de dónde procede esa soledad y responsabilizarnos de ella.

Ficha «Sesión 1. Soledad. Material de apoyo 1, La vivencia de la soledad. Condicionantes»

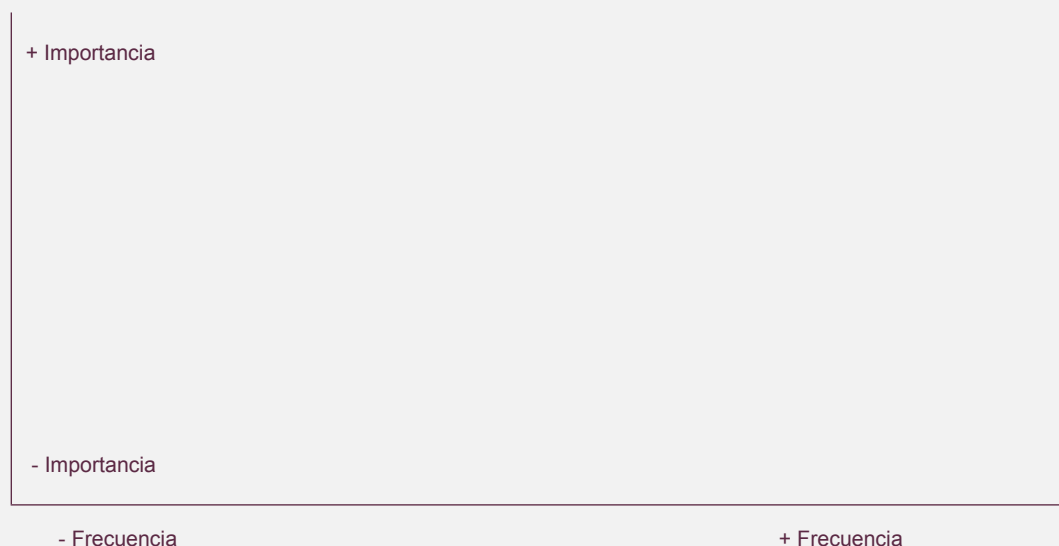


Ficha «Sesión 1.
Soledad.
Material de
apoyo 1, La
vivencia de
la soledad.
Condicionantes»

Se trata de conceptos que, como decíamos antes, todos hemos sentido más o menos cerca en algún momento de nuestra vida. Así pues, lo que os proponemos ahora es situar cada uno de estos conceptos en función de dos variables:

- La importancia que tengan para nosotros.
- La frecuencia con la que nos cuestionamos o aparecen estos conceptos en nuestra vida.

Para ello, situaremos los conceptos en una gráfica como la siguiente:



Ficha «Sesión 1. Soledad. Actividad 2, La vivencia de la soledad. Condicionantes»

Entre todos los asistentes, se comentan los conceptos y se discute acerca de su origen y de la posición que ocupan en la gráfica, subrayando la existencia de cuatro cuadrantes:

1. Lo que es importante y frecuente.
2. Lo que es importante pero poco frecuente.
3. Lo que es poco importante y frecuente.
4. Lo que es poco importante y poco frecuente.

El análisis a efectuar deberá recoger este esquema para facilitar el aprendizaje. Una vez hecho, continuamos.

¿Qué idea clave podríamos extraer de este ejercicio?

Recogemos sus aportaciones y continuamos.



Como reflexión final, resaltaremos las siguientes características de la soledad:

- No existe una única soledad, sino múltiples, que responden a las propias vivencias.
- Esta variedad supone que cada persona tendrá diferentes formas de enfrentarse a ella, algunas más exitosas y otras menos.

Este último aspecto se tratará en la siguiente sesión.

- Conocer los matices de nuestra soledad nos ayudará a gestionarla mejor (**ficha «Sesión 1. Soledad. Actividad 2, La vivencia de la soledad. Condicionantes»**).

Con esto último en mente, vamos a intentar entender cómo podemos enfrentarnos a los distintos matices de la soledad.

PARA LA SIGUIENTE SESIÓN 5 min

En la siguiente sesión seguiremos trabajando la soledad y las relaciones (**ficha «Sesión 1. Soledad. Tarea para la siguiente sesión»**). Para ello, tenéis a vuestra disposición cuatro textos que tratan de la soledad y sus distintas perspectivas. Os animamos a leerlos y a detectar qué mensaje transmiten, cuál es su idea principal y en base a qué emociones se han escrito.

Lecturas para casa:

- *Soledades*, de Mario Benedetti
- *Ausencia*, de Gabriela Mistral
- *Ausencia*, de Jorge Luis Borges
- *Veinte poemas de amor y una canción desesperada. Poema VI*, de Pablo Neruda



Ficha «Sesión 1. Soledad. Actividad 2, La vivencia de la soledad. Condicionantes»



Ficha «Sesión 1. Soledad. Tarea para la siguiente sesión»

ANEXOS

CONTENIDOS PARA EL FACILITADOR

Definiciones de soledad

AUTOR	DEFINICIÓN
Weiss (1973, p. 17) ⁷¹	La soledad no viene causada por estar solo , sino por estar sin una relación o un conjunto de relaciones necesarias... La soledad siempre aparece como respuesta a la ausencia de algún tipo particular de relación, o más exactamente, como respuesta a la ausencia de alguna relación particular.
Rook (1984, p. 139) ⁷²	La soledad es una condición duradera de sufrimiento emocional que surge cuando una persona se siente separada, incomprendida o rechazada por los demás y/o carece de personas apropiadas para realizar las actividades que desea, en particular aquellas que proporcionan un sentido de integración social y ofrecen oportunidades para la confianza (intimidad) emocional .
De Jong Gierveld (1998, p. 120) ⁷³	La soledad es una experiencia individual desagradable o inadmisiblemente falta de calidad en ciertas relaciones . Esto incluye situaciones en las que el número de relaciones existentes es menor de lo que se considera deseable o admisible, así como situaciones en las que la intimidad que uno desea no es alcanzada. Así, la soledad es entendida como la forma en que la persona percibe, experimenta y evalúa su aislamiento y falta de comunicación con otras personas.

MOTIVOS PARA LA SOLEDAD				
SOLEDAD AMOROSA	ALIENACIÓN	SENTIRSE SOLO/A	AISLAMIENTO FORZADO	DISTANCIA
Falta de pareja	Sentimiento de ser diferente	Volver a casa y sentir la casa vacía	Recluirse en casa	Estar lejos de casa
No tener relaciones sexuales	Incomprensión	Estar solo	Hospitalización	Tener trabajo (o colegio) nuevo
Ruptura de pareja	«Nadie tiene necesidad de mí»		Falta de transporte	Moverse demasiado
	Falta de amigos			Viajar mucho

71. Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation*. Cambridge: MIT Press.

72. Rook, K. S. (1984). Promoting social bonding: Strategies for helping the lonely and socially isolated. *American Psychologist*, 39(12), 1389-1407. <http://doi.org/10.1037/0003-066x.39.12.1389>

73. De Jong Gierveld, J. (1998). A review of loneliness: Concept and definitions, determinants and consequences. *Reviews in Clinical Gerontology*, 8(1), 73-80. <https://doi.org/10.1017/S0959259898008090>



SENTIMIENTOS DE SOLEDAD			
DESESPERACIÓN	TRISTEZA	HASTÍO	QUERERSE POCO
Inquietud	Vacío	Impaciencia	Falta de atractivo
Ansiedad	Aislamiento	Aburrimiento	Baja autoestima
Indefensión	Lástima de uno mismo	Deseo de estar en otro lugar	Sentimiento de ser menos que los demás
Miedo	Melancolía	Incomodidad	Vergüenza
Angustia	Alienación	Intranquilidad	Inseguridad
Abandono	Añoranza	Enfado	
Vulnerabilidad	Nostalgia	No concentración	
	Deseo		

QUÉ HACEMOS CUANDO NOS SENTIMOS SOLOS			
TRISTEZA PASIVA	SOLEDAD ACTIVA	GASTAR DINERO	BÚSQUEDA DE CONTACTOS SOCIALES
Llorar	Estudiar o trabajar	Hacer compras	Llamar a amigos
Dormir	Escribir	Invertir	Visitar a alguien
Sentarse y pensar	Escuchar música		
No hacer nada	Hacer deporte		
Comer	Practicar aficiones		
Tomar tranquilizantes	Ir al cine		
Drogarse	Leer		
	Jugar a algo		

BLOQUE 3:
SOLEDAD

SESIÓN **2**

ABRIENDO
LA PUERTA

OBJETIVOS DE ESTA SESIÓN

1. AHONDAR EN EL AFRONTAMIENTO DE LA SOLEDAD.



2. MEJORAR LAS CAPACIDADES Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DE LA SOLEDAD.



3. EMPODERAR A LAS PERSONAS PARA PODER GESTIONAR SU PROPIA SOLEDAD.



INTRODUCCIÓN 10 min

En esta segunda sesión sobre la soledad, vamos a hablar de algo muy importante: cómo nos enfrentamos a ella, cómo la abordamos. En psicología se denominan *estrategias de afrontamiento*.

En la anterior sesión ya hicimos una breve introducción sobre las distintas formas que teníamos de «mirar» la soledad y de enfrentarnos a ella, así como sobre los distintos tipos de soledad existentes (diferentes matices). ¿Lo recordáis?

Recogemos sus aportaciones y continuamos.

¿Recordáis las diferencias que observamos entre lo que hacía cada uno de nosotros en este sentido? ¿Cuáles eran?

Recogemos sus comentarios y continuamos.

Estas diferencias que constatamos entre nosotros también podemos contemplarlas en los poemas que teníamos como lectura para hoy:

- *Soledades*, de Mario Benedetti
- *Ausencia*, de Gabriela Mistral
- *Ausencia*, de Jorge Luis Borges
- *Veinte poemas de amor y una canción desesperada. Poema VI*, de Pablo Neruda

¿Qué tipo de soledad se desgrana en cada uno de ellos? ¿Qué las ha causado?

Recogemos sus aportaciones y continuamos.

¿Qué estrategias de afrontamiento podemos deducir que adoptan los anteriores autores con respecto a la soledad?

Recogemos sus ideas y continuamos.

1. AFRONTAMIENTO DE LA SOLEDAD



15 min

Cada persona tiene su propio «método» para enfrentarse a situaciones de soledad. El afrontamiento puede ser entendido como un conjunto de estrategias cognitivas (ideas, creencias...) y conductuales (lo que hacemos) que la persona utiliza para gestionar demandas internas (propias) o externas (algo que se nos requiere desde fuera: amigos, familia, trabajo...) que son percibidas como excesivas (nos producen malestar) para los recursos personales.

En otras palabras, se trata de respuestas adaptativas personales para reducir el estrés. Estas respuestas, en nuestro caso a la vivencia de la soledad, son «automáticas» en la mayor parte de las ocasiones. Son las que las personas generan para «luchar» contra situaciones en las que se sienten mal. El conocer estas estrategias, saber cuáles son y reconocer las que más se utilizan, así como su influencia en la «gestión» de la soledad, puede ser fundamental, entre otras cuestiones nucleares, en el planteamiento de nuevas e innovadoras intervenciones para disminuir la soledad.

Existen cuatro tipos básicos de estrategias:

- **Afrontamiento centrado en el problema.** Aumento de la confianza en uno mismo, búsqueda de apoyo instrumental, aumento de las conductas prosociales (estar con gente).
- **Afrontamiento centrado en la emoción.** Evitación de sentimientos de soledad, resignación («Esto es lo que me toca») versus afrontamiento centrado en la cognición (cambio de ideas o creencias).
- **Afrontamiento activo versus afrontamiento pasivo.** Búsqueda de soluciones prácticas (apuntarse a actividades) versus pasivas (quedarse en casa).
- **Afrontamiento en solitario** («Me lo monto yo solo») **versus «búsqueda de personas».**

(Ficha «Sesión 2. Soledad. Material de apoyo 1, Afrontamiento de la soledad»).



Básicamente, nuestras formas de proceder se corresponden con el siguiente esquema (ayuda para el facilitador):



2. ¿CÓMO AFRONTAMOS LA SOLEDAD? 25 min

En esta segunda sesión sobre la soledad, profundizaremos en cómo afrontamos la soledad, trabajo que ya iniciamos en la anterior.

A continuación, de manera individual, responderemos el siguiente cuestionario, siendo 0 = Totalmente en desacuerdo y 10 = Totalmente de acuerdo.

Antes de empezar, leeremos el cuestionario en voz alta para resolver cualquier duda, y luego cada persona rellenará el suyo (**ficha «Sesión 2. Soledad. Actividad 1, ¿Cómo afrontamos la soledad?»**).



Ficha «Sesión 2. Soledad. Actividad 1, ¿Cómo afrontamos la soledad?»

	PUNTUACIÓN
1. Si me siento solo/a, intento cambiar lo que siento y al menos no estar triste.	
2. Si me siento solo/a, intento pensar y ver las cosas de otra manera.	
3. Si me siento solo/a, busco cosas para hacer con gente.	
4. Si me siento solo/a, hago como que no pasa nada ante los demás, disimulo.	
5. Si me siento solo/a, acepto lo que me toca, me resigno y no hago nada.	
6. Si me siento solo/a, espero a que me llamen o me propongan cosas para hacer.	
7. Estoy a gusto conmigo mismo/a, me gusta estar solo/a.	
8. Para mí, estar solo/a es algo muy grato: me gusta leer, escribir, escuchar música, pasear...	
9. Hago actividades solitarias pero que me relacionan con otros, como leer, formarme...	

Una vez rellenado el cuestionario, los participantes deberán realizar el siguiente ejercicio con la ayuda del facilitador.

A partir de los ejes que presentamos en el esquema de la sesión anterior, consideraremos tres formas de afrontamiento:

- Activa.
- Pasiva.
- Vivir bien la soledad. Este es el concepto que incorporamos como «nuevo» en este apartado de la sesión. Hace referencia a una conceptualización de la soledad en la que nos encontramos bien, no nos sentimos solos y disfrutamos de actividades solitarias (pasear, hacer algo a solas, contemplar la naturaleza, leer, escuchar música, etc.).

Ahora, vamos a trasladar la puntuación que hemos asignado a cada pregunta al bloque correspondiente, de modo que podamos analizar cómo hacemos frente a la soledad.

El facilitador va ayudando a los participantes a situar la puntuación de cada ítem donde corresponda. Para ello, proyectaremos el siguiente cuadro:

TIPOLOGÍAS DE AFRONTAMIENTO					
ACTIVA		PASIVA		VIVIR BIEN LA SOLEDAD	
PUNTUACIÓN PREG. 1		PUNTUACIÓN PREG. 4		PUNTUACIÓN PREG. 7	
PUNTUACIÓN PREG. 2		PUNTUACIÓN PREG. 5		PUNTUACIÓN PREG. 8	
PUNTUACIÓN PREG. 3		PUNTUACIÓN PREG. 6		PUNTUACIÓN PREG. 9	
SUMA TOTAL		SUMA TOTAL		SUMA TOTAL	
MEDIA		MEDIA		MEDIA	
RESULTADO DE LA SUMA/3		RESULTADO DE LA SUMA/3		RESULTADO DE LA SUMA/3	

Ficha «Sesión 2. Soledad. Actividad 1, ¿Cómo afrontamos la soledad?»

Para apoyo del facilitador, también adjuntamos el siguiente cuadro.

	TIPOLOGÍAS DE AFRONTAMIENTO
1. Si me siento solo/a, intento cambiar lo que siento y al menos no estar triste.	Activa
2. Si me siento solo/a, intento pensar y ver las cosas de otra manera.	Activa
3. Si me siento solo/a, busco cosas para hacer con gente.	Activa
4. Si me siento solo/a, hago como que no pasa nada ante los demás, disimulo	Pasiva
5. Si me siento solo/a, acepto lo que me toca, me resigno y no hago nada.	Pasiva
6. Si me siento solo/a, espero a que me llamen o me propongan cosas para hacer.	Pasiva
7. Estoy a gusto conmigo mismo, me gusta estar solo/a.	Vivir bien la soledad
8. Para mí, estar solo/a es algo muy grato: me gusta leer, escribir, escuchar música, pasear...	Vivir bien la soledad
9. Hago actividades solitarias pero que me relacionan con otros, como leer, formarme...	Vivir bien la soledad

Una vez realizada la suma y obtenida la media aritmética de cada columna, el facilitador promueve la reflexión sobre los resultados. Se comenta dónde se sitúa cada una de las personas, sin hacer juicios sobre ello: afrontamiento activo, afrontamiento pasivo o vivir bien la soledad.



Ficha «Sesión 2. Soledad. Actividad 1, ¿Cómo afrontamos la soledad?»



3. ANÁLISIS 10 min

¿Qué tipo de afrontamiento creéis que es el recomendable?

Se recogen sus aportaciones y continuamos.

Lo que tenemos que conseguir es:

- Afrontar la soledad de forma activa, especialmente con otras personas.
- No ser pasivos.
- Vivir bien la soledad.

ACTIVO	PASIVO	SOLEDAD POSITIVA
Cuanto más alta sea la puntuación, mejor. Según la literatura científica, tiene más éxito la persona que lleva a cabo un afrontamiento activo de la soledad.	Cuanto menor sea la puntuación, mejor. Según la literatura científica, la pasividad empeora la vivencia negativa de la soledad.	Cuanto mayor puntuación, mejor. Es recomendable estar activos en la búsqueda de recursos para vivir la soledad.

Ficha «Sesión 2. Soledad. Material de apoyo 2. Análisis»

Nuestra forma de afrontar la soledad, ¿encaja en estas recomendaciones?

¿Alguien quiere compartir sus resultados? (**Ficha «Sesión 2. Soledad. Material de apoyo 2, Análisis»**).

Recogemos sus aportaciones. Formularemos las siguientes preguntas a las personas que compartan sus resultados:

¿Te satisfacen estos resultados? De los tres tipos de afrontamiento que se han analizado, ¿en cuál crees que destacas? ¿Y en cuál crees que sería recomendable mejorar? ¿Cómo lo harías?

Una vez compartido el resultado por aquellos participantes que así lo hayan decidido, continuamos.



4. PROPUESTAS DE MEJORA EN LA VIVENCIA DE LA SOLEDAD



Bien, ahora me gustaría que cada uno de vosotros señalara, en la ficha correspondiente de la sesión, en qué aspecto cree que debe mejorar, teniendo en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Afrontar la soledad de forma activa, especialmente con otras personas.
- No ser pasivos.
- Vivir bien la soledad.

Una vez hecho, vamos a ver con qué herramientas contamos para potenciar cada una de estas dimensiones.

UNA POSICIÓN ACTIVA	UNA SOLEDAD POSITIVA
• Cambiar mi punto de vista, intentando ver las cosas como lo harían otras personas más positivas. • Participar en proyectos. • Ir al centro de mayores. • Comprometerme con la comunidad. • Estar con amigos. • Estar con la familia. • Realizar actividades. • Pedir ayuda.	• Leer. • Escribir. • Pasear en solitario. • Contemplar la naturaleza. • Escuchar música. • Aprender a disfrutar.

Ficha «Sesión 2. Soledad. Material de apoyo 3, Propuestas de mejora en la vivencia de la soledad»



Ficha «Sesión 2.
Soledad.
Material de
apoyo 3,
Propuestas de
mejora en la
vivencia de la
soledad»



Ficha «Sesión 2. Soledad. Material de apoyo 3, Propuestas de mejora en la vivencia de la soledad»



Ficha «Sesión 2. Soledad. Actividad 2, Propuestas de mejora en la vivencia de la soledad»

También disponemos de estrategias para reducir una actitud pasiva ante la soledad:

UNA POSICIÓN PASIVA
• No resignarme. • No abandonarme. • No procrastinar. • Mantener un pensamiento positivo. • Pedir ayuda.

Ficha «Sesión 2. Soledad. Material de apoyo 3, Propuestas de mejora en la vivencia de la soledad»

Comentaremos bloque por bloque. Al finalizar cada uno de ellos, abriremos un pequeño espacio de intercambio de impresiones en el que formularemos las siguientes preguntas:

¿Coinciden estas estrategias con las que hemos comentado al poner en común las distintas formas de afrontar la soledad? ¿Se os ocurren más cosas para promover un estilo de afrontamiento positivo?

En un cuadro como el siguiente, indicaremos formas para promover un estilo de afrontamiento activo y una soledad positiva.

Recogemos sus aportaciones y continuamos.

AFRONTAMIENTO ACTIVO	SOLEDAD POSITIVA

Haremos lo mismo ahora con las estrategias para reducir un estilo de afrontamiento pasivo:

AFRONTAMIENTO PASIVO

Ficha «Sesión 2. Soledad. Actividad 2, Propuestas de mejora en la vivencia de la soledad»

Recogemos sus aportaciones y continuamos con la siguiente estrategia de afrontamiento. Una vez analizadas todas las estrategias propuestas, damos paso al apartado de «Compromiso».

5. COMPROMISO 10 min

Después de haber trabajado las propuestas de mejora en la vivencia de la soledad, llega el turno de comprometernos con nosotros mismos. Para ello, os invitamos a decidir tres compromisos que nos ayuden a mejorar áreas concretas de nuestra vida para afrontar mejor la soledad, incluso en el caso de no sentirla.

¿Qué áreas podríamos considerar para aplicar estos compromisos? ¿Se os ocurre alguna?

Recogemos sus aportaciones y continuamos.

Podrían ser compromisos referidos a:

- Cómo me relaciono con los demás.
- Cómo me relaciono conmigo mismo.
- Cómo interpreto el entorno.
- Cómo afronto la soledad.
- Cómo expreso mis pensamientos y sentimientos.
- Aprender a pedir ayuda y a ofrecerla.

Ficha «Sesión 2. Soledad. Actividad 3, Compromisos»

El facilitador deja unos minutos para que cada participante anote sus compromisos.

PARA LA SIGUIENTE SESIÓN 5 min

Para la siguiente sesión, os pediremos que reflexionéis sobre vuestra vida (**ficha «Sesión 2. Soledad. Tarea para la siguiente sesión»**):

- ¿De qué estáis orgullosos?
- ¿De qué no lo estáis tanto?
- ¿Qué cambiaríais si pudierais volver atrás?

No hace falta apuntar las respuestas, tan solo os pedimos una reflexión en torno a las preguntas.



Ficha «Sesión 2.
Soledad.
Actividad 3,
Compromisos»



Ficha «Sesión 2.
Soledad. Tarea
para la siguiente
sesión»

ANEXOS

CONTENIDOS PARA EL FACILITADOR

SOLEDADES, DE MARIO BENEDETTI

Ellos tienen razón
esa felicidad
al menos con mayúscula
no existe

ah pero si existiera con minúscula
sería semejante a nuestra breve
presoledad

después de la alegría viene la soledad
después de la plenitud viene la soledad
después del amor viene la soledad

ya sé que es una pobre deformación
pero lo cierto es que en ese durable
minuto
uno se siente
solo en el mundo

sin asideros
sin pretextos
sin abrazos
sin rencores
sin las cosas que unen o separan
y en esa sola manera de estar solo
ni siquiera uno se apiada de uno mismo

los datos objetivos son como sigue

hay diez centímetros de silencio
entre tus manos y mis manos
una frontera de palabras no dichas
entre tus labios y mis labios

y algo que brilla así de triste
entre tus ojos y mis ojos

claro que la soledad no viene sola

si se mira por sobre el hombro mustio
de nuestras soledades
se verá un largo y compacto imposible
un sencillo respeto por terceros o cuartos
ese percance de ser buenagente

después de la alegría
después de la plenitud
después del amor
viene la soledad

conforme
pero
qué vendrá después
de la soledad

a veces no me siento
tan solo
si imagino
mejor dicho si sé
que más allá de mi soledad
y de la tuya
otra vez estás vos
aunque sea preguntándote a solas
qué vendrá después
de la soledad.

AUSENCIA, DE GABRIELA MISTRAL

Se va de ti mi cuerpo gota a gota.
Se va mi cara en un óleo sordo;
se van mis manos en azogue suelto;
se van mis pies en dos tiempos de polvo.

¡Se te va todo, se nos va todo!

Se va mi voz, que te hacía campana
cerrada a cuanto no somos nosotros.
Se van mis gestos que se devanaban,
en lanzaderas, debajo tus ojos.
Y se te va la mirada que entrega,
cuando te mira, el enebro y el olmo.

Me voy de ti con tus mismos alientos:
como humedad de tu cuerpo evaporo.
Me voy de ti con vigilia y con sueño,
y en tu recuerdo más fiel ya me borro.
Y en tu memoria me vuelvo como esos
que no nacieron ni en llanos ni en sotos.

Sangre sería y me fuese en las palmas
de tu labor, y en tu boca de mosto.

Tu entraña fuese, y sería quemada
en marchas tuyas que nunca más oigo,
¡y en tu pasión que retumba en la noche
como demencia de mares solos!

¡Se nos va todo, se nos va todo!

AUSENCIA, DE JORGE LUIS BORGES

Habré de levantar la vasta vida
que aún ahora es tu espejo:
cada mañana habré de reconstruirla.

Desde que te alejaste,
cuántos lugares se han tornado vanos
y sin sentido, iguales
a luces en el día.

Tardes que fueron nicho de tu imagen,
músicas en que siempre me aguardabas,

palabras de aquel tiempo,
yo tendré que quebrarlas con mis manos.

¿En qué hondonada esconderé mi alma
para que no vea tu ausencia
que como un sol terrible, sin ocaso,
brilla definitiva y despiadada?

Tu ausencia me rodea
como la cuerda a la garganta,
el mar al que se hunde.

VEINTE POEMAS DE AMOR Y UNA CANCIÓN DESESPERADA. POEMA VI, DE PABLO NERUDA

Te recuerdo como eras en el último otoño.
Eras la boina gris y el corazón en calma.
En tus ojos peleaban las llamas del crepúsculo.
Y las hojas caían en el agua de tu alma.

Apegada a mis brazos como una enredadera,
las hojas recogían tu voz lenta y en calma.
Hoguera de estupor en que mi sed ardía.
Dulce jacinto azul torcido sobre mi alma.

Siento viajar tus ojos y es distante el otoño:
boina gris, voz de pájaro y corazón de casa
hacia donde emigraban mis profundos anhelos
y caían mis besos alegres como brasas.

Cielo desde un navío. Campo desde los cerros.
Tu recuerdo es de luz, de humo, ¡de estanque en calma!
Más allá de tus ojos ardían los crepúsculos.
Hojas secas de otoño giraban en tu alma.







BLOQUE 4: ENQUÊTE

PROYECTO DE VIDA

MARCO TEÓRICO

SENTIDO
DE LA VIDA

1. Introducción

La búsqueda de la felicidad y el logro del bienestar han sido perseguidos por los seres humanos desde la antigüedad. La gerontología no ha sido inmune a esta necesidad, y se han propuesto muy diversas variables como potencialmente relevantes para la consecución del bienestar y el máximo desarrollo del potencial humano: la sabiduría (Baltes y Freund, 2007),⁷⁴ el afecto positivo (Cohn y Fredrickson, 2009),⁷⁵ la autoeficacia, la creatividad y las experiencias ligadas al flow de la psicología positiva (Nakamura y Csikszentmihalyi, 2007),⁷⁶ y un largo etcétera.

Haciendo un poco de historia, existen dos conceptualizaciones clásicas del bienestar: la hedónica y la eudaimónica (Lee y Carey, 2013).⁷⁷ La perspectiva hedónica, argumentaba Kahneman

(1999),⁷⁸ entiende que el bienestar es sinónimo de hedonismo y que está compuesto por tres dimensiones fundamentales: satisfacción con la vida, afecto positivo y ausencia de afecto negativo. En otras palabras, como un estado de felicidad (Ryan y Deci, 2001).⁷⁹ De entre estas dimensiones, la satisfacción vital ha sido quizá la variable más estudiada en personas mayores, al considerarse fundamental de cara a un envejecimiento óptimo.

La conceptualización eudaimónica ha estado presente al menos desde 1993 a través de Waterman⁸⁰ y, especialmente en psicología, a través del modelo de bienestar de Ryff. Según esta teoría, el bienestar proviene del cumplimiento o la realización de la naturaleza que le es propia a cada ser humano (Ryff y Keyes, 1995).⁸¹ El punto central del bienestar sería la realización del propio potencial vinculado a los demás, que se

74. Baltes, P. B. y Freund, A. M. (2007). El potencial humano como orquestación de la sabiduría y la optimización selectiva con compensaciones. En L. G. Aspinwall y U. M. Staudinger (eds.), *Psicología del potencial humano* (pp. 45-63). España: Gedisa Editorial.

75. Cohn, M. A. y Fredrickson, B. L. (2009). Positive emotions. En S. J. Lopez y C. R. Snyder (eds.), *The Oxford Handbook of Positive Psychology* (pp. 13-25). Nueva York: Oxford University Press.

76. Nakamura, J. y Csikszentmihalyi, M. (2007). Las fuentes motivadoras de la creatividad contempladas desde el paradigma de la psicología positiva. En L. G. Aspinwall y U. M. Staudinger (eds.), *Psicología del potencial humano* (pp. 349-367). España: Gedisa Editorial.

77. Lee, E. y Carey, T. (2013). Eudaimonic well-being as a core concept of positive functioning. *MindPad*, Winter, 17-20.

78. Kahneman, D., Diener, E. y Schwarz, N. (eds.) (1999). *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. Russell Sage Foundation.

79. Ryan, R. M. y Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52, 141-166.

80. Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678-691. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.4.678>

81. Ryff, C. D. y Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. [doi:10.1037/0022-3514.69.4.719](https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719)

operacionalizó a partir de seis dimensiones: autonomía, crecimiento personal, autoaceptación, propósito en la vida, dominio del ambiente y relaciones positivas con otros.

Aunque en ocasiones se ha hablado de estas dos concepciones como si estuvieran en conflicto o contrapuestas, existe abundante evidencia de las estrechas relaciones que mantienen entre sí. Ryff y Keyes (1995), por ejemplo, informaron de «intensas» asociaciones entre sus seis dimensiones y la satisfacción vital, especialmente en autoaceptación y dominio del ambiente.

2. Acerca del sentido de la vida

Decía Viktor Frankl⁸² que el motivo principal del comportamiento humano es la voluntad de buscar el sentido. Algo similar suele decir Diego Gracia⁸³ con respecto a la búsqueda de la felicidad, citando a Aristóteles y a Ortega: buscamos en la vida humana la felicidad, «como la flecha del arquero su blanco». Estamos, por así decirlo, «programados» para intentar encontrar una razón para nuestra existencia.

El significado de la vida es muy particular, difiere de persona a persona. Además, es dinámico, porque cambia a lo largo de nuestra vida, ya que lo

que nos da sentido en un momento determinado apenas nos lo proporciona en otro. Siendo esto así, no puede definirse de forma general, está matizado por el tiempo en el que se vive, por las exigencias de la situación en que se encuentra la persona. Ya lo decía Viktor Frankl: «Lo que importa no es el sentido de la vida en formulaciones abstractas, sino el sentido concreto de la vida de un individuo en un momento determinado».

Asimismo, el autor de la logoterapia sostenía que una persona puede descubrir su significado personal de la vida (Frankl, 1973)⁸⁴ mediante:

- Los valores que experimenta a través de la consecución de sus objetivos y lo que contribuye a la vida. Por ejemplo: el trabajo, la creación de un hogar, la defensa de sus creencias, etc.
- Los valores que experimenta a través de todo lo bueno, bello o verdadero que la vida ofrece. Por ejemplo: disfrutar de la música o de un paisaje, establecer una relación íntima con otra persona, leer...
- La actitud que muestra ante una situación que le provoca sufrimiento, porque indica una mirada más allá de la vida.

El sentido de la vida es un elemento vital porque da «coherencia» a la visión del mundo que tiene

82. Frankl, V. E. (1999). *El hombre en busca del sentido último*. Barcelona: Paidós.

83. Gracia, D. *Op. cit.*

84. Frankl, V. E. (1973). *The doctor and the soul. From psychotherapy to logotherapy*. Nueva York: Random House.

la persona y es un factor crítico para una vida buena. Seligman (2003)⁸⁵ decía que la voluntad de sentido y la vida buena están vinculadas (al igual que Frankl) al compromiso de alcanzar esa «vida buena» en el trabajo, en el amor, en la consecución de los objetivos personales, utilizando fortalezas y virtudes,⁸⁶ algo que en gran medida coincide con lo que postulaba Frankl (1999): Seligman habla de optimismo y autodominio ante los acontecimientos; Frankl, de «valores de creación» y «valores vivenciales», así como de afrontar el sufrimiento para conseguir los «valores de actitud».

En cualquier caso, conviene diferenciar entre sentido de la vida (*meaning of life*) y significado de la vida (*meaning in life*); y lo primero que hay que señalar es, como pasa en muchas cuestiones esenciales, la falta de acuerdo.

Marije Goikoetxea, profesora de la Universidad de Deusto, habla de significado como «propósito» (más en el presente), y de sentido como «dirección de mi vida» (más amplio en el tiempo, de tal modo que se suele referir a la idea de Ramon Bayés del viaje que aparece en la sesión inicial de este programa). Argumenta que, durante el viaje personal que es nuestra vida, podemos pararnos a decidir, podemos cambiar de propósito, podemos cambiar de dirección, y a veces, podemos volver atrás y modificar la ruta a partir de un punto, y otras veces no. El sentido, para esta autora, está ligado a la búsqueda de la autorrealización, en una triple dirección:

- Dar sentido a lo vivido: aceptar, asumir, releer, reconciliarse, reconocer...
- Dar sentido a lo que vivo: capacidades y límites, relaciones, libertad, recomponer mi identidad...

85. Seligman, M. E. (2003). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Ediciones B.

86. Pueden consultarse algunas cuestiones relativas a fortalezas y virtudes humanas en el manual *Vivir en positivo* del programa «Vivir bien, sentirse mejor» de la Fundación "la Caixa".

- Dar sentido al futuro: continuidad, generatividad...

Así, el sentido ayuda a:

- Interpretar lo vivido y juzgarlo.
- Configurar el presente (propósito).
- Determinar las decisiones y estrategias.
- Ajustar las expectativas y, consiguientemente, las relaciones y los recursos.
- Planificar el vivir y las alternativas.
- Influir en la resistencia y desarrollar la resiliencia.

Otros autores, por ejemplo, matizan de distintas formas la idea de «sentido» y de «significado». En lo que ha sido descrito como uno de los ensayos más influyentes sobre el significado (Hicks et al., 2015),⁸⁷ Viktor Frankl (1985)⁸⁸ advierte, como ya se ha comentado anteriormente, que no se debe buscar el sentido de la vida de un modo general, sino que cada individuo debe buscar su sentido de la vida. Así, Frankl lo describe relacionándolo con la responsabilidad y el compromiso: «La vida en última instancia significa tomar la responsabilidad de encontrar la respuesta correcta a sus problemas y de cumplir con las tareas...».⁸⁹ Esta tesis hace de lo concreto de la vida cotidiana la fuente de sentido mediante dos cuestiones esenciales:

- Encontrar las respuestas correctas a los problemas de la vida.
- Cumplir con las tareas de la vida.

87. Hicks, J. A., Seto, E. y Kim, J. (2015). *Meaning of life. The Encyclopedia of Adulthood and Aging* (pp. 1-5). John Wiley & Sons, Inc.

88. Frankl, V. E. (1985). *Man's search for meaning*. Boston: Simon and Schuster.

89. Frankl, V. E. (1999), *op. cit.*

Para Frankl, el sentido de la vida (y su búsqueda) tiene dos componentes: uno de carácter cognitivo (encontrar las respuestas...) y otro de acción o propósito, de implicación y compromiso (activación personal para buscarlo).

A partir de estas ideas, Battista y Almond (1973)⁹⁰ sugirieron que, cuando una persona dice que tiene una vida con sentido, se refiere a:

- Que está positivamente comprometida con el significado de su vida.
- Que este concepto del significado de la vida le proporciona algún marco u objetivo para contemplar y vivir la vida.
- Que percibe que su vida está relacionada con su «concepto de la vida».
- Que experimenta esta realización como un sentimiento de integración, relación o significado.⁹¹

En una línea parecida, Reker y Wong (2012)⁹² hablan de tres componentes de lo que ellos llaman el «sentido global»:

- Un componente cognitivo en el que la visión del mundo guía los objetivos y elecciones.
- Un componente motivacional que incluye deseos y necesidades.
- Un componente afectivo, relacionado con el cognitivo y el motivacional, que ofrece satisfacción y realización personal.

Es evidente la complejidad conceptual —que se escapa del propósito de esta introducción— de

lo que significa el «sentido de la vida» y el «significado de la vida», de sus componentes y de los distintos abordajes. No obstante, queremos dejar evidencia de otra idea: algunos autores han argumentado que, para Frankl, existe una necesidad espiritual en lo que es la condición humana (Wong, 2014)⁹³ que no hay que olvidar, porque es esencial tanto para el «sentido de la vida» como para el «significado de la vida».

3. La influencia del sentido de la vida en otras áreas de nuestra existencia

La evidencia empírica asocia el sentido de la vida a un importante número de variables relacionadas tanto con la salud física como con la salud psicológica. Todas ellas dan cuenta de la importancia y la influencia de una vida con sentido y significado en distintas áreas del funcionamiento humano. Cabe destacar especialmente la relación entre el sentido y el significado de la vida con los siguientes aspectos:

- La salud y el bienestar físico y psicológico, siendo un factor mediador de la salud psicológica (Owens et al., 2009),⁹⁴ así como de una mejor aceptación de la muerte (Routledge y Juhl, 2010).⁹⁵
- Las personas que encuentran sentido a sus experiencias negativas —padecer un cáncer (Visser et al., 2010),⁹⁶ o el sida (Lyon y Younger,

90. Battista, J. y Almond, R. (1973). The development of meaning in life. *Psychiatry*, 36(4), 409-427.

91. Battista, J. y Almond, R. op. cit., p. 410.

92. Reker, G. T. y Wong, P. T. P. (2012). Personal meaning in life and psychosocial adaptation in the later years. En P. T. P. Wong (ed.), *The human quest for meaning: Theories, research, and applications* (2.ª ed., pp. 433-456). Nueva York: Routledge.

93. Wong, P. T. (2014). Viktor Frankl's meaning-seeking model and positive psychology. En A. Batthyany y P. Russo-Netzer (eds.), *Meaning in positive and existential psychology* (pp. 149-184). Nueva York: Springer.

94. Owens, G. P., Steger, M. F., Whitesell, A. A. y Herrera, C. J. (2009). Posttraumatic stress disorder, guilt, depression, and meaning in life among military veterans. *Journal of Traumatic Stress*, 22, 654-657.

95. Routledge, C. y Juhl, J. (2010). When death thoughts lead to death fears: Mortality salience increases death anxiety for individuals who lack meaning in life. *Cognition and Emotion*, 24, 848-854.

96. Visser, A., Garssen, B. y Vingerhoets, A. (2010). Spirituality and well-being in cancer patients: A review. *Psycho-oncology*, 19, 565-572. doi:10.1002/pon.1626

2001),⁹⁷ o incluso la pérdida de un hijo (Coyle, 1998)—⁹⁸ parecen afrontar mejor la situación, en comparación con aquellas que no les pueden encontrar sentido.

- Ver la propia vida como algo significativo está asociado a mayor longevidad, mejor salud física y reducción de la depresión y la ansiedad (Krause, 2009).⁹⁹

- Menor riesgo de padecer deterioro cognitivo ligero, como la enfermedad de Alzheimer (Boyle et al., 2012).¹⁰⁰

- El propósito en la vida también se asocia a un menor riesgo de mortalidad por todas las causas entre las personas mayores que viven en la comunidad (Boyle et al., 2009).¹⁰¹

- La buena salud cardiovascular (Kim, 2015).¹⁰² Se ha demostrado que el propósito en la vida podría ser un factor de protección contra el infarto de miocardio entre los grupos de alto riesgo con enfermedades coronarias. También se ha rela-

cionado con niveles más altos de colesterol HDL, una menor relación cadera-cintura (Fogelman y Canli, 2015),¹⁰³ una reducción significativa de la depresión (Westerhof et al., 2010)¹⁰⁴ y una prevalencia significativamente menor de síntomas como el dolor, el insomnio y los trastornos del sueño (Hershner y Strecher, 2015).¹⁰⁵

- También se ha relacionado el óptimo funcionamiento social con un mayor sentido de la vida, al menos desde las siguientes perspectivas:

— Ayudar a otras personas puede aumentar la autoestima en lo que es una de las necesidades básicas que deben ser satisfechas para lograr un sentido en la vida (Baumeister y Vohs, 2002).¹⁰⁶ Se hipotetiza que el aumento de la autoestima puede ser debido a que el comportamiento prosocial es universalmente admirado y valorado (Klein et al., 2015).¹⁰⁷

— Otro predictor fiable de la «significación» es la conexión social con los demás (Stavrova y Luhmann, 2016).¹⁰⁸ Por el contrario, la exclusión social

97. Lyon, D. E. y Younger, J. B. (2001). Purpose in life and depressive symptoms in persons living with HIV Disease. *Journal of Nursing Scholarship*, 33, 129-133. doi:10.1111/j.1547-5069.2001.00129.x

98. Coyle, B. (1998). Restoring meaning and purpose after the death of a child: A qualitative psychological study. *Dissertation Abstracts In-ternational: Section B: The Sciences & Engineering*, 59, 1363.

99. Krause, N. (2009). Meaning in life and mortality. *Journals of Gerontology: Series B: Psychological Sciences and Social sciences*, 64, 517-527. doi:10.1093/geronb/gbp047

100. Boyle, P. A., Buchman, A. S., Wilson, R. S., Yu, L., Schneider, J. A. y Bennett, D. A. (2012). Effect of purpose in life on the relation between Alzheimer disease pathologic changes on cognitive function in advanced age. *Archives of general psychiatry*, 69(5), 499-505. https://doi.org/10.1001/archgenpsychiatry.2011.1487

101. Boyle, P. A., Barnes, L. L., Buchman, A. S. y Bennett, D. A. (2009). Purpose in life is associated with mortality among community-dwelling older persons. *Psychosom Med*, 71(5), 574-579. doi: 10.1097/PSY.0b013e3181a5a7c0. Epub 2009 May 4. PMID: 19414613; PMCID: PMC2740716

102. https://www.acc.org/%2Flatest-in-cardiology%2Farticles%2F2015%2F02%2F09%2F13%2F00%2Fcardiac-biomarkers-and-heart-failure

103. Fogelman, N. y Canli, T. (2015). 'Purpose in Life' as a psychosocial resource in healthy aging: an examination of cortisol baseline levels and response to the Trier Social Stress Test. *NPJ Aging Mech Dis*, 1, 15006. https://doi.org/10.1038/npjamd.2015.6

104. Westerhof, G. J., Bohlmeijer, E. T., Van Beljouw, I. M. y Pot, A. M. (2010). Improvement in personal meaning mediates the effects of a life review intervention on depressive symptoms in a randomized controlled trial. *Gerontologist*, 50(4), 541-549. doi:10.1093/geront/gnp168

105. Hershner, S. y Strecher, V. (2015). Purpose in life and incidence of sleep disturbances. *Journal of Behavioral Medicine*, 38. doi:10.1007/s10865-015-9635-4

106. Baumeister, R. F. y Vohs, K. D. (2002). The pursuit of meaningfulness in life. En C. R. Snyder y S. J. Lopez (eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 608-618). Nueva York: Oxford University Press.

107. Klein, N., Grossman, I., Uskul, A. K., Kraus, A. A. y Epley, N. (2015). It pays to be nice, but not really nice: Asymmetric reputations from prosociality across 7 countries. *Judgment and Decision Making*, 10, 355-364.

108. Stavrova, O. y Luhmann, M. (2016). Social connectedness as a source and consequence of meaning in life. *The Journal of Positive Psychology*, 11, 470-479.

y la soledad pueden provocar un daño psicológico importante, disminuyendo el sentido de la vida (Cacioppo et al., 2005;¹⁰⁹ Cialdini, 2005).¹¹⁰ Por lo tanto, facilitando la reconexión social y las buenas relaciones es posible también aumentar el sentido de la vida.

— Ayudar a los demás genera beneficios psicológicos que no dependen necesariamente del juicio de otros y la reciprocidad. Por ejemplo, el voluntariado está asociado a mayores niveles de felicidad y satisfacción en la vida (Thoits y Hewitt, 2001).¹¹¹

4. Conclusiones

Todas las personas queremos **VIVIR**, y no únicamente sobrevivir. La pregunta «¿Para qué vivir?» tiene que ver con el sentido, con cuál es el sentido de mi vivir (y de mi morir). La pregunta «¿Cómo vivir?» tiene que ver con el significado, con el «vivir bien», con tener una «vida buena» coherente con nuestros valores. Este es el objetivo de las siguientes sesiones: facilitar la posibilidad de tener una vida con sentido y significado.

109. Cacioppo, J. T., Hawkey, L. C., Rickett, E. M. y Masi, C. M. (2005). Sociality, spirituality, and meaning making: Chicago health, aging, and social relations study. *Review of General Psychology*, 9, 143-155.

110. Cialdini, R. B. (2005). Basic social influence is underestimated. *Psychological Inquiry*, 16, 158-161. http://dx.doi.org/10.1207/s15327965pli1604_03

111. Thoits, P. A. y Hewitt, L. N. (2001). Volunteer work and wellbeing. *Journal of Health and Social Behavior*, 42, 115-131.

RECURSOS



Recursos audiovisuales

- 2.ª sesión: película
A propósito de Schmidt



Recursos materiales

- 2.ª sesión:
 - *Las tres preguntas del emperador*, de León Tolstói
 - *Ítaca*, de Constantino Cavafis
 - *El viaje vertical*, de Enrique Vila-Matas

BLOQUE 4:
**PROYECTO
DE VIDA**

SESIÓN

1

SENTIDO Y
SIGNIFICADO

OBJETIVOS DE ESTA SESIÓN

1. DESCRIBIR LO QUE ES EL SENTIDO DE LA VIDA.



2. CONOCER CUÁLES SON LAS FUENTES DE SENTIDO PRINCIPALES.



3. PROFUNDIZAR A NIVEL INDIVIDUAL EN CUÁLES SON NUESTRAS FUENTES DE SENTIDO Y EN QUÉ SE BASA LO QUE DA SENTIDO A NUESTRA VIDA.



INTRODUCCIÓN 10 min

El proyecto de vida es la forma en que las personas tenemos de plantearnos nuestra existencia, para conseguir vivir la vida que queremos según nuestros valores, metas y deseos. Todo ello va unido a distintos ámbitos que nos son especialmente significativos o relevantes: la familia, las amistades, los afectos, el desarrollo personal, los bienes propios, el ocio... Es una especie de «mapa» que guía nuestra vida, en el que incluimos las cuestiones más íntimas y personales.

El proyecto de vida no es uno, ni lo es para toda la vida, sino que va cambiando, porque también se transforma aquello que es importante para nosotros, nuestros valores, nuestras relaciones, lo que nos interesa, lo que nos motiva...

En esta primera sesión sobre el proyecto de vida, vamos a analizar, ante todo, qué significa este concepto. ¿Qué entendéis por proyecto de vida?

Se recogen sus aportaciones y se continúa con la sesión.

El proyecto de vida es la planificación vital de una persona elaborada a partir de sus valores, expectativas y prioridades. Es el conjunto de cosas o realidades que le son importantes, por sus valores y por su forma de vida.



Ficha «Sesión 1.
Proyecto de vida.
Actividad 1, La
importancia del
proyecto de vida,
1.ª parte»

1. LA IMPORTANCIA DEL PROYECTO DE VIDA



¿En qué creéis que se puede basar o fundamentar la elaboración de nuestro proyecto de vida? (Ficha «Sesión 1. Proyecto de vida. Actividad 1, La importancia del proyecto de vida, 1.ª parte»)

Se recogen sus aportaciones y se continúa con la sesión.

Debería basarse en el conocimiento y la información que cada persona tiene de sí misma, en sus intereses, aptitudes, posibilidades, expectativas...

¿A qué creéis que nos puede ayudar el tener un proyecto de vida? Os pido que escribáis una frase que recoja la respuesta a la siguiente pregunta: ¿En qué me puede ayudar tener un proyecto de vida?¹¹²

Damos tiempo para que cada participante responda y, a continuación, recogemos sus aportaciones. Una vez hecho, continuamos.

Tener claro cuál es nuestro proyecto de vida nos ayuda a:

- **Vivir según nuestros valores**, orientando nuestras acciones en función de estos. Vivir es esencialmente una «empresa» ética.
- **Actuar con responsabilidad**, hacernos cargo de las consecuencias de las propias decisiones, reconocer que no estamos solos y que hay otras personas con las que puedo convivir.
- **Ser capaces de compartir** y aprender a aceptar las diferencias, esperar del otro y de uno mismo lo que realmente podemos dar, aceptando las posibilidades y las limitaciones individuales y grupales.

¿Creéis que todos contamos con un proyecto de vida? ¿Todos hemos realizado, en algún momento de nuestra vida, una previsión de cómo queríamos que fuera?

Se recogen sus aportaciones y se continúa con la sesión.

¿Creéis que la definición y la elaboración de ese proyecto de vida se hace en un momento puntual y vale para siempre? ¿O es un proceso constante en el que uno va incidiendo paulatinamente?

112. Nota para el facilitador: El proyecto de vida no es una planificación ni un cronograma de lo que será nuestra vida, sino el marco en el que se va a desarrollar (valores, expectativas y prioridades).

Se recogen sus aportaciones y se continúa con la sesión.

Para poder debatir mejor sobre el tema, os propongo la siguiente actividad. Imaginaos que nos hacen una entrevista sobre nuestra vida, y nos preguntan por las siguientes cuestiones (ficha «Sesión 1. Proyecto de vida. Actividad 1, La importancia del proyecto de vida, 2.ª parte»):

- De lo que has hecho en esta vida, ¿qué es lo que te ha proporcionado más satisfacción u orgullo?
- ¿Qué cosas te hubiera gustado hacer y no has hecho?
- Si pudieras volver atrás, ¿qué no volverías a hacer si tuvieras la oportunidad?

Si os parece, cada uno responde a estas preguntas, que encontraréis en la ficha correspondiente a la sesión.

Damos tiempo para que escriban sus respuestas y, después, se continúa con la sesión.

¿En base a qué hemos contestado estas preguntas? ¿Qué ha sido lo determinante en vuestras respuestas?

Se recogen sus aportaciones y se continúa con la sesión.

2. LA IMPORTANCIA DE NUESTRAS ACCIONES 70 min

Vamos a profundizar en estas variables trabajando las distintas dimensiones que nos hemos cuestionado:

- Lo que nos produce satisfacción u orgullo.
- Lo que nos gustaría haber hecho.
- Lo que, si pudiéramos volver atrás, no haríamos.

Para ello, una cuestión previa: la importancia de lo que hacemos en la vida está unida a lo que nos proporciona aquello que realizamos en nuestra vida cotidiana. Estas actividades pueden ser fuente de sentido o no, pueden contribuir a tener una vida plena o no. Veamos algunas fuentes de sentido:



Ficha «Sesión 1. Proyecto de vida. Actividad 1, La importancia del proyecto de vida, 2.ª parte»





Ficha «Sesión 1.
Proyecto de vida.
Actividad 1, La
importancia del
proyecto de vida,
2.ª parte»

FUENTE DE SENTIDO	¿QUÉ PROPORCIONA?
Sentimiento de pertenencia	Me une a los demás, tanto a personas como a proyectos compartidos con otros.
Sentimiento de trascendencia o espiritualidad	Formar parte de algo más grande que me da significado, que me conecta con algo superior.
Sentimiento de contribución a los demás	Ayudar a los demás, a que todos estemos mejor.
Sentimiento de crecimiento personal	Me hace mejor persona, me hace sentirme mejor conmigo mismo/a, creo que me desarrollo.
Reconocimiento externo	Me hace sentir importante porque los demás me dicen que soy muy bueno/a, que valgo mucho.
Placer	Me hace disfrutar de la vida, vivir el momento, ser feliz en ese instante.
Nivel social	Dinero, posición social, poder...

A partir de aquí, y en base a las respuestas recogidas en la actividad 1 (**ficha «Sesión 1. Proyecto de vida. Actividad 1, La importancia del proyecto de vida, 2.ª parte»**), analizad a continuación en qué grado están presentes las diferentes fuentes de sentido mencionadas en vuestras respuestas.

FUENTE DE SENTIDO	¿QUÉ PROPORCIONA?	¿CUÁL HA ESTADO PRESENTE EN MIS RESPUESTAS Y EN QUÉ GRADO (DE 0 A 10)?		
		Cosas de las que estoy orgulloso/a	Cosas que me habría gustado hacer	Cosas que no volvería a hacer
Sentimiento de pertenencia	Me une a los demás, tanto a personas como a proyectos compartidos con otros.			
Sentimiento de trascendencia o espiritualidad	Formar parte de algo más grande que me da significado, que me conecta con algo superior.			
Sentimiento de contribución a los demás	Ayudar a los demás, a que todos estemos mejor.			

Sentimiento de crecimiento personal	Me hace mejor persona, me hace sentirme mejor conmigo mismo/a, creo que me desarrollo.			
Reconocimiento externo	Me hace sentir importante porque los demás me dicen que soy muy bueno/a, que valgo mucho.			
Placer	Me hace disfrutar de la vida, vivir el momento, ser feliz en ese instante.			
Nivel social	Dinero, posición social, poder...			

Ficha «Sesión 1. Proyecto de vida. Actividad 2, La importancia de nuestras acciones»

¿Qué caracteriza las actividades de las que nos hemos sentido orgullosos? ¿Qué nos han aportado?

Ponemos en común los resultados y analizamos si se parecen, o si se diferencian mucho, a qué damos más valor, etc.

¿Qué caracteriza las actividades que nos habría gustado hacer? ¿Qué nos habrían aportado?

Ponemos en común los resultados y analizamos si se parecen, o si se diferencian mucho, a qué damos más valor, etc.

¿Qué caracteriza las actividades que no volveríamos a hacer? ¿En qué nos han afectado?

Ponemos en común los resultados y analizamos si se parecen, o si se diferencian mucho, a qué damos más valor, etc.

Ahora, ¿podríamos señalar, de forma individual, las fuentes de sentido que más nos han influido en las respuestas al cuestionario? (Ficha «Sesión 1. Proyecto de vida. Actividad 2, La importancia de nuestras acciones»).



Ficha «Sesión 1.
Proyecto de
vida. Actividad 2,
La importancia
de nuestras
acciones»



Ficha «Sesión 1.
Proyecto de
vida. Actividad 2,
La importancia
de nuestras
acciones»

Se ponen en común los resultados y se analiza si se parecen o se diferencian.

Termina esta primera parte de la sesión enfatizando la importancia en nuestra vida de:

- Las relaciones y el sentimiento de pertenencia que se logra a través de la participación social.
- La parte espiritual o trascendente.¹¹³
- La posibilidad de ser mejor, de desarrollarme personalmente.
- La contribución al bien común.

PARA LA SIGUIENTE SESIÓN 5 min

Para la siguiente sesión tenemos dos tareas (ficha «Sesión 1. Proyecto de vida. Tarea para la siguiente sesión»).

Primera tarea:

- Elegiremos dos actividades habituales que realizamos por la mañana y dos actividades habituales que realizamos por la tarde.
- Para cada acción, valoraremos de 0 (poco valor) a 10 (mucho valor) cuánto nos aporta en las siguientes fuentes de sentido:

113. La espiritualidad es un aspecto dinámico e intrínseco a la humanidad por el cual las personas buscan un significado, un propósito y una trascendencia a través de experimentar una relación más profunda tanto con su propio yo como con la familia, los demás, la comunidad, la sociedad, la naturaleza y lo que para ellas sea significativo o sagrado. La espiritualidad se expresa a través de creencias, valores, tradiciones y prácticas. Puchalski, C., Vitillo, R., Hull, S. K. y Reller, N. (2014). Improving the spiritual dimension of whole person care: Reaching national and international consensus. *Journal of Palliative Medicine*, 17(6), 642-656. doi:10.1089/jpm.2014.9427



	ACTIVIDADES DE MAÑANA		ACTIVIDADES DE TARDE	
	ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD				
PERTENENCIA				
TRASCENDENCIA				
CONTRIBUCIÓN AL BIEN COMÚN				
CRECIMIENTO PERSONAL				

Segunda tarea:

- Veremos la película *A propósito de Schmidt*. Sinopsis: El señor Schmidt acaba de jubilarse y, tras la muerte repentina de su mujer y la lejanía de su hija, se encuentra totalmente perdido. Después de analizar su vida, parece concluir que no ha sido la que él esperaba a nivel familiar, social ni laboral.



BLOQUE 4:

PROYECTO DE VIDA

SESIÓN

2

EN BUSCA DE MI PROYECTO PERSONAL

OBJETIVOS DE ESTA SESIÓN

1. DESARROLLAR CAPACIDADES PARA QUE CADA PERSONA PUEDA DEFINIR, PONER EN PRÁCTICA Y MODULAR SU PROYECTO DE VIDA.



2. AUMENTAR LAS CAPACIDADES Y LOS RECURSOS PERSONALES PARA, SI SE DESEA, IMPLEMENTAR CAMBIOS EN EL PROYECTO DE VIDA.



INTRODUCCIÓN 20 min

Llegamos a la segunda sesión sobre el proyecto de vida y última del itinerario «Vivir con sentido». Una de las tareas que teníamos para la sesión de hoy era ver la película *A propósito de Schmidt*.

Sinopsis: El señor Schmidt acaba de jubilarse y, tras la muerte repentina de su mujer y la lejanía de su hija, se encuentra totalmente perdido. Después de analizar su vida, parece concluir que no ha sido la que él esperaba a nivel familiar, social ni laboral (**ficha «Sesión 1. Proyecto de vida. Tarea para la siguiente sesión»**).

Formulamos las siguientes preguntas para promover la reflexión.

¿Qué tipo de pérdidas y transiciones identificamos en la película?

Podemos identificar una pérdida (la muerte de su mujer) y una transición (la jubilación).

¿Creéis que el protagonista lleva a cabo un análisis de lo que ha sido su vida?
¿Qué conclusiones extrae?

A partir de las distintas escenas de la película, observamos que el protagonista no está satisfecho con cómo se ha desarrollado su vida. Para iniciar el debate, podemos centrarnos en las cartas que envía al pequeño Ndugu, en las que recoge su mirada sobre el mundo (relación con su entorno, expectativas, proceso de introspección, etc.).

¿Qué respuesta da el protagonista a cada una de las situaciones en las que se encuentra? Para responder a esta pregunta, os proponemos analizar cómo vive los siguientes aspectos vitales y su nivel de aceptación o desaprobación con respecto a los mismos:



Ficha «Sesión 1.
Proyecto de vida.
Tarea para la
siguiente sesión»

- La pérdida de su mujer. No aceptación inicial, sentimiento de pérdida y posterior indignación y rabia. Finalmente, y durante el viaje, hace autocrítica y se reconcilia emocionalmente con su mujer.
- La transición a la jubilación. No aceptación de la pérdida de rol y de estatus.
- La relación con su hija. Toma de conciencia de haber sido un padre ausente que no ha prestado atención a sus relaciones personales, entre ellas la de su hija.
- La relación con su esposa. A través de distintas escenas, observamos la evolución de los sentimientos del protagonista hacia ella, desde la desconfianza y el hastío hasta el reconocimiento de su responsabilidad por la posible infelicidad de la esposa.
- Sus relaciones sociales. Aunque no se tratan de forma directa, podemos intuir una falta de relaciones sociales del protagonista. En la única relación conocida, el protagonista se enfrenta a problemas que no sabe resolver.

El viaje que emprende el protagonista, ¿qué le aporta?

En esta pregunta se concentra una idea clave de este espacio de reflexión en torno a la película: el camino de conocimiento personal que supone el viaje de ida y vuelta con motivo de la boda de su hija. Gracias a él, el protagonista lleva a cabo un análisis crítico de su vida, lo que le permitirá abrir una puerta para saber qué dirección tomar.

1. REFLEXIÓN ACERCA DEL PROYECTO DE VIDA: NUESTRO VIAJE



20 min

Vamos a abordar la otra tarea que teníamos para esta sesión: el registro de dos actividades matutinas y dos actividades de tarde, y su valoración con respecto a las distintas fuentes de sentido (ficha «Sesión 1. Proyecto de vida. Tarea para la siguiente sesión»).

Brevemente, ¿alguien quiere compartir las actividades seleccionadas y su valoración?

Se recogen las aportaciones. Se intenta dilucidar a qué tipo de fuente de sentido se da mayor importancia: pertenencia, trascendencia, contribución al bien común o crecimiento personal.



En general, y una vez analizadas las actividades, ¿qué resultado nos han dado? ¿Nos aportan sentido o no? ¿Qué tipo de sentido?

Recogemos sus aportaciones y continuamos.

¿Creéis que, en general, nuestro día a día nos aporta sentido? ¿Nos ayuda a crear y desarrollar nuestro proyecto de vida?

Recogemos las aportaciones y continuamos.

Marije Goikoetxea, profesora de la Universidad de Deusto, citando a Václav Havel, dice que «la esperanza es una orientación del espíritu, una orientación del corazón. No es la convicción de que algo saldrá bien, sino la certeza de que algo tiene sentido, sea cual sea el resultado».

El proyecto de vida es algo dinámico, algo que se va transformando, donde lo importante es el ir buscando. No es el logro, sino la exploración; no son formulaciones abstractas, sino el sentido concreto de la vida de un individuo en un momento determinado. Por eso debemos buscarlo, sin prisas pero sin dejar de explorar...

Para seguir explorando, vamos a retomar el contenido trabajado en la sesión inicial. Además de la metáfora del viaje de Ramon Bayés, ¿recordáis qué otros dos viajes trabajamos? (Ficha «Sesión inicial. El viaje. Actividad 3, Tipos de viaje: el viaje a Ítaca versus el viaje vertical. Lecturas»).

Recogemos sus aportaciones y continuamos.

Trabajamos dos tipos de viaje: el que propone Constantino Cavafis en su conocido *Ítaca* y el que plantea Enrique Vila-Matas en *El viaje vertical*. Si os acordáis, analizamos ambos viajes: la idea de regresar al sitio desde donde se inicia (Cavafis) y la de no volver al lugar de partida (Vila-Matas). Comentamos qué «viajes» habíamos hecho en nuestra vida, y también el viaje que estábamos dispuestos a hacer.

La idea principal de los dos textos era tomar las riendas de nuestra vida y decidir cuál es el tipo de viaje que queremos hacer, siendo conscientes de la situación y analizando qué queremos hacer y cómo.

Ahora, volveremos a analizar estos dos viajes y elegiremos cuál será el nuestro, que puede ser uno, otro o una combinación de ambos en algunos aspectos.

Vamos a recordar en qué consistían los dos viajes (ficha «Sesión inicial. El viaje. Actividad 3, Tipos de viaje: el viaje a Ítaca versus el viaje vertical. Lecturas»).



Ficha «Sesión inicial. El viaje. Actividad 3, Tipos de viaje: el viaje a Ítaca versus el viaje vertical. Lecturas»



Ficha «Sesión inicial. El viaje. Actividad 3, Tipos de viaje: el viaje a Ítaca versus el viaje vertical. Lecturas»

ÍTACA	EL VIAJE VERTICAL
Cuando emprendas tu viaje a Ítaca pide que el camino sea largo, lleno de aventuras, lleno de experiencias. No temas a los lestrigones ni a los cíclopes ni al colérico Poseidón, seres tales jamás hallarás en tu camino, si tu pensar es elevado, si selecta es la emoción que toca tu espíritu y tu cuerpo. Ni a los lestrigones ni a los cíclopes ni al salvaje Poseidón encontrarás, si no los llevas dentro de tu alma, si no los yergue tu alma ante ti. Pide que el camino sea largo. Que muchas sean las mañanas de verano en que llegues —¡con qué placer y alegría!— a puertos nunca vistos antes. Detente en los emporios de Fenicia y hazte con hermosas mercancías, nácar y coral, ámbar y ébano y toda suerte de perfumes sensuales, cuantos más abundantes perfumes sensuales puedas. Ve a muchas ciudades egipcias a aprender, a aprender de sus sabios. Ten siempre a Ítaca en tu mente. Llegar allí es tu destino. Mas no apresures nunca el viaje. Mejor que dure muchos años y atracar, viejo ya, en la isla, enriquecido de cuanto ganaste en el camino sin aguantar a que Ítaca te enriquezca. Ítaca te brindó tan hermoso viaje. Sin ella no habrías emprendido el camino. Pero no tiene ya nada que darte. Aunque la halles pobre, Ítaca no te ha engañado. Así, sabio como te has vuelto, con tanta experiencia, entenderás ya qué significan las Ítacas.	Federico Mayol es un hombre de negocios, aficionado al póquer, nacionalista catalán, a quien, al día siguiente de celebrar sus bodas de oro, y sin aviso previo, su mujer pone de patitas en la calle, echándolo para siempre del domicilio conyugal. Mayol tiene que afrontar la urgencia de abrigarse del frío de la vida, porque su mujer quiere intentar buscar a la persona que ella pudo ser y no fue por haberse entregado a él. Con la sensación íntima y la súbita conciencia de su fracaso familiar (con su mujer y sus hijos) y también profesional (ha levantado un imperio económico para nada, pues su primogénito le confiesa que se aburre y que pasa de todo), emprende un «viaje vertical» en un doble sentido: hacia el Sur, desde Barcelona hasta Madeira, pasando por Oporto y Lisboa; y hacia el fondo de sí mismo desde su repentina soledad, donde no sabe qué hacer ni cómo hacerlo, tratando, a la vez que va a Madeira, de descubrir cómo poner en marcha un nuevo proyecto, una nueva vida, ya mayor, ya viejo, ya cansado.

Existe, como dijimos en su momento, el viaje circular, el del retorno al lugar de origen, que describe la *Odisea*. Pero también existe el viaje sin retorno, la odisea rectilínea y sin Ítaca que transforma a un individuo que ya no regresa a casa.

Dentro de este segundo apartado debe incluirse la original modalidad del viaje vertical, que es el que, tanto en lo geográfico como en lo vital, emprende el protagonista de la novela del mismo nombre, el septuagenario Federico Mayol.

¿Cuál creéis que es el viaje auténtico? En la sesión inicial elegisteis un tipo de viaje, ¿cuál fue? ¿Tenemos claro qué pasos emprender para poder llevar a cabo nuestro viaje? ¿Y tenemos claro qué hacer para que estos pasos nos permitan llevar a cabo el viaje, un viaje auténtico? (Ficha «Sesión 2. Proyecto de vida. Actividad 1, Retomando las lecturas: el viaje a Ítaca versus el viaje vertical»).

Damos tiempo a que lo escriban y continuamos.

2. DEFINIENDO NUESTRO PROYECTO DE VIDA 20 min

A continuación, vamos a trabajar sobre el proyecto de vida de cada persona. Antes de empezar, ¿qué aspectos creéis que son importantes en la vida de cualquier persona? ¿Podríamos llegar a concretarlos?

Recogemos sus aportaciones y las vamos anotando en la pantalla compartida. Intentaremos agruparlas en función de las áreas que trabajaremos a continuación. Una vez hecho, continuamos.

Desde el programa, hemos determinado seis áreas esenciales de nuestra vida que son importantes para tener un buen proyecto de vida. Estos ámbitos están relacionados con los que nosotros hemos ido recogiendo: las relaciones con los demás, el cuidado de uno mismo, etc.

Las seis áreas son las siguientes:

ÁREA DE LA VIDA	ÁMBITO	ASOCIADA A...
PERSONAL	Cambiar aspectos de mí mismo/a.	Crecimiento personal, cambios internos que aportan plenitud.
	Aprender.	
CUIDADOS	Cuidarme.	Personas con las que comparto la vida, emociones y apoyo.
	Cuidar a otros.	
RELACIONES	Las que me hacen bien y quiero fomentar.	Cuidados hacia uno mismo y cuidados hacia los demás.
	Las que me hacen daño y quiero disminuir.	
	Soledad	
PROYECTOS DE BIEN COMÚN	Hago...	Devenir de los demás, que me compromete.
	Me gustaría hacer...	
ACTIVIDAD FÍSICA	Lo que hago.	Hábitos saludables.
	Lo que me propongo hacer.	
CREATIVIDAD	Lo que hago.	Producciones de arte, conocimiento (escrito), cocina, etc.
	Lo que me propongo hacer.	

Ficha «Sesión 2. Proyecto de vida. Material de apoyo 1, Definiendo nuestro proyecto de vida»



Ficha «Sesión 2. Proyecto de vida. Actividad 1, Retomando las lecturas: el viaje a Ítaca versus el viaje vertical»



Ficha «Sesión 2. Proyecto de vida. Material de apoyo 1, Definiendo nuestro proyecto de vida»

Para cada una de estas áreas, vamos a valorar cuál es nuestra satisfacción y si creemos que la podemos mejorar. Si es así, os invitamos a escribir una acción concreta a realizar. Deberán ser muy específicas y realizables (posibles sin gran esfuerzo). En la tabla siguiente se muestran algunos ejemplos:

ÁREA DE LA VIDA		¿PUEDO MEJORAR ESTE ÁMBITO?	
		Sí/ No	Si la respuesta es sí, ¿cómo?
PERSONAL	Cambiar aspectos de mí mismo/a.		Leer todos los días durante una hora.
	Aprender.		Apuntarme a inglés, dos días a la semana.
CUIDADOS	Cuidarme.		Buscar todos los días por la mañana 20 minutos para estar a solas y dar una vuelta, quedarme en mi habitación, hacer meditación...
	Cuidar a otros.		Llamar todos los días por la noche a un hijo o hija o a una persona cercana.
RELACIONES	Las que me hacen bien y quiero fomentar.		Hacer planes con mi pareja o con amigos dos fines de semana al mes.
	Las que me hacen daño y quiero disminuir.		No estar tanto con mis nietos, solo tres días a la semana (en vez de todos los días).
	Soledad.		Nada. No me siento solo/a.
PROYECTOS DE BIEN COMÚN	Hago...		Nada
	Me gustaría hacer...		Voluntariado 4 horas a la semana
ACTIVIDAD FÍSICA	Lo que hago.		Nada.
	Lo que me propongo hacer.		Andar cada día 2 kilómetros.
CREATIVIDAD	Lo que hago.		Nada.
	Lo que me propongo hacer.		Nada.

Ficha «Sesión 2. Proyecto de vida. Actividad 2, Definiendo nuestro proyecto de vida»

Damos tiempo a los participantes para que valoren y anoten acciones en aquellas áreas que consideren esenciales. Una vez transcurrido el tiempo necesario, lo ponemos en común.

3. PUESTA EN COMÚN 10 min

¿Cómo ha ido? ¿Hemos valorado que nos gustaría mejorar nuestra satisfacción en alguna área o en muchas?

Recogemos sus aportaciones y continuamos.



¿Alguien quiere compartir sus valoraciones y propuestas de acciones?
Libremente, nos podéis contar vuestras reflexiones.

Invitamos a los participantes a poner en común sus ejercicios, siempre moderados por el facilitador, que irá marcando el tiempo y el ritmo a través de algunas preguntas:

¿En qué áreas has considerado que había opción de mejora?

¿Qué acciones te has propuesto para cada una de estas áreas?

4. MARCAMOS CALENDARIO 10 min

Una vez definidas las actividades mediante las cuales vamos a desarrollar las áreas de nuestra vida que consideramos esenciales, simplemente necesitaremos organizarlas en un calendario (semanal o mensual) para realizar su seguimiento.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
8-9	Cuidarme yo		Cuidarme yo		Cuidarme yo		Cuidarme yo
9-10	Leer	Leer	Leer	Leer	Leer	Leer	Leer
10-11							
11-12	Inglés	Voluntariado	Inglés	Voluntariado			
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17		Andar		Andar		Andar	
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-22	Llamar a alguien	Llamar a alguien	Llamar a alguien	Llamar a alguien	Llamar a alguien	Llamar a alguien	Llamar a alguien

Ficha «Sesión 2. Proyecto de vida. Actividad 3, Marcamos calendario. Calendario transversal»

Damos tiempo a los participantes para que cumplimenten su calendario. Una vez hecho, no será necesario ponerlo en común, sino simplemente asegurarnos de que se ha entendido el objetivo de marcarse un calendario y programar las actividades.



Ficha «Sesión 2.
Proyecto de vida.
Actividad 3,
Marcamos
calendario.
Calendario
transversal»



5. CIERRE DEL ITINERARIO 10 min

Durante todo este trayecto juntos, hemos trabajado en torno a conceptos y aspectos que determinan el proyecto de vida de cada persona: hemos partido del análisis de los tipos de proyectos de vida que pueden existir, hemos analizado qué significa el cuidado y sus distintos ámbitos, hemos observado cómo vivimos la soledad y las relaciones, hemos visto cómo gestionamos las pérdidas... En resumen, diferentes aspectos a tener en cuenta en la forma de establecer y definir nuestro proyecto de vida personal.

Antes de finalizar este itinerario, me gustaría que entre todos elaboráramos un decálogo con las diez ideas que consideréis más importantes de lo trabajado hasta aquí (**ficha «Sesión 2. Proyecto de vida. Actividad 4, Decálogo final»**).

Una vez esbozadas las ideas, cada participante va diciendo las suyas. El facilitador las resume y las proyecta en la pantalla como colofón de lo aprendido.

El facilitador despide a los participantes agradeciéndoles su tiempo, sus sentimientos y sus pensamientos compartidos. Asimismo, les desea suerte y les anima a no dejar nunca de buscar las fuentes de sentido de la vida.



ANEXOS

CONTENIDOS PARA EL FACILITADOR

Variables que determinan mi proyecto de vida:

- Mi nivel de satisfacción en las distintas áreas a las que dedico mi tiempo (si me gusta o no lo que hago...).
- Mis recursos y capacidades: qué llevo en mi maleta.
- Mis limitaciones.
- Mis necesidades, deseos y sueños que debo intentar cumplir (buscando y arriesgando en la medida de lo posible).
- Mis creencias.
- Mis valores.
- Mis obligaciones hacia mí mismo y hacia otras personas (autonomía no es autosuficiencia).
- Mi autorrealización, siempre con otros (mis relaciones, personas a las que quiero) y para otros (mi plenitud depende de la suya, y viceversa).

ANEXOS

PAUTAS PARA LA GESTIÓN EN LÍNEA DEL AULA

En este apartado encontraréis diferentes recursos para la dinamización de las sesiones en línea.

Consejos para la primera sesión

En la primera sesión, y ante la posible novedad para muchos asistentes de la realización de talleres en línea, es importante dedicar los 10 minutos iniciales a explicar su funcionamiento.

Para ello, os proponemos tener en cuenta y compartir con los asistentes los cinco pasos que se explicarán a continuación.

Antes de iniciar la sesión, es importante tener preparado el documento de apoyo que compartiremos.

Recomendamos dar el acceso rápidamente a la reunión para evitar confusiones y posibles desconexiones por error. Una vez dentro, damos la bienvenida a los participantes y anotamos su nombre.

Bienvenidos a los talleres de «Vivir con sentido». Inauguramos un nuevo formato de sesiones en línea con el que nos adaptamos a las nuevas necesidades y realidades. Vamos a convivir bastante tiempo con este formato, de modo que a continuación explicaremos cómo funcionará:

1. Tendremos todos los micros cerrados. **Explicamos, según la plataforma, cómo se silencian los micros.**

2. Cuando queráis intervenir, levantad la mano para pedir el turno.

3. Compartiremos a través de la pantalla documentos y recursos que nos ayudarán en el desarrollo de la sesión.

4. También dispondréis de fichas descargables y editables para cada una de las sesiones de trabajo. Este material os será útil como herramienta de apoyo para poder seguir las sesiones y anotar vuestras reflexiones.

Consejos para el resto de las sesiones

1. Recomendamos el uso de la **aplicación Mural.ly** para la creación de documentos que se vayan generando a partir de las aportaciones de los asistentes, o bien habilitar la aplicación Whiteboard en caso de realizar las sesiones a través de Teams.

2. Aconsejamos el uso de la **aplicación Menti-meter** para la dinamización de las sesiones en línea y para el fomento de la participación y la interacción. Para ello, se puede exportar el documento PPT facilitado y completarlo con las herramientas disponibles en dicha aplicación.

3. En los momentos en que sea necesario **pautar el tiempo**, se puede optar por la utilización de un reloj virtual que oriente y facilite la gestión de turnos. Una aplicación sencilla y muy visual es la siguiente:

<https://www.online-stopwatch.com/spanish/full-screen-egg-timer.php>

4. No olvidemos **compartir pantalla en todo momento**, sobre todo en la lectura de textos, la formulación de preguntas y la exposición de las ideas principales. La pantalla compartida debe utilizarse como una herramienta más de dinamización, importante para ayudar a los participantes a seguir la sesión.

5. El principal elemento que facilitará la dinamización del aula en línea será la **gestión de turnos** por parte del facilitador. En este sentido, es fundamental tener especial cuidado en asegurar:

- La participación de todos los asistentes.
- El orden de esta participación por turnos equitativos.
- El límite de aquellas intervenciones que monopolicen la sesión.
- El respeto por la decisión de los asistentes de no participar.

6. Conviene **conectar de forma individual con cada uno de los participantes**, mientras estén

realizando alguna tarea, para fortalecer el vínculo y, a la vez, personalizar el aprendizaje.

7. En la gestión general del aula, tendremos en cuenta:

- La **interacción continua con los participantes** a través de la formulación de preguntas, la demanda de opiniones y la generación de pausas para que intervengan (no monopolizar la sesión).
- Poner **ejemplos personalizados**.
- **Dinamizar la recogida de las aportaciones** mediante las distintas aplicaciones mencionadas anteriormente.
- **Proyectar gráficos, esquemas, imágenes...**

8. Acompañar toda la sesión de:

- **Preguntas generales:** ¿Cómo ha ido? ¿Tenéis alguna pregunta? ¿Va todo bien? ¿Alguna duda?
- **Invitaciones a la participación.**
- **Preguntas directas** a personas concretas.



Fundación "la Caixa"