

VIVIR BIEN, SENTIRSE MEJOR

VIVIR EN POSITIVO



Programa de
Personas Mayores

EDICIÓN
Fundación "la Caixa"

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

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
Dep. leg.: B 3820-2021

Programa de Personas Mayores
VIVIR BIEN, SENTIRSE MEJOR

VIVIR **EN POSITIVO**



Fundación "la Caixa"

1. PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA «VIVIR BIEN, SENTIRSE MEJOR». FINALIDAD Y OBJETIVOS	4
2. EL ITINERARIO «VIVIR EN POSITIVO». OBJETIVOS, ÁREAS TEMÁTICAS Y SESIONES	6
3. METODOLOGÍA	10
3.1. Las fichas de las sesiones	12
3.2. Los recursos para el desarrollo del itinerario	13
3.2.1. Materiales audiovisuales	13
3.2.2. Cuaderno «Vivir en positivo»	13
3.3. Las competencias de los facilitadores	14
3.4. Algunas claves para el éxito de las sesiones	16
4. DESARROLLO DE LAS ÁREAS TEMÁTICAS	18
4.1. Vivir en positivo	20
4.1.1. Fundamentación teórica «Vivir en positivo»	20
4.1.2. Ficha de la sesión 1: Aprender y mejorar, un desafío personal	27
4.1.3. Ficha de la sesión 2: Lo que enseñan los años	34

4.2. Fortalezas psicológicas	42
4.2.1. Fundamentación teórica «Fortalezas psicológicas»	42
4.2.2. Ficha de la sesión 3: Mis fortalezas: curiosidad	55
4.2.3. Ficha de la sesión 4: Mis fortalezas: sabiduría	63
4.2.4. Ficha de la sesión 5: Mis fortalezas: coraje	72
4.2.5. Ficha de la sesión 6: Mis fortalezas: perseverancia	81
4.3. Sentirse bien...	90
4.3.1. Fundamentación teórica «Sentirse bien...»	90
4.3.2. Ficha de la sesión 7: Convivir con los conflictos	101
4.3.3. Ficha de la sesión 8: Sentirse bien en soledad	110
4.3.4. Ficha de la sesión 9: Sentirse bien en el día a día	118
4.3.5. Ficha de la sesión 10: Qué hacer cuando me siento mal	124
4.3.6. Ficha de la sesión 11: El sentido del humor	131
4.4. Mi futuro en positivo	140
4.4.1. Fundamentación teórica «Mi futuro en positivo»	140
4.4.2. Ficha de la sesión 12: Ser capaz de reinventarse	146
4.4.3. Ficha de la sesión 13: Construyendo mi futuro en positivo	153



1

PRESENTACIÓN
DEL PROGRAMA
«**VIVIR BIEN,
SENTIRSE
MEJOR**».
**FINALIDAD Y
OBJETIVOS**

El programa «Vivir bien, sentirse mejor» pretende facilitar que las personas mayores puedan desarrollar un proyecto de vida que favorezca su bienestar personal. El programa plantea un conjunto de conocimientos, estrategias, técnicas y habilidades psicoemocionales que contribuyen a construir una vida plena según los valores, deseos y necesidades de cada persona. En definitiva, este programa ofrece una oportunidad para la mejora y el desarrollo personal.

Consecuentemente, la metodología utilizada pretende acompañar y empoderar a los participantes en su vida cotidiana, **reflexionando y tomando conciencia de aspectos sobre los que pueden actuar** y que pueden contribuir a su bienestar y desarrollo personal.

En definitiva, los objetivos que se pretenden son:

- Promocionar los valores de dignidad y autonomía a lo largo del proceso de envejecimiento.
- Favorecer la reflexión acerca de logros con significado y valor para el desarrollo del proyecto de vida de los participantes.
- Promover el conocimiento y la aplicación de estrategias para contribuir al crecimiento y desarrollo personal.

Considerando estos objetivos, el programa «Vivir bien, sentirse mejor» se ha organizado en tres iti-

nerarios diferenciados, denominados, el primero, «Vivir como yo quiero»; el segundo, «Vivir en positivo», y el tercero, «Vivir es descubrirme». En cada itinerario se encuadran las sesiones que tratan de los distintos contenidos del programa.

Los objetivos del programa llevan implícito el desarrollo de una metodología dirigida a que los asistentes experimenten, identifiquen y pongan en práctica sus recursos y competencias personales.

La participación constituye la base para el desarrollo de los encuentros o sesiones, y por ello los objetivos y recursos de cada sesión deberán ajustarse a las necesidades, expectativas e intereses de cada grupo de asistentes.





2

**EL ITINERARIO
«VIVIR EN
POSITIVO».
OBJETIVOS,
ÁREAS
TEMÁTICAS Y
SESIONES**

Las áreas temáticas y sesiones que integran este itinerario pretenden abordar un conjunto de recursos personales que nos ayudan a manejar las distintas situaciones de la vida y adaptarnos a los cambios. Se pretende promover la identificación y reconocimiento de los aprendizajes derivados de la trayectoria vital, así como la reflexión sobre recursos y fortalezas asociados al desarrollo personal y el bienestar emocional.

Se pretenden los siguientes objetivos:

- Favorecer la cohesión grupal e identificar las **capacidades para la adaptación** que se desarrollan a lo largo de la vida.
- Plantear estrategias que promuevan el **bienestar emocional** en la vida cotidiana, así como aquellas que contribuyan a gestionar el **malestar emocional**.
- Aportar estrategias para **gestionar conflictos** en las relaciones interpersonales, así como para afrontar la soledad como una oportunidad de desarrollo personal.
- Debatir en torno a **fortalezas personales** que promueven la conexión con el mundo y el desarrollo personal.
- Proponer **fortalezas para afrontar** situaciones asociadas a pérdidas, y muy especialmente,

dotar de herramientas e instrumentos a las personas para que desarrollen con profundidad la vida que deseen vivir.

- Analizar la importancia del **sentido del humor** como una fortaleza ligada a una mayor perspectiva vital y a una vida emocional positiva.

Los contenidos del itinerario «Vivir en positivo» están configurados en cuatro áreas temáticas. La primera, «Vivir en positivo», consta de una sesión introductoria, «Aprender y mejorar, un desafío personal», que pretende presentar el itinerario, y una segunda sesión, «Lo que enseñan los años», que, partiendo de la notable capacidad de adaptación de las personas mayores, aborda dos cuestiones primordiales: los aspectos positivos ligados al envejecimiento y la importancia de la perspectiva temporal.

La segunda área temática, «Fortalezas psicológicas», aborda tanto recursos personales relevantes para favorecer la identificación de las posibilidades de desarrollo personal que ofrecen los entornos donde se desarrolla la vida cotidiana (curiosidad y sabiduría), como fortalezas que contribuyen de modo significativo a generar recursos para afrontar y adaptarse a situaciones o eventos difíciles (coraje y perseverancia). La tercera sesión del itinerario lleva por título «Mis fortalezas: curiosidad», y pretende estimular y provocar el interés por indagar lo que a cada

uno le sucede tanto en su interior como en el mundo que le rodea, para vivir con mayor intensidad y profundidad. En la cuarta sesión, «Mis fortalezas: sabiduría», se aborda esta conducta como el desarrollo de la inteligencia aplicada a la vida cotidiana para el logro de objetivos beneficiosos para uno mismo y para otras personas. La quinta sesión trata de la fortaleza del coraje, es decir, la capacidad de actuar voluntariamente en determinadas situaciones para obtener o mantener algo que se considera bueno para uno mismo o para los demás. Y en la sexta sesión, «Mis fortalezas: perseverancia», se plantea el valor indudable de esa energía, procedente de la fuerza de voluntad, que nos ayuda a resistir y a actuar sin importarnos las circunstancias adversas, contribuyendo a cumplir los objetivos que nos proponemos.

La tercera área temática, «Sentirse bien...», se aborda en las sesiones séptima, octava, novena, décima y undécima. En ella se incorporan situaciones complejas en el ámbito de las relaciones interpersonales que pueden generar malestar si no se afrontan y resuelven con eficacia, y se abordan estrategias en relación con el bienestar emocional. La primera sesión, «Convivir con los conflictos», está dirigida al análisis de los conflictos con otras personas y a la identificación de estrategias que contribuyan a su resolución eficaz tanto desde una perspectiva interpersonal como emocional. La segunda sesión, «Sentirse bien en soledad», promueve el desarrollo de estilos de vida que aseguren el bienestar, el mantenimiento o la creación de relaciones y vínculos sociales que favorezcan la integración social y prevengan el aislamiento social. La tercera sesión, «Sentirse bien en el día a día» trata de las posibilidades que ofrecen las actividades coti-

dianas para generar emociones positivas. Y en la cuarta sesión de esta área temática, «Qué hacer cuando me siento mal», se exponen y comparten habilidades para sobreponerse a las emociones negativas. Esta área temática concluye con otra fortaleza psicológica, «El sentido del humor», que aborda el humor como una herramienta al servicio de nuestro bienestar, capaz de facilitar un estado de ánimo positivo, siendo además de un recurso para tener más perspectiva personal y disminuir el estrés.

La última área temática, «Mi futuro en positivo», propone la importancia de una perspectiva positiva ante la vida para afrontar y superar sinsabores con eficacia y para optimizar los efectos de situaciones que potencian emociones positivas, además de intentar concluir el itinerario con una recopilación de los elementos definitorios del mismo. En la primera sesión de esta área temática, «Ser capaz de reinventarse», se aborda una de las grandes capacidades de las personas, como es la resiliencia, el poder de levantarse a pesar de las dificultades y seguir adelante. En la segunda sesión de esta área, «Construyendo mi futuro en positivo», se pretende reflexionar sobre los aprendizajes adquiridos en el itinerario, vinculándolos al día a día de las personas, de modo que los participantes puedan afianzarlos y aplicarlos en su vida cotidiana.

El cuadro del itinerario, con las áreas temáticas y un resumen de las sesiones, es el siguiente:



ÁREAS TEMÁTICAS Y SESIONES DEL ITINERARIO «VIVIR EN POSITIVO»

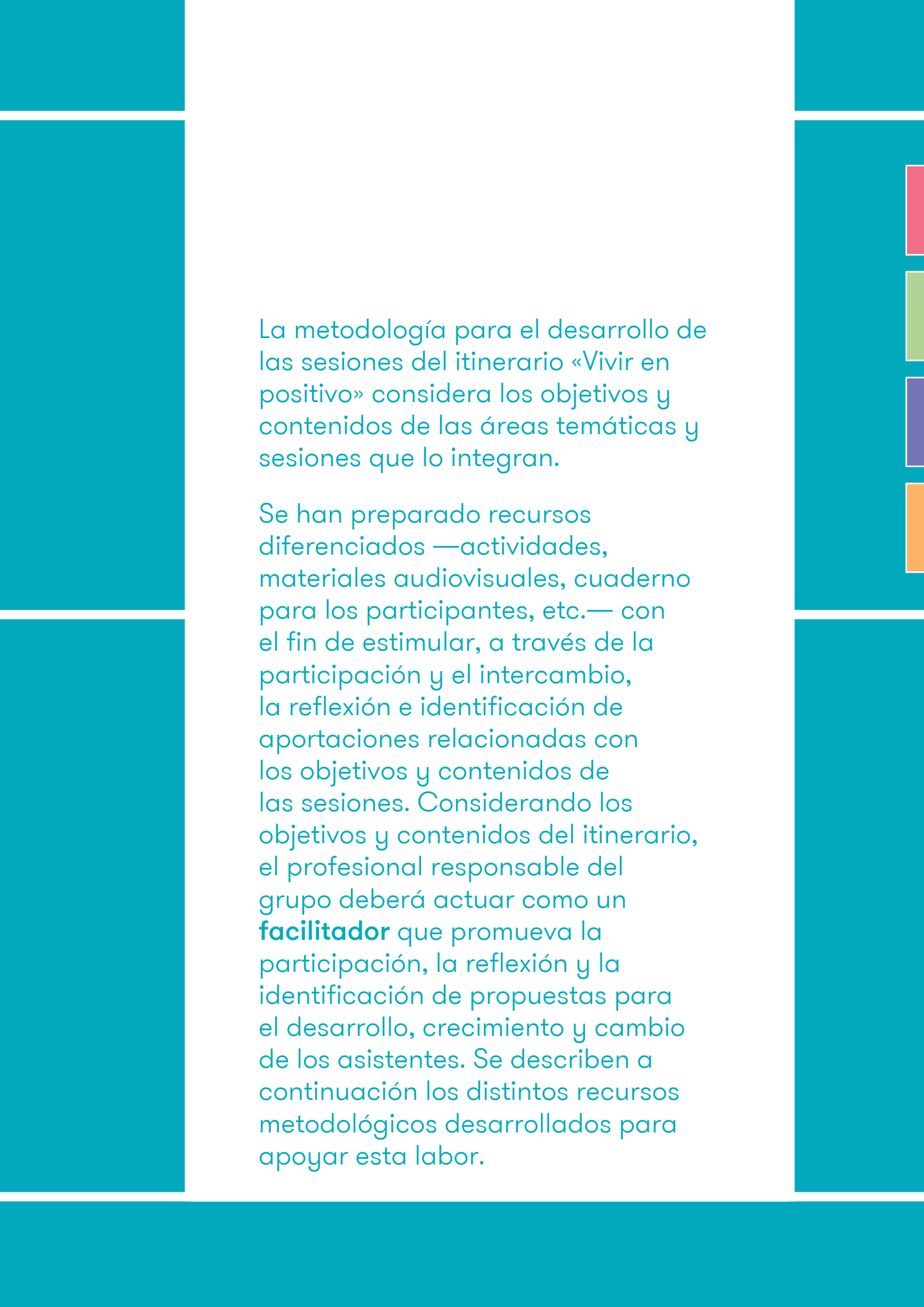


VIVIR EN POSITIVO	1. Aprender y mejorar, un desafío personal <ul style="list-style-type: none"> • Presentar el itinerario • Motivar para la asistencia • Motivar para la participación • Conocerse
	2. Lo que enseñan los años <ul style="list-style-type: none"> • Motivación • Lista e identificación de resiliencias
FORTALEZAS PSICOLÓGICAS	3. Mis fortalezas: curiosidad <ul style="list-style-type: none"> • Definir la curiosidad • Generar curiosidad • Motivar para mantenerse interesado
	4. Mis fortalezas: sabiduría <ul style="list-style-type: none"> • Describir la sabiduría • Autoevaluación • Compromiso para el cambio
	5. Mis fortalezas: coraje <ul style="list-style-type: none"> • Descubrir el propio valor • Aumentar el valor en lo cotidiano • Motivar para seguir conectados
	6. Mis fortalezas: perseverancia <ul style="list-style-type: none"> • Motivación para la proactividad • Técnicas para ser perseverante y perseguir objetivos
SENTIRSE BIEN...	7. Convivir con los conflictos <ul style="list-style-type: none"> • Explicación de conflictos • Analizar conflictos • Identificar estrategias
	8. Sentirse bien en soledad <ul style="list-style-type: none"> • Prevenir el aislamiento • Identificar hábitos
	9. Sentirse bien en el día a día <ul style="list-style-type: none"> • Actividades positivas • Conciencia plena en las actividades
	10. Qué hacer cuando me siento mal <ul style="list-style-type: none"> • Entender el proceso emocional • Aceptar las emociones negativas • Sobreponerse
	11. El sentido del humor <ul style="list-style-type: none"> • Disfrutar • Estrategias para vivir con humor
MI FUTURO EN POSITIVO	12. Ser capaz de reinventarse <ul style="list-style-type: none"> • Visión positiva • Práctica de la lista de estrategias de resiliencia • Identificación de actividades positivas
	13. Construyendo mi futuro en positivo <ul style="list-style-type: none"> • Repaso • Motivación • Generación de claves para la acción • Despedida



3

METODOLOGÍA



La metodología para el desarrollo de las sesiones del itinerario «Vivir en positivo» considera los objetivos y contenidos de las áreas temáticas y sesiones que lo integran.

Se han preparado recursos diferenciados —actividades, materiales audiovisuales, cuaderno para los participantes, etc.— con el fin de estimular, a través de la participación y el intercambio, la reflexión e identificación de aportaciones relacionadas con los objetivos y contenidos de las sesiones. Considerando los objetivos y contenidos del itinerario, el profesional responsable del grupo deberá actuar como un **facilitador** que promueva la participación, la reflexión y la identificación de propuestas para el desarrollo, crecimiento y cambio de los asistentes. Se describen a continuación los distintos recursos metodológicos desarrollados para apoyar esta labor.

3.1. LAS FICHAS DE LAS SESIONES

Las distintas áreas temáticas, como ya se ha indicado, se organizan en trece sesiones, cuyo contenido se desarrolla en una ficha. Cada una de estas fichas está constituida por dos partes.

La primera parte, denominada «**El rincón del facilitador**», tiene como objetivo proporcionar al facilitador información en relación con el contenido de la sesión, destacar sus objetivos, señalar los aspectos clave, aportar distintas herramientas adecuadas para el desarrollo de los contenidos y, por último, indicar los recursos que el dinamizador necesitará para el desarrollo de la sesión.


La segunda parte de la ficha, denominada «**El guion de la sesión**», está estructurada en los siguientes **apartados**:

- **Introducción:** Presentación del contenido de la sesión, incorporando las experiencias de los asistentes en relación con el tema a tratar.
- **Actividades experienciales:** Análisis en relación con el contenido.
- **Resumen:** Identificación de las ideas clave, incorporando las aportaciones de los asistentes.

Cada uno de los **apartados** está estructurado en **dos secciones**:

- **Presentación:** En esta sección se justifica e indica el objetivo que se pretende.
- **Desarrollo:** En esta sección se describe el procedimiento a seguir, incluyendo preguntas o sugerencias (para proponer a los asistentes), de modo que sirvan de apoyo al facilitador.

Cada sesión se ha pensado que tenga una **duración de 90 minutos** aproximadamente. Se trata de una estimación general, que no ha de ser considerada como fija y que deberá acomodarse al **ritmo y la participación** de cada grupo de asistentes.



3.2.

LOS RECURSOS PARA EL DESARROLLO DEL ITINERARIO

Con el fin de favorecer el desarrollo de los contenidos indicados en áreas temáticas y sesiones, se han elaborado distintos recursos para ofrecer al facilitador propuestas que le permitan introducir e ilustrar los temas, así como promover su análisis y reflexión por parte de los participantes en el itinerario.

3.2.1. Materiales audiovisuales

Se han elaborado **tres vídeos** correspondientes al itinerario. En ellos se presentan y abordan contenidos de las áreas temáticas que integran el itinerario. Los vídeos se titulan *Crecer y adaptarse*, *Nuestras fortalezas* y *Mejorar el bienestar emocional*.

Cada una de las grabaciones incluye una **conversación** en la que distintos expertos debaten con personas mayores sobre los contenidos de las diferentes áreas temáticas.


Las grabaciones están configuradas de modo que el facilitador pueda utilizarlas para **introducir y presentar** los contenidos al inicio de cada sesión, promoviendo el intercambio de opiniones y la identificación de cuestiones clave que se desarrollarán de forma más pormenorizada a lo largo de la reunión. El uso de los vídeos se indica en la mayor parte de las fichas de las sesiones,

para presentar los contenidos que se desarrollan. Sin embargo, su utilización es flexible, de modo que el facilitador puede proyectarlos en el desarrollo de las sesiones si su contenido contribuye a explicar o ilustrar el tema a tratar.

Asimismo, cada sesión cuenta con una **ilustración alusiva** al contenido que se trabajará. Las ilustraciones se han incorporado con el fin de que sirvan al facilitador para favorecer, a lo largo de la sesión, la participación, la expresión de opiniones y el debate sobre los aspectos que se analizan en cada uno de los temas.

3.2.2. Cuaderno «Vivir en positivo»

Este material dirigido a los participantes tiene como objetivo ofrecerles una reflexión sobre el contenido clave de las sesiones. También funciona como espacio para que aquellas personas que lo deseen redacten sus impresiones u opiniones acerca de los temas y actividades realizadas a lo largo de las sesiones. Se entregará a los asistentes en la primera sesión del itinerario.



3.3.

LAS COMPETENCIAS DE LOS FACILITADORES

La consecución de los objetivos, tanto del programa «Vivir bien, sentirse mejor» como del itinerario «Vivir en positivo», conlleva que los facilitadores desarrollen cada una de las sesiones en base a las necesidades, características y preferencias de las personas que integran los grupos, pero sin perder de vista la finalidad y los contenidos principales del programa, que, en última instancia, pretende promover un proceso de desarrollo personal.

En otras palabras, se trata de sustituir el rol de **instructor**, que centra su actuación en el análisis y desarrollo de determinados contenidos, por el de **facilitador**, cuyo desempeño se caracteriza por:

- Presentar contenidos de modo que resulten relevantes y significativos para los participantes.
- Analizar y desarrollar los contenidos en base a las aportaciones de las personas de cada grupo.
- Promover y reforzar los intercambios entre los miembros de los grupos, actuando como coordinador y orientador de los mismos.

- Resaltar y reforzar las aportaciones derivadas de la experiencia de los asistentes en relación con los contenidos que se abordan.

A continuación se describen las competencias identificadas como más relevantes.

Desarrollar contenidos y actividades a partir de las capacidades de los asistentes

El facilitador **deberá adecuar** la presentación de los contenidos y el desarrollo de las actividades a las capacidades e intereses de las personas que asisten al programa.

Se trata de ajustar los contenidos del programa, de modo que resulten significativos y comprensibles para los participantes.

Empoderar a los asistentes

El facilitador ayudará a que los asistentes identifiquen y den valor a sus competencias personales en relación con los distintos contenidos.

La participación en el itinerario debe constituir una oportunidad para que las personas «se den cuenta» de muchos de sus recursos psicoemocionales y adquieran estrategias para su desarrollo y optimización. En este sentido, resulta relevante que el facilitador **identifique y resalte** las aportaciones y recursos personales en relación con los distintos contenidos que se desarrollan en las sesiones.

Asimismo, el facilitador identificará y explicitará los avances de cada uno de los asistentes a lo largo del itinerario.

Propiciar la participación

Las sesiones del itinerario «Vivir en positivo» están diseñadas en base a la participación e implicación de los asistentes. Además de la expresión de opiniones sobre los contenidos, el facilitador favorecerá la implicación en actividades en grupo, juegos de rol (*role-playing*), etc.

Es probable que esta implicación se logre de modo progresivo, siendo más sencilla para algunas personas del grupo y menos fácil para otras. Se trata de que cada uno participe en la medida de sus posibilidades.

Resulta crucial, en este sentido, el refuerzo del facilitador en cuanto a las iniciativas de los asistentes en la realización de cosas nuevas que no habían hecho antes (por ejemplo, un juego de rol).


Favorecer un buen clima de grupo

Una de las principales motivaciones de los participantes en estos talleres o actividades consiste en las posibilidades que ofrecen para compartir tiempo con otras personas y establecer nuevas relaciones sociales.

Por ello, el facilitador debe favorecer, desde el momento inicial de la actividad, oportunidades para el intercambio y el establecimiento de vínculos entre los asistentes. En este sentido, cobra especial importancia la organización de charlas, debates, etc. en los que se expongan distintos puntos de vista y el facilitador respete y fomente las interacciones entre los asistentes.

Resulta relevante también aprovechar o crear oportunidades en las que se produzcan situaciones divertidas, que ayuden a crear un clima distendido y relajado.

En resumen, el papel del **facilitador** del itinerario «Vivir en positivo» deberá ser congruente y armónico con los objetivos del proyecto en general y del itinerario en particular. Deberá **potenciar y valorar los recursos** de los asistentes, en un clima de **participación** donde el protagonismo se centre en las aportaciones e intereses de los participantes en relación con los contenidos que se proponen.



3.4.

ALGUNAS CLAVES PARA EL ÉXITO DE LAS SESIONES

El itinerario «Vivir en positivo» ha sido puesto a prueba en distintos grupos, por parte de un grupo de facilitadores. A continuación se indican las recomendaciones más relevantes derivadas de sus valoraciones y opiniones:

Adaptar las actividades a las competencias lectoescritoras de los participantes

En determinadas actividades se requiere que los participantes escriban o lean algunas frases. En el caso de que alguna persona presente dificultades para leer o escribir, el facilitador puede adaptar las actividades, de modo que estas se desarrollen de forma oral.

Tratar lo esencial de cada sesión

En cada sesión se abordarán y tratarán con los asistentes los contenidos clave. Dado el tiempo disponible, el facilitador debe garantizar que el contenido central de la sesión se expone y se debate desde la perspectiva de los asistentes.

Se evitará el análisis de problemas o situaciones personales. Las aportaciones personales deben ser reconocidas por el facilitador como ejemplos o ilustraciones de los contenidos a desarrollar (por ejemplo: «Eso que cuentas que te ha pasado ayuda a que veamos la importancia de lo que estamos trabajando hoy»).

En la mayor parte de los casos, el tiempo establecido es suficiente para presentar y tratar el tema tal y como se indica en el guion de la sesión.

Promover la reflexión a partir de las actividades


Los objetivos y contenidos de las sesiones del itinerario conllevan la reflexión acerca de los temas que se proponen. Desde esta perspectiva, las actividades de las sesiones se considerarán propuestas para estimular el debate y el análisis de los contenidos.


Las actividades de las sesiones estarán al servicio de los intereses de los participantes en relación con los contenidos de las sesiones, adecuándose su desarrollo a las características de los mismos.

Reconocer y valorar los avances a lo largo del itinerario

La metodología propia del itinerario supone que algunos aspectos asociados a la consecución de los objetivos de la actividad, tales como la comprensión de los objetivos por parte de los participantes, la participación en actividades y debates, etc., requieren tiempo para su instauración y consolidación.

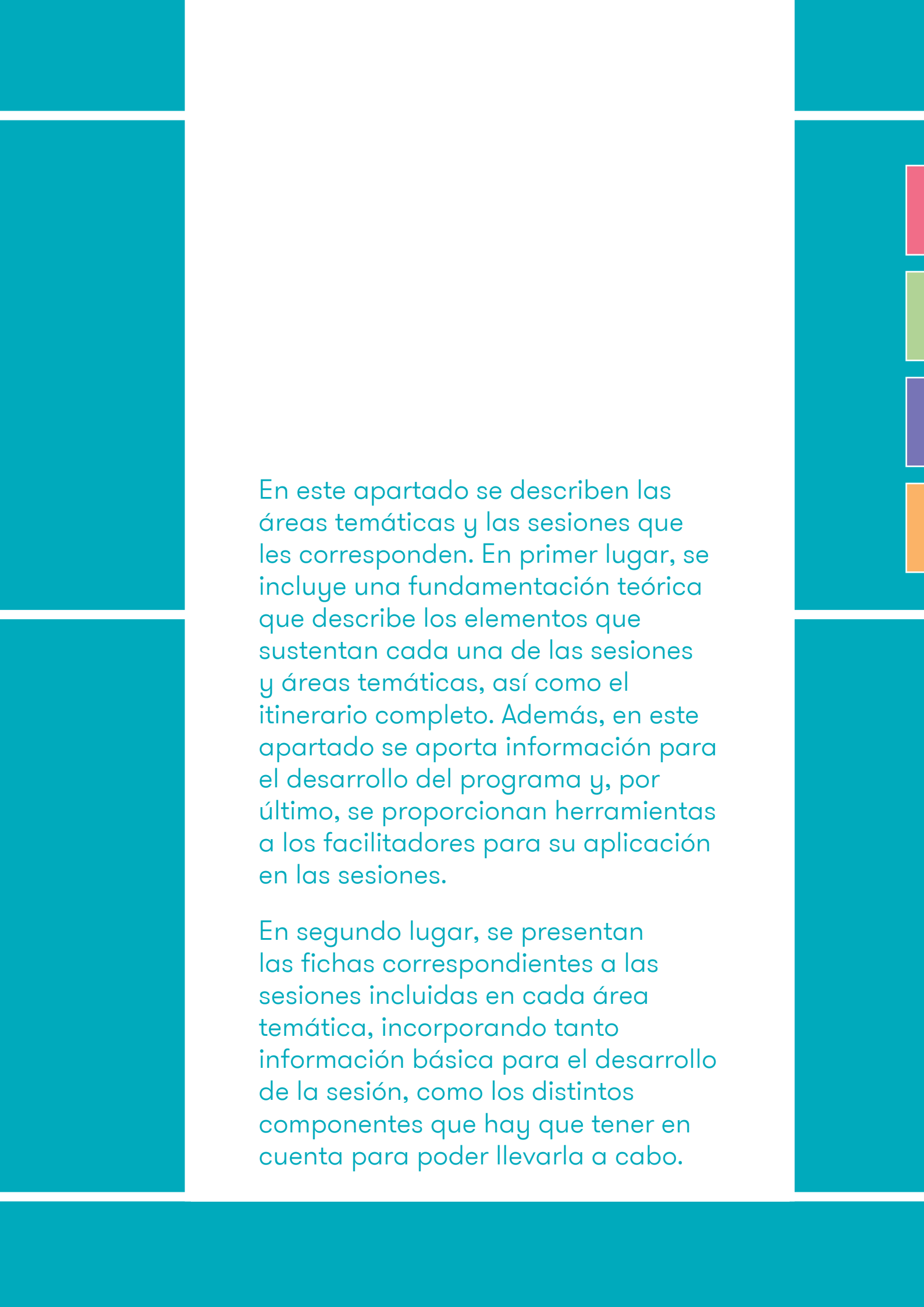
El reconocimiento y refuerzo del facilitador ayudará a los asistentes a identificar los avances y consolidarlos.





4

**DESARROLLO
DE LAS ÁREAS
TEMÁTICAS**



En este apartado se describen las áreas temáticas y las sesiones que les corresponden. En primer lugar, se incluye una fundamentación teórica que describe los elementos que sustentan cada una de las sesiones y áreas temáticas, así como el itinerario completo. Además, en este apartado se aporta información para el desarrollo del programa y, por último, se proporcionan herramientas a los facilitadores para su aplicación en las sesiones.

En segundo lugar, se presentan las fichas correspondientes a las sesiones incluidas en cada área temática, incorporando tanto información básica para el desarrollo de la sesión, como los distintos componentes que hay que tener en cuenta para poder llevarla a cabo.

4.1. VIVIR EN POSITIVO

4.1.1. Fundamentación teórica «Vivir en positivo»

Las sesiones primera y segunda de este segundo itinerario abordan, dentro del área temática «Vivir en positivo», tres cuestiones esenciales: la inmensa capacidad de las personas para adaptarse en el envejecimiento, los aspectos positivos asociados a la edad (¡no todo son, ni mucho menos, pérdidas!) y la importancia de la perspectiva temporal en nuestra vida en general y en la toma de decisiones en particular.

Tantos años equiparando vejez y enfermedad, pensando que en la vejez el desarrollo no era posible, que la vejez estaba marcada por el quebranto, el deterioro y la pérdida, para encontrarnos con que la evidencia científica (sin ocultar la existencia de la enfermedad y la muerte en la vejez) apoya la idea de que la vejez no es una etapa de la vida monofásica, caracterizada únicamente por la enfermedad y la necesidad de cuidados, sino también por un buen funcionamiento físico y mental, una buena integración social, y un alto nivel de actividad y funcionamiento cognitivo y emocional.

Para ello, y relacionado con las dos primeras sesiones del área temática «Vivir en positivo», se va a analizar:

- En el primer apartado se desarrolla la enorme capacidad de adaptación de las personas en el envejecimiento, haciendo un resumen de los principales hallazgos que la investigación empírica pone a nuestro servicio.
- El segundo título está dedicado a mostrar que la inversión en salud y vida saludable nos lleva

a vivir más, pero también (aunque con alguna duda) a vivir mejor; y en cualquier caso, para una misma edad determinada, a mejoras en el funcionamiento físico y cognitivo y mayor bienestar e implicación en actividades, lo que se traduce en mejores conductas preventivas.

- El tercer apartado plantea la importancia de la evaluación que cada uno hace de su propio envejecimiento.
- El cuarto epígrafe hace referencia a lo fundamental que resulta la perspectiva temporal en nuestra vida, y especialmente en la toma de decisiones, razonando la necesidad de dominarla y de mejorar nuestra flexibilidad «cognitiva» en este sentido.

El siguiente cuadro muestra la relación entre la parte teórica (en color azul) y las sesiones (en color rosa), y en estas se señala con un número entre paréntesis el epígrafe correspondiente a la ficha de la sesión en la que se abordan los correspondientes apartados teóricos:

La sorprendente capacidad de adaptación

Basta con repasar la mitología griega para darnos cuenta de que a los dioses no les gustaba la vejez.¹ El poeta griego Hesíodo (c. 700 a. C.) relataba en *Los trabajos y los días* cómo el todopoderoso Zeus, para vengarse de los hombres, a los que Prometeo había concedido el fuego,

¹ Minois, G. *Historia de la vejez. De la Antigüedad al Renacimiento*. Donostia: Editorial Nerea, 1989.

APARTADOS TEÓRICOS Y SESIONES



APARTADOS TEÓRICOS DEL ÁREA TEMÁTICA «VIVIR EN POSITIVO»

SESIÓN: «LO QUE ENSEÑAN LOS AÑOS»

La sorprendente capacidad de adaptación	Aspectos positivos asociados a la edad (2)
Vivimos más y vivimos mejor, así que ¡aprovechémoslo!	Aspectos positivos asociados a la edad (2)
¿De verdad importa lo que pienso de mi propio envejecimiento?	Aspectos positivos asociados a la edad (2)
La importancia de la perspectiva temporal	El presente es un regalo (1)

Entre paréntesis se hace referencia al punto de la ficha correspondiente de cada sesión.

les envió a Pandora (por cierto, la primera mujer creada por orden de Zeus para originar males en la vida de los hombres), que esparció entre ellos «las crueles enfermedades que la vejez acarrea a los hombres». A cada generación, los ancianos parecen destronados por sus hijos: la historia de Urano, castrado por su hijo Cronos, víctima a su vez de su hijo Zeus; la lucha de los Olímpicos contra los Titanes, que no deja de ser un conflicto generacional en el que «inevitablemente» triunfa la juventud (los Olímpicos). Podría parecer, en un primer momento, que la *Ilíada* y la *Odisea* cambian algo en este sentido, pero tanto Néstor como los antiguos compañeros del padre de Ulises (Egipcio, Haliterses, Méntor, etc.) son mucho más respetados por ser héroes que por ser mayores. Mimnermo de Colofón (poeta y músico de finales del siglo VII a. C.), un ejemplo paradigmático en la manifestación de la falta de atractivo de la vejez, ve en la misma una maldición cuando escribe:

«Morirme quisiera, cuando no importen ya más los amores ocultos, los dulces obsequios, la cama, cuanto de amable tiene la flor de la edad para hombre y mujer; pues tan pronto llega la triste vejez, que hace al hombre feo y malo a la par, sin cesar le consumen el alma los viles cuidados, ya no se alegra mirando a los rayos de sol, los muchachos lo odian, lo vejan también las mujeres, tan terrible dispuso Dios la vejez.»

Exceptuando a Platón y Aristóteles, poco se salva en Grecia con respecto a la consideración de la vejez. La cuestión es —esperemos que no con tanta virulencia— que esa perspectiva deficitaria se mantiene hasta nuestros días. ¿De dónde proviene, si no, una visión de la vejez focalizada en las pérdidas y en el deterioro de la salud, pesimista, orientada al déficit, que ha determinado el desarrollo científico de la gerontología, dejan-

do a un lado aspectos positivos que también definen el proceso de envejecimiento?

En los últimos años, y curiosamente, la evidencia científica existente destaca lo contrario:

- I. Que el envejecimiento no es un proceso homogéneo y que la vejez no está caracterizada exclusivamente por riesgos y pérdidas,² sino también por fortalezas que son esenciales para mantener el bienestar a pesar de las pérdidas.³
- II. Que la heterogeneidad en la vejez es uno de los principales hallazgos en la investigación gerontológica.⁴
- III. Que las diferencias, lo heterogéneo, es una de las características que mejor describe el proceso de envejecimiento.⁵
- IV. Que la vejez no es una etapa de la vida monofásica, sino que puede dividirse en distintas fases:⁶
 - a. Algunas se caracterizan por un buen funcionamiento físico y mental, una buena integración social, un nivel alto de actividad y de funcionamiento cognitivo y emocional.
 - b. En otras, y no hay que ocultarlo, se da una importante necesidad de cuidados y una disminución, en ocasio-

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

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

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

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

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

nes acusada, del funcionamiento físico, social y emocional.⁷

- V. Que la resistencia y la adaptabilidad son dos señas de identidad de la vejez incluso en edades muy avanzadas,⁸ en las que, a pesar de las limitaciones y pérdidas, se mantiene un alto nivel de bienestar subjetivo, que puede ser entendido como un excelente indicador para una exitosa adaptación.

¿Qué es lo que contribuye a esta gran capacidad de adaptación en la vejez? ¿Cómo logran las personas mayores superar los retos que supone el envejecimiento y ser felices a pesar de las pérdidas? Recientes investigaciones en gerontología⁹ confirman que:

- I. Las fortalezas psicológicas parecen ser fundamentales para un desarrollo positivo y un aumento de la resiliencia en personas mayores y muy mayores.
- II. Tienen una importancia fundamental las creencias y actitudes sobre uno mismo, incluidas variables relevantes como la autoestima, la autoeficacia, el control y las creencias sobre el sentido y el significado de la vida.
- III. Mientras que los recursos decaen en el envejecimiento, las fortalezas psicológicas declinan menos, como en el caso de la autoeficacia (analizada en el primer itinerario de este programa). Estas fortalezas se mantienen más estables en el tiempo, como sucede con «las ganas de vivir», o incluso aumentan o mejoran, como ocurre con «el significado de la vida».

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

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

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

IV. Parece ser que existe unanimidad sobre la importancia de focalizar la atención en gerontología no tanto en las pérdidas como en lo positivo, en las fortalezas psicológicas,¹⁰ en las potencialidades intrínsecas del ser humano¹¹ y su capacidad de actuar para modular el proceso de envejecimiento y dirigirlo hacia el bienestar,¹² que es lo que se pretende en este proyecto.

Vivimos más y vivimos mejor, así que ¡aprovechémoslo!

¿Es rentable la inversión en salud y vida saludable? ¿Es verdad o no, que vivimos más y vivimos mejor? ¿O, por el contrario, pagamos un alto precio por vivir más, al tener que hacerlo con discapacidad? Son preguntas complejas,¹³ con respuestas que presentan claroscuros, así que vayamos por partes: a) lo que parece evidente es el irrefutable aumento de la esperanza de vida alcanzado en las sociedades occidentales; la cuestión aquí es si vivimos más y vivimos mejor (sin dependencia, ni discapacidad), o vivimos más y vivimos peor (en otras palabras, pagamos un peaje por vivir más, que es vivir con dependencia); b) la otra cuestión es si, independientemente de vivir más tiempo, existen o no mejoras en el funcionamiento de los individuos¹⁴ a lo largo del proceso de envejecimiento; en otras palabras, si las personas de una misma edad nacidas en épocas distintas presentan un mejor o un peor funcionamiento (físico, cognitivo, etc.) en distintas áreas. Para ejemplificar este último punto: si una persona que hoy tiene 70, 75 u 80 años «está mejor o peor» que otra de esa misma edad de hace, por ejemplo, veinte años.

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

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

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

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

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

La respuesta a estas cuestiones no está clara, y los científicos tienen dudas, pero se puede concluir lo siguiente:

I. Respecto a si vivimos más y vivimos mejor, los datos existentes en el Estado español apuntan a un aumento de los años de vida libres de discapacidad en los últimos lustros, con un pequeño retroceso en los últimos años (aumento de los años de vida con discapacidad), debido fundamentalmente a la crisis económica y con diferencias interterritoriales. Así, el patrón geográfico norte-sur muestra mayor esperanza de vida libre de discapacidad concentrada en el norte del Estado con respecto al sur, exceptuando Andalucía, que mantiene un patrón similar al del norte del Estado.¹⁵

II. Respecto a la segunda cuestión, si existen o no mejoras en el funcionamiento individual a lo largo del proceso de envejecimiento, es decir, si personas de una misma edad nacidas en épocas distintas presentan un mejor o un peor funcionamiento en distintas áreas, existe una evidencia acumulada cada vez mayor de dicha mejora (como siempre, con algunas excepciones). Muy resumidamente, las conclusiones son las siguientes:^{16,17}

- Aunque es esperable un declive físico antes de la muerte, esta decadencia parece ser que se aplaza en el tiempo.
- Se registra una mejora significativa en independencia con respecto a la realización de las actividades de la vida diaria.

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

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

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

- Se da un mejor bienestar y un desplazamiento del declive físico, cognitivo y funcional hacia edades cada vez más avanzadas.¹⁸
- Se observan mejoras en las funciones ejecutivas y el razonamiento incluso controlando el nivel educativo, es decir, teniendo en cuenta su influencia en la cognición. Algunos autores¹⁹ se atreven a aventurar que los 70 años de las cohortes actuales equivaldrían a 65 de las de hace treinta años.
- Se presentan menores dificultades en mujeres ante el afrontamiento de eventos estresantes a favor de las cohortes más jóvenes.²⁰
- Se da una mayor implicación en actividades²¹ de valor añadido, como las de carácter intelectual, creativas, etc.
- Las personas mayores mantienen durante más tiempo una identidad no relacionada con la edad.¹⁸
- Muestran mayor satisfacción con sus contactos sociales.¹⁸

Uniendo la primera y la segunda pregunta planteadas en este epígrafe, resulta evidente que las mejoras en distintas áreas de funcionamiento de los individuos alcanzan a las primeras etapas del envejecimiento, pero existen dudas²² sobre las posibilidades de generalización de esas me-

jas a edades muy avanzadas.²³ En cualquier caso, parece que se abre una puerta a vivir más y a poder vivir en mejores condiciones. El reto es aprovecharlo para vivir en positivo.

¿De verdad importa lo que pienso de mi propio envejecimiento?

En nuestro ciclo vital, las personas reflexionamos sobre la vejez y el envejecimiento desde muy tempranas etapas. Necesitamos de algún modo comprender y reflexionar sobre nuestra vida futura y nuestro envejecimiento, y más que la edad cronológica, es la percepción sobre nuestra vejez la que marcará en buena medida nuestro futuro como mayores (salud, relaciones y economía aparte).

Dada la importancia de estas percepciones subjetivas que se matizarán más adelante, la ciencia gerontológica está profundamente interesada en comprender esta experiencia personal por sus múltiples consecuencias, y ha elaborado varios conceptos para poder explicar sus efectos en el funcionamiento del individuo. Expresiones y términos como *edad subjetiva*, *autopercepción sobre la vejez y el envejecimiento*, *estereotipos*, *actitudes*, *conciencia del propio envejecimiento* y un largo etcétera han sido formulados para poder entender tanto la experiencia subjetiva del envejecer como sus consecuencias, ya sea en la comprensión del envejecimiento en general o en su experimentación. En otras palabras: cómo vivimos nuestro envejecimiento es una de las claves para vivir más y vivir mejor.

La bibliografía existente ilustra la importancia de algunos aspectos:²⁴

1. Las autopercepciones sobre el propio envejecimiento y su relación con la salud y el funcionamiento general. Por ejemplo, existe evidencia de la relación entre las percepciones positivas sobre el envejecimiento y una mayor longevidad.

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

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

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

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

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

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

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

dad. Otros trabajos han demostrado la relación entre las percepciones positivas sobre el envejecimiento y la salud. Por el contrario, también se ha demostrado la relación entre los estereotipos negativos sobre la edad y conductas poco adaptativas, así como un peor funcionamiento cognitivo, menor capacidad funcional, peor salud y mayor vulnerabilidad.²⁵

- II. Sentirse joven a lo largo de la adultez conduce a percepciones más positivas con respecto al propio envejecimiento. Además, las creencias positivas sobre el envejecimiento en general (y especialmente en la adultez) son predictores de mejor salud y funcionamiento cognitivo y emocional, así como menor discapacidad.²⁶ Incluso personas con estereotipos positivos sobre la edad —entendidos como las creencias sobre las personas mayores como categoría única— tienen más posibilidades de recuperarse de situaciones de discapacidad severa a lo largo del envejecimiento que aquellas que tienen estereotipos negativos.

La importancia de la perspectiva temporal

A Gustave Flaubert, el autor de *Madame Bovary*, se le atribuye la siguiente frase: «El futuro nos tortura y el pasado nos encadena. He ahí por qué se nos escapa el presente». Los seres humanos hemos estado siempre preocupados por la perspectiva temporal, por nuestra percepción del tiempo.

A partir de los escritos de William James, uno de los padres de la psicología en 1890, se propone que el paso del tiempo otorga coherencia a las experiencias vividas. Todos tenemos, además, la percepción de que hay personas que siempre «piensan» más en el presente (en el ahora, en el

disfrute), en el futuro (lo que quiero hacer, alcanzar, etc.) o en el pasado (lo que viví, lo que fui, etc.), y que esa «forma de vivir» la vida condiciona de algún modo. Desde la más tierna infancia se ha hecho hincapié en la importancia de prever el futuro, de pensar en lo que vendrá, y se ha asignado una buena valoración «moral» a las personas que fijan su atención en el devenir. La fábula de la cigarra y la hormiga, o el cuento de los tres cerditos y el lobo feroz, son buen ejemplo de ello. El primer relato contrapone dos perspectivas del tiempo distintas y hace un juicio moral sobre las mismas: la hormiga, prudente, juiciosa y madura, nunca se cansa de trabajar y pensar en el futuro, mientras que la cigarra, holgazana, indolente y perezosa, solo desea vivir el presente hedónico. El segundo cuento expone una secuencia temporal con la lectura de la necesidad del trabajo y de prevenir lo que pueda suceder en el futuro: la casa de paja del alocado hermano pequeño (¡ay, la díscola juventud!), la de madera del mediano, más cauteloso, y la de ladrillo del juicioso hermano mayor.

La perspectiva temporal estudia cómo las personas dividimos el flujo de nuestra experiencia personal en zonas o categorías de tiempo, y cómo estas influyen en nuestros pensamientos, ideas, emociones y conductas. Realizamos esa segmentación del tiempo de forma automática, inconsciente, variando entre culturas, individuos, clases sociales y niveles educativos. La teoría que mejor ha logrado comprender esta perspectiva temporal es la Teoría de la Orientación Temporal de Zimbardo,²⁷ que, resumidamente, concluye que la orientación temporal es la actitud y focalización de las personas hacia una o más de las tres dimensiones o zonas temporales, es decir, hacia el pasado, el presente y el futuro.²⁸ Los autores de esta teoría defienden: a) que la focalización tiende a ser relativamente estable en el tiempo; b) que, en general, las personas suelen estar enfocadas hacia una dimensión temporal que matiza sentimientos, pensamientos y conductas; y c) que es inevitable, si el uso de una dimensión temporal es excesiva, desarrollar la

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

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

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

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

flexibilidad mental necesaria para «cambiar» de perspectiva temporal.

Al tomar una decisión, sobre la cual se basará una acción determinada, para algunas personas solo existe la situación inmediata, el presente, lo que está viviendo y sintiendo en un determinado momento. La Teoría de la Orientación Temporal define a estas personas como orientadas al presente. Son personas que, generalmente, tienden a estar dispuestas a ayudar a los demás, pero no parecen dispuestas a ayudarse a sí mismas, o son menos capaces de hacerlo; tienden a emprender más conductas de riesgo que las personas orientadas al futuro; es menos probable que hagan ejercicio, que coman bien y que realicen actividades preventivas para mantener la salud, porque su futuro no les «importa».

Para otras personas, en cambio, el futuro es irrelevante. Siempre tratan de responder a preguntas como estas: «¿En qué se parece esto que estoy viviendo a mis experiencias pasadas?», «¿Tiene esto algo que ver con alguna cosa que me pasó?». Sus decisiones están basadas en recuerdos, se enfocan hacia lo que fue, el pasado es el marco de referencia vinculante. Son, por lo general, personas más conservadoras, menos innovadoras, con mayor identidad, más apegadas a la familia. Como veremos más adelante, este pasado puede ser positivo o negativo.

Por último, Philip Zimbardo²⁹ arguye que a otras personas no les importa ni el pasado ni el presente, sino únicamente el futuro. Su atención está siempre centrada en anticipar las consecuencias. Hacen, por decirlo así, un análisis coste-beneficio de su toma de decisiones. Tienden a tener más éxito profesional y académico, mejores hábitos de salud y mayor control económico, y suelen estar dispuestas a dedicar su tiempo a causas altruistas.

Por otro lado, existen distintas formas de estar orientados al pasado, presente y futuro:

- Pasado:

- I. Pasado negativo, entendido como una actitud personal negativa frente al pasado, generalmente relacionada con eventos «traumáticos».

- II. Pasado positivo, referido a la visión positiva del pasado y a una identidad positiva basada en los aspectos del pasado.

- Presente:

- I. Presente fatalista, como una vivencia pesimista del presente, con expectativas negativas y con desesperanza.

- II. Presente hedonista, como la búsqueda del placer en el presente.

- Futuro, como una orientación hacia el cumplimiento de metas y logros.

La cuestión relevante y paradójica, como antes recordábamos, es que nuestra perspectiva temporal influye en cada una de las decisiones que tomamos, y no somos conscientes de ello. La demanda esencial es desarrollar la flexibilidad mental necesaria para cambiar de forma fluida la perspectiva temporal, en función de los requerimientos de las situaciones concretas. En este sentido, ¿cuál sería el «perfil temporal» óptimo? Aquel que acentúa lo positivo y elimina lo negativo:

- Perspectiva temporal pasada positiva fuerte, porque permite tener raíces, conexiones con la familia, amigos, identidad personal, etc.
- Perspectiva temporal futura moderada, porque proporciona retos, cambios, etc.
- Perspectiva temporal presente hedonista moderada, porque a través de ella se accede a la energía necesaria para explorarse a uno mismo, lugares, personas, etc.
- Perspectiva temporal pasada negativa débil.
- Perspectiva temporal presente fatalista débil.

La cuestión esencial es que quienes adoptan una perspectiva temporal equilibrada se sienten mucho mejor y tienden a ser más felices. Así, la continuidad y el equilibrio en la perspectiva temporal se relacionan con una vida activa y mayor bienestar. Y, sobre todo, muchas de las incógnitas de la vida pueden ser resueltas a través de entender cuál es nuestra propia perspectiva del tiempo y la de los que nos rodean. Además, es una excelente forma de «vivir en positivo».

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

4.1.2. FICHA DE LA SESIÓN 1



**APRENDER Y MEJORAR,
UN DESAFÍO PERSONAL**

EL PORQUÉ DE ESTA SESIÓN

A través del itinerario «Vivir en positivo» se pretende que las personas tomen conciencia sobre recursos y fortalezas asociadas tanto al desarrollo personal como al bienestar emocional.

Al igual que en el primer itinerario, partimos de:

- Reconocer que todos tenemos necesidades psicológicas que activan formas de comportamiento como son la autonomía, la competencia, el crecimiento y el desarrollo personal, que dan respuesta a la necesidad natural de comprometer nuestros intereses, poner en práctica nuestras habilidades, superar retos y desafíos, a causa del interés que nos proporcionan, por la satisfacción ligada a su realización, porque dan sentido a nuestra vida.
- La exigencia básica en los seres humanos de ser los dueños y controlar nuestro propio destino, de la necesidad elemental de ser libres para iniciar comportamientos, de ser capaces de hacer elecciones y que esas elecciones determinen las acciones, de ser agentes causantes de lo que nos sucede, de ser autodeterminados.
- La necesidad de ser competentes y poder adaptarnos de forma flexible al ambiente social, donde la vida se desarrolla, para poder llevar la vida que cada uno desee.

Las áreas temáticas y sesiones de este itinerario parten de la premisa de que las personas en general, y las mayores en particular, cuentan con recursos personales (esos elementos que nos ayudan a manejar la vida y que pueden ser de carácter afectivo, como el control de las emociones; cognitivo, como las creencias; social, como los vínculos; instrumental, como las conductas que nos permiten sentirnos mejor, etc.), adquiridos a lo largo de su trayectoria vital, que promueven su adaptación a situaciones asociadas al envejecimiento, y también a la adquisición de nuevas competencias y habilidades.

En las distintas sesiones se partirá de la capacidad de adaptación de las personas y de los aprendizajes asociados al paso del tiempo —en otras palabras, de sus recursos—, prestando atención al análisis de fortalezas y recursos personales ligados al bienestar y desarrollo personal.

Esta primera sesión tiene como objetivo la presentación de los participantes en el grupo, así como de los objetivos y contenidos del itinerario «Vivir en positivo». Además, se trata de favorecer el conocimiento y la familiarización inicial de los asistentes con dinámicas dirigidas a la experimentación y reflexión sobre contenidos y estrategias que irán desarrollándose a lo largo de todo el itinerario.

LOS OBJETIVOS DE ESTA SESIÓN

1. FAVORECER QUE LOS ASISTENTES SE CONOZCAN Y PROMOVER UN BUEN AMBIENTE EN EL GRUPO.



2. DAR A CONOCER LOS OBJETIVOS Y CONTENIDOS DEL ITINERARIO A PARTIR DE LAS EXPECTATIVAS DE LOS ASISTENTES.



ACTIVIDAD Y OBJETIVO

CONOCERNOS

Objetivo: Facilitar el conocimiento mutuo y crear un clima cohesivo en el grupo.

EL SIGNIFICADO DE «VIVIR EN POSITIVO»

Objetivo: Introducir la temática del itinerario.

MI TRAJE PARA EL ITINERARIO

Objetivo: Sensibilizar a los participantes en relación con los contenidos que se van a desarrollar en el itinerario.

HERRAMIENTAS

DINÁMICA DE GRUPO

Actividad en parejas en la que los integrantes se presentan y se conocen entre sí.

DINÁMICA DE GRUPO

Análisis grupal de un texto relativo a los objetivos y contenidos del itinerario.

DINÁMICA DE GRUPO

Actividad grupal en la que cada participante selecciona los contenidos que desea desarrollar del itinerario.

RECURSOS PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN

1 

ORDENADOR Y CAÑÓN DE DIAPOSITIVAS

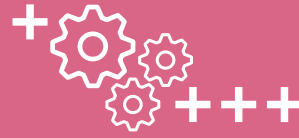
2 

TARJETAS PARA EL EJERCICIO DE PRESENTACIÓN DE LOS PARTICIPANTES

3 

TARJETAS AUTOADHESIVAS CON EL CONTENIDO DE CADA SESIÓN (HABRÁ TANTOS EJEMPLARES DE CADA TARJETA COMO PARTICIPANTES EN EL GRUPO)

LO MÁS IMPORTANTE DE ESTA SESIÓN



1. Favorecer un clima cohesivo y participativo entre los asistentes.
2. Lograr despertar el interés y la curiosidad por los contenidos del itinerario.
3. Ayudar a que los asistentes se den cuenta de que siempre es posible crecer y mejorar como persona.

1. CONOCERNOS

PRESENTACIÓN

Esta sección tiene como objetivo favorecer que los asistentes se conozcan entre sí y crear un clima de grupo que propicie el intercambio y la participación.

Recursos:

- Tarjetas para escribir los nombres de los participantes
- Hoja de papel con preguntas para cada uno de los participantes

DESARROLLO

Una vez dada la bienvenida al grupo, el facilitador pide a los participantes que se distribuyan en parejas. Cada participante formulará a su pareja las siguientes preguntas, que se le entregan en una hoja de papel:

- ¿Cómo te llamas?
- ¿Qué es lo más importante de la vida?
- ¿Cuál es el primer recuerdo que se te viene a la cabeza de algo fundamental en tu vida?
- ¿Qué te ha enseñado la vida? (Las tres cosas más importantes.)
- Si naciera otra vez... (Completa la frase.)
- ¿Cuál es el mejor chiste o anécdota que recuerdas? (Máximo un minuto.)
- ¿A quién le pegarías un tortazo si pudieras?
- ¿A quién le darías un beso si pudieras?
- ¿Qué no dejarías de hacer por nada del mundo?
- ¿Qué no harías ahora que nunca debiste hacer?

Se da un tiempo para cada pareja y estas van rotando. Tiene que ser algo dinámico, participativo y ágil. Se cambia de parejas cuatro veces y, luego, cada participante se presenta a sí mismo ante el grupo.



2. EL SIGNIFICADO DE «VIVIR EN POSITIVO»

PRESENTACIÓN

Esta sección tiene como objetivo favorecer la reflexión de los asistentes acerca de sus objetivos personales en relación con el itinerario y propiciar el planteamiento de nuevos objetivos de desarrollo personal. Los participantes se sensibilizan con la importancia de mantener la conexión con lo que les rodea, en cualquier etapa de la vida, conservando objetivos de desarrollo y construyendo otros nuevos que respondan a intereses y preferencias personales.

Recursos:

- Texto sobre el contenido de la sesión
- Conversación e intercambio de preguntas

DESARROLLO

El facilitador lee el texto que se indica a continuación:

«La vejez es una etapa tan rica y digna de ser vivida como las demás, apasionante de vivir, con sus alegrías y sus dificultades. Da problemas, por supuesto, a muchos niveles: económicos, sociales, psicológicos, pero contra esta realidad algunos autores defienden un realismo positivo que consiste en mirar esos problemas de frente y saber anticiparse a ellos.

»Desde esta perspectiva, envejecer es “un arte contradictorio”: por una parte se pierde y, por otra, se gana. Se pierde porque envejecer comporta pérdidas de la energía vital, de salud, de familiares y amigos de la misma edad que fallecen, etc. No obstante, también es posible experimentar un importante crecimiento interior y aprender a saborear la vida de otra forma, puesto que envejecer también es una ganancia en términos de experiencia, sabiduría, crecimiento interior y espiritual.

»El objetivo en la vejez no debe ser buscar el éxito y el reconocimiento exterior, sino que la satisfacción se produce cuando se madura interiormente.

»La vejez es la oportunidad que tenemos de conocer aspectos de nosotros que desconocíamos, de ver, sentir y amar de otra forma.»

(Texto adaptado del libro *La suerte de envejecer bien*, de Marie de Hennezel.¹)

Tras la lectura del texto se pueden formular, entre otras, las siguientes preguntas:

¿Qué os parece el contenido de este texto?

¿Qué es lo que os ha parecido más importante para cada uno de vosotros?

¿Qué creéis que se puede mejorar a medida que nos hacemos mayores?

El facilitador resumirá las aportaciones de los asistentes en relación con los objetivos del itinerario.

¹ Hennezel, M. de. *La suerte de envejecer bien*. Barcelona: Plataforma, 2009.



3. MI TRAJE PARA EL ITINERARIO

PRESENTACIÓN

Esta sección pretende que los participantes cuenten con información preliminar sobre los contenidos del itinerario a través de actividades que les permitan familiarizarse con los mismos desde sus intereses y preferencias personales.

Recursos:

- Mi traje para el itinerario
- Tarjetas autoadhesivas con los contenidos del itinerario

DESARROLLO

El facilitador explica a los miembros del grupo que cada uno será el sastre de su vida, y que, como buen sastre, el primer día del itinerario deberá confeccionarse un traje. En la última sesión del itinerario se comprobará si este traje permanece igual o experimenta algún cambio.

El traje consta de pantalones o falda, camisa o blusa, cinturón y complementos como zapatos o una gorra. ¿Con qué tela se hará el traje? El traje se confeccionará con etiquetas adhesivas preparadas con las cuestiones más relevantes del itinerario. Cada persona escribirá en sus etiquetas aquellos conceptos que considere clave para su desarrollo personal.

SESIÓN	CONTENIDO
2	Darme cuenta de lo que he aprendido a lo largo de los años
3	Tener curiosidad
4	Tener sabiduría
5	Tener coraje
6	Ser perseverante
7	Convivir con los conflictos
8	Sentirme bien en soledad
9	Sentirme bien en el día a día
10	Qué hacer cuando me siento mal
11	Tener sentido del humor
12	Ser capaz de reinventarme

Así pues, cada persona elegirá las tarjetas que contengan los conceptos del itinerario que le parezcan más importantes para construir el **nuevo traje** de su vida, ese que va a llevar puesto a partir de ahora y que este itinerario le va a ayudar a confeccionar.

Cada miembro del grupo se pondrá sobre su ropa cada parte de ese traje, que no será otra cosa que aquello que le parece importante para mejorar su vida.

El facilitador anima al grupo a comentar el traje que cada uno se ha confeccionado y compartirlo con los demás, en un ambiente festivo y participativo (aplausos, risas, comentarios, etc.).





Se pueden hacer fotos de grupo o individuales con los móviles, y cada usuario se apuntará —muy importante— los elementos del traje de cada participante, que se utilizarán en la última sesión. Al facilitador le puede resultar de utilidad recoger estos aspectos personales para desarrollarlos en futuras sesiones, o identificarlos y potenciarlos cuando haya ocasión.

Al finalizar esta sección, el facilitador entregará a cada participante el cuaderno del itinerario, describiendo su contenido y animando a los participantes a que escriban en él sus impresiones a lo largo del itinerario.

4. RESUMEN

PRESENTACIÓN

En esta sección se pretende que los participantes resuman los objetivos y contenidos del itinerario en base a sus intereses. De esta forma se favorecerá la reflexión sobre las posibilidades que se les presentan en este itinerario de adquirir conocimientos y estrategias para desarrollar una vida con sentido, acorde con sus intereses y preferencias.

DESARROLLO

El facilitador anima a la participación de todos los asistentes para que cada uno de ellos indique el contenido que le ha parecido más importante. A continuación, apuntará en la pizarra las ideas más importantes y sintetizará las aportaciones más relevantes, integrando las ideas clave:

Es importante fijarnos objetivos que contribuyan al desarrollo personal, aprovechando las oportunidades que nos ofrece el entorno en el que vivimos.

Plantearse nuevos retos que nos hagan disfrutar y mejorar es posible y recomendable en cualquier etapa de la vida.

Aprender, mejorar y disfrutar depende sobre todo del empeño y la constancia personal.

4.1.3. FICHA DE LA SESIÓN 1



LO QUE ENSEÑAN
LOS AÑOS

EL PORQUÉ DE ESTA SESIÓN

En el envejecimiento, como en cualquier otra etapa de la vida, existen cambios y también continuidad, aunque los estudios en gerontología se hayan centrado principalmente en los cambios negativos y hayan dejado a un lado los positivos. Entre los cambios negativos asociados a la vejez, destacan la pérdida de seres queridos y de posibilidades laborales, la disminución de la salud, el vigor físico y muscular, y de algunas capacidades sensoriales, motoras y de memoria. Entre las ganancias, destacan la representación de nuevos papeles, la responsabilidad, el disfrute del ocio, la sabiduría, la mejor integración entre cognición y emociones, la «visión», el manejo de las emociones y una inmensa capacidad de adaptación.

La vida nos enseña que hay que mirar al futuro, tener en cuenta el pasado y aprovechar y centrarse en el aquí y el ahora. Este pensamiento se encuentra en la base de los acercamientos psicológicos relacionados con la conciencia plena (*mindfulness*). Eleanor Roosevelt, diplomática y activista política que participó en la Declaración Universal de los Derechos Humanos, expresó este concepto en una bella frase (más tarde popularizada por un personaje de una película de animación), cuya traducción vendría a ser: «El ayer es historia, el mañana es un misterio, el hoy es un regalo, por eso se llama presente». Esta inspiradora frase viene a decirnos que cada momento es un regalo que nos permite vivir

nuestra vida. El presente es un momento en el que podemos hacer, pensar y sentir. Pero podemos utilizar este regalo para pensar y sentir cosas del pasado o del presente por venir, el futuro, orientándonos así hacia delante o hacia atrás. La posibilidad de cambiar nuestra orientación temporal (hacia el presente, pasado o futuro) determina la perspectiva temporal. La perspectiva temporal estudia cómo las personas dividimos el flujo de nuestra experiencia personal en zonas o categorías de tiempo (pasado, presente y futuro), y cómo estas influyen en nuestros pensamientos, ideas, emociones y conductas. Si somos flexibles con nuestra perspectiva temporal, seremos capaces de vivir mejor.

Los años nos enseñan muchas cosas, pero en nuestra mano está el utilizar el presente sabiamente, nutriéndolo de nuestro aprendizaje pasado y orientándolo hacia el futuro que queremos, evitando caer en recuerdos dolorosos que empañen el presente y preocuparnos por cosas que podrían no llegar a suceder, o que, simple y llanamente, no podemos controlar.

En la sesión anterior confeccionamos un traje con las cosas que consideramos que serán importantes para nuestra vida. En esta sesión señalaremos los cambios que se producen en esta etapa vital y las consecuencias que puede tener el tipo de afrontamiento que hagamos de la vida en nuestra salud tanto física como mental.



LOS OBJETIVOS DE ESTA SESIÓN

1. FOCALIZAR A LOS PARTICIPANTES EN EL AQUÍ Y EL AHORA.



2. IDENTIFICAR LOS DISTINTOS RECURSOS PERSONALES QUE LOS PARTICIPANTES HAN ADQUIRIDO A LO LARGO DE SU VIDA COTIDIANA.



3. VALORAR LOS APRENDIZAJES Y MOTIVAR A LOS PARTICIPANTES PARA PONER EN MARCHA ESTOS RECURSOS.



ACTIVIDAD Y OBJETIVO

EL PRESENTE ES UN REGALO

Objetivo: Reflexionar sobre las consecuencias que para el bienestar se derivan de distintos tipos de pensamiento.



HERRAMIENTAS

DINÁMICA DE GRUPO

Análisis grupal de casos prácticos.

A continuación se muestra una tabla de referencia con la tipología de orientaciones temporales que se pueden tener (en pasado, presente y futuro), las características posibles de cada una de ellas, la deseabilidad de ese tipo de pensamiento y los efectos que esa forma de pensar puede tener a largo plazo. Esta tabla puede servir al facilitador para plantear la discusión sobre las dos situaciones personales que se expondrán, así como para mostrar los efectos de ciertos tipos de pensamientos y las ventajas de cambiar la forma de pensar hacia el aquí y el ahora, centrándose en lo positivo.

TABLA TIPOS Y EFECTOS DE LA ORIENTACION TEMPORAL

PERSPECTIVA DE TIEMPO	CARACTERÍSTICAS	DESEABILIDAD	EFECTOS
PASADO	POSITIVA	ALTA	Raíces, identidad, emociones positivas, conexión con la familia...
	NEGATIVA	BAJA	Tristeza, nostalgia, rencor, ansiedad...
PRESENTE	HEDONISTA	MODERADA	Energía para hacer cosas, placer, lugares, personas...
	FATALISTA	BAJA	Falta de energía, desesperanza, falta de acción...
FUTURO	OBJETIVOS DE VIDA	MODERADA-ALTA	Nuevos destinos, fama, carrera, control, retos...
	TRASCENDENCIA	INDETERMINADA	Dejar un legado, satisfacción...

ACTIVIDAD Y OBJETIVO

ASPECTOS POSITIVOS ASOCIADOS A LA EDAD

Objetivo: Identificar las ganancias que para el desarrollo personal se derivan del paso del tiempo.



HERRAMIENTAS

DINÁMICA DE GRUPO

El facilitador orienta las intervenciones de los miembros del grupo, ofreciéndoles los siguientes testimonios:

«Los años dan a la persona una perspectiva de la vida distinta de la que se ha tenido en los años precedentes. Se adquieren actitudes de mayor tolerancia y comprensión. Los problemas y dificultades se relativizan.»

«El valor de las cosas cambia con el tiempo. Se dice que uno acaba dando más valor a las cosas pequeñas, no quiere entrar en confrontaciones ni asumir determinadas responsabilidades, etc.»

«Con los años se va valorando más aquello que se considera realmente auténtico, y eso es una forma de dar más vida a la vida.»

«La edad es una cuestión relativa... Hay muchas cosas que percibo con mayor intensidad que nunca. Para mí, la vida continúa de una forma fascinante.»

(Testimonios extraídos del libro *La experiencia de envejecer*, de la Sociedad Española de Geriatría y Gerontología.¹)

¹ AA. VV. *La experiencia de envejecer*. Madrid: Sociedad Española de Geriatría y Gerontología, 2012.

RECURSOS PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN

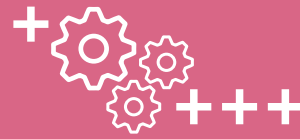
5

ORDENADOR
Y CAÑÓN DE
DIAPOSITIVAS

2

VÍDEO
CRECER Y
ADAPTARSE

LO MÁS IMPORTANTE DE ESTA SESIÓN



1. La importancia del aquí y el ahora para la acción y el disfrute de la vida.
2. La combinación de nuestra forma de pensar en el tiempo y el valor que otorgamos a ciertas situaciones nos condiciona el estilo de vida.
3. El hacerse mayor conlleva en muchos casos la ventaja de tener mucho aprendido del pasado y la capacidad para focalizarse en el presente.

1. EL PRESENTE ES UN REGALO

PRESENTACIÓN

El facilitador presenta el contenido de esta sección y, mediante el siguiente caso práctico, abordará las implicaciones de mantener una u otra perspectiva ante distintas situaciones asociadas al paso del tiempo. Se trata, por un lado, de identificar los pensamientos y reacciones que pueden ayudar a adaptarnos a esas situaciones, y por otro lado, de analizar aquellos otros que pueden obstaculizarnos el camino.

Recursos:

- Conversación e intercambio de preguntas
- Casos prácticos
- Vídeo *Crecer y adaptarse*

DESARROLLO

El facilitador lee las historias de Eduardo y de Antonia.

«Eduardo es un poco cascarrabias. Siempre se anda quejando de lo malo que es hacerse viejo, que es una pena, ¡con lo que él era! Echa de menos las salidas al campo con su familia, y le gusta contar sus batallitas de cuando era joven. “Una pena esto de la vejez —dice—, ¡con lo que yo era en mis tiempos!”»

«Antonia es muy mayor, pero no ha cumplido aún los 80. Pese a sus dolores, se muestra inquieta e interesada por lo que pasa a su alrededor. “Hay que aprovechar el tiempo”, dice. Tiene muy claro que no le queda mucho y que a esta edad ya ha aprendido el valor de las cosas pequeñas, de las de todos los días. “Hay que estar al día y apreciar lo que nos trae de bueno, que esto va que vuela.»





A continuación el facilitador formulará las siguientes preguntas:

- ¿Con quién os identificáis más, con Eduardo o con Antonia? ¿Por qué?
- ¿Creéis que podemos tener una visión más positiva ante las distintas situaciones de nuestra vida?
- ¿Hay algo que nos impida tener una visión optimista?
- ¿En qué creéis que nos puede ayudar o beneficiar prestar atención al presente?

Una vez se haya reflexionado individualmente sobre estas preguntas, el facilitador iniciará un debate en el grupo a partir de las preguntas formuladas, e incluso añadiendo otras nuevas que puedan ser de interés para el grupo.

El facilitador favorecerá que las personas expongan sus opiniones, sin distinguir entre respuestas buenas o malas. Resaltará las intervenciones más relevantes para el contenido de la sesión.

2. ASPECTOS POSITIVOS ASOCIADOS A LA EDAD

PRESENTACIÓN

En esta sección se busca que las personas reflexionen sobre los recursos que han aprendido a lo largo de la vida y que las ayudan a tener una perspectiva constructiva que les permite vivir y disfrutar el presente.

Recursos:

- Conversación e intercambio de preguntas

DESARROLLO

El facilitador introduce el trabajo en grupo con la siguiente reflexión:

«Muchas personas, a medida que pasan los años, se dan cuenta de que con el tiempo su perspectiva de la vida ha cambiado: cosas que eran importantes ya no lo son tanto, y valoran detalles o gestos que antes les pasaban desapercibidos, tal y como comenta Antonia, la mujer de la que hemos hablado antes. Seguramente a vosotros os pasa lo mismo. ¿Qué opináis? ¿Qué os ha enseñado la vida para vivir mejor el presente y encarar el futuro?»

El facilitador ayudará a los participantes a que identifiquen y comenten los cambios que han apreciado en su forma de entender o valorar situaciones diversas, y las consecuencias que eso ha tenido en su vida actual.

En el apartado de «Herramientas», el facilitador encontrará testimonios de personas mayores que le pueden servir de ejemplo para orientar y guiar las intervenciones de los miembros del grupo.

El facilitador irá escribiendo las aportaciones en la pizarra, bajo el título «Los aprendizajes de la edad».

Una vez finalizadas las intervenciones, el facilitador resumirá y resaltará todas las aportaciones de los participantes, subrayando que muchas de las ideas expuestas se desarrollarán a lo largo del itinerario.

Para acabar esta actividad, el facilitador hará una foto de la lista de aportaciones e invitará a los miembros del grupo a hacer lo mismo.

3. RESUMEN

PRESENTACIÓN

En esta sección se pretenden resumir los efectos de las formas de pensar, de centrarse en el aquí y el ahora, y las habilidades que desarrollamos con la edad para afrontar los cambios y las dificultades de forma adaptativa.

DESARROLLO

El facilitador anima a la participación de todos los asistentes para que cada uno de ellos indique el contenido que le ha parecido más importante. A continuación, apuntará en la pizarra las ideas más importantes y sintetizará las aportaciones más relevantes, integrando las ideas clave:

- Es posible tener una visión positiva ante distintas situaciones vitales, incluso en las más difíciles.
- Ante un mismo hecho, dos personas pueden tener dos puntos de vista muy diferentes, con consecuencias muy distintas para su ánimo y su bienestar.
- A medida que pasa el tiempo, las personas van tomando conciencia de aprendizajes valiosos para encarar su vida de modo satisfactorio.

4.2.

FORTALEZAS PSICOLÓGICAS

4.2.1. Fundamentación teórica «Fortalezas psicológicas»

Las sesiones tercera, cuarta, quinta y sexta de este segundo itinerario abordan cuatro fortalezas psicológicas esenciales: la curiosidad, la sabiduría, la perseverancia y el coraje. Las fortalezas psicológicas son vías para alcanzar la virtud, rasgos morales que necesitamos trabajar si queremos alcanzar el máximo grado de desarrollo humano posible.

Durante estas cuatro sesiones de la segunda área temática, se analizará qué son las fortalezas psicológicas y cómo se relacionan dichas fortalezas psicológicas —procedentes de la psicología positiva— con la gerontología, y se profundizará en cada una de ellas, intentando definir su contenido y su importancia en relación con el envejecimiento. También se expondrá un resumen de la evidencia empírica disponible al respecto.

Para ello, y relacionado con las sesiones tercera, cuarta, quinta y sexta del área temática «Fortalezas psicológicas»:

- En el primer epígrafe se desarrolla qué son las fortalezas psicológicas.
- El segundo título está dedicado a conocer la relación entre la psicología positiva que estudia las fortalezas psicológicas y la gerontología.
- Del tercer al sexto apartado, se plantea el conocimiento existente en torno a la sabiduría, la curiosidad, la perseverancia y el coraje.
- La última parte de la presente introducción teórica incluye los motivos por los cuales se han

escogido, del total de fortalezas psicológicas que aborda la psicología positiva, algunas concretas de ellas, y su relación tanto con el conjunto del programa «Vivir bien, sentirse mejor», como con los distintos itinerarios que lo componen.

El cuadro siguiente muestra la relación entre la parte teórica (en color azul) y las sesiones (en color verde), y en estas se señala con un número entre paréntesis el epígrafe correspondiente a la ficha de la sesión en la que se abordan los correspondientes apartados teóricos:

¿Qué son las fortalezas psicológicas?

Durante muchos años, la psicología en particular y las ciencias de la salud en general se han centrado exclusivamente en el estudio de la patología, en la enfermedad, en lo negativo, llegando a identificar y casi confundir psicología con psicopatología. Este fenómeno ha dado lugar a un marco teórico¹ de carácter patogénico (casi «enfermizo») que ha sesgado ampliamente el estudio de la mente humana.² Así, la focalización exclusiva en lo negativo, que ha dominado la psicología durante tanto tiempo, ha llevado a asumir un modelo de la existencia humana que ha olvidado, e incluso negado, las características positivas

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

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

APARTADOS TEÓRICOS Y SESIONES



APARTADOS TEÓRICOS DEL ÁREA TEMÁTICA «FORTALEZAS PSICOLÓGICAS»	SESIÓN: «MIS FORTALEZAS: CURIOSIDAD»	SESIÓN: «MIS FORTALEZAS: SABIDURÍA»
¿Qué son las fortalezas psicológicas?	• Los beneficios de la curiosidad (1)	• La sabiduría es... (1)
¿Cuál es la relación entre la gerontología y las fortalezas psicológicas?		
Sabiduría		• Mi camino hacia la sabiduría... (2) • Me comprometo con la sabiduría (3)
Curiosidad	• Los beneficios de la curiosidad (1) • Experimentar curiosidad (2) • Instaurar la curiosidad en la vida cotidiana (3)	
Perseverancia		
Coraje		
APARTADOS TEÓRICOS DEL ÁREA TEMÁTICA «FORTALEZAS PSICOLÓGICAS»	SESIÓN: «MIS FORTALEZAS: CORAJE»	SESIÓN: «MIS FORTALEZAS: PERSEVERANCIA»
¿Qué son las fortalezas psicológicas?	• ¿Qué es eso del coraje? (1)	• Una historia de perseverancia. La historia de Tere Arbizu (1)
¿Cuál es la relación entre la gerontología y las fortalezas psicológicas?		
Sabiduría		
Curiosidad		
Perseverancia		• Una historia de perseverancia. La historia de Tere Arbizu (1) • Mis ejemplos de perseverancia (2) • Me comprometo a... (3)
Coraje	• Yo también soy Ernest Shackleton o Juana García. Soy un héroe o una heroína de mi vida (2)	
	• Algunas ideas para tener más coraje (3)	

Entre paréntesis se hace referencia al punto de la ficha correspondiente de cada sesión.

del ser humano,³ y que, además, ha contribuido a adoptar una visión pesimista y sombría de la naturaleza humana.⁴ De esta forma, características como la alegría, el optimismo, la creatividad, el humor o la ilusión han sido omitidas y repudiadas, o explicadas superficialmente. Por eso, en los últimos años, se insiste cada vez más en la construcción de competencias basadas en los aspectos positivos, en las fortalezas humanas, como algo esencial. No obstante, la visión positiva de la naturaleza humana ya estaba presente en la psicología de los años sesenta del siglo pasado. Baste con recordar para ello a Carl Rogers, Abraham Maslow o Erich Fromm.

En 1999, un grupo de investigadores, entre los que destacan Mihály Csíkszentmihályi, Ed Diener, Martin Seligman y Christopher Peterson, iniciaron la creación de una lista de fortalezas humanas que permitiera profundizar en el desarrollo de una psicología centrada en los rasgos positivos. Revisaron distintos escritos y manifestaciones filosóficas, teológicas y culturales, entre textos tradicionales de Aristóteles, Platón, santo Tomás de Aquino y san Agustín, el Antiguo Testamento y el Talmud, Confucio, Buda, Laozi, Bushido —el código de los samuráis—, el Corán y otros muchos que recogían virtudes o valores, desde los más clásicos, como los de Carlomagno o Benjamin Franklin, hasta otros más actuales, como los de William Bennett y John Templeton. Asimismo, incluyeron teorías psicológicas y modelos que explican el desarrollo humano, así como los objetivos de los programas dirigidos a favorecer el desarrollo de aptitudes y valores humanos. Y descubrieron que, en la mayor parte de los documentos revisados, se valoraban seis virtudes:⁵

- I. La sabiduría y el conocimiento: fortalezas cognitivas relacionadas con la adquisición y el uso del conocimiento.
- II. El valor: fortalezas emocionales relacionadas con actuaciones conscientes dirigidas a objetivos encomiables, realizados ante fuertes adversidades y ante la incertidumbre de si podrán ser alcanzados o no.
- III. El amor y la humanidad: fortalezas interpersonales que incluyen acercamiento y amistad con otras personas.
- IV. La justicia: fortalezas cívicas que persiguen una vida armónica en comunidad.
- V. La templanza: fortalezas que protegen contra el exceso y facilitan la expresión apropiada y moderada de apetitos y necesidades.
- VI. La espiritualidad y la trascendencia: fortalezas que conectan con un universo más amplio y proporcionan significado a la vida.

Peterson y Seligman prosiguieron el trabajo, proponiendo una taxonomía final formada por 24 fortalezas humanas.⁶ Estos autores consideraron el concepto de virtud como algo demasiado amplio y abstracto, y empezaron a utilizar el concepto de fortaleza para referirse a la manifestación psicológica de la virtud. En otras palabras, las fortalezas humanas serían los ingredientes (procesos o mecanismos) psicológicos que definen las virtudes.⁷

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

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

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

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

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



Figura adaptada de Peterson y Seligman 2004 y de la página web: www.jaimeburque.com. Peterson, C.; Seligman, M. E. P. *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford: Oxford University Press, 2004.

Estos autores propusieron la siguiente clasificación:

I. Sabiduría y conocimiento. Engloba las fortalezas cognitivas relacionadas con la adquisición y el uso del conocimiento, de la más básica desde el punto de vista evolutivo (curiosidad) a la más compleja (perspectiva):

- **Creatividad:** pensar nuevas y productivas formas de conceptualizar y hacer las cosas. Incluye la creatividad artística, pero no se limita a esta.
- **Curiosidad e interés por el mundo:** interesarse por el mundo, encontrar temas de interés, estar abierto a la experiencia, explorar y descubrir.
- **Deseo de aprender:** querer conocer, mejorar y manejar nuevas habilidades. Está asociada a la curiosidad, aunque en este caso va más allá, al describir la tendencia sistemática a añadir nuevo conocimiento al que ya se posee.

- **Apertura a la experiencia:** examinar bajo distintos puntos de vista, tener en cuenta todas las características de la situación antes de opinar sobre ella, o tomar una decisión y ser capaz de cambiar de opinión ante la evidencia.

- **Perspectiva:** ser capaz de proporcionar un sabio consejo a los demás, tener formas de ver el mundo que hagan que adquiera sentido para uno mismo y para los demás.

II. Coraje. Fortalezas emocionales relacionadas con actuaciones conscientes dirigidas a objetivos encomiables, realizados ante fuertes adversidades y que no se sabe con certeza si serán alcanzados o no:

- **Valor o valentía:** no echarse atrás por miedo, cambios, dificultades o dolor; defender lo que es justo a pesar de la oposición y actuar conforme a las convicciones, aunque sean impopulares. Incluye actuaciones de valentía física.

- **Perseverancia:** acabar lo que se empieza, persistir en una acción a pesar de los obstáculos, concentrarse en lo que se hace y dedicar esfuerzo a alcanzar objetivos.
- **Integridad:** decir la verdad, vivir de forma genuina y auténtica, y ser responsable de los propios sentimientos y acciones.
- **Vitalidad:** vivir de forma apasionada y con energía, como si la vida fuese una aventura; implicarse en lo que se hace y sentirse con ánimo para hacer cosas.

III. Amor y humanidad. Fortalezas interpersonales que incluyen acercamiento y amistad con otras personas:

- **Amar y dejarse amar (intimidad):** valorar las relaciones íntimas y profundas con los demás, ser cercano a la gente.
- **Amabilidad:** hacer favores a los demás, ayudarles y cuidarles.
- **Inteligencia social:** conocimiento de uno mismo y de los demás, saber cómo actuar en situaciones sociales y cómo hacer que los demás se sientan bien.

IV. Justicia. Fortalezas cívicas que persiguen una vida armónica en comunidad:

- **Ciudadanía:** trabajar bien en equipo, ser fiel y apoyar los objetivos comunes.
- **Justicia e imparcialidad:** tratar a todo el mundo según los mismos criterios de justicia, no permitir que los sentimientos personales interfieran en las actuaciones con los demás y dar oportunidades a otras personas.
- **Liderazgo:** animar al grupo para alcanzar juntos los objetivos propuestos, manteniendo al mismo tiempo buenas relaciones con sus miembros, organizar actividades grupales y contribuir a su realización.

V. Templanza. Fortalezas que protegen contra el exceso y facilitan la expresión apropiada y moderada de apetitos y necesidades:

- **Capacidad de perdonar y misericordia:** olvidar lo que otros nos han hecho si nos han herido, darles una segunda oportunidad y no ser vengativo.

- **Humildad:** no intentar ser el centro de atención, no darse a uno mismo más importancia que a los demás.

- **Prudencia:** ser cauto en la toma de decisiones, no asumir riesgos innecesarios y no decir o hacer cosas de las que más tarde nos podríamos arrepentir.

- **Autorregulación:** regular lo que uno siente o piensa, ser disciplinado y controlar apetitos y necesidades.

VI. Trascendencia. Fortalezas que conectan con un universo más amplio y proporcionan significado a la vida. Van más allá de la persona y la conectan con algo más elevado y permanente: otras personas, el futuro, la evolución, lo divino o el universo:⁸

- **Apreciación de la belleza y de la excelencia:** percibir y apreciar la belleza o excelencia de cualquier faceta de la vida, desde la naturaleza hasta el arte, pasando por las matemáticas o la ciencia, o cualquier experiencia diaria.
- **Gratitud:** ser consciente de las cosas buenas que suceden y dar gracias por ellas, dedicando tiempo a expresarlo.
- **Optimismo y esperanza:** esperar lo mejor del futuro y trabajar para lograrlo, confiando en que el futuro depare cosas buenas.
- **Humor:** tendencia a reír y a sonreír, hacer reír a otras personas, ver el lado cómico de lo que sucede y hacer bromas.
- **Espiritualidad:** poseer fuertes y coherentes creencias sobre la razón y el significado trascendente del universo, saber cuál es el lugar que se ocupa en el orden universal, y apoyarse en esas creencias para actuar y sentirse reconfortado.

A través de la aparición de una visión más positiva en la psicología ha sido posible, gracias a la investigación científica, conocer la importancia y la significativa contribución de las fortalezas psicológicas al desarrollo de la identidad personal y explicar, por ejemplo, distintas variables psicológicas en el envejecimiento, como la percepción de empoderamiento (*empower-*

8 Seligman, M. E. P. *La auténtica felicidad*. Barcelona: Vergara, 2003.

ment).⁹ Algunas de estas visiones integran, además,¹⁰ desde una óptica aplicada, la existencia de correspondencia entre la visión de la realidad construida por las personas mayores y el ambiente social externo en el que desarrollan su vida y el rol principal de las fortalezas psicológicas implicadas. Otros estudios⁹ unen las fortalezas psicológicas con el concepto de resiliencia (que se aborda con exhaustividad en la última área temática de este itinerario), con fuentes internas (personales) y externas de fortalezas que las personas mayores pueden identificar y actualizar. Además, se señala la posibilidad de intervenir en este proceso, focalizando la atención (como hace este programa) en la identificación de fortalezas y recursos que faciliten su «actualización» diaria y personalizada, con el objeto de que las personas puedan, con éxito, afrontar los retos de la vida cotidiana.

¿Cuál es la relación entre la gerontología y las fortalezas psicológicas?

Existen tres marcos teóricos principales en gerontología que relacionan las fortalezas psicológicas o fortalezas de la vida con el envejecimiento:¹¹

- I. Desde las teorías que abordan el sentido y el porqué de la existencia del individuo, se defiende que la búsqueda de nuevas fortalezas es continua a lo largo de la vida, acelerándose especialmente en el envejecimiento debido a la necesidad de las personas de buscar la auto-trascendencia y un significado en su vida, en un proceso (el de envejecer) donde están presentes las pérdidas emocionales y el estrés. Según la literatura científica existente, las valoraciones de las personas sobre las fuentes de las fortalezas variarán en función de su madurez personal y de la profundidad del significado que consideran que han dado a su vida. No obstante, se asume que a mayores fortalezas,

mejor bienestar tanto físico como psicológico, más autonomía y mayor resistencia en la superación de la adversidad.¹²

- II. Las teorías sociocognitivas¹³ hacen hincapié en el empoderamiento de las personas a través de las creencias sobre su autoeficacia y control. Esta perspectiva asume una visión ecológica del crecimiento y desarrollo humano, entendiendo que las fortalezas individuales, así como la posibilidad de hacer frente a los cambios y a las posibles adversidades derivadas de los mismos, aumentan si los individuos tienen una mayor autoeficacia, percepciones más positivas sobre su propio conocimiento y competencia para resolver problemas. Algunos estudios interesantes en literatura gerontológica¹⁴ constatan que la autoeficacia provee de altos niveles de satisfacción con respecto a la vida y la autoestima, y es un predictor de resiliencia en personas mayores.

- III. Desde perspectivas psicosociales, las fortalezas en el funcionamiento de las personas mayores se unen a los desafíos socioeconómicos que padecen, que, a su vez, se relacionan con los cambios sociales, culturales y económicos que se están produciendo en las sociedades occidentales. Este marco está estrechamente vinculado al del envejecimiento exitoso,¹⁵ al incluir las necesidades personales de los adultos mayores para lograr la máxima optimización y resiliencia en su funcionamiento diario, a la vez que la participación, dentro de las estructuras sociales, políticas y económicas de la sociedad, en busca del desarrollo y la continuidad de los proyectos vitales.

En cualquier caso, y a través de la literatura científica¹⁶ desde Maslow hasta nuestros días,¹⁷ se ob-

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

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

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

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

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

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

15 Ryff, C. D.; Singer, B. «Understanding healthy aging: key components and their integration». En: Bengston, V. L.; Gans, D.; Pulney, N. M.; Silverstein, M. (ed.). *Handbook of Theories of Aging*. 2.ª ed. Nueva York: Springer, 2009.

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

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

serva un acuerdo entre los distintos autores por el que se determina que la búsqueda de distintas fortalezas, y su consecución, puede producirse en distintos contextos, y que dichas fortalezas contribuyen de forma significativa a la evaluación que las personas hacen de sí mismas, de su bienestar, su autoestima, etc. Además, de todo lo dicho anteriormente se desprende que las fortalezas pueden ser definidas como un amplio conjunto de recursos personales que incluyen, habilidades, hábitos, creencias, valores, objetivos, conductas, compromisos y conocimiento. Asimismo, posibilitan al individuo acceder a recursos externos (por ejemplo, el apoyo social), con el fin de adaptarse, y son una poderosa fuente de fortalezas personales protectoras que contribuyen a una mayor resiliencia (entendida en términos de variable interna que protege al individuo).

Sabiduría

El término *sabiduría* deriva de *saborear*. En sus orígenes, esta palabra no estaba relacionada con la posesión de conocimientos, sino simplemente con el hecho de saborear, gustar y deleitarse con la verdad y el anhelo de saber. Desde hace bastantes años, la psicología ha querido estudiar, definir y medir la sabiduría. Distintas formas de «mirar» la sabiduría se cruzan en el tiempo:¹⁸ la idea de que la sabiduría es la emergencia de una actitud meditativa y el deseo u orientación de aprender de las lecciones de la vida en la vejez; o la idea de Erik Erikson, quien ya en 1963 entendía la sabiduría como una virtud emergente en el último estadio de la vida; o la de Clayton y Birren (1980),¹⁹ que asociaron la sabiduría a un tipo de inteligencia capaz de operar según los principios de contradicción, paradoja y cambio; o la de Sternberg (2001),²⁰ que entiende la sabiduría como el intento de alcanzar un juicio moderado entre extremos, una dinámica entre la duda y la certidumbre, un suficiente distanciamiento de la situación-problema actual, y una coordinación equilibrada entre emoción, motivación y pensamiento.

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

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

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

La lista de definiciones sería interminable, pero para los objetivos de este itinerario nos interesa sobre manera una visión muy concreta de la sabiduría, la que desarrolló el Max Planck Institute for Human Development de Berlín, conocida como Berlin Wisdom Paradigm (BWP),^{21,22,23} que entiende la sabiduría como «un conocimiento experto y un juicio acerca de la pragmática fundamental de la vida».²⁴ Se alude a la experiencia práctica de la vida, que, según el BWP, se pone de manifiesto en la resolución de problemáticas de la vida cotidiana, y exige la comprensión de los aspectos complejos e inciertos de la condición humana, incluyendo su finitud biológica y su condicionamiento cultural.²⁵

Cierto es que esta perspectiva se focaliza en el aspecto cognitivo y valorativo de la sabiduría como experiencia y desempeño, más que considerarla unida a la personalidad, y la sabiduría es algo más que inteligencia, ya que alude a la forma en que las personas resuelven los dilemas de la vida cotidiana, incluidas cuestiones relacionadas con el significado de la vida.

El BWP distingue cinco criterios delimitadores de la sabiduría, dos de ellos básicos (conocimiento fáctico y conocimiento procedimental) y tres «metacriterios» o criterios específicos de la sabiduría (contextualismo, relativismo y manejo de la incertidumbre):

- I. Conocimiento pragmático. Implica tener conocimientos y experiencias sobre los asuntos de la vida. Considera tanto saberes generales (la condición de la vulnerabilidad humana, que se trabaja en el tercer itinerario de este programa) como específicos (distintos eventos de la vida), así como una comprensión prácti-

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

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

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

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

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

ca y profunda acerca de la interrelación de los hechos (cierta capacidad de unir hechos distintos que pasan en la vida e interrelacionarlos, generalizar, unir, transversalizar). Las personas utilizan su bagaje y lo aplican en aquello que les sucede en la vida cotidiana.

- II. Conocimiento procedimental o procesual, acerca de la forma de afrontar las dificultades de la vida. Se trata de un conjunto de procedimientos o estrategias que se usan para buscar, ordenar y manipular la información y las experiencias, y que se aplican para tomar decisiones, planificar, seleccionar metas, etc. Es un conocimiento práctico que nos facilita resolver situaciones concretas.
- III. Contextualismo. Consideración del contexto sociohistórico en el que uno se encuentra, y que cambia a lo largo de la vida. Significa comprender los acontecimientos que se desarrollan en múltiples contextos de la vida (familiar, laboral si es el caso, político, etc.), con capacidad para relacionarlos o para verlos de forma separada si no estuvieran conectados.
- IV. Relativismo. Reconocimiento y tolerancia con respecto a las diferencias entre las personas (interindividuales) y a las valoraciones de cada uno. Supone considerar y aceptar las diferencias en cuanto a objetivos, valores, intereses y prioridades. Conlleva la importancia de las distintas interpretaciones individuales sobre lo que sucede, pero también reconocer ciertas «virtudes universales» relativas al valor de la vida humana, de los demás y de uno mismo (relacionadas con las virtudes y fortalezas tratadas anteriormente).
- V. Conciencia y manejo de la incertidumbre. Reconocimiento de los límites y de la incertidumbre inherente a la condición humana. Incluye estrategias efectivas para afrontar situaciones inciertas y las dudas que rodean la vida (límites, conflictos, enfermedad, injusticia, muerte, etc.).

Por lo tanto, el grupo de Berlín define así la sabiduría:

- Aborda aspectos disyuntivos, difíciles o problemáticos de la vida y de la condición humana.
- Implica conocimiento, juicio y consejos de orden superior.
- Es un saber de alcance, profundidad y equilibrio extraordinarios, pero a la vez se refiere y se aplica a situaciones concretas y prácticas de la vida.
- Sus fines son generalmente nobles, combinando virtudes personales y habilidades cognitivas.

Una vez desarrollada la noción de sabiduría, queda una idea en el tintero: ¿qué variables facilitan que una persona sea sabia? Una respuesta posible sería repasar los índices de las tres guías del facilitador del programa «Vivir bien, sentirse mejor», porque en ellos están incluidas todas aquellas variables que fomentan la sabiduría. Resumidamente, son las siguientes:

- Variables personales como una buena «educación emocional», la presencia de apertura a la experiencia y la sociabilidad, el control, la creatividad, la capacidad de plantear problemas y resolverlos, un estilo cognitivo crítico, etc.
- Vivir experiencias: tener motivación por la superación personal y afrontamiento adaptativo de las situaciones de vida críticas, exponerse a la vulnerabilidad, estar interesados en el desarrollo personal, mostrar una actitud continua de aprendizaje en la vida, interactuar con los demás, etc.

Curiosidad

La curiosidad²⁶ hace referencia al interés, a la búsqueda de lo nuevo, a la apertura a la experiencia, al propio deseo de experimentar y conocer. La curiosidad²⁷ tiene que ver tanto con las emociones positivas como con la motivación que

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

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

orienta a la persona hacia una forma alternativa o distinta de pensamiento, a la actividad y a la autorregulación de las experiencias e informaciones nuevas y cambiantes.

La curiosidad y el interés por las cosas estarán en la base de aquellas experiencias cotidianas asociadas al deseo de conocer y a la búsqueda de lo nuevo, a la apertura a la experiencia que se asocia a la búsqueda de nuevas experiencias que permitan tener un nivel de activación satisfactorio para el sujeto.

La curiosidad se considera una emoción positiva asociada a intensas experiencias placenteras.²⁸ Tradicionalmente, la curiosidad se ha clasificado, desde una visión de la existencia, en curiosidad general y curiosidad específica:²⁹

- La curiosidad general o diversificada se caracterizaría por ser una búsqueda activa de fuentes varias de novedad y cambio.
- La curiosidad específica estaría asociada a un grupo concreto de experiencias y conocimiento.

Según proponen algunos autores,³⁰ la curiosidad abriría un proceso dirigido a experimentar sensaciones positivas y al crecimiento personal, e incluiría:

- Un aumento de la atención por los estímulos que se consideran nuevos.
- Una exploración cognitiva y conductual de estímulos gratificantes.
- Una experiencia de flujo con estímulos y actividades gratificantes.
- La integración de las experiencias nuevas mediante procesos de asimilación y acomodación.

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

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

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

La curiosidad está asociada positivamente a:

- Experiencias placenteras.
- Evaluaciones positivas sobre uno mismo, el mundo y el futuro.
- Consideraciones de que los objetivos son alcanzables y los obstáculos superables.
- Tendencia a disfrutar y a estar abierto a nuevas ideas y experiencias.

Asimismo, se asocia a índices menores de ansiedad, aburrimiento y apatía.

La evidencia empírica existente subraya que:

- Cuando la gente siente curiosidad, mantiene una mayor atención, procesa la información a un nivel más profundo, retiene mejor la información y aumenta la probabilidad de que persista en la tarea hasta que alcance los objetivos que se ha propuesto.³¹
- A largo plazo, la curiosidad contribuye a la construcción del conocimiento y al desarrollo de habilidades,³² y se hipotetiza el mantenimiento de estas habilidades durante la mayor parte del envejecimiento.
- Curiosidad y creatividad aparecen intrínsecamente relacionadas. De forma similar a la creatividad, el concepto de novedad (búsqueda de nueva información) se convierte en el aspecto central de la curiosidad.
- Las medidas de curiosidad usadas en investigación aparecen asociadas a características como el interés, la apertura a la experiencia, la necesidad de aprender, la experiencia de flujo y la motivación intrínseca, variables con las

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

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

que comparte una base conceptual, por lo que en muchos casos se han utilizado de forma indistinta.³³

Es esencial resaltar que ser curioso y estar abierto a variedad de pensamientos, perspectivas e ideas facilita el *engagement*, el estar «enganchado» a la vida, y es un antídoto muy valioso contra el malestar y las emociones negativas.

Coraje

El coraje³⁴ puede definirse como la habilidad de hacer lo que es necesario o justo a pesar del miedo o la presión de los demás. Coraje significa que, aun teniendo miedo, una persona es capaz de actuar voluntariamente en situaciones de peligro (objetivo o subjetivo), o a pesar del riesgo existente (objetivo o subjetivo), en un intento de obtener o mantener algo que se considera bueno para uno mismo o para los demás.³⁵

El valor o coraje, en comparación con el resto de las fortalezas, es, obviamente, difícil de observar o de ser reconocido por el propio sujeto. Para que se manifieste, la persona necesita verse envuelta en una situación de peligro o riesgo para él o para los demás, y esta no siempre se produce. Es posible que la mayoría de las personas no tengan una idea clara de cómo actuarían ante determinadas situaciones, sobrevalorando o infravalorando su propia respuesta.

En este itinerario no se hará énfasis en el coraje para enfrentarse a situaciones de peligro físico, sino «moral», más asociado a superar el miedo a la opinión de los demás y, en general, a las

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

34 Aunque la psicología positiva utiliza el coraje como la virtud que engloba la fortaleza psicológica del valor, en esta fundamentación teórica vamos a utilizar la palabra *coraje*, al entender que las personas incluidas en este programa la comprenderán mejor, debido fundamentalmente a que el valor se vincula al riesgo físico, mientras que el coraje se engrana con lidiar con la vida cotidiana.

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

incertidumbres que se producen durante el envejecimiento en la vida cotidiana. En este sentido, la mayoría de las personas se ven envueltas en situaciones en las que deben enfrentarse a «peligros» o «miedos» más cotidianos (miedo a la enfermedad, a perder a seres queridos, a las críticas, etc.). Incluso el desarrollo y crecimiento personal trae consigo la necesidad de afrontar la vulnerabilidad y batallar con las dudas asociadas.

A pesar de la abundante literatura sobre el valor y el coraje, existe muy poca investigación científica al respecto.³⁶ Se puede obtener una aproximación a esta fortaleza repasando estudios centrados en conceptos con los que puede tener cierta relación, como por ejemplo el altruismo.³⁷ El coraje resistente (como un tipo de altruismo) es una respuesta voluntaria y consciente de enfrentarse al riesgo y a la adversidad, pese a las consecuencias que pueda tener para la propia persona o sus allegados. Se considera que una orientación prosocial es necesaria en el desarrollo del valor.

El valor o coraje podría considerarse una característica propia de las personas mayores, en la medida en que en el envejecimiento pueden aumentar las pérdidas y es necesaria una mayor adaptación.

Perseverancia

Tice, Wallace y Harter (2004)³⁸ definen la perseverancia como la persecución voluntaria de un objetivo a pesar de las dificultades y los obstáculos. Desde la psicología positiva, se aborda la perseverancia no como una obcecación, sino como la capacidad de tomar la decisión de cuándo seguir actuando y cuándo abandonar.

La perseverancia está asociada a *locus* de control interno, expectativas de éxito, autoeficacia,

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

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

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

motivación intrínseca, autocontrol, ausencia de aburrimiento y retraso de gratificaciones.³⁹

Además, la perseverancia está relacionada con dos variables de especial relevancia en este programa: los estilos atribucionales y la autoestima.

- I. Los procesos de atribución hacen referencia a las causas que las personas aducen para explicar las situaciones que experimentan. Se pueden categorizar mediante las denominadas *dimensiones atribucionales*. Dentro de las distintas clasificaciones existentes, hay una muy utilizada⁴⁰ que propone tres dimensiones: a) internalidad-externalidad, en función de que la causa se encuentre dentro o fuera del propio individuo; b) estabilidad-inestabilidad, si la causa se mantiene o no en el tiempo; y c) globalidad-especificidad, teniendo en cuenta que la causa afecte a otras áreas de la vida de la persona o, por el contrario, se limite a actuar en la situación concreta que se está evaluando. Cuando se habla de estilo atribucional o explicativo, se quiere indicar una tendencia o disposición relativamente estable a realizar un tipo particular de atribuciones en un amplio rango de situaciones y dominios distintos.⁴¹ Con respecto al estilo atribucional, se ha comprobado que las personas que se sienten incapaces de aprender tras un fracaso tienen más dificultades para persistir en sus objetivos que aquellas que atribuyen a las consecuencias negativas causas menos estables y globales. En este sentido, la perseverancia también estaría asociada al optimismo.
- II. La autoestima es la actitud de la persona con respecto a sí misma. Puede considerarse como un aspecto del autoconcepto, incluyendo juicios de valor sobre la competencia de uno mismo y los sentimientos asociados a dichos juicios. Si nos referimos a la autoestima en términos de autovaloración, se incluye la consideración de uno mismo en cuanto dueño de sus propios actos y con un sentido de competencia que depende más de sí mis-

mo que de la adecuación a ideales autoimpuestos o a normas externas. Las personas con menor autoestima poseen un autoconcepto menos positivo que las personas con alta autoestima. En cambio, las personas con una alta autoestima tienen un conocimiento más claro y confiado de sí mismas. Tanto es así, que las personas con mayor autoestima resisten mejor ante hechos estresantes.⁴² Las personas con una alta autoestima muestran una mayor conducta adaptativa (mayor esfuerzo y perseverancia en las tareas), ya que el valorarse a uno mismo positivamente, la creencia en las propias posibilidades es un importante recurso psicológico de afrontamiento. Por lo tanto, la alta autoestima favorece el afrontamiento del sujeto, lo que significa que, en situaciones de amenaza o experiencias de fracaso, el sujeto con alta autoestima tiende a servirse de estrategias para manejar situaciones que pueden orientarse tanto al dominio de la situación como a su aceptación, evitación o minimización. La autoestima se relaciona con altos niveles de bienestar a pesar de los eventos adversos, es un recurso que modera el afrontamiento ante amenazas y el estrés, y es indispensable para movilizar o simplemente aceptar el apoyo social (y, así, erigirse en variable mediadora para el manejo de problemas). Como hemos visto, las personas con índices altos de autoestima tienden a persistir más en la tarea que otras con tasas inferiores. Se ha asociado una baja autoestima a fracaso en la tarea y a persistencia improductiva. La autoestima ayuda a no abandonar cuando se experimenta fracaso, al equilibrio personal y a enfrentarse una y otra vez a tareas que resultan intolerables o desagradables, es decir, a perseverar.

Por qué ahondar en las fortalezas psicológicas

El primer itinerario del programa «Vivir bien, sentirse mejor» sentaba las bases para el desarrollo y el cambio personal a través de: a) identificar posibilidades desde la propia persona (de ahí

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

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

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

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

que se trabajaran conceptos como la autodeterminación y la motivación intrínseca); b) establecer los fundamentos para posibilitar el cambio y el desarrollo personal incidiendo en variables facilitadoras —de dicho cambio y del desarrollo personal— tanto de tipo cognitivo (control, autoeficacia, toma de decisiones, planificación, etc.) como emocional (optimismo, emociones positivas, gratitud, etc.) y social; y c) tomar conciencia de las posibilidades individuales al respecto. Este segundo itinerario amplía los recursos personales clave para el desarrollo y el cambio personal: a) incrementando las capacidades personales (fortalezas psicológicas), b) acentuando las competencias que faciliten la comprensión y el manejo de nuestras emociones, y c) ahondando en situaciones cotidianas que tienen especial influencia en el bienestar y que pueden facilitar o limitar el desarrollo personal, como por ejemplo la soledad y los conflictos interpersonales. Por ello, en este segundo itinerario, fortalezas psicológicas como la sabiduría,⁴³ el coraje, la curiosidad, la perseverancia y el humor juegan un papel fundamental.

¿Por qué elegir estas variables psicológicas y no otras? La sabiduría es, tal y como la define el grupo de Berlín, un concepto asociado a la pragmática fundamental de la vida, es decir, al conocimiento de los problemas básicos de la existencia, a saber cómo direccionar la vida, cómo interpretar los sucesos, cómo comprender lúcidamente los aspectos esenciales de la condición humana, las metas de la vida y de las relaciones interpersonales, etc.; y no se limita exclusivamente al conocimiento o la erudición. La sabiduría nos conecta, por lo tanto, con «saberes generales de lo que es la vida» como la noción de vulnerabilidad o el reconocimiento de nuestros propios límites a través de las experiencias vividas, nos facilita el comprender de forma práctica y profunda la interconexión de los hechos, y nos proporciona procedimientos y estrategias para aplicar tanto en una buena toma de decisiones como en una correcta planificación. La sabiduría busca la aceptación activa de la to-

lerancia y el respeto a las diferencias, admite las diversas interpretaciones individuales y ayuda al reconocimiento y la aceptación de la incertidumbre inherente a la vida. En otras palabras, el reconocimiento de la propia sabiduría y de las áreas de mejora de cada persona en cuanto a su comprensión y entendimiento constituye un elemento fundamental para el desarrollo personal (y el cambio), tanto porque empodera al individuo en esa evolución como porque favorece la mejora de variables facilitadoras del cambio trabajadas en profundidad en el primer itinerario de este programa, tales como el control, la autoeficacia, la toma de decisiones, etc. La sabiduría, además, aumenta la percepción de competencia, que es una de las variables que posibilitan la autodeterminación personal. Igualmente, empodera a las personas, al mismo tiempo que potencia distintos recursos que facilitan llevar la vida que uno desea, además de situar a la persona en la pragmática de la vida, que no es otra cosa que volcar conocimientos, ya sean prácticos o procedimentales, en la vida cotidiana.

La curiosidad, como aparece plasmado en la parte teórica de esta guía del facilitador, tiene que ver con el mundo interior (una de las claves de este programa es abrir una ventana a la comprensión personal) y con el mundo exterior, con aquello que nos rodea, con la búsqueda de lo nuevo y la apertura a la experiencia, con explorar y descubrir. El deseo de desarrollarnos personalmente, de cambiar, está íntimamente ligado a la exploración de lo que desconocemos pero intuimos que puede ser enriquecedor, a la persecución de límites personales que consideramos superables, a la legítima aspiración de experimentar sensaciones positivas ligadas al florecimiento personal, aunque la duda persista. La curiosidad es, por lo tanto, un fiel aliado del desarrollo personal, porque funciona como un propulsor silencioso que nos proyecta hacia las «fronteras personales», que fomenta la motivación intrínseca (variable clave en este programa), que nos provee de una dosis mayor de creatividad y que mejora la flexibilidad cognitiva, esa capacidad para cambiar de pensamiento, tan imprescindible cuando queremos trascender nuestros propios límites y avanzar en la mejora personal.

No existe cambio sin voluntad, ni desarrollo personal sin empuje y resolución. El coraje tiene que ver con conseguir lo que se desea, a pesar de los obstáculos e inconvenientes; con asumir cada persona el papel protagonista de su propia vida,

⁴³ Aunque estrictamente, tal y como se comenta en el desarrollo de la fundamentación teórica, la sabiduría es una virtud y no una fortaleza psicológica, se ha preferido considerarla como fortaleza, al entender que tiene, por un lado, un significado más «claro» para las personas mayores y, por otro, una trayectoria en psicogerontología más extensa que otras fortalezas incluidas en la virtud de la sabiduría, como la perspectiva o la visión. Por lo tanto, es más fácil de comprender.

aunque el pánico escénico nos envuelva; con la audacia de intentar vivir cada uno como de-see, según sus ideas, creencias y valores, a pesar de las incertidumbres y los recelos. Coraje es sinónimo de actuación voluntaria, de dirigir y mantener la orientación de la acción, de poner la energía personal al servicio de un objetivo. Tomar conciencia de la necesidad de arriesgar, identificar y reconocer que el coraje es una fortaleza propia y no ajena nos impulsa al desarrollo personal, porque empodera a las personas y refuerza variables como la autoeficacia, el control, la gestión emocional, etc. —tratadas en el primer itinerario—, a la vez que pone en valor, a través de la voluntariedad, una variable clave para el cambio con la que se cerrará el tercer itinerario de este programa: la necesidad de comprometerse.

El desarrollo y el cambio personal necesitan esfuerzo continuo y constancia, y es quizá la necesidad de persistencia y tenacidad uno de los retos fundamentales para alcanzar los resultados anhelados. La perseverancia está íntimamente relacionada con variables clave del primer itinerario de este programa como el locus de control interno, la autoeficacia, la motivación intrínseca y el optimismo. Asimismo, perseverar es tomar una decisión, es determinar cuándo proseguir y cuándo renunciar. Perseverar tiene, a su vez, un ineludible matiz emocional, al relacionarse con la satisfacción y el bienestar personal. Así pues, perseverar es esa energía articulada con la fuerza de voluntad (y, por lo tanto, con el coraje) y ligada a variables de tipo cognitivo, que se corresponde con una acción voluntaria de la persona que influye en la satisfacción y el bienestar en función de los resultados.

Todas las fortalezas hasta ahora analizadas empoderan a personas o retroalimentan otras variables del programa, pero el humor⁴⁴ busca, además de mejorar el funcionamiento de variables psicológicas que respaldan el desarrollo personal (elevando el estado de ánimo, la autoestima, la esperanza, la energía y el vigor, la memoria, etc.), dotar a las personas de una mayor diversidad de perspectivas y una mayor flexibilidad cognitiva para afrontar situaciones de cambio. Esta mayor flexibilidad mental favorece el cambio porque sustenta distintas miradas que permiten combinar perspectivas variadas, tanto en el análisis como en la toma de decisiones, partiendo de elementos clave de la sabiduría como el contextualismo, el relativismo y el manejo de la incertidumbre. Además, el humor, como se analizará más adelante, es un gran inductor de emociones positivas y bienestar, fundamentales para el desarrollo personal y la gestión del cambio, y modera los efectos de las situaciones negativas en las personas.

⁴⁴ Aunque se incluye en la siguiente área temática, «Sentirse bien...», es una fortaleza psicológica, por lo que en este apartado se aborda su relación con otras variables del programa.

4.2.2. FICHA DE LA SESIÓN 3



MIS FORTALEZAS:
CURIOSIDAD

EL PORQUÉ DE ESTA SESIÓN

La curiosidad y el interés se encuentran en la base de aquellas experiencias cotidianas asociadas al deseo de conocer más. La búsqueda de lo nuevo y la apertura a la experiencia tienen quizá un cariz distinto, al asociarse a la búsqueda de sensaciones, de nuevas experiencias que permitan tener un nivel de activación satisfactorio para el sujeto.

En general, la curiosidad se asocia a experiencias placenteras, a evaluaciones positivas sobre uno mismo, el mundo y el futuro, a creer que los objetivos son alcanzables y los obstáculos superables, y a una tendencia a disfrutar y a estar abierto a nuevas ideas y experiencias.

Cuando las personas sentimos curiosidad, aumentamos la atención, procesamos y retenemos mejor, aumentando la probabilidad de persistir en la tarea y alcanzar los objetivos propuestos. La curiosidad, además, ayuda a iniciar procesos dirigidos a experimentar sensaciones positivas y al crecimiento personal, que, entre otras cuestiones, incluye la integración de experiencias nuevas mediante procesos de asimilación y acomodación. El ir más allá de lo conocido evita el aburrimiento (que podemos considerar como una emoción altamente desmotivadora), nos libera de la sensación de

obligación y convierte lo que hacemos en algo intrínsecamente motivador. La curiosidad se considera, asimismo, una emoción positiva, asociada a intensas experiencias placenteras y a ser más creativos.

No hay que olvidar que ser curioso es también una actitud. Depende de nosotros, está en nuestras manos avivarla y encenderla. El psicólogo Mihály Csíkszentmihályi opina: «Existe una relación directa entre nuestros recursos atencionales y nuestro interés por el mundo: nada es interesante para nosotros a menos que centremos nuestra atención en ello».

Por último, la curiosidad es un gran motor para nuestra felicidad. Tenemos que desechar la idea —que nos han inculcado desde niños— de que *curiosidad* es sinónimo de *indiscreción*. Además, y esto es muy importante, la curiosidad nos hace más flexibles mentalmente y nos engancha a la vida, porque pasamos de andar de puntillas a sentir la estabilidad y la fuerza que proporciona apoyar toda la planta del pie. ¡Casi nada!

Así que esta sesión pretende avivar, estimular y provocar la curiosidad por aquello que le sucede a cada uno tanto en su interior como en el mundo que le rodea, para poder vivir la vida con mayor intensidad y profundidad.

LOS OBJETIVOS DE ESTA SESIÓN

1. DESPERTAR LA CURIOSIDAD POR LO QUE CADA UNO SIENTE, LE SUCEDE Y LE RODEA.



2. REFLEXIONAR Y COMPRENDER LOS BENEFICIOS DE LA CURIOSIDAD (MEJORA DE LA COGNICIÓN Y DE LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS, MÁS VITALIDAD, MÁS Y MEJOR APRENDIZAJE).



3. APLICAR LA CURIOSIDAD EN LA VIDA DIARIA.



ACTIVIDAD Y OBJETIVO

BENEFICIOS DE LA CURIOSIDAD

Objetivo: Identificar los beneficios de la curiosidad tanto afectiva como cognitivamente a partir de las vivencias personales, y contrastarlos con las evidencias científicas disponibles.



HERRAMIENTAS

DINÁMICA DE GRUPO

Intercambio de opiniones para definir la curiosidad y establecer los beneficios derivados de la misma, agrupándolos a nivel cognitivo y a nivel afectivo.

TABLA IMPORTANCIA DE LA CURIOSIDAD

¿QUÉ ES LA CURIOSIDAD?

Interés por la experiencia interior (lo que me pasa a mí) y por el mundo que nos rodea (lo que les pasa a los demás).

BENEFICIOS DE LA CURIOSIDAD

COGNITIVOS

Aumenta nuestro conocimiento.
Mejora la atención.
Mejora la memoria.
Nos ayuda a alcanzar objetivos.
Nos da más flexibilidad mental.

AFECTIVOS

Nos abre a nuevas experiencias.
Es una fuente de placer.
Proporciona mayor autoestima.
Nos ayuda a alcanzar objetivos.
Estamos más abiertos.
Evita el aburrimiento.
Nos provee de emociones positivas.
Estamos más motivados.

EXPERIMENTAR CURIOSIDAD. HISTORIA DE JUAN AGUIRRE

Objetivo: Experimentar qué es la curiosidad y sus beneficios.



DINÁMICA DE GRUPO

Debate grupal en el que se analizará la historia de Juan Aguirre.

INSTAURAR LA CURIOSIDAD EN LA VIDA COTIDIANA

Objetivo: Comprender y asumir que la curiosidad es una actitud, que se puede ejercitar y que hay que comprometerse con ella para obtener los beneficios antes indicados.



DINÁMICA DE GRUPO

Debate para identificar actividades asociadas a la curiosidad.

EL DECÁLOGO DE LA CURIOSIDAD

1. Observa lo que pasa a tu alrededor.
2. Cuestiona lo que oyes.
3. Míralo todo desde el punto de vista del otro.
4. Quédate todos los días al menos con una imagen que te haya impresionado.
5. De vez en cuando, haz cosas que nunca habías hecho, aunque te parezcan disparates o tonterías. Experimenta cosas nuevas.
6. Sal de tu zona de confort (esa donde todo es predecible y te sientes protegido), al menos una vez a la semana.
7. ¡¡¡Aprende, aprende, aprende!!!
8. Mejora tu escucha.
9. Supera el miedo. No te va a pasar nada por ser curioso.
10. Tómame todos los días tiempo para ser curioso.

EJERCICIOS PARA FOMENTAR LA CURIOSIDAD

1. En el supermercado: mira cómo interaccionan dos clientes y observa qué pasa.
2. Piensa en cómo un niño miraría lo que estás viendo y qué le sorprendería.
3. Prueba cosas nuevas en tu vida: un alimento que nunca habías consumido, una receta que nunca habías hecho, una actividad que nunca habías realizado, etc.
4. Rompe rutinas y hábitos. Proponte hacer hoy algo distinto.
5. Conviértete en explorador. Haz algo nuevo que no hayas hecho nunca.
6. Sal a la calle con la cámara de fotos y observa a través de ella.

RECURSOS PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN

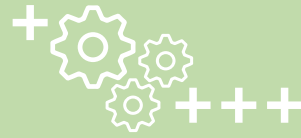
1 
ORDENADOR
Y CAÑÓN DE
DIAPOSITIVAS

2 
PAPELÓGRAFO

3 
VÍDEO NUESTRAS
FORTALEZAS

4 
HOJAS ANEXAS

LO MÁS IMPORTANTE DE ESTA SESIÓN



1. Definir la curiosidad (fortaleza psicológica) desde la experiencia y la opinión de los participantes.
2. Conocer cuáles son los beneficios de la curiosidad en la vida de las personas, tanto a nivel cognitivo como afectivo.
3. Experimentar la curiosidad y sentir cómo la vida «se colorea» cuando se presta atención a algo, cómo el tiempo transcurre más rápido y se tienen vivencias más positivas.
4. Comprometerse activamente en fomentar la curiosidad como actitud en la vida cotidiana.

1. LOS BENEFICIOS DE LA CURIOSIDAD

PRESENTACIÓN

En esta sección vamos a intentar profundizar en los beneficios que tiene la curiosidad, partiendo de nuestras propias experiencias vitales.

Recursos:

- Tabla «Beneficios de la curiosidad»
- Vídeo *Nuestras fortalezas*

DESARROLLO

El facilitador explica lo siguiente:

«Vamos a cerrar los ojos y a pensar durante dos minutos en algo, alguna cosa que nos pasaba de niños, cuando el tiempo se nos iba sin darnos cuenta. Algo que nos llamaba la atención, que nos interesaba, que despertaba nuestra curiosidad. Tiene que ser algo que hoy aún recordemos de forma clara y concisa, aunque pueda parecernos que hoy en día no tiene importancia.»

El facilitador irá dando la palabra a los participantes, y cada persona relatará ese recuerdo que tiene impreso en su memoria. Después de cada intervención, el facilitador reforzará la participación a través de elogios, asentimiento, etc.

A continuación explica:

«Ahora pensemos, durante un minuto, en qué entendemos cada uno de nosotros por curiosidad. Vamos a hacer una ronda y cada uno dirá una palabra o una frase para definir qué es la curiosidad para él.»

El facilitador apuntará en la pizarra las aportaciones de los asistentes.

«Pensemos ahora en posibles beneficios de la curiosidad. ¿Creéis que la curiosidad nos aporta algún beneficio?»

Se hace una nueva ronda de palabras, y el facilitador irá apuntando en la pizarra las aportaciones de los asistentes.

Después de dar las gracias a todos, proyectará en la pantalla la tabla «Beneficios de la curiosidad», y comentará lo aportado por el grupo, que está apuntado en la pizarra, y los contenidos de la tabla. Esta primera parte de la sesión acaba con un resumen de las ideas comentadas.



2. EXPERIMENTAR CURIOSIDAD

PRESENTACIÓN

En esta sección se intentará despertar la curiosidad por algo concreto, a través de lo que sucede en una breve historia. Se experimentará cómo la atención por lo que sucede y nos rodea es un elemento fundamental para fomentar la curiosidad.

Recursos:

- Historia de Juan Aguirre

DESARROLLO

El facilitador leerá la siguiente historia a todos los miembros del grupo en un tono de misterio, lentamente.

«Cuando Juan Aguirre entró en la habitación, sintió que algo malo había pasado. Tantos años siendo policía le habían dotado de una fina intuición para este tipo de circunstancias. Como avivados por un resorte invisible, sus sentidos se pusieron alerta. Avanzó dos pasos con cuidado y vio a María, su vecina, tendida en el suelo. La miró atentamente y observó que no respiraba. Las ventanas estaban abiertas, las cortinas se agitaban suavemente impulsadas por la suave brisa de la mañana, y en la jaula que había a su derecha, Paco, el loro de María, emitía un ruido parecido a un llanto. Se dio cuenta inmediatamente de que María había sido asesinada y de que solo Paco conocía la identidad del asesino. Una identidad que Juan se juró a sí mismo que tarde o temprano descubriría.»

Si es necesario, el facilitador vuelve a leer la historia para fijar sus contenidos.

A continuación, pide a los participantes que se distribuyan en dos o tres grupos (de unas cinco personas, aproximadamente) y respondan en cinco minutos a la siguiente pregunta: «¿Qué es lo que ha pasado en la habitación antes de que entrara Juan?».

La tarea consiste en esbozar por grupos una historia sobre lo que ha sucedido en la habitación. El facilitador deberá crear un ambiente de misterio y avivar la curiosidad de los participantes durante todo el proceso.

Cada grupo expondrá oralmente lo que cree que ha sucedido. En caso necesario, es decir, si los grupos no son capaces de imaginar un argumento o se atascan, el facilitador puede ofrecer una historia distinta sobre lo sucedido a cada grupo, sin que los demás la conozcan:

- Entró un gato en la habitación y se quiso comer a Paco. María intentó evitarlo, se tropezó y se mató.
- Paco, que sabía cómo abrir la puerta de su jaula, se escapó y empujó a María con intención de matarla, porque ya no le daba pipas para comer.
- Juan ya estaba chocho y se había olvidado las gafas. María solo estaba dormida y no se había cometido ningún asesinato.
- Paco no era un loro, sino el marido de María disfrazado.
- El veterinario de Paco había dado unas pastillas al loro para que se pusiera violento y asesinara a María.

Una vez finalizado el trabajo por grupos, el facilitador anima a que se discutan entre todos los pros y contras de cada argumento en un ambiente distendido, en el que es necesario que se impliquen los participantes. Transcurridos unos minutos, el facilitador interrumpe el debate y pregunta cómo se han sentido, si se les ha pasado el tiempo deprisa, si les ha interesado la actividad, etc. El facilitador integrará los comentarios y resaltaré cómo una historia banal es capaz de despertarnos la curiosidad y hacernos pasar un momento «mágico».

Para finalizar, el facilitador volverá a repetir los beneficios de la curiosidad de la primera parte de esta sesión.

3. INSTAURAR LA CURIOSIDAD EN LA VIDA COTIDIANA

PRESENTACIÓN

En este apartado vamos a trabajar algunas pistas necesarias para avivar nuestra curiosidad y tener una actitud de búsqueda de lo nuevo en nuestra vida.

Recursos:

- «El decálogo de la curiosidad»
- «Ejercicios para fomentar la curiosidad»

DESARROLLO

El facilitador proyectará en la pantalla la tabla «El decálogo de la curiosidad», la comentará y pedirá la opinión de los participantes. Seguidamente, hará lo mismo con la herramienta «Ejercicios para fomentar la curiosidad». Cada uno de los participantes se comprometerá a realizar un par de ejercicios de la tabla durante la semana siguiente (deberán concretarse las actividades). El grupo puede aplaudir los compromisos de cada persona, animarla, etc.

4. RESUMEN

PRESENTACIÓN

Esta última sección sirve para recapitular las cuestiones esenciales abordadas en la sesión. El facilitador anima a la participación de los asistentes para que cada uno de ellos indique lo que le ha parecido más relevante de la sesión. Insistirá especialmente, por un lado, en recalcar los beneficios de la curiosidad para llevar una vida plena, y por otro, en que la curiosidad es también una actitud, algo que se busca y se desarrolla a través del esfuerzo y del compromiso personal.

DESARROLLO

El facilitador expone y sintetiza las ideas clave comentadas a lo largo de la sesión:

- La curiosidad es una fortaleza que nos aporta múltiples beneficios.
- La curiosidad es también una actitud que debemos desarrollar en la vida cotidiana.



4.2.3. FICHA DE LA SESIÓN 4



MIS FORTALEZAS:
SABIDURÍA

EL PORQUÉ DE ESTA SESIÓN

La búsqueda de la sabiduría es tan antigua y universal como la humanidad. Aristóteles, que nació en el año 384 a. C., ya hablaba de la sabiduría («La sabiduría es un adorno en la prosperidad y un refugio en la adversidad»), y anteriormente al filósofo griego ya existían textos que hablaban de ella. La sabiduría tiene que ver con el conocimiento (cognición), pero también con el saber (ciencia, erudición, cultura), la experiencia (maestría, pericia) y la cordura (inteligencia, juicio, prudencia).

Las ciencias sociales y del comportamiento han conceptualizado la sabiduría de muy diversas formas: en términos de actitud, de intereses amplios, como autodesarrollo, ligada a la madurez personal, a veces como habilidad interpersonal, como entendimiento, experiencia, control de las emociones, humor, conocimiento, comprensión, juicio, relativismo, desempeño, conciencia, manejo de la incertidumbre, etc.

En el ámbito del envejecimiento, una de las conceptualizaciones más conocidas entiende la sabiduría como un conocimiento experto y un juicio acerca de la pragmática fundamental de la vida. En otras palabras, la sabiduría en el envejecimiento tiene que ver con la experiencia práctica de la vida, que se evidencia en la

resolución de problemas de la vida cotidiana. Esta perspectiva focaliza la sabiduría en la experiencia y el desempeño.

Resumiendo, se puede afirmar que la sabiduría está ligada tanto a características personales (personalidad, apertura a lo nuevo, creatividad) como a la experiencia (la práctica y el entrenamiento de una persona) y a la existencia de contextos facilitadores (escolaridad, experiencias de aprendizaje, apoyo social, resolución de crisis anteriores, etc.).

En esta sesión se abordará la sabiduría no desde aspectos cognitivos (conocimiento), sino desde otros más ligados a una inteligencia aplicada para el logro de objetivos beneficiosos para uno mismo y para otras personas. Una sabiduría que busca el equilibrio entre lo propio y lo ajeno, que tiene que ver con mi vida y con la vida de los demás. No se trata de adquirir conocimientos, sino de la sabiduría relacionada con vivir una vida plena, con sentido y significado, «enterándonos» de las cosas que nos pasan. Si existe una etapa caracterizada por la sabiduría, esa es la vejez. Como decía Ernest Hemingway, «temía hacerme viejo, hasta que comprendí que ganaba sabiduría día a día».

RECURSOS PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN



1 ORDENADOR Y CAÑÓN DE DIAPOSITIVAS



2 PAPELÓGRAFO Y HOJAS PARA LA SESIÓN



3 VÍDEO NUESTRAS FORTALEZAS



4 ROTULADORES DE DISTINTOS COLORES

LOS OBJETIVOS DE ESTA SESIÓN

1. CONOCER Y DEFINIR QUÉ ES LA SABIDURÍA.



2. IDENTIFICAR LOS PUNTOS FUERTES Y DÉBILES DE CADA PERSONA PARA PODER SER MÁS SABIA.



3. ASUMIR COMPROMISOS QUE NOS CONDUZCAN A SER PERSONAS MÁS SABIAS.



ACTIVIDAD Y OBJETIVO

LA SABIDURÍA ES...

Objetivo: Definir lo que es la sabiduría, identificando sus componentes principales.



MI CAMINO HACIA LA SABIDURÍA

Objetivo: Identificar los puntos fuertes y débiles de cada persona para aumentar su sabiduría, entendida como equilibrio.



ME COMPROMETO CON LA SABIDURÍA

Objetivo: Concretar y explicitar los compromisos para llevar una vida más sabia.



HERRAMIENTAS

EJERCICIO PRÁCTICO

Debate grupal acerca de la definición del concepto de sabiduría, identificando las palabras clave que lo determinan a partir de la experiencia de los participantes.

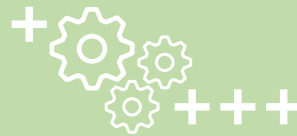
EJERCICIO PRÁCTICO

«Mis áreas de mejora». Se pretende que las personas se sitúen en las cinco dimensiones de la sabiduría como equilibrio que se trabajan en esta sesión, y que encuentren sus puntos fuertes y débiles.

EJERCICIO PRÁCTICO

A partir de los resultados de la actividad anterior, «Mis áreas de mejora», se identifican compromisos para la acción.

LO MÁS IMPORTANTE DE ESTA SESIÓN



1. Comprender el concepto de sabiduría como equilibrio.
2. Conocer nuestros puntos fuertes y débiles.
3. Concebir las actividades de nuestro día a día como
- oportunidades que pueden potenciar nuestra sabiduría, haciéndonos vivir una vida más plena y con sentido.
4. Asumir que el compromiso personal es la vía para una vida más sabia.

1. LA SABIDURÍA ES...

PRESENTACIÓN

En esta sección se tratará sobre el concepto de sabiduría a través de opiniones tanto externas (vídeo correspondiente a la presente sesión) como de los propios participantes.

Recursos:

- Vídeo *Nuestras fortalezas*
- Conversación e intercambio de preguntas

DESARROLLO

Después de presentar el tema, el facilitador organizará un debate en base a las siguientes preguntas:

- ¿Qué se entiende en los testimonios del vídeo por sabiduría?
- ¿Qué entendéis vosotros por sabiduría?
- ¿Cómo definiríais a una persona sabia?

El facilitador dará al grupo la siguiente instrucción: «Vamos a intentar definir entre todos qué es eso de la sabiduría. Vamos a pensar en cómo definiría cada uno de nosotros a una persona sabia».

Los participantes irán diciendo los atributos de lo que consideran una persona sabia, y el facilitador los irá escribiendo en el papelógrafo, encajándolos en las características generales que se indican en la herramienta «Sabiduría: cuestiones importantes». Si, una vez finalizada la participación de todos los asistentes, faltan conceptos de la herramienta anterior por visualizar, el facilitador los introducirá, comentándolos.

Seguidamente, pedirá a los participantes que asignen a cada concepto identificado una nota de 0 (nada importante) a 10 (muy importante), en función de la relevancia que dicho atributo tiene para definir lo que es una persona sabia, y recogerá en el papelógrafo cada una de las notas.

El facilitador sumará las notas de cada concepto y, con un rotulador de distinto color, escribirá un número en cada casilla en función de la nota total: el más votado, y por lo tanto el más importante, tendrá el número 1, y así hasta el concepto menos importante, que será aquel que haya obtenido un menor número de votos.

El facilitador comentará las características de la sabiduría, de más importante a menos. Y acabará definiendo a una persona sabia con los cinco primeros conceptos más importantes para el grupo.

TABLA: SABIDURÍA

ACTITUD (talante, disposición)	INTELIGENCIA (ingenio, pensamiento)	HABILIDADES (sociabilidad, comunicación)	MADUREZ (criterio, sabiduría)
JUICIO (sensatez, prudencia)	CONOCIMIENTO (instrucción, cultura)	COMPRENSIÓN (entendimiento, interpretación)	AUTODESARROLLO (intentar ser cada día mejor, buscar crecer cada día)
EQUILIBRIO (moderación, harmonía, sensatez)	EXPERIENCIA (tener escuela, mundo)	CONCIENCIA (tener alma, espíritu, corazón)	



2. MI CAMINO HACIA LA SABIDURÍA

PRESENTACIÓN

En esta sección se trata de que los participantes identifiquen sus puntos fuertes y débiles en relación con la sabiduría como equilibrio.

Recursos:

- «Mis áreas de mejora»

DESARROLLO

Para identificar los puntos fuertes y débiles de cada persona se realizará un ejercicio, que también llevará a cabo el facilitador, ya que se necesita en la siguiente actividad. Se recordarán las cinco dimensiones de la sabiduría: a) buscar el equilibrio entre nosotros y el yo; b) encontrar la armonía entre escuchar a los demás y ser escuchado; c) ajustar principios y valores; d) buscar una posición central de interdependencia (vivir entre la independencia personal y la necesidad de los demás); y e) vivir el presente visualizando (no negando) lo que viene, el futuro.

El facilitador repartirá la segunda herramienta, «Mis áreas de mejora», y explicará a los participantes: «Ahora os voy a hacer unas preguntas, y tenéis que contestar con la mayor sinceridad posible. La sabiduría es como un camino, algo que tenemos que alcanzar, algo de lo que nos tenemos que ocupar. La cuestión es saber desde dónde partimos para poder emprender esa ruta hacia la sabiduría. En la hoja que os he repartido tenéis en cada fila una frase dividida en dos partes. La tarea que haremos consistirá, primero, en leer y pensar con calma cada una de ellas, y después, decidir si nos situamos más hacia la izquierda (primera parte de la frase), en el centro o hacia la derecha (segunda parte de la frase). En función de la respuesta, pondremos una X en una de las tres casillas centrales».

El facilitador prosigue: «Iré leyendo cada una de las ideas. La pensaremos y pondremos una X en el cuadro de la izquierda si nos encontramos más cerca de la primera parte de la frase; en el cuadro de la derecha, si nos encontramos más cerca de la segunda parte de la frase; o en el centro, si creemos que estamos en esa posición».

El facilitador lee las afirmaciones:

- Me considero más individualista... o creo que tengo en cuenta a los demás.
- Me considero una persona que escucha... o hago poco caso de lo que me dicen.
- Me considero una persona con valores y que respeta los valores de los demás... o hago poco caso de los valores y principios, ni propios ni ajenos.
- Me considero una persona muy autónoma, muy independiente... o más bien soy una persona que dependo de lo que me digan los demás.



- Me considero una persona que vive solo pensando en el futuro y no aprovecha el presente... o vivo solo en el presente ignorando lo que me pueda traer el mañana porque no lo quiero ver.

El facilitador leerá las afirmaciones con calma, separando ambas partes de la frase para que los miembros del grupo puedan interiorizarlas. Después, dejará unos segundos para pensar y ayudará a los participantes a poner una X en el sitio adecuado si tuvieran alguna dificultad.

TABLA: «MIS ÁREAS DE MEJORA»				
	HACIA LA IZQUIERDA	EN EL CENTRO	HACIA LA DERECHA	
Me considero más individualista...				...o creo que tengo en cuenta a los demás.
Me considero una persona que escucha...				...o hago poco caso de lo que me dicen.
Me considero una persona con valores y que respeta los valores de los demás...				...o hago poco caso de los valores y principios, ni propios ni ajenos.
Me considero una persona muy autónoma, muy independiente...				...o más bien soy una persona que dependo de lo que me digan los demás.
Me considero una persona que vive solo pensando en el futuro y no aprovecha el presente...				...o vivo solo en el presente ignorando lo que me pueda traer el mañana porque no lo quiero ver.

Una vez completada la herramienta, el facilitador abrirá un turno de palabras para que cada participante comente dónde se sitúa en cada frase, qué tipo de fortalezas tiene y qué cuestiones debe mejorar. Hay que tener en cuenta que el centro es el lugar idóneo, el que nos acerca a la sabiduría.

Es muy relevante que el facilitador insista en que no existe un perfil bueno o malo. Partimos de una base, y lo que la herramienta destaca son posibles áreas de mejora en ese camino hacia la sabiduría.

3. ME COMPROMETO CON LA SABIDURÍA

PRESENTACIÓN

Este apartado tiene como objetivo que cada participante identifique dos o tres compromisos para ser más sabio y llevar una vida más plena.

Recursos:

- Conversación e intercambio de preguntas

DESARROLLO

El facilitador resumirá las cinco dimensiones de la sabiduría en cinco lemas que apuntará en el papelógrafo, y que se corresponden con las afirmaciones de la actividad anterior:

- Equilibrio entre mi mundo y los mundos de los demás.
- Estar atento a los demás, pero decidir autónomamente.
- Tener en cuenta los valores propios y los ajenos.
- Somos interdependientes.
- Vivir el presente y, de vez en cuando, dar un vistazo al futuro.

Seguidamente, dará la siguiente instrucción: «Ahora vamos a coger nuevamente la hoja que hemos utilizado en la actividad anterior, la que hemos marcado con las X. Y pensaremos durante un minuto en dos o tres compromisos, dos o tres cosas que nos gustaría mejorar en nuestra vida cotidiana y que nos pueden llevar por el camino de la sabiduría».

Una vez transcurrido el tiempo para pensar, el facilitador dirá: «Este es el momento del compromiso público. ¿Quién se anima?».

A modo de ejemplo, si nadie se anima el facilitador puede empezar leyendo su hoja rellena: «Me comprometo a buscar tiempo para mí y tiempo para los demás», «Me comprometo a pensar que no siempre tengo razón, aunque me lo parezca».

A medida que los participantes se comprometan a mejorar algunas de las cuestiones para ellos clave en ese camino hacia la sabiduría, el resto del grupo animará y aplaudirá cada uno de los compromisos en un ambiente festivo.





4. RESUMEN

PRESENTACIÓN

El facilitador anima a la participación de todos los asistentes para que cada uno de ellos indique el contenido que le ha parecido más importante de la sesión. Además, anima a poner en marcha cada uno de los compromisos adquiridos.

DESARROLLO

El facilitador, con la herramienta «Mis áreas de mejora» en la mano, comentará que la sabiduría es:

- Encontrar el equilibrio entre el mundo propio y el mundo de los demás.
- Hallar la armonía entre escuchar a los demás y hacer lo que ellos desean, y hacer lo que cada uno desea y quiere realizar.
- Visualizar los valores propios y tener en cuenta los ajenos.
- Asumir la interdependencia como enriquecimiento propio y ajeno, siempre respetándose a uno mismo.
- Vivir en el presente buscando la felicidad en la vida cotidiana, sin olvidar el futuro.

4.2.4. FICHA DE LA SESIÓN 5



MIS FORTALEZAS:
CORAJE

EL PORQUÉ DE ESTA SESIÓN

El coraje puede definirse como la habilidad de hacer lo que es necesario o justo a pesar del miedo o la presión de los demás. No es, por lo tanto, la ausencia de miedo, sino la capacidad de actuar voluntariamente pese al riesgo que entraña una situación, en un intento de obtener o mantener algo que se considera bueno para uno mismo o para los demás.

El coraje tiene que ver con no dejarse intimidar ante el cambio, ante situaciones vividas como amenazantes, difíciles o dolorosas; con ser capaz de defender una postura propia que se cree correcta, aunque exista una fuerte oposición por parte de terceros. El coraje puede tener que ver con la audacia necesaria para que una persona lleve la vida que desea, con «vivir» aun cuando la persona se sienta frágil.

Aunque en el coraje se distingue un aspecto más físico (el que supone una actuación en situaciones de riesgo), también tiene un componente «moral» (prioritario en esta sesión), asociado a superar, por ejemplo, el miedo a la opinión de los demás y, en general, todos los miedos e incertidumbres que surgen a lo largo de la vida: miedo a la enfermedad, a perder a seres queridos, a ser criticado, a no ser comprendido, etc.

Otras veces, el coraje tiene que ver con darse a los demás, atreverse a cambiar, confiar

en alguien, ser autocrítico, dejar los miedos a un lado, no resignarse, vivir con cierta incertidumbre, asumir las propias debilidades, aceptar la fragilidad personal, etc.

La psicología positiva considera el coraje como una de las fortalezas psicológicas relacionadas con la virtud del coraje, entendida esta última como la fortaleza emocional que implica la consecución de metas u objetivos ante situaciones de dificultad, externa o interna, que exigen la práctica de la voluntad personal para alcanzarlos.

El coraje, la audacia, la valentía, etc. tienen que ver no con grandes cosas, sino con nuestra vida cotidiana. No estamos hablando de los héroes de las películas o de los cómics. Estamos hablando de las personas normales y corrientes que asumen el protagonismo de su vida en situaciones complicadas, comprometiéndose con algo más que con ellos mismos; las personas que siguen adelante pese a las dificultades, aquellas que ejercen una influencia positiva en su entorno. Ellos son el ejemplo del coraje.

Así, en esta sesión analizaremos el coraje como una fortaleza psicológica que nos ayuda a vivir la vida que queremos, a superar dificultades y a alcanzar objetivos, desde un supuesto fundamental: el coraje ya anida en nosotros.

LOS OBJETIVOS DE ESTA SESIÓN

1. REFLEXIONAR SOBRE EL CORAJE Y SU IMPORTANCIA EN LA VIDA COTIDIANA.



2. SER CONSCIENTES DE QUE TODAS LAS PERSONAS PODEMOS TENER CORAJE.



3. REFORZAR EL CORAJE COMO UNA FORTALEZA PSICOLÓGICA QUE NOS AYUDA A SUPERAR DIFICULTADES.



ACTIVIDAD Y OBJETIVO

¿QUÉ ES ESO DEL CORAJE?

Objetivo: Definir el coraje desde el compromiso personal.



YO TAMBIÉN SOY ERNEST SHACKLETON O JUANA GARCÍA. SOY UN HÉROE O UNA HEROÍNA DE MI VIDA

Objetivo: Darse cuenta y reconocer que en todas las personas reside el valor, que el coraje también es parte de cada uno de nosotros.



ALGUNAS IDEAS PARA TENER MÁS CORAJE

Objetivo: Facilitar a los participantes algunas ideas para aumentar su coraje y favorecer el compromiso con las mismas.



HERRAMIENTAS

DINÁMICA DE GRUPO

Presentación de un ejemplo de coraje no basado en la vida cotidiana y otro ejemplo basado en la historia de una mujer que lucha por aquello en lo que cree y lo que desea.

DINÁMICA DE GRUPO

Debate sobre experiencias personales de coraje de los miembros del grupo.

DINÁMICA DE GRUPO

Debate sobre propuestas que pueden posibilitar la toma de decisiones valerosas de los participantes y facilitar su compromiso personal.

RECURSOS PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN



1
ORDENADOR
Y CAÑÓN DE
DIAPOSITIVAS

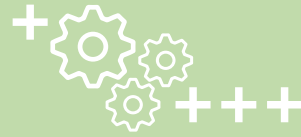


2
PAPELÓGRAFO
Y HOJAS
PARA LA SESIÓN



3
VÍDEO NUESTRAS
FORTALEZAS

LO MÁS IMPORTANTE DE ESTA SESIÓN



1. Comprender que el coraje no consiste en grandes gestas, sino que está relacionado con la vida cotidiana y con el compromiso con objetivos y personas, incluso en situaciones duras y difíciles.
2. Reconocer que todos somos personas valerosas y que el coraje anida en cada uno de nosotros.
3. Buscar el compromiso por el desarrollo personal.

1. ¿QUÉ ES ESO DEL CORAJE?

PRESENTACIÓN

En esta sección intentaremos profundizar en lo que es el coraje a través de dos ejemplos distintos y de nuestra propia experiencia.

Recursos:

- Historias de coraje
- Vídeo *Nuestras fortalezas*

DESARROLLO

El facilitador iniciará la sesión preguntando a los participantes qué entienden por valor, a través de una ronda breve de intervenciones:

- ¿Qué os parece que es la valentía?
- ¿Quiénes son personas valientes?
- ¿Os consideráis vosotros personas valientes?

El facilitador leerá seguidamente la historia de Ernest Shackleton.

ERNEST SHACKLETON

«Se buscan hombres para viaje peligroso. Sueldo bajo. Frío extremo. Largos meses de completa oscuridad. Peligro constante. No se asegura regreso con vida. Honor y reconocimiento en caso de éxito.» Este fue el anuncio que el explorador inglés Ernest Shackleton publicó en *The Times* para poder llevar a cabo su sueño: una expedición para cruzar por primera vez a pie la Antártida. Muchos respondieron, pero solo los 27 mejores exploradores de la época fueron los protagonistas de una de las hazañas más llamativas de aquel tiempo: atravesar el continente helado a pie, a través del Polo Sur.

La tripulación partió del puerto de Plymouth a bordo del buque *Endurance* el día 8 de agosto de 1914. El viaje prometía ser tranquilo, pero Shackleton no había contado con su gran enemigo: el hielo. En diciembre, cuando ya surcaban las aguas gélidas del mar de Weddell, a unos 160 kilómetros del continente austral, los inmensos bloques de hielo empezaron a dificultar la travesía. El 18 de enero de 1915, quedaron definitivamente atrapados en el hielo. Era imposible continuar la marcha.



Durante las primeras semanas, la principal labor de la tripulación fue tratar de liberar al barco del hielo. El inmenso buque se movía al ritmo de los hielos que lo atrapaban, a la deriva. Pero los esfuerzos fueron en vano. Las semanas y los meses se fueron sucediendo, y con ellos se iban esfumando las posibilidades de ser rescatados. Shackleton, consciente de las necesidades de sus hombres, jugó un papel vital para levantar la moral de su tripulación: organizaba partidos de fútbol, carreras de perros y obras de teatro que se representaban por las noches. Pero el hielo seguía asfixiando al barco, y ni siquiera en los meses de verano aflojó su presión. Tanto, que finalmente, el 27 de octubre de 1915, más de un año después de haber zarpado, el buque fue literalmente engullido por el hielo.

Shackleton abandonó la idea de la expedición transcontinental y se centró en la supervivencia de sus hombres. Instaló en el hielo lo que denominó Campamento de la Paciencia. Pensó que la misma deriva que los había atrapado les acercaría al continente, pero ese pensamiento pronto fue desechado. En abril de 1916, los expedicionarios partieron en tres botes rumbo a la isla Elefante. Una vez allí, parecía muy improbable que alguien los rescatase, así que Shackleton eligió a cinco de sus hombres para dirigirse a los centros balleneros de la isla de Georgia del Sur. Un viaje que duró 17 angustiosos días en los que recorrieron, en un bote y en medio de un mar helado, 1.300 kilómetros. La llegada fue un auténtico calvario. Las condiciones físicas de su tripulación obligaron a dejar a tres de los hombres en tierra firme, nada más llegar.

Shackleton y los otros dos hombres lograron atravesar la isla y llegar a las estaciones balleneras ubicadas en el otro lado. De esa última expedición escribiría el capitán, que no era hombre religioso: «No tengo duda de que la providencia nos ha guiado. Durante aquella larga y terrible marcha de 36 horas sobre montañas sin nombre y glaciares, a menudo me parecía que éramos cuatro, y no tres».

Una vez alcanzado el objetivo, y rescatados los otros tres hombres que le habían acompañado en el bote, Shackleton capitaneó las operaciones de rescate de los 22 hombres que se habían quedado en la isla Elefante. Fueron necesarios cuatro intentos, hasta que finalmente, el 30 de agosto de 1916, Shackleton regresaba a la isla Elefante para rescatar a su tripulación.

El facilitador leerá la historia de Juana García.

JUANA GARCÍA

Juana nació en 1944 en un pequeño pueblo de Castilla, y diez años más tarde se marchó a vivir a Madrid. Allí conoció, después de quince años, a Tomás, su pareja y marido de toda la vida. Tuvieron tres hijos y han sido muy felices. Hace siete años se jubiló. Trabajaba en el comedor de un colegio. Y hace dos años Tomás murió de repente y Juana se quedó sola. No es que se lleve mal con sus hijos, pero ellos hacen su vida, Madrid es muy grande y a veces la soledad pesa mucho.

Al principio no sabía muy bien qué hacer. Estaba resignada a su suerte de «viuda sola». Por una parte, deseaba dejar de lado sus miedos y hacer cosas nuevas, algo que sirviera, pero no se sentía capaz. Por otro, le importaba que dijeran: «Mira esa... ¡Qué rápido se ha olvidado de su Tomás!». La verdad es que a veces no se perdonaba a ella misma querer ser útil. Leía los periódicos y escuchaba la radio horas y horas. «¡Qué desastre de mundo! ¿Por qué tenemos que vivir así, pudiendo ser más felices?», pensaba ella.

En la tienda de ultramarinos de su barrio, coincidía con otras mujeres de su edad, alguna viuda como ella, otras casadas y alguna soltera. Juana notaba que a todas ellas el tiempo se les hacía largo, y el día, pesado. «¡Con tantas necesidades que hay, y que no hagamos nada», solía decirse a sí misma.

No sabe cómo fue la cosa, pero un día en que coincidieron tres de aquellas mujeres alguien dijo: «¿Tomamos un café hoy por la tarde?». Y todos los días quedaban para tomarse un café a eso de las seis. Poco a poco fueron entablando amistad, hablando de sus cosas, contándose sus alegrías y sus pequeñas miserias. Hablaban de lo difícil que es la soledad y lo importante de compartir cosas con otras personas. En ocasiones hacían algún plan juntas.

Un día, hace unos tres años y medio, una de las amigas con las que Juana quedaba para tomar café estuvo una semana ingresada en el hospital por una tontería sin importancia, y trasladaron el café del bar habitual a la habitación del hospital, sustituyendo las tazas de porcelana por el vaso de plástico de la máquina del pasillo del hospital. ¡Cuántas personas mayores solas se agolpaban junto a aquella máquina! Sin darse cuenta, Juana, que es muy animosa, empezó a ayudar a unos y otros a sacar el café, les preguntaba cómo estaban, les daba conversación. Se dio cuenta de que la sonrisa de los demás la hacía más feliz, de que ayudando un poco a los demás se ayudaba a sí misma.

Ahora va todas las tardes al hospital, en la planta de los niños con cáncer. Tiene mano para los chavales, ¡pues no dio de comer a niños en el colegio durante más de cuarenta años! Le da miedo el cáncer, le da miedo la muerte, le da miedo el sufrimiento y no sabe si podrá seguir allí cuando, por fin, tenga algún nieto. Aun así, es capaz de superar todo eso por una sonrisa y por la certeza de sentirse útil.

El facilitador inicia un debate en grupo, planteando las siguientes preguntas:

- ¿Qué es realmente el valor, lo de Juana o lo del explorador?
- ¿Cuáles son las características de Juana y de Ernest Shackleton?
- ¿Qué tienen en común?

El facilitador resume al grupo las características de las personas valientes.

2. YO TAMBIÉN SOY ERNEST SHACKLETON O JUANA GARCÍA. SOY UN HÉROE O UNA HEROÍNA DE MI VIDA

PRESENTACIÓN

En esta sección vamos a descubrir que dentro de cada uno de nosotros también residen el valor, el coraje e, incluso, la audacia. El objetivo es darse cuenta de que muchas personas hacen cosas heroicas en su vida cotidiana.

Recursos:

- Conversación e intercambio de preguntas

DESARROLLO

El facilitador dará la siguiente instrucción: «Ahora, pensad por favor en vosotros mismos, en cosas pequeñas, sencillas, sin importancia aparente, para cuya realización hayáis tenido que recurrir a vuestro valor». Si los participantes dudan o no exponen ningún ejemplo, el facilitador puede exponer el suyo propio: «A mí, siempre me había dado miedo nadar, y nunca había aprendido a hacerlo. Hace dos años, me apunté a un curso para aprender a nadar y estuve yendo seis meses. Al principio, muerto de miedo y de vergüenza. Pero ahora estoy muy orgulloso de haberme superado a mí mismo».

A continuación, explicará a los participantes que tienen cinco minutos para reflexionar sobre el tema. Seguidamente, cada uno contará su historia de coraje. El facilitador agradecerá las intervenciones y animará a que los miembros del grupo aplaudan y refuercen cada historia con aplausos, silbidos, piropos, etc.

El facilitador pregunta a cada uno de los participantes, después de contar su historia de valor, cómo se sintieron, qué pensaron, si se sienten ahora valientes, reforzando los aspectos positivos del valor para llevar la vida que uno desea.

Para acabar esta parte de la sesión, el facilitador señalará que en el grupo hay muchos Ernest Shackleton y Juana García.

3. ALGUNAS IDEAS PARA TENER MÁS CORAJE

PRESENTACIÓN

En este apartado vamos a trabajar algunas pistas necesarias para aumentar nuestro valor y convertirnos en «héroes de la vida cotidiana».

Recursos:

- Tabla: Ideas para aumentar el coraje

DESARROLLO

El facilitador inicia un turno de palabras con la siguiente pregunta: «¿Qué podemos hacer cada uno de nosotros para ser más valientes?». Los participantes irán expresando sus ideas, y el facilitador las irá apuntando en la pizarra. Seguidamente, y de forma complementaria, el facilitador proyectará en la pantalla el siguiente cuadro. Lo leerá para añadir, a la lista de ideas escritas en la pizarra y aportadas por los participantes, las que aparecen en el cuadro.



TABLA IDEAS PARA AUMENTAR EL CORAJE

1	No busques el control absoluto porque no existe. Aprende a vivir con la incertidumbre.
2	Borra la palabra <i>conformismo</i> de tu cabeza.
3	Apóyate en la curiosidad.
4	Eres tu propio héroe o heroína: no te defraudes.
5	Habla de lo que te da miedo.
6	Tener parte de responsabilidad es tener parte de la solución.
7	No eres víctima de nada.
8	Perdónate y perdona.
9	Da gracias.
10	Confía, aunque alguna vez te la jueguen.
11	Aprende a quererte con tus grandezas y con tus miserias, que todos tenemos.
12	Comprométete.
13	Nunca descuides a tus amigos.
14	Piensa en positivo.
15	Pon pasión en todo lo que hagas.
16	Todas las semanas, ¡date un gusto!
17	Pasa todos los días 10 minutos contigo mismo.
18	En lo pequeño, en lo cotidiano, está la grandeza.

Cada uno de los participantes se comprometerá a poner en práctica una de las ideas anteriores durante la semana siguiente (deberá concretar cuál). El grupo aplaude y anima el compromiso de cada persona.

4. RESUMEN

PRESENTACIÓN

Esta última sección sirve para recapitular las cuestiones esenciales abordadas en la sesión. El facilitador anima a la participación de los asistentes para que cada uno de ellos indique el contenido que le ha parecido más relevante. Los participantes habrán tenido la oportunidad de identificar el valor como una fortaleza clave para llevar la vida que uno desea.

DESARROLLO

El facilitador apunta en la pizarra los aspectos más importantes y sintetiza las ideas clave comentadas a lo largo de la sesión:

- El coraje es la capacidad de actuar para alcanzar objetivos aunque existan dificultades.
- El coraje reside en nuestro interior, y cada uno debe aprender a manifestarlo.
- El coraje está asociado a compromiso y perseverancia.

4.2.5. FICHA DE LA SESIÓN 6



NÍ EL TIEMPO HA CONSEGUIDO
QUITARME LAS GANAS DE PEDALEAR

MIS FORTALEZAS:
PERSEVERANCIA



EL PORQUÉ DE ESTA SESIÓN

Martin Seligman, uno de los padres de la psicología positiva, define la perseverancia como «la persecución voluntaria de un objetivo a pesar de las dificultades y los obstáculos». Perseverar no es obcecarse ni obstinarse, sino la capacidad de tomar la decisión de cuándo seguir actuando y cuándo abandonar. Perseverar se relaciona con obtener satisfacción de las tareas emprendidas y que logran ser terminadas con éxito, aunque cuesten.

La perseverancia está asociada al *locus* de control interno, la autoeficacia, la motivación intrínseca, el autocontrol, el optimismo y la autoestima, todas ellas variables que se trabajaron en el primer itinerario de este programa. La perseverancia también se relaciona con lo que en psicología se denominan *estilos atribucionales*. La atribución es, en resumidas cuentas, la explicación que cada persona da de las causas de lo que le pasa; es decir, cómo cada persona establece el origen causal de un hecho o algo que le sucede. Y se ha comprobado que las personas que se sienten incapaces de aprender tras un fracaso tienen más dificultades para persistir en sus objetivos que aquellas que atribuyen a las consecuencias negativas causas menos estables y globales.

La perseverancia, en otros términos, se puede entender como una energía, procedente de la fuerza de voluntad (esfuerzo continuo), que ayuda a aguantar un poco más, a hacer las cosas sin importar las circunstancias adversas, facilitando alcanzar los objetivos.

Por último, una aclaración a través de un ejemplo. Salir a pasear todos los días, a la misma hora, por el mismo sitio, realizando el mismo recorrido, haga frío, calor, nieve o viento, para estar en forma y tener salud es una cosa. Una persona perseverante no tiene por qué, para estar en forma y tener salud, hacer siempre lo mismo, a la misma hora, etc. La perseverancia, tal y como se entiende en esta sesión, está ligada a un objetivo, como el hecho de ponerse en forma y tener salud, y admite varios caminos para alcanzarlo: pasear, hacer dieta, ir al gimnasio, o una combinación de todos ellos. En otras palabras, un cambio de estrategia para alcanzar un objetivo no es dejar de perseverar. Perseverar es alcanzar un objetivo usando la misma estrategia o distintas estrategias. Quien persevera busca el objetivo, y no le importa cambiar de estrategia para alcanzarlo.

En esta sesión se analizará cómo aumentar la capacidad de perseverar para poder alcanzar los objetivos que nos planteamos, para ser más fuertes personalmente, para poder vivir mejor.

LOS OBJETIVOS DE ESTA SESIÓN

1. REFLEXIONAR ACERCA DE LA PERSEVERANCIA Y SU IMPORTANCIA PARA LA VIDA COTIDIANA.



2. DEBATIR SOBRE LOS BENEFICIOS DE PERSEVERAR.



3. APRENDER ALGUNAS IDEAS PARA PODER ALCANZAR, A BASE DE ESFUERZO, LA VIDA QUE CADA UNO DESEA.



ACTIVIDAD Y OBJETIVO

UNA HISTORIA DE PERSEVERANCIA. LA HISTORIA DE TERE ARBIZU

Objetivo: Comprender que perseverar es lucha, que está al alcance de todas las personas y que cada individuo es, de hecho, perseverante.



HERRAMIENTAS

ANÁLISIS GRUPAL DE UN CASO

Se expone el caso de Tere Arbizu y se analiza en grupo.

MIS EJEMPLOS DE PERSEVERANCIA

Objetivo: Definir las características y atributos de las personas perseverantes y facilitar el análisis personal de las capacidades de cada uno de los miembros del grupo para perseverar.



ACTIVIDAD GRUPAL

A partir de la siguiente tabla, se realizará un ejercicio en grupo en el que los participantes señalarán las características que ellos reúnen como personas perseverantes.

TABLA RASGOS DE LAS PERSONAS PERSEVERANTES

Tienen voluntad	Creen que pueden	Creen en sí mismos	Aprenden rápido de lo que les pasa	Son optimistas	Son vitales	Otras

ACTIVIDAD Y OBJETIVO

ME COMPROMETO A...

Objetivo: Proporcionar claves de carácter instrumental que ayuden a los participantes a perseverar si es su deseo.



HERRAMIENTAS

DEBATE GRUPAL ACERCA DE LA LISTA DE IDEAS CLAVE

Lista de ideas clave para perseverar:

Establece objetivos y metas, porque son imanes que atraerán tu voluntad y te ayudarán si te encuentras obstáculos en el camino.

Fíjate objetivos y proyectos factibles. Ve poco a poco y con las ideas claras.

Comprométete de forma plena y decidida contigo mismo para alcanzar tus objetivos. Nadie puede responder por ti.

Sé constante en tus actividades, previniendo los obstáculos. No dejes para mañana lo que puedas hacer hoy.

Ejercita diariamente la fuerza de voluntad. Ensaya todos los días. Empieza a persistir con las pequeñas cosas, no esperes a que te ocurra algo grande e incómodo.

No te desanimes ante los problemas. Emplea tus habilidades y, si sientes que tú solo no puedes, pide ayuda.

Mantén la disciplina, que no tiene por qué ser siempre algo incómodo y molesto. Recuerda que lo haces porque quieres.

Sé positivo y evalúa lo que has logrado, antes que lo que te falta para alcanzar el objetivo. No es ser ingenuo, sino saber que se avanza.

Si puedes, **haz cosas en grupo**, y si no es posible, **cuéntale a alguien** lo que te propones, para que te acompañe en el camino.

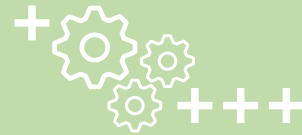
RECURSOS PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN

1 
IMAGEN DE
LA SESIÓN

2 
ORDENADOR
Y CAÑÓN DE
DIAPOSITIVAS

3 
VÍDEO NUESTRAS
FORTALEZAS

LO MÁS IMPORTANTE DE ESTA SESIÓN



1. Comprender que perseverar es lucha, voluntad, poner la voluntad al servicio de un objetivo.
2. Definir la perseverancia y sus principales atributos.
3. Observar mis capacidades para perseverar.
4. Proponer un instrumento de ayuda para perseverar.

1. UNA HISTORIA DE PERSEVERANCIA. LA HISTORIA DE TERE ARBIZU

PRESENTACIÓN

En esta primera parte de la sesión, vamos a identificar qué es la perseverancia, en qué nos ayuda y para qué nos sirve. Se repasarán los compromisos adquiridos en las anteriores sesiones.

Recursos:

- «Una historia de perseverancia. La historia de Tere Arbizu»
- *Vídeo Nuestras fortalezas*

DESARROLLO

El facilitador introducirá así la sesión:

«Hoy vamos a hablar de la importancia de perseverar en nuestra vida. Os podría contar grandes gestas de gente famosa que ha sido muy perseverante, grandes deportistas, actores, políticos, etc. Pero también hay muchas personas anónimas, como nosotros, que buscan con ahínco alcanzar sus objetivos. Os voy a contar una historia real, la historia de una mujer de pueblo que perseveró, la historia de Tere Arbizu.»

UNA HISTORIA DE PERSEVERANCIA. LA HISTORIA DE TERE ARBIZU

Tere Arbizu nació el 29 de septiembre de 1936, recién iniciada la Guerra Civil Española, en un pequeño pueblo del valle de Yerri, en Navarra, cerca de Estella, llamado Lácar. Su casa estaba cerca de una preciosa iglesia románica, Santa María de Eguiarte, en medio de campos de cereales y colinas. Se acuerda poco de aquella época porque, con menos de un año, se fue a vivir a San Sebastián.



Sus primeros recuerdos son del barrio de Amara, de una vida en blanco y negro pasando penurias y hambre, y con muy pocas cosas. Su padre le decía que había que comer de lo barato (verdura) y vestir de lo caro, para que la ropa durara más.

Fue al Colegio de las Monjas de San José, en la calle de Prim, muy cerca de su casa, y como era muy alta para su época (medía 1,70 metros) —incluso tenía cierto complejo—, le hacían jugar al baloncesto. Actualmente, sus nietos la definirían como «un paquete».

Su madre, a la que quería mucho, murió un día de repente, cuando ella era todavía una adolescente, y se quedaron solos su padre, su hermano pequeño y ella. Así que, como era costumbre en la época, su padre se casó en segundas nupcias, y eso no le sentó bien a Tere. Aunque años más tarde llegaría a tener una excelente relación con su madrastra, aquellos fueron tiempos de disputas y discusiones.

Su padre, inteligente hombre de campo, la mandó a París a estudiar francés y a trabajar en una casa, lo que supuso para Tere la apertura a un nuevo mundo. A su regreso de París, como sabía francés y algo de inglés, estuvo trabajando en varios hoteles de San Sebastián, entre ellos el Hotel Biarritz, que estaba en la plaza de Zaragoza y que ya no existe, y el Hotel Niza.

Tere Arbizu se casó, tuvo dos hijos y, con 36 años, se sacó el graduado escolar, después de estudiar mucho y suspender un par de veces. Más tarde, testaruda ella como buena navarra, preparó oposiciones a la Seguridad Social en una academia mientras trabajaba a turnos en el hotel. Las aprobó tras varias intentonas a los 40 años, porque la hostelería era muy sacrificada y no veía a su familia al tener que trabajar los fines de semana. Nada de eso fue fácil, y Tere tuvo que esforzarse mucho. Además, no solo luchaba contra lo que tenía que estudiar, sino muchas veces también contra los estereotipos por los que las mujeres tenían que estar en casa, o con su mala conciencia por dedicar poco tiempo a su marido y a sus hijos.

Con 46 años, empezó a preparar el acceso a la universidad para mayores de 25, y esta vez aprobó a la primera. Empezó al curso siguiente —«¡Para qué perder el tiempo!»— a estudiar graduado social, donde, a decir verdad, le dieron bastantes palos (le costaba aprobar). Sus hijos siempre la recuerdan estudiando en la mesa de la cocina de su casa, con la olla puesta y aprobando curso tras curso, año tras año, a base de esfuerzo, tesón y mucho Optalidón, que era lo que se tomaba por aquel entonces para el dolor la cabeza.

Sus ganas de aprender, de superarse y de entender el mundo nunca cesaron. Como tampoco se detuvo la persecución de sus objetivos, hiciera buen tiempo o malo, luciera el sol o lloviera.



Por cierto, Tere fue de las primeras mujeres que se sacaron el carné de conducir en San Sebastián. Y, a pesar de que los hombres le pitaban y muchas veces oyó decir aquello de «Mujer al volante, peligro constante», «¡Mujer tenías que ser!» o «¡Vete a tu casa a fregar!», sus hijos preferían ir con ella en coche que con su padre. Ella conducía mucho más rápido que su marido, que, según parece, se eternizaba.

El facilitador formulará las siguientes preguntas:

- ¿Cómo veis la historia de Tere Arbizu?
- ¿Creéis que es perseverante?
- ¿De dónde saca la fuerza para hacer todo eso?
- ¿Creéis que todo le resultó fácil o tuvo que superar muchas dificultades?

A continuación, el facilitador propondrá a los participantes que reflexionen sobre dos sucesos cotidianos que hayan vivido en los que hayan sido perseverantes. Dejará dos minutos para la reflexión y, a continuación, iniciará un turno de palabras en el que cada participante expondrá brevemente una de las dos situaciones en las que perseveró. El facilitador puede favorecer la narración por medio de las siguientes preguntas:

- ¿Qué te motivó para perseguir ese objetivo?
- ¿Cómo te sentiste?
- ¿Te creías capaz de hacerlo?
- ¿Te crees ahora capaz de hacerlo?

2. MIS EJEMPLOS DE PERSEVERANCIA

PRESENTACIÓN

En esta segunda parte de la sesión, intentaremos observar la perseverancia en personas que tenemos al lado, en ejemplos que conocemos y en nosotros mismos.

Recursos:

- Sábana de papel
- Conversación e intercambio de preguntas

DESARROLLO

El facilitador propondrá el siguiente trabajo: los participantes se colocarán por parejas y comentarán el caso de una persona que conozcan que haya sido muy

perseverante. A continuación, reflexionarán sobre qué es lo que movió a esa persona a perseguir su objetivo.

El facilitador colocará una sábana de papel en la pared con la tabla «Características de las personas perseverantes». A continuación, propondrá al grupo que encajen a las personas elegidas en el ejemplo de perseverancia dentro de las características que aparecen en la tabla. Los participantes irán contando sus historias de perseverancia y el facilitador intentará encajarlas en los distintos apartados. Al finalizar, el facilitador formulará las siguientes preguntas:

- ¿Os veis reflejados en alguna de estas categorías?
- ¿Pensáis que tenéis algo de lo que poseen los protagonistas de vuestras historias?
- ¿Qué es?

El facilitador irá apuntando las características de cada miembro del grupo como persona perseverante.

Para concluir esta parte de la sesión, el facilitador resumirá todo lo visto hasta ahora, enfatizando que también los asistentes reúnen características de las personas que perseveran. Si surgen problemas en la identificación de estas características en los participantes, se puede recurrir a los cuidados de hijos o padres, al trabajo, a alguna afición, al matrimonio, a los amigos, etc.

3. ME COMPROMETO A...

PRESENTACIÓN

En este apartado se proporcionarán algunas claves para ser más perseverantes e intentar mejorar esa fortaleza en la vida de cada uno.

Recursos:

- Ideas clave sobre la perseverancia

DESARROLLO

El facilitador lee la lista de ideas clave para perseverar. A continuación, iniciará un debate en base a las siguientes preguntas:

- ¿Qué os parecen estas ideas?
- ¿Cuáles lleváis peor y cuáles mejor?

Seguidamente, el facilitador propondrá a los participantes que asuman un compromiso de perseverancia en algo concreto durante una semana. Cada uno dirá su compromiso, algo en lo que desean perseverar pero les cuesta. A modo de ejemplo: «Yo me comprometo a andar todos los días una hora», «Yo me comprometo a leer todos los días 15 minutos», «Yo me comprometo a buscar todos los días una hora para mí». Se trata de tareas que busquen alcanzar un objetivo personal. Los miembros del grupo aplaudirán y animarán cada uno de los compromisos.

4. RESUMEN

PRESENTACIÓN

En esta última sección, el facilitador recapitulará los contenidos trabajados. Los participantes habrán tratado sobre la importancia de perseverar y habrán asumido compromisos concretos que les suponen un reto, y que deberán ser reforzados.

DESARROLLO

El facilitador anima a la participación de los asistentes para que cada uno indique el contenido que le ha parecido más relevante, y aquello que le supone un desafío en el camino de la perseverancia. Apuntará en la pizarra las principales ideas clave:

- Perseverar es poner energía y voluntad al servicio de un objetivo.
- El optimismo, la fe en uno mismo, la voluntad y la autocrítica positiva son cuestiones esenciales que ayudan a perseverar.
- Establecer objetivos y evaluarlos de forma habitual es una excelente manera de perseverar.

4.3. SENTIRSE BIEN...

4.3.1. Fundamentación teórica «Sentirse bien...»

Las sesiones séptima, octava, novena, décima y undécima de este segundo itinerario abordan, dentro del área temática «Sentirse bien...», dos cuestiones esenciales: por un lado, el papel de las emociones —positivas y negativas— en nuestra vida y su gestión; y por otro, el rol que una fortaleza psicológica como es el humor puede desempeñar para sentirse bien con los demás y con uno mismo.

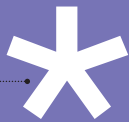
Mientras que en las dos primeras áreas temáticas abordábamos tanto aspectos positivos del ser humano en el envejecimiento como su enorme capacidad intrínseca de adaptación y el papel de las fortalezas psicológicas para vivir en positivo, en estas cinco sesiones se analiza, de forma complementaria a las anteriores, aquello que nos hace sentir bien. Es decir, se trabajará el rol de las emociones y el bienestar en la vida cotidiana (insistiendo en aspectos concretos que los caracterizan), cómo podemos sentirnos bien en soledad y, relacionado con todo lo anterior, el papel de una fortaleza psicológica esencial como es el humor.

Para ello, y relacionado con las sesiones de la séptima a la onceava del área temática «Sentirse bien...»:

- En el primer epígrafe se desarrolla un marco general de las emociones.
- El segundo título está dedicado a profundizar en las emociones en el envejecimiento.
- El tercer apartado plantea la relación entre el envejecimiento y el bienestar.
- El cuarto encabezamiento profundiza en la íntima relación entre las emociones y la cognición en el envejecimiento.
- El quinto y último punto aborda el humor como fortaleza psicológica capaz de modular los efectos del estrés y aumentar el bienestar.

Los siguientes cuadros muestran la relación entre la parte teórica (en color azul) y las sesiones (en color violeta), y en estas se señala con un número entre paréntesis el epígrafe correspondiente a la ficha de la sesión en la que se abordan los correspondientes apartados teóricos:

APARTADOS TEÓRICOS Y SESIONES



APARTADOS TEÓRICOS DEL ÁREA TEMÁTICA «SENTIRSE BIEN...»	SESIÓN: «CONVIVIR CON LOS CONFLICTOS»	SESIÓN: «SENTIRSE BIEN EN SOLEDAD»
Emociones: marco general	• Los conflictos de Ángela, la Jose, y Jesús y Mayte (2)	
Emociones y envejecimiento	• Los conflictos de Ángela, la Jose, y Jesús y Mayte (2)	
Emociones y bienestar	• Los conflictos de Ángela, la Jose, y Jesús y Mayte (2)	• La cara y la cruz de la soledad (1) • Mi inventario para vivir bien en soledad (3)
Emociones y cognición	• Los conflictos de Ángela, la Jose, y Jesús y Mayte (2)	• Claves para sentirse bien en soledad. La voz de los expertos (2)
El humor		
La soledad		• La cara y la cruz de la soledad (1) • Claves para sentirse bien en soledad. La voz de los expertos (2) • Mi inventario para vivir bien en soledad (3)
Los conflictos	• Los conflictos forman parte de la vida (1) • Los conflictos de Ángela, la Jose, y Jesús y Mayte (2) • La práctica de la empatía y la escucha activa (3)	
APARTADOS TEÓRICOS DEL ÁREA TEMÁTICA «SENTIRSE BIEN...»	SESIÓN: «SENTIRSE BIEN EN EL DÍA A DÍA»	SESIÓN: «QUÉ HACER CUANDO ME SIENTO MAL»
Emociones: marco general	• El significado de sentirse bien (1)	
Emociones y envejecimiento	• El significado de sentirse bien (1)	• La tristeza de Pedro (1)
Emociones y bienestar	• El significado de sentirse bien (1) • Lo que hace que me sienta feliz (2)	• La tristeza de Pedro (1)
Emociones y cognición	• El significado de sentirse bien (1)	• La tristeza de Pedro (1)
El humor	• La importancia de reírse (3)	
La soledad		
Los conflictos		

Entre paréntesis se hace referencia al punto de la ficha correspondiente de cada sesión.

APARTADOS TEÓRICOS Y SESIONES



APARTADOS TEÓRICOS DEL ÁREA TEMÁTICA «SENTIRSE BIEN...»	SESIÓN: «EL SENTIDO DEL HUMOR»
Emociones: marco general	
Emociones y envejecimiento	
Emociones y bienestar	
Emociones y cognición	
El humor	<ul style="list-style-type: none"> • Recuperar el sentido del humor (1) • El humor y la perspectiva (2) • Los beneficios del humor (3)

Entre paréntesis se hace referencia al punto de la ficha correspondiente de cada sesión.

*Viene de página anterior

Emociones: marco general

Ira, alegría, asco, tristeza, sorpresa, miedo, desprecio, felicidad, fascinación, desesperación, disgusto, satisfacción, bienestar. ¿Qué son en realidad las emociones? Intentemos, por ejemplo, definir la felicidad. ¿Qué es la felicidad? Tal vez algunos apoyarían la idea de que la felicidad es un estado emocional positivo acompañado de plenitud, bienestar y satisfacción, que aparece como reacción a la consecución de metas de gran relevancia en la vida de la persona. Otros, en cambio, dirían que es un estado placentero, deseable, de sensación de bienestar. Hay quien apuntaría que *felicidad* es casi sinónimo de *autoestima*. Posiblemente algunos defenderían que la felicidad podría equipararse a la posesión de algún bien material, o que es, sin ir más lejos, una forma de evaluar la vida en su conjunto, al menos los conceptos más significativos de la misma, como la familia y el trabajo. Seguro que existen muchas otras definiciones de *felicidad*, e inevitablemente dichas definiciones, al igual que las anteriores, dejarán al lector insatisfecho o decepcionado, como si en realidad fuese imposible,

al menos con palabras, definir esa íntima sensación de gozo intenso, mezcla de alegría, bienestar, dicha y serenidad. Parafraseando a Marion Augustus Wenger —un ilustre psicólogo nacido en el primer cuarto del siglo xx y precursor del estudio de las emociones— en una frase ya histórica: «Casi todo el mundo piensa que sabe lo que es una emoción, hasta que intenta definirla; y en ese momento, prácticamente nadie afirma poder entenderla» (Wenger, Jones y Jones, 1962).¹

Medio siglo después, y sin contradecir a Wenger, se puede afirmar —de cara a esta tercera área temática del segundo itinerario del programa «Vivir bien, sentirse mejor»— que las emociones son aquello que colorean nuestra vida,² que favorecen que nos adaptemos, que nos proporcionan retro-

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

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

Teoría de las Emociones Diferenciales ^I	Estabilidad en estados emocionales y formas de expresión. Cambios: Modulación de la expresión de las emociones (expresión emocional menos extrema) Mayor complejidad en la experiencia emocional que los jóvenes
Teoría del Desarrollo Afectivo-cognitivo ^{II}	Cambios: Mayor complejidad emocional. Mejor regulación (más emociones positivas y/o menos emociones negativas) y experiencia emocional
Teoría del Control Emocional ^{III}	Cambios: Disminución del control primario (control de lo que me sucede) Mejora del control secundario (acomodación a lo que me ocurre, con un aumento de la satisfacción en lo relativo a emociones, regulándolas, por ejemplo)
Teoría de la Selectividad Socioemocional ^{IV}	Cambios: Mejor regulación emocional , incremento de experiencias emocionales positivas y disminución de afectos negativos Estrechamiento selectivo de las relaciones sociales , que implica mejor regulación y experiencia emocional Positividad de la memoria: tendencia a recordar lo positivo, lo que redundará en un mayor bienestar

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

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

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

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

alimentación sobre cómo funcionamos, que nos ayudan a saber en qué estado nos encontramos, y también si vamos o no por el camino del desarrollo y el crecimiento personal.

Tras muchos años de abandono y marginación, por parte de la investigación científica, de esas experiencias que llamamos *emociones* y *sentimientos*, y que resultan fundamentales para entender a las personas y sus comportamientos, la gerontología ha aceptado por fin su importancia debido a que las emociones:

- Son fundamentales en los procesos de adaptación.
- Están íntimamente relacionadas con la salud física y mental.
- Están intrínsecamente unidas a procesos cognitivos como la toma de decisiones, la memoria y el razonamiento.
- Son fundamentales en las relaciones interpersonales.

- Son primordiales para la implicación o «enganche» en el desarrollo personal.
- Son básicas para el logro de metas personales significativas.

Emociones y envejecimiento

En resumen, las distintas teorías que estudian las emociones y el funcionamiento emocional en el envejecimiento —independientemente de su «mirada»— enfatizan tanto las cuestiones que son estables a lo largo del curso vital, como aquellas otras que cambian en las últimas décadas de la vida. Todas ellas ofrecen —con diferencias— una visión de mejora general del funcionamiento emocional a lo largo de la vida, que desemboca en un mayor bienestar y en una mejor capacidad de adaptación. Así:

¿Cómo se caracteriza el funcionamiento emocional en las personas mayores? ¿Cuáles son los elementos más significativos de las emociones en las personas mayores? Mientras que el

TABLA INTEGRACIÓN ENTRE LO QUE SE PIENSA Y LO QUE SE SIENTE

MEJOR	MENOR	AUMENTO	ESTABILIDAD
<ul style="list-style-type: none"> • Ánimo • Aceptación de la tristeza • Integración entre lo que se piensa y lo que se siente • (Mayor) Estabilidad emocional 	<ul style="list-style-type: none"> • Desesperación • Frecuencia de emociones con un fuerte componente de activación fisiológica (por ejemplo, de energía) 	<ul style="list-style-type: none"> • De las experiencias positivas con el paso del tiempo • De las emociones contrapuestas, por ejemplo sentir tristeza y felicidad a la vez • De la expresión emocional, a veces «opuesta»: llorar de alegría, por ejemplo • Del control de las emociones, lo que conduce a un mayor bienestar 	<ul style="list-style-type: none"> • Balance afectivo (relación entre emociones positivas y negativas) a lo largo del ciclo vital

funcionamiento físico y cognitivo declina con la edad, a lo largo de la vida se tiende a una optimización del funcionamiento emocional que se caracteriza por: ;

Como se ha insinuado, la investigación empírica^{3,4,5} apoya la idea de una trayectoria, para el funcionamiento emocional de las personas mayores, distinta de la línea descendente (mayor deterioro) que se produce en los procesos cognitivos y biológicos a lo largo del ciclo vital. Así, distintas investigaciones sugieren un patrón de funcionamiento en el que, sin olvidar las diferencias interindividuales, las circunstancias y características de cada persona y su contexto:

- Tanto el bienestar subjetivo como la felicidad, o las experiencias emocionales positivas, aumentan con la edad —es decir, alcanzan un máximo, por lo general, entre la sexta y séptima década de la vida. Incluso en edades muy avanzadas (si se mantiene un buen nivel de sa-

lud y de situación socioeconómica),^{6,7} las puntuaciones obtenidas por personas mayores son mejores que las de personas más jóvenes.

- Las experiencias emocionales negativas (con diferencias entre ellas), como el estrés, la preocupación, el enfado, la tristeza, la angustia, etc., disminuyen con la edad, siendo su puntuación —en términos globales— entre las personas mayores más baja (experimentan menos emociones negativas) que entre sujetos más jóvenes.

Emociones y bienestar

Aunque se ha enfatizado la importancia de las emociones para la salud —vivir estados emocionales positivos o negativos, expresar o no las emociones, así como las competencias emocionales, tiene una influencia fundamental en los sistemas inmunológico, neuroendocrino y cardiovascular; e indirecta por su asociación con

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

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

5 Estudio Longitudinal Envejecer en España (ELES): www.eles.es.

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

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

hábitos de salud—, no es menos significativa la trascendencia de las mismas en su relación con el bienestar y la calidad de vida.

El bienestar suele conceptualizarse a través de dos visiones complementarias: el bienestar hedónico, en el que se asocia el bienestar a la obtención de sentimientos de placer y felicidad; y el bienestar eudaimónico, que relaciona el bienestar con la consecución de nuestros potenciales y con la realización de aquello que podemos o deseamos ser.

La visión hedónica sostiene que el bienestar subjetivo posee un componente cognitivo, que es la satisfacción con la vida (es una cognición, un proceso de juicio y una evaluación de la propia vida en general, basada en la comparación entre las aspiraciones y los logros conseguidos), y otro componente afectivo, que se refiere a la emocionalidad positiva y negativa, y que se hipotetiza como base del bienestar. Así, parece ser que:

- El bienestar subjetivo se mantiene estable durante el ciclo vital.^{8,9,10} Es decir, en la vejez la satisfacción vital no es menor que en otras etapas, no aumenta o disminuye por el hecho, simplemente, de hacerse mayor. La estabilidad de este componente puede deberse a las estrategias de compensación que utilizan las personas para equilibrar las pérdidas en ciertos ámbitos, como pueden ser la salud y las relaciones sociales, con ganancias en otros

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

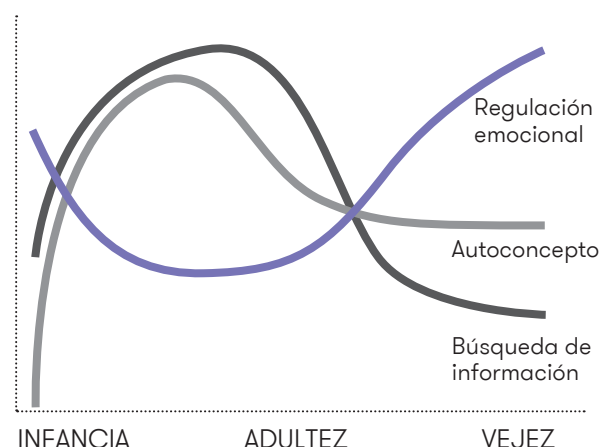
9 George, L. K. «Still happy after all these years: Research frontiers on subjective well-being in later life». *Journals of Gerontology*, n.º 65 (2010), p. 331-339. DOI: 10.1093/geronb/gbq006

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

campos, como por ejemplo el funcionamiento emocional.

- Desde la Teoría de la Selectividad Socioemocional (una de las más renombradas), el funcionamiento emocional^{11,12} predice el bienestar (paradoja del bienestar en la vejez) de las personas mayores, porque el envejecimiento está asociado a un giro motivacional que sitúa a la optimización de la experiencia emocional y la extracción del significado en el primer lugar de la jerarquía de metas, convirtiendo la regulación emocional efectiva en una característica de las personas mayores. Según esta teoría, los roles del afecto y de la cognición van reestructurándose con la edad, y ello permite una mayor cohesión entre ambos, influyendo en una mayor regulación de la emoción en la vejez. A su vez, se produce una maximización de los aspectos positivos y una minimización de los negativos, cuyo resultado final es una mayor satisfacción y un mayor nivel de bienestar.

PRIORIDADES MOTIVACIONES SOCIALES



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

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

- Otro factor importante en la predicción del bienestar a lo largo del ciclo vital es el funcionamiento social. La interacción social es una necesidad universal; el establecimiento de vínculos interpersonales es una necesidad psicológica básica imprescindible para sentirse bien, y la satisfacción por el apoyo social percibido es un buen predictor del bienestar subjetivo a lo largo del ciclo vital.

Frente a la concepción del bienestar subjetivo ligado a los conceptos de felicidad y satisfacción vital, en las últimas décadas ha surgido una concepción alternativa a la que le interesa investigar el desarrollo y el crecimiento personal, los estilos y modos en que las personas se enfrentan a los retos vitales, y el esfuerzo e interés por conseguir lo que deseamos. Esta concepción del «bienestar psicológico»^{13,14,15} sitúa el bienestar en el proceso y consecución de aquellos valores que nos hacen sentir vivos y auténticos, que nos hacen crecer como personas, y no tanto en las actividades que nos dan placer o nos alejan del dolor. El paradigma comúnmente más aceptado en cuanto a la visión eudaimónica del bienestar es el de Ryff, quien sugirió un modelo de bienestar psicológico compuesto por seis dimensiones:

- Autoaceptación: mantenimiento de una actitud positiva hacia uno mismo.
- Relaciones positivas con los demás: capacidad para mantener relaciones estrechas con otras personas, basadas en la confianza mutua y la empatía.
- Autonomía: cualidades de autodeterminación, capacidad para resistir la presión social y evaluarse a sí mismo y las situaciones vividas en función de criterios personales.

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

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

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

- Competencia ambiental: existencia de un sentido de dominio y control en el manejo de los entornos donde se está implicado.
- Propósito en la vida: sentido de que la vida tiene significado, y de que este significado es capaz de integrar las experiencias pasadas con el presente y con lo que traerá el futuro.
- Crecimiento personal: visión de uno mismo como abierto a nuevas experiencias que enriquecen y permiten realizar todo nuestro potencial.

Del análisis de las dimensiones del bienestar psicológico a lo largo del ciclo vital, se deduce que existen posibles cambios en función de la edad:

- Se ha observado que las dimensiones de autoaceptación y relaciones positivas con los demás permanecen relativamente estables.
- Las dimensiones de competencia ambiental y autonomía tienden a ser más altas en las personas mayores y de mediana edad que en los jóvenes, pero permanecen estables desde la mediana edad hasta la vejez.
- Las dimensiones de propósito en la vida y crecimiento personal muestran un decremento^{16,17} a lo largo del ciclo vital, siendo este descenso especialmente acusado al comparar a personas de mediana edad con personas mayores, donde, sin duda, este itinerario en particular, y el programa en general, pretenden incidir, en busca de una mejora de estas dimensiones.

Emociones y cognición

Una última cuestión fundamental que queremos abordar —clave para entender el papel que juegan las emociones en el envejecimiento— es

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

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

que, a medida que cumplimos años, parece aumentar la relevancia de lo emocional en la cognición (en el procesamiento de la información): las personas mayores recuerdan mejor y en mayor proporción información relativa a emociones, especialmente aquellas gratificantes o positivas. Este sesgo de positividad (inclinación a lo positivo) se ha identificado tanto a nivel atencional como de memoria, por ejemplo en el recuerdo autobiográfico. Existen indicios de que nuestros recuerdos emocionalmente negativos podrían sufrir con la edad un proceso de distorsión en dirección positiva, convirtiéndose en representaciones más gratificantes emocionalmente. Además, el aumento de la importancia de los aspectos emocionales en la vida de las personas, especialmente de las emociones positivas, es una de las razones del incremento del bienestar en el envejecimiento. Igualmente explica, al menos en parte, la citada paradoja del bienestar en la vejez,¹⁸ es decir, el hecho de que las personas mayores mantengan altos niveles de bienestar afectivo, aun enfrentándose al declive biológico, a pérdidas a nivel psicológico y social, y a prejuicios sociales a menudo estigmatizantes.

El humor

Como recalcábamos en el marco teórico de la segunda área de este itinerario, la focalización exclusiva en lo negativo, que ha dominado las ciencias de la salud y la psicología durante tanto tiempo, ha llevado a asumir un modelo de la existencia humana que ha olvidado, e incluso negado, las características positivas del ser humano,¹⁹ y que ha contribuido a adoptar una visión pesimista de la naturaleza humana. Por ello, en los últimos años se insiste cada vez más en la construcción de competencias basadas en los aspectos positivos, las fortalezas humanas, como algo esencial.

El humor —entendido como la tendencia a reír y sonreír, hacer reír a otras personas, ver el lado có-

mico de lo que acontece, hacer bromas, analizar con distancia las situaciones de la vida— es, junto con la gratitud, el optimismo, la apreciación de la belleza y la espiritualidad, una de las fortalezas psicológicas incluidas en la virtud de la trascendencia. Estas fortalezas conectan a las personas con un universo más amplio y proporcionan significado a la vida. Como recordaban Peterson y Seligman,²⁰ «el humor nos conecta directamente con nuestras dudas y contradicciones, en una dirección que no produce dolor ni terror, sino disfrute».

El humor es un fenómeno complejo que incluye aspectos tanto cognitivos como emocionales y sociales, con gran capacidad de influencia en el bienestar psicológico debido a que:²¹

- Fortalece al individuo frente al estrés.
- Induce emociones positivas.
- Incrementa el bienestar.
- Aumenta los niveles de apoyo social.
- Modera los efectos adversos del estrés sobre la salud.
- Algunos fenómenos relacionados con el humor, como el manejo de las incoherencias, el absurdo, el tomar distancia o el restar importancia a las situaciones vividas, pueden ser determinantes en la modulación de los efectos fisiológicos y psicológicos de situaciones estresantes.
- La capacidad de responder a las situaciones con humor permite hacer frente al estrés de forma muy eficaz variando la perspectiva o distanciándose de la situación estresante, al mismo tiempo que mejora la percepción de control (variable clave en el primer itinerario de este programa).
- El humor fomenta el bienestar psicológico a través de la inducción de las emociones positivas que lo acompañan. Las cogniciones asociadas

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

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

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

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

a la evaluación de una determinada circunstancia como incongruente o humorística provocan una emoción muy agradable —aunque distinta de la alegría— que mejora el bienestar.

- El humor mejora las relaciones sociales, ayuda a los individuos a adaptarse a situaciones conflictivas, propicia una mejor comunicación y facilita tanto el dar como el recibir apoyo emocional.

Los investigadores en este campo diferencian dos grandes tipos de humor: el adaptativo, que sirve para la autoafirmación, crea sentimientos de pertenencia, fomenta las relaciones sociales, etc., y el desadaptativo o negativo, es decir, el humor agresivo, que genera descrédito tanto personal como colectivo.

Gracias al humor que favorece la adaptación:

- Se comparten comentarios ingeniosos, perspicaces o sutiles, anécdotas constructivas teñidas de humor, chistes o comentarios que fomentan un buen clima y mejoran las relaciones sociales.
- Se lidia mejor con el estrés y se mantiene una perspectiva positiva (alegre) de la vida ante la adversidad y la fatalidad.

El humor negativo o desadaptativo se caracteriza por:

- La tendencia a utilizarlo de forma agresiva, satírica, ridiculizante o sarcástica, para burlarse de terceras personas.
- La posibilidad de ser autodespectivo (despreciativo o humillante con uno mismo), para provocar la risa, incluso a través de la degradación personal.

La todavía escasa investigación empírica^{22,23,24} existente apoya los efectos saludables del humor positivo en el bienestar y los efectos desfavorables del humor negativo:

TABLA EFECTOS DEL HUMOR

El humor positivo está relacionado con:	El humor negativo está asociado a:
<ul style="list-style-type: none"> • Mejor salud mental • Mejor bienestar psicológico • Mayor autoestima • Más optimismo • Estados de ánimo más positivos • Más apoyo social • Menor depresión • Menor ansiedad 	<ul style="list-style-type: none"> • Mayor hostilidad • Menor satisfacción • Menos relaciones sociales y menor satisfacción con las mismas • Mayor ansiedad • Peor autoestima • Menos optimismo

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

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

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

La soledad

El filósofo Paul Tillich escribió: «Language [...] has created the word *loneliness* to express the pain of being alone. And it has created the word *solitude* to express the glory of being alone». ¿Cómo traducirlo?: «El lenguaje ha creado la palabra *soledad* (*loneliness*) para expresar el dolor de estar solo. Y ha creado la palabra *soledad* (*solitude*) para expresar la gloria de estar solo». ¿Cuál es la palabra en castellano que distingue el hecho de ser un solitario del sentimiento de soledad? Si consultamos el diccionario *Collins Inglés-Español* o el *Gran Diccionario Oxford Español-Inglés*, las palabras *loneliness* y *solitude* tienen la misma traducción: 'soledad'. Lamentablemente, en castellano nos falta esa distinción, y por ello es tan comprometido definir lo que es la soledad.

La soledad es, para empezar, paradójica. Puede ser positiva, porque nos restaura y nos conduce al disfrute, a la creación y a la comprensión personal; pero también puede ser negativa si desemboca en el ostracismo, la exclusión, el aislamiento, el sufrimiento y la amargura.

La noción de soledad genera confusión, porque en ocasiones no distinguimos entre ser un solitario y tener sentimiento de soledad, y en otras mezclamos soledad y aislamiento. El aislamiento social puede determinarse de forma objetiva en base al número y la frecuencia de contactos sociales.²⁵ La soledad no es aislamiento social, ya que nos podemos sentir solos y estar rodeados de gente.

²⁵ Jong Gierveld, J.; Tilburg, T. G. *Manual of the loneliness scale*. Ámsterdam: Vrije Universiteit, 1999.

Algunas características de la soledad:

- I. Siempre es una experiencia subjetiva (un sentimiento).
- II. Está íntimamente relacionada con la persona, y determinada, en parte al menos, por la personalidad.
- III. Como experiencia subjetiva, es personal e intransferible: dos personas distintas no sentirán, en la misma situación, la misma soledad.
- IV. Generalmente, es involuntaria y conlleva sentimientos negativos. Por supuesto, existe una soledad positiva ligada a la necesidad de intimidad, de introspección, de abrir una ventana al yo interior, pero esta es siempre voluntaria.
- V. Es un sentimiento que deriva de múltiples situaciones —difícilmente abarcables— que se entrelazan. No existe una soledad, existen muchas soledades distintas, las que cada persona vive, y se derivan de diversas situaciones que provocan sentimientos de soledad: desde la falta de reconocimiento, pasando por la falta de amor (aunque es una soledad distinta de la anterior), hasta el miedo (que es otra soledad diferente de las anteriores), por citar algunos ejemplos.

¿Cuál es la actitud de la ciencia ante la cuestión de la soledad? Intenta comprender y atrapar (aprehender) un concepto esquivo, que a menudo parece más propio de la literatura o de la filosofía. La soledad en «términos científicos» ha sido definida desde muchos y variados puntos de vista, siempre complementarios:

- Las ciencias de la salud observan la soledad negativa y el aislamiento como factores de riesgo. Así, la evidencia empírica²⁶ relaciona la soledad negativa y el aislamiento con mayor tasa de depresión, menor actividad física, relaciones sociales negativas, peor cognición,²⁷ mayor estrés, disminución de parámetros relacionados con la inmunidad,²⁸ peor calidad del sueño (la soledad y el aislamiento no descansan por la noche), aumento de enfermedades víricas y crónicas, aumento de la hipervigilancia, etc.
- Desde el punto de vista psicosocial^{29,30}, la soledad —el conjunto de experiencias subjetivas vividas, que existen en forma de múltiples realidades, construidas y reconstruidas por las personas, dentro del contexto de sus vidas e historias personales— se ha explicado por la interacción de cinco factores: el *engagement* personal, es decir, la historia relacional con la familia, amigos, vecinos, etc.; los «eventos vitales» que marcan la biografía personal; las variables relacionadas con los servicios que pueden atender a los ciudadanos; el ambiente social donde la persona desarrolla su vida, que marca su cotidianidad; y variables intrapersonales, propias del sujeto y sobre las cuales pivota la experiencia subjetiva.

En definitiva, se mire desde el punto de vista de la salud, desde una visión psicosocial o desde cualquier otro enfoque, parece imposible captar el sufrimiento, la desazón y la amargura de lo que significa la soledad no deseada. No obstante, debemos aprender a vivir en soledad, transformando la pesadumbre en sosiego y la aflicción en calma, y abordando, en cualquier caso, la ineludible necesidad de hacernos amigos de la soledad.

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

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

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

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

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



Cuadro adaptado de Victor, C.; Sullivan, M. P. (2015) y de Victor, C. R.; Scambler, S.; Bond, J. (2009).

Los conflictos

No queremos terminar esta introducción teórica al área temática «Sentirse bien...» sin dedicar al menos unos párrafos a eso que a veces esquivamos, otras impedimos y en ocasiones propiciamos: los conflictos.

El conflicto formar parte de la vida. Los conflictos tienen que ver con los distintos intereses, percepciones, conciencia, necesidades, objetivos, valores, etc. de las personas. Nos ayudan a crecer, a desarrollarnos, a mejorar. Aunque habitualmente se consideran como algo negativo, podemos vivirlos como una posibilidad de desarrollo y de mejora.

La gestión de los conflictos y el desarrollo de competencias relacionadas con la empatía se han trabajado tanto en este itinerario como en el primero, «Vivir como yo quiero», intentando elaborar una visión alternativa y positiva de los conflictos y su abordaje. Lo que sí es cierto es que no todo puede solucionarse en la vida y, por lo tanto, debemos aprender a vivir con ello. La sesión séptima pretende proporcionar herramientas para solucionar conflictos y, si no fuera posible, saber convivir con ellos y saber gestionarlos.

4.3.2. FICHA DE LA SESIÓN 7



CONVIVIR CON
LOS CONFLICTOS



EL PORQUÉ DE ESTA SESIÓN

A lo largo del ciclo vital, las personas establecen y desarrollan entramados sociales que las acompañan durante la vida, y que generalmente son fuentes de apoyo emocional e instrumental. Paralelamente, las relaciones sociales se construyen y se mantienen en virtud de muy distintas competencias y habilidades que se van consolidando a lo largo de la vida.

Los conflictos forman parte natural de estas relaciones sociales que sustentan el apoyo social. Entendemos por conflicto aquellas situaciones en las que dos o más personas entran en desacuerdo porque sus percepciones, posiciones, intereses, necesidades, deseos o valores son incompatibles o percibidos como incompatibles. ¡Vivir es tener conflictos! O, para expresarlo desde otra perspectiva, los conflictos son parte de la vida. Antes que no hacerles frente o rechazarlos, lo que debemos aprender es a gestionarlos y manejarlos, para considerarlos una oportunidad de crecimiento personal y para mejorar la situación o relación.

La gestión eficaz de los conflictos, además de favorecer la permanencia de las relaciones sociales, ayuda a minimizar o eliminar el malestar emocional generado cuando existen dificultades en las relaciones sociales, especialmente en las que resultan más significativas.

La puesta en marcha de competencias asociadas a la empatía y a la escucha

activa contribuye a plantear los conflictos desde una perspectiva que incluye a todas las partes implicadas. La aplicación de dichas competencias ayuda a comprender e interpretar las situaciones y a reaccionar de modo eficaz ante ellas.

Sin embargo, existen conflictos que, por distintos motivos, no pueden resolverse, y con los que hay que aprender a convivir. En algunos de estos casos puede surgir la ocasión, pasado algún tiempo, de actuar y aclarar nuestros puntos de vista y de entender los de las demás personas implicadas en la situación conflictiva. En otros casos será necesario aprender a convivir con ello. El paso del tiempo y los aprendizajes de la vida pueden ayudarnos a interpretar los conflictos de tal forma que dejen de ocasionarnos inquietud y malestar.

Por un lado, esta sesión tiene como objetivo plantear el análisis de los conflictos como reacciones normales en las relaciones interpersonales, a la vez que se favorece la identificación de estrategias que contribuyan a una gestión eficaz de los mismos desde una perspectiva tanto interpersonal como emocional. Por otro lado, también se considerará la necesidad de aceptar que en la vida existen relaciones conflictivas sobre las cuales, por su antigüedad o complejidad, resulta difícil actuar mediante la puesta en práctica de acciones o estrategias concretas.

LOS OBJETIVOS DE ESTA SESIÓN

1. ANALIZAR LOS CONFLICTOS COMO REACCIONES NATURALES EN EL ÁMBITO DE LAS RELACIONES INTERPERSONALES.



2. IDENTIFICAR LAS CONSECUENCIAS QUE LOS CONFLICTOS PUEDEN OCASIONAR EN EL BIENESTAR EMOCIONAL.



3. DAR A CONOCER ESTRATEGIAS PARA GESTIONAR DE MODO EFICAZ CONFLICTOS INTERPERSONALES SOBRE LOS CUALES ES POSIBLE ACTUAR, Y ACEPTAR AQUELLOS OTROS MÁS INSTAURADOS O QUE NO SE ENCUENTRAN BAJO NUESTRO CONTROL.



ACTIVIDAD Y OBJETIVO

LOS CONFLICTOS FORMAN PARTE DE LA VIDA

Objetivo: Comprender que los conflictos no son algo a evitar, sino un aspecto de la vida que merece la pena gestionar eficazmente.



LOS CONFLICTOS DE ÁNGELA, LA JOSE, Y JESÚS Y MAYTE

Objetivo: Identificar, mediante el análisis de casos, los componentes interpersonales y emocionales de los conflictos.



HERRAMIENTAS

DINÁMICA DE GRUPO

Análisis grupal de un texto de Aristóteles relativo a los objetivos y contenidos del itinerario.

EJERCICIO PRÁCTICO

Juego de rol que intenta analizar los elementos implicados en los conflictos interpersonales.

ACTIVIDAD Y OBJETIVO

LA PRÁCTICA DE LA EMPATÍA Y LA ESCUCHA ACTIVA

Objetivo: Identificar y practicar las competencias asociadas a la empatía y la escucha activa.



HERRAMIENTAS

DINÁMICA DE GRUPO

Debate sobre las competencias necesarias para una gestión eficaz de los conflictos:

1. Escuchar atentamente lo que los demás dicen, sin estar pensando en lo que se dirá ni dar opiniones a la ligera.
2. Preguntar a la persona para entender sus razones.
3. No interrumpir cuando alguien está hablando.
4. No expresar por adelantado lo que va a decir la otra persona.
5. No ignorar o negar los sentimientos de la otra persona. Aceptar las discrepancias y faltas de acuerdo con naturalidad, ya que a veces no es posible el consenso.
6. Favorecer que los demás digan lo que piensan e invitarlos a que lo hagan positivamente, y no desde la agresividad.
7. Comprobar que es posible aprender de la situación conflictiva.

RECURSOS PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN



1
ORDENADOR
Y CAÑÓN DE
DIAPOSITIVAS



2
PIZARRA



3
VÍDEO MEJORAR
EL BIENESTAR
EMOCIONAL

LO MÁS IMPORTANTE DE ESTA SESIÓN



1. Los conflictos surgen como respuestas a la variedad de factores implicados en las relaciones interpersonales.
2. Los conflictos deben ser considerados como oportunidades para promover competencias de desarrollo personal.
3. La escucha activa y la empatía son habilidades imprescindibles para gestionar adecuadamente los conflictos.

1. LOS CONFLICTOS FORMAN PARTE DE LA VIDA

PRESENTACIÓN

En esta sección se plantea la importancia de actuar ante los conflictos interpersonales desde una perspectiva constructiva, poniendo en marcha estrategias y competencias que, en ocasiones, pueden ser nuevas. Se apuntarán, además, las consecuencias que para el bienestar emocional tiene desarrollar actuaciones eficaces en la gestión de los conflictos.

Recursos:

- Conversación sobre un texto de Aristóteles
- Vídeo *Mejorar el bienestar emocional*

DESARROLLO

El facilitador leerá el siguiente texto:

«Cualquiera puede enfadarse; eso es algo muy sencillo. Pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y del modo correcto, eso, ciertamente, no resulta tan sencillo.»

Aristóteles

Tras la lectura del texto, el facilitador puede formular las siguientes preguntas:

- ¿Cómo os sentís cuando vivís algún conflicto con alguien que os importa?
- ¿Cómo lo afrontáis?
- ¿Qué formas de actuar o de pensar os parecen más adecuadas para afrontar los conflictos?

El facilitador resumirá las aportaciones de los participantes, subrayando aquellas que ayuden a analizar y comprender la situación, y generar estrategias adecuadas.



2. LOS CONFLICTOS DE ÁNGELA, LA JOSE, Y JESÚS Y MAYTE

PRESENTACIÓN

El objetivo de esta sección es que los participantes reflexionen sobre las causas de los conflictos, prestando especial atención a los componentes observables y emocionales implicados en los mismos.

Recursos:

- Juego de rol
- Lista de competencias
- Conversación e intercambio de preguntas

DESARROLLO

El facilitador propondrá el desarrollo de un juego de rol sobre tres casos prácticos. Dos o tres miembros del grupo representarán las historias que se indican más abajo (el texto entrecomillado en cada una de ellas), que solo ellos conocen. Otros dos harán de observadores, se fijarán en lo que sucede para luego compartirlo con el resto del grupo: qué han entendido del caso, qué era lo relevante, cuál era el problema, etc. El resto de los participantes ofrecerá soluciones a los problemas.

Caso 1. Ángela está harta, ya no sabe cómo decirle a su amiga Manuela que no le gusta cómo la trata cuando están reunidas con el resto de las amigas. Acaba de decírselo una vez más, clarito, clarito: «Que no me haces ni caso, que ni me miras», dice Ángela. Y Manuela le ha respondido: «Todo lo que dices son figuraciones tuyas, yo te trato como a cualquier otra amiga». «Eso es mentira», le ha vuelto a decir Ángela. Y ya no sabe qué hacer. Cada vez que habla con Manuela, se lleva un disgusto monumental. Al fin y al cabo, han sido amigas de toda la vida.

Después del juego de rol, los observadores indicarán al resto del grupo lo más relevante de la situación protagonizada por Ángela y Manuela. Posteriormente, el facilitador formulará algunas preguntas clave para analizar con el grupo la situación y encontrar pistas para su solución:

- ¿Sabe Ángela cómo se siente Manuela?
- ¿En qué está pensando Ángela cuando habla?
- ¿Cómo se siente Ángela cuando habla con Manuela?
- ¿Tienen esas emociones relación con el modo en el que dice las cosas?



Caso 2. José (Pepe) y María José (la Jose) se casaron hace cuarenta y cinco años, cuando todavía la Jose no había cumplido los 25. Los Pepes, como se les conoce en el pueblo, han sido una pareja modelo, aunque últimamente la cosa no va bien. Pepe no quiere oír nada sobre salir del pueblo, hacer cosas nuevas, ir de viaje, etc. A él, lo que le gusta es hacer todos los días lo mismo, porque así se siente seguro. Y la Jose, ¡ay la Jose!, está harta. «Que se nos escapa la vida, Pepe —le dice la Jose a José—. Yo quiero ver mundo. Ahora es el momento. Podemos, no tenemos obligaciones, y tú me tienes aquí metida en casa todo el día. Mira que te quiero, pero como sigas en ese plan, que miras solo tu comodidad, te vas a quedar solo y yo voy a hacer mi vida.»

Después del juego de rol, los observadores indicarán al resto del grupo lo más relevante de la situación protagonizada por José y la Jose. Posteriormente, el facilitador formulará algunas preguntas clave para analizar la situación y encontrar pistas para su solución:

- ¿Sabe Pepe cómo se siente la Jose?
- ¿En qué está pensando Pepe cuando siempre le dice a la Jose que no?
- ¿Cómo se siente la Jose?
- ¿Tienen esas emociones relación con lo que les pasa?

Caso 3. Jesús y Mayte están hartos. Toda la vida esperando a tener nietos, y ahora se sienten utilizados. No hay día que puedan hacer ellos solos su plan. Ya comprenden que sus dos hijos están muy liados y que, a estas alturas, compaginar la vida laboral y familiar sigue siendo un imposible. Sus nueras, además, tienen mucha jeta, pero cualquiera dice nada. La cosa es que ellos también quieren aprovechar su vida. Hoy, Mayte ha quedado con sus dos hijos. Está dispuesta a decirles que hay unos límites. Pero tiene miedo de que no lo entiendan, los hijos siempre son un poco egoístas. Uno de ellos la comprende, el otro no. La madre expone el problema: «Hijos, esto tiene que cambiar. Vuestro padre y yo estamos hartos. No tenemos otra vida que cuidar de vuestros hijos. Esto no puede seguir así. A partir de ahora, organizarnos como queráis, que vuestro padre y yo ya os hemos ayudado bastante». El lío está montado. «Estás exagerando, madre —le dice el mayor—. Pero si sois la mar de felices con los chicos, y ahora nos vienes con estas.» «Pues claro — responde Mayte—. A ver, que queremos tener nuestra vida, y vosotros no nos dejáis, vais a lo vuestro y punto.»

Después del juego de rol, los observadores indicarán al resto del grupo lo más relevante de la situación protagonizada por Mayte y su hijo. Posteriormente, el facilitador formulará algunas preguntas clave para analizar la situación y encontrar pistas para su solución:

- ¿Sabe el hijo cómo se siente su madre?
- ¿En qué está pensando el hijo egoísta cuando su madre le pone límites?
- ¿Cómo se siente Mayte?
- ¿Tienen esas emociones relación con lo que les pasa?

Al finalizar los juegos de rol, el facilitador resumirá la información más relevante derivada del análisis de cada caso, poniendo de manifiesto la importancia de ponerse en el lugar del otro para entender sus afirmaciones y responderle de modo que se propicie la comunicación entre ambos interlocutores.

3. LA PRÁCTICA DE LA EMPATÍA Y LA ESCUCHA ACTIVA

PRESENTACIÓN

Esta actividad tiene como objetivo favorecer la identificación y la práctica de los componentes de la escucha activa y la empatía. Ambos recursos son importantes en la gestión de los conflictos.

Recursos:

- Conversación e intercambio de preguntas

DESARROLLO

El facilitador animará a los participantes a que, a partir del análisis efectuado en el apartado precedente, indiquen algunas recomendaciones que contribuyan a gestionar las situaciones observadas.

El facilitador moderará las intervenciones, escribiendo las aportaciones en la pizarra y complementándolas, en caso necesario, con la lista que aparece en el apartado «Herramientas».

A continuación, invitará a las personas que representaron los juegos de rol a hacerlo de nuevo incorporando esta vez las aportaciones recogidas en el análisis de grupo.

El facilitador resaltará las distintas competencias puestas en práctica en los juegos de rol, así como sus consecuencias en la gestión del conflicto. En caso de que deban completarse las competencias desarrolladas, el facilitador puede invitar a otra pareja a representar de nuevo el juego de rol.



4. RESUMEN

PRESENTACIÓN

En esta sección se identificarán y sintetizarán las aportaciones de los asistentes en relación con la gestión de los conflictos, considerándolos como reacciones habituales en las relaciones interpersonales y como oportunidades para mantener o desarrollar nuevas competencias.

Recursos:

- Debate en grupo

DESARROLLO

El facilitador anima a la participación de todos los asistentes para que cada uno de ellos indique el contenido que le ha parecido más importante. A continuación, apuntará en la pizarra las ideas más importantes y sintetizará las aportaciones más relevantes, integrando las ideas clave:

- Es importante mantener relaciones interpersonales, porque nos ayudan en la vida cotidiana y contribuyen al bienestar emocional. Para ello, es necesario gestionar eficazmente los conflictos que se producen debido a distintas perspectivas, intereses, preocupaciones, etc.
- Las personas podemos aprender a analizar las causas de los conflictos que surgen en nuestras relaciones. Esto nos ayudará a comprenderlos y a identificar las mejores formas de actuación para su gestión.
- La empatía y la escucha activa son habilidades que se pueden aprender y practicar. Ambas son especialmente recomendables en situaciones conflictivas, ya que nos ayudan a entender la perspectiva de la otra persona y a actuar en consecuencia, y no exclusivamente en función de nuestra forma de ver y sentir las cosas.

4.3.3. FICHA DE LA SESIÓN 8



**SENTIRSE BIEN
EN SOLEDAD**

EL PORQUÉ DE ESTA SESIÓN

Hoy en día, cada vez más personas de edad viven en soledad. Muchas de ellas lo han elegido así, y otras muchas deben hacerlo a consecuencia de cambios en las relaciones con las personas con las que convivían, como por ejemplo en el caso de separación o fallecimiento.

Por otro lado, en ocasiones la soledad puede conllevar aislamiento social, de modo que se pierdan las relaciones sociales, no se establezcan otras nuevas, etc. En definitiva, vivir en soledad puede ser una situación de riesgo para la salud y el bienestar.

Así, algunos estudios ponen de manifiesto que la soledad puede estar asociada a desajustes emocionales como la ansiedad y la depresión. Asimismo, también se ha evidenciado que la incorporación y consolidación de hábitos relacionados con el autocuidado de la salud física, emocional y social constituyen recursos valiosos para afrontar los cambios asociados a la vida en soledad.

Sin embargo, vivir en soledad también puede suponer ventajas para la autonomía y la independencia. Las personas que viven de este modo pueden organizar su vida en función de

sus intereses y preferencias. Generalmente, viven en su vivienda habitual, disponen de su tiempo, organizan su vida a su manera y, consiguientemente, planifican y desarrollan por sí mismos su día a día.

En otras palabras, hay una soledad «buena», ligada al crecimiento personal, a la posibilidad de abrir una ventana hacia nuestro interior, a la creatividad, a la contemplación de la belleza, a la posibilidad de restituirnos interiormente; y otra, «negativa», asociada al ostracismo, al aislamiento, al sufrimiento. Pero, por encima de todo, la soledad es una experiencia subjetiva y personal, y, como tal, podemos manejarla.

Esta sesión tiene como objetivo identificar las posibilidades que ofrece la vida en solitario, así como las medidas que pueden tomar las personas que envejecen para prevenir repercusiones negativas asociadas al aislamiento social. Se trata, en definitiva, de identificar y promover el desarrollo de estilos de vida que aseguren el bienestar y el mantenimiento o creación de relación, así como vínculos sociales que favorezcan la integración social; sin olvidar esa vía abierta hacia el disfrute de estar cada uno consigo mismo.

LOS OBJETIVOS DE ESTA SESIÓN

1. PONER DE MANIFIESTO LAS CONSECUENCIAS DE LA VIDA EN SOLEDAD DESDE LA PERSPECTIVA DE LA AUTONOMÍA, LA SALUD Y EL BIENESTAR.



2. IDENTIFICAR ESTILOS DE VIDA QUE CONTRIBUYEN A PREVENIR LOS EFECTOS NEGATIVOS QUE PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL PUEDEN DERIVARSE DE LA SOLEDAD.



3. SEÑALAR ÁREAS DE MEJORA PERSONAL QUE CONTRIBUYAN A VIVIR EN SOLEDAD DE MODO SATISFACTORIO.



RECURSOS PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN

1

ORDENADOR
Y CAÑÓN DE
DIAPOSITIVAS

2

VÍDEO MEJORAR
EL BIENESTAR
EMOCIONAL

3

PIZARRA

4

TARJETAS CON
LA LISTA DE
RECURSOS PARA
VIVIR BIEN EN
SOLEDAD

5

ROTULADORES
ROJOS

ACTIVIDAD Y OBJETIVO

LA CARA Y LA CRUZ DE LA SOLEDAD

Objetivo: Reflexionar sobre las consecuencias asociadas a la soledad, enfatizando aquellas que pueden contribuir al desarrollo personal.



CLAVES PARA SENTIRSE BIEN EN SOLEDAD. LA VOZ DE LOS EXPERTOS

Objetivo: Facilitar la identificación de los estilos de vida que pueden conducir a sentirse bien viviendo en soledad.



HERRAMIENTAS

DINÁMICA DE GRUPO

Los participantes analizan el contenido del texto de Marie de Hennezel y aportan su punto de vista.

DINÁMICA DE GRUPO

Dinámica en grupo para analizar casos prácticos y realizar el ejercicio. Recursos para vivir en soledad:

RECOMENDACIONES PARA VIVIR BIEN EN SOLEDAD

ACTIVIDADES	PENSAMIENTOS	PREGUNTAS
<ul style="list-style-type: none"> • Mantenerse ocupado. • Cambiar el entorno. • Hacer las cosas que te gusten. • Hacer cosas nuevas. • Pedir ayuda a los que te quieren. • Buscar cosas para compartir, aunque no te apetezca. • Cuidar mascotas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Decirte a ti las cosas que te pasan. • Decir adiós a los pensamientos negativos. • Pensar que la soledad compensa. • Pensar en positivo. • Pensar en los demás. 	<ul style="list-style-type: none"> • No todas las soledades son iguales. ¿Cuál es la tuya? • La soledad es un sentimiento que se puede cambiar. • Tú no eres la única persona que vive sola. • ¿Cuáles son las ventajas de la soledad? ¿Y las desventajas?

MI INVENTARIO PARA VIVIR BIEN EN SOLEDAD

Objetivo: Favorecer que los participantes repasen sus hábitos para una vida satisfactoria en soledad e identifiquen los que deben instaurar.



EJERCICIO PRÁCTICO

Actividad en grupo para que cada asistente cumplimente «Mi inventario para vivir bien en soledad»:

TABLA MI INVENTARIO PARA VIVIR BIEN EN SOLEDAD

	SÍ	NO
<ol style="list-style-type: none"> 1. Salgo todos los días de casa. 2. Cada día hablo con alguien. 3. Hago actividades con otras personas habitualmente. 4. He hecho amistades en los últimos meses. 5. Me siento a gusto con mi vida. 6. Conozco a los tenderos del barrio. 7. Recibo visitas en casa. 8. Mi casa cuenta con todas las adaptaciones que pueda necesitar. 9. Me siento a gusto conmigo mismo. 10. Pido ayuda en caso de necesitarla. 		

LO MÁS IMPORTANTE DE ESTA SESIÓN



1. Vivir en soledad ofrece posibilidades para que nuestro día a día se desarrolle conforme a nuestros intereses y preferencias.
2. La soledad puede asociarse al aislamiento social y tener repercusiones negativas para la salud y el bienestar emocional.
3. Existen estilos de vida asociados a las relaciones y a la participación en actividades que contribuyen a prevenir o controlar los potenciales efectos negativos de desarrollar una vida en solitario.

1. LA CARA Y LA CRUZ DE LA SOLEDAD

PRESENTACIÓN

En esta sección se plantea la soledad como una situación que puede conllevar distintas consecuencias que dependen, en parte, de cómo las personas la afronten y la consideren.

Recursos:

- Conversación sobre un texto de Marie de Hennezel
- Vídeo *Mejorar el bienestar emocional*

DESARROLLO

«Existe una soledad triste, dolorosa, de las personas abandonadas, olvidadas, y la soledad bella y valiente que practicaron muchos artistas y pensadores. Sin embargo, nadie nos enseña a estar solos. ¿No podríamos, al envejecer, tener acceso a esa espléndida soledad?»

»Tratada así, la soledad puede ser una oportunidad para conocernos, reconocernos y querernos. En lugar de encerrarnos en nosotros mismos, ¿por qué no tomar perspectiva y altura y vivir la soledad para conocernos mejor y elegir y confiar en los demás? ¿Es posible, cuando ya se es mayor, aprender de lo bueno y vivir con alegría nuestra soledad cuando no se ha hecho antes?»

(Texto adaptado del libro *La suerte de envejecer bien*, de Marie de Hennezel)

Tras la lectura del texto, pueden formularse las siguientes preguntas:

- ¿Qué os parece esta perspectiva de la soledad?
- ¿Creéis que la soledad lleva aparejada algunas ventajas?
- ¿Qué inconvenientes puede tener esa forma de vida?

El facilitador resumirá las aportaciones de los participantes, subrayando aquellas intervenciones relacionadas con las posibilidades y los riesgos asociados a la vida en soledad.



2. CLAVES PARA SENTIRSE BIEN EN SOLEDAD. LA VOZ DE LOS EXPERTOS

PRESENTACIÓN

El objetivo de esta sección es que los participantes reflexionen sobre cómo se puede sacar partido de la vida en soledad, al mismo tiempo que se exponen las oportunidades que esta les ofrece y la forma más eficaz de afrontar los riesgos derivados.

Recursos:

- Casos prácticos
- Tabla Recomendaciones para vivir bien en soledad

DESARROLLO

El facilitador pedirá a los participantes que se dividan en dos o tres grupos para analizar los tres casos de personas solas que se indican a continuación:

«Maruja ha enviudado hace unos meses. Desde el fallecimiento de José han sido unos meses muy duros, en los que ha tenido que organizarse la vida de otra forma. Poco a poco, y con mucho esfuerzo, se ha ido adaptando y va recuperando su día a día: hace las cosas de la casa y sale a comprar. Pero en casa todo le recuerda a José, y solo le apetece sentarse en la cocina y dejar pasar el tiempo hasta la hora de meterse en la cama.»

«Carlos está muy solo. La verdad es que siempre ha sido una persona introvertida y solitaria, pero últimamente sale a pasear todos los días solo, va al bar y se sienta en una esquina solo con su café, mirando a la pared. Apenas esboza un temeroso “¡Buenos días!” o “¡Buenas tardes!” , según corresponda. En su cara, apagada y triste, se trasluce el sufrimiento de una persona infeliz desde que enviudó hace ya unos años.»

«Ana siempre ha sido la alegría de la fiesta. Siempre está contenta y de buen humor. Se casó, tuvo tres hijos que la quieren mucho y cinco nietos. La cosa es que ella se siente sola. Sale, hace la compra, está con otras personas, sus hijos la llaman... pero ella se siente sola, y eso la entristece.»

Los grupos comentarán los casos y confeccionarán una lista de recomendaciones que darían a sus protagonistas, rellenando la siguiente tabla:

TABLA RECOMENDACIONES PARA VIVIR BIEN EN SOLEDAD

ACTIVIDADES	PENSAMIENTOS	PREGUNTAS

En el apartado «Herramientas» se muestran ejemplos relacionados con los contenidos a trabajar.

Una vez analizados los casos por parte de los grupos, el facilitador organizará un debate general para resumir y resaltar las aportaciones relevantes.

Para terminar, se hará una ronda de intervenciones en la que los participantes acabarán la siguiente frase: «Para sentirse bien en soledad hay que...».

El facilitador escribirá la frase en la pizarra y todas las aportaciones de los miembros del grupo e invitará a estos, si lo desean, a hacer una foto de la lista con todas las sugerencias.

3. MI INVENTARIO PARA VIVIR BIEN EN SOLEDAD

PRESENTACIÓN

Esta actividad tiene como objetivo que cada participante identifique los hábitos saludables que desarrolla en su vida diaria y que contribuyen al disfrute de la vida en soledad, y, en caso contrario, que descubra sus áreas de mejora.

Recursos:

- «Mi inventario para vivir bien en soledad»
- Conversación e intercambio de preguntas

DESARROLLO

El facilitador distribuirá entre los asistentes las tarjetas que contienen las 10 claves para vivir bien en soledad que se incluyen en el apartado «Herramientas». Irá leyendo las acciones e indicará que los participantes deberán marcar con una cruz la casilla correspondiente, en función de si realizan o no cada actividad. Así, hasta finalizar la lista.

Repartirá los rotuladores rojos y pedirá a los participantes que subrayen aquellas acciones a las que han respondido «NO». Ayudará a los participantes que lo necesiten.

El facilitador agradecerá la participación de los asistentes y recordará que las frases señaladas en rojo en la tarjeta son las acciones que deben incorporarse en el día a día para sacar más partido de la vida, especialmente si esta se desarrolla en soledad.



4. RESUMEN

PRESENTACIÓN

En esta sección se identificarán y sintetizarán las aportaciones de los asistentes en relación con el contenido abordado en la sesión.

Recursos:

- Debate en grupo

DESARROLLO

El facilitador anima a la participación de todos los asistentes para que cada uno de ellos indique el contenido que le ha parecido más importante. A continuación, apuntará en la pizarra las ideas más importantes y sintetizará las aportaciones más relevantes, integrando las ideas clave:

Vivir en soledad es una forma de vida que puede aportar mayor autonomía personal.

Para disfrutar de las ventajas de la soledad, hay que promover el bienestar personal y la vida social con la familia, amigos y conocidos.

Existen hábitos cotidianos recomendables en cualquier situación, pero que son especialmente útiles para disfrutar de la vida en soledad. Cualquier momento es bueno para ponerlos en práctica.

4.3.4. FICHA DE LA SESIÓN 9

MUCHAS TARDES DESPUÉS DEL TELEDIARIO,
SUBIMOS AL PARQUE Y SOLUCIONAMOS LA CRISIS,
EL PARO Y LA SALUD DE CUALQUIER PAÍS.



**SENTIRSE BIEN
EN EL DÍA A DÍA**

EL PORQUÉ DE ESTA SESIÓN

Desde hace algún tiempo, se viene poniendo de relieve la riqueza de las emociones en personas de edad avanzada. Existen evidencias que señalan que las emociones se enriquecen y se hacen más complejas a medida que pasa el tiempo.

Al envejecer, como en cualquier otra etapa de la vida, se experimentan emociones, experiencias que colorean y dan significado a la vida cotidiana. Sin embargo, no son las situaciones en sí las que provocan emociones en la persona, sino su evaluación o etiquetado por parte de cada uno, en función de la historia personal.

El pensamiento, la acción y la emoción son las formas que tenemos de actuar ante distintas situaciones, externas (lo que sucede fuera de nuestra piel: conversaciones, cambios en el ambiente, cosas que hacen las personas, etc.) o internas (lo que sucede de la piel hacia dentro: pensamientos, recuerdos, sensaciones, etc.), y pueden originar, a su vez, una emoción o un pensamiento. Esta reacción (palabras, conceptos, imágenes, sonidos, etc.), es decir, la forma en que etiquetemos la situación, nos hará sentir de una u otra manera. Por ejemplo, ante un ruido en casa de noche podemos pensar dos cosas: que ha entrado un ladrón o que el viento ha abierto la ventana. Y las dos nos generarán emociones muy distintas, miedo

o indiferencia, que harán que optemos por llamar a la policía o por seguir durmiendo. ¡Ahí es nada!

Así, a pesar de la ocurrencia de situaciones adversas o limitaciones, es posible seguir actuando para generar emociones que contribuyan al bienestar emocional. Todo esto nos lleva a una conclusión. Es importante activarse y reaccionar de forma emocionalmente inteligente. En muchos casos, las personas deben acomodarse a cambios y situaciones duras o, si no es posible, cambiarlas: «Si no haces lo que te gusta, tienes que hacer que te guste lo que haces». Además, el desarrollo madurativo otorga una ventaja competitiva a las personas a medida que cumplimos años, porque aumenta el control sobre las emociones, se integran mejor los pensamientos con los sentimientos, aumenta la complejidad y diferenciación emocional, y vamos adquiriendo un sesgo (una orientación natural) hacia lo positivo.

En esta sesión se abordan distintos recursos asociados al bienestar emocional. Se resalta la importancia de las actividades desarrolladas en el día a día. Además, se pone de manifiesto la importancia del compromiso y el esfuerzo personal para identificar y aprovechar eventos cotidianos que pueden potenciar emociones positivas.

LOS OBJETIVOS DE ESTA SESIÓN

1. PROPICIAR OPORTUNIDADES PARA IDENTIFICAR EXPERIENCIAS ASOCIADAS AL BIENESTAR EMOCIONAL.



2. IDENTIFICAR ACTIVIDADES COTIDIANAS LIGADAS A EMOCIONES POSITIVAS.



3. RESALTAR LA IMPORTANCIA DE LA ATENCIÓN Y EL ESFUERZO PERSONAL PARA FAVORECER NUEVAS EXPERIENCIAS ASOCIADAS AL BIENESTAR EMOCIONAL.



ACTIVIDAD Y OBJETIVO

EL SIGNIFICADO DE SENTIRSE BIEN

Objetivo: Analizar distintas perspectivas en relación con el bienestar emocional.



LO QUE HACE QUE ME SIENTA FELIZ

Objetivo: Reflexionar e identificar las experiencias que en el día a día repercuten en el bienestar emocional.



LA IMPORTANCIA DE REÍRSE

Objetivo: Ofrecer a los participantes una experiencia que les permita recordar actividades positivas vinculadas a situaciones agradables, así como reconocer y valorar la importancia de la risa para el bienestar emocional.



HERRAMIENTAS

DINÁMICA DE GRUPO

Se organizará un debate en grupo sobre testimonios personales.

DINÁMICA DE GRUPO

Ronda de participación de los asistentes sobre experiencias y actividades ligadas al bienestar emocional.

ACTIVIDAD GRUPAL Y EN PAREJAS

En esta actividad se crearán situaciones para originar y compartir emociones positivas.

RECURSOS PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN



1 ORDENADOR Y CAÑÓN DE DIAPOSITIVAS

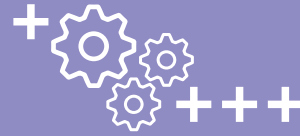


2 VÍDEO MEJORAR EL BIENESTAR EMOCIONAL



3 ETIQUETAS AUTOADHESIVAS DE COLORES TIPO PÓSIT

LO MÁS IMPORTANTE DE ESTA SESIÓN



1. Las aficiones que cultivamos o las actividades de nuestro día a día son recursos que pueden potenciar nuestro bienestar emocional.
2. Las actividades que nos hacen sentir bien son distintas para cada persona, en función de sus deseos e intereses.
3. Siempre es posible identificar nuevas actividades o eventos cotidianos que contribuyan a sentirse bien.

1. EL SIGNIFICADO DE SENTIRSE BIEN

PRESENTACIÓN

En esta sección se tratará sobre la relevancia de participar y disfrutar de distintas experiencias cotidianas para experimentar emociones positivas y bienestar emocional.

Recursos:

- Vídeo *Mejorar el bienestar emocional*
- Conversación e intercambio de preguntas

DESARROLLO

Después de presentar el tema, el facilitador leerá algunos testimonios que ilustran distintas contribuciones de actividades cotidianas al bienestar:

- «¡Qué bien me siento cuando voy paseando y noto el sol y el aire en la cara! Es una felicidad.»
- «Hace poco he empezado a nadar. Es una sensación maravillosa, desplazarse por el agua. Me siento como... libre, capaz de todo.»
- «Mi mejor momento de la semana es cuando quedo con los amigos el jueves por la tarde y arreglamos el mundo.»

Tras la lectura de los testimonios, se organizará un debate en base a las siguientes preguntas:

- ¿Dónde reside la felicidad, según los testimonios que hemos escuchado?
- ¿Se pueden hacer cosas en la vida cotidiana para sentirse bien, o somos esclavos de lo que nos pasa?
- ¿Se puede aprender a experimentar emociones positivas?

El facilitador favorecerá que todos los participantes expongan sus opiniones, sin distinguir entre respuestas buenas y malas. Resaltará las intervenciones más relevantes para el contenido de la sesión.





2. LO QUE HACE QUE ME SIENTA FELIZ

PRESENTACIÓN

En este apartado se tratará de la importancia de buscar oportunidades para disfrutar del aquí y el ahora. El objetivo de esta sección es la activación de la persona para realizar actividades positivas, o incluso neutras. Se trata de enfatizar la importancia de ser proactivos y apreciar la grandeza de las pequeñas cosas que pueden ayudarnos a sentirnos bien, y que requieren esfuerzo y atención. Los participantes identificarán acciones y actividades que les generan emociones positivas y están asociadas a su bienestar. Algunos ejemplos:

- El olor o el sabor de algo rico
- Sentir el calor del sol al pasear
- La visión de una puesta de sol
- La risa alegre de un ser querido

Recursos:

- Etiquetas autoadhesivas o pósits de colores

DESARROLLO

El facilitador pedirá a los asistentes que piensen en experiencias cotidianas que pueden saborear y disfrutar. Les repartirá etiquetas autoadhesivas de colores para que escriban cuatro experiencias nuevas por experimentar, como por ejemplo escuchar el sonido del agua, oler una sabrosa comida, jugar al golf o cocinar. Les instará a escribirlas en silencio y sin compartirlas con los demás.

En el siguiente ejercicio se establecerá una dinámica a partir de estas etiquetas.

3. LA IMPORTANCIA DE REÍRSE

PRESENTACIÓN

En este ejercicio, el facilitador buscará resaltar la importancia de reírse para sentirse bien, así como de realizar acciones que contribuyan a llevar una vida plena y feliz, aunque cueste un poco de esfuerzo. Al final de la dinámica, se pedirá a los participantes que utilicen las etiquetas de la sesión anterior para realizar un plan de actividades positivas.

Recursos:

- Conversación e intercambio de preguntas

DESARROLLO

El facilitador colocará al grupo en dos filas enfrentadas, asignando parejas en función, por ejemplo, de colores parecidos de ropa. Cada participante intentará transmitir a su pareja, por turnos, cuáles son las actividades favoritas que ha escrito en la etiqueta del ejercicio anterior. Lo hará mediante gestos y sonidos, pero sin decir ninguna palabra.

Si uno de los participantes ha escrito en su etiqueta que le gusta cocinar, puede intentar representar la actividad como si moviera una sartén, echara sal o cortara alimentos sobre una mesa; también puede simular el sonido del aceite al freír, pero no hablar. Cada turno durará un máximo de un minuto por actividad, y cada pareja hará su representación de forma alterna.

Otra opción posible para el ejercicio es que una persona salga a representar su actividad ante el grupo y este adivine de qué acción se trata. Cada vez que un participante acierte una actividad, se puede celebrar como se considere oportuno: aplaudiendo, dando abrazos y besos, etc.

Una vez terminada la actividad, se agradecerá la participación de los asistentes y se destacarán las actuaciones «estelares».

4. RESUMEN

PRESENTACIÓN

El objetivo de esta sección es sintetizar las opciones que los participantes han identificado en relación con las posibilidades que la vida diaria ofrece para experimentar bienestar emocional, así como estimular a los participantes en la realización de su plan de actividades positivas.

DESARROLLO

El facilitador anima a la participación de todos los asistentes para que cada uno de ellos indique el contenido que le ha parecido más relevante. Resaltará la variedad de propuestas y la importancia de prestar atención a eventos cotidianos que, de otro modo, pueden pasar inadvertidos.

A continuación, apuntará en la pizarra las ideas más importantes y sintetizará las aportaciones más relevantes, integrando las ideas clave:

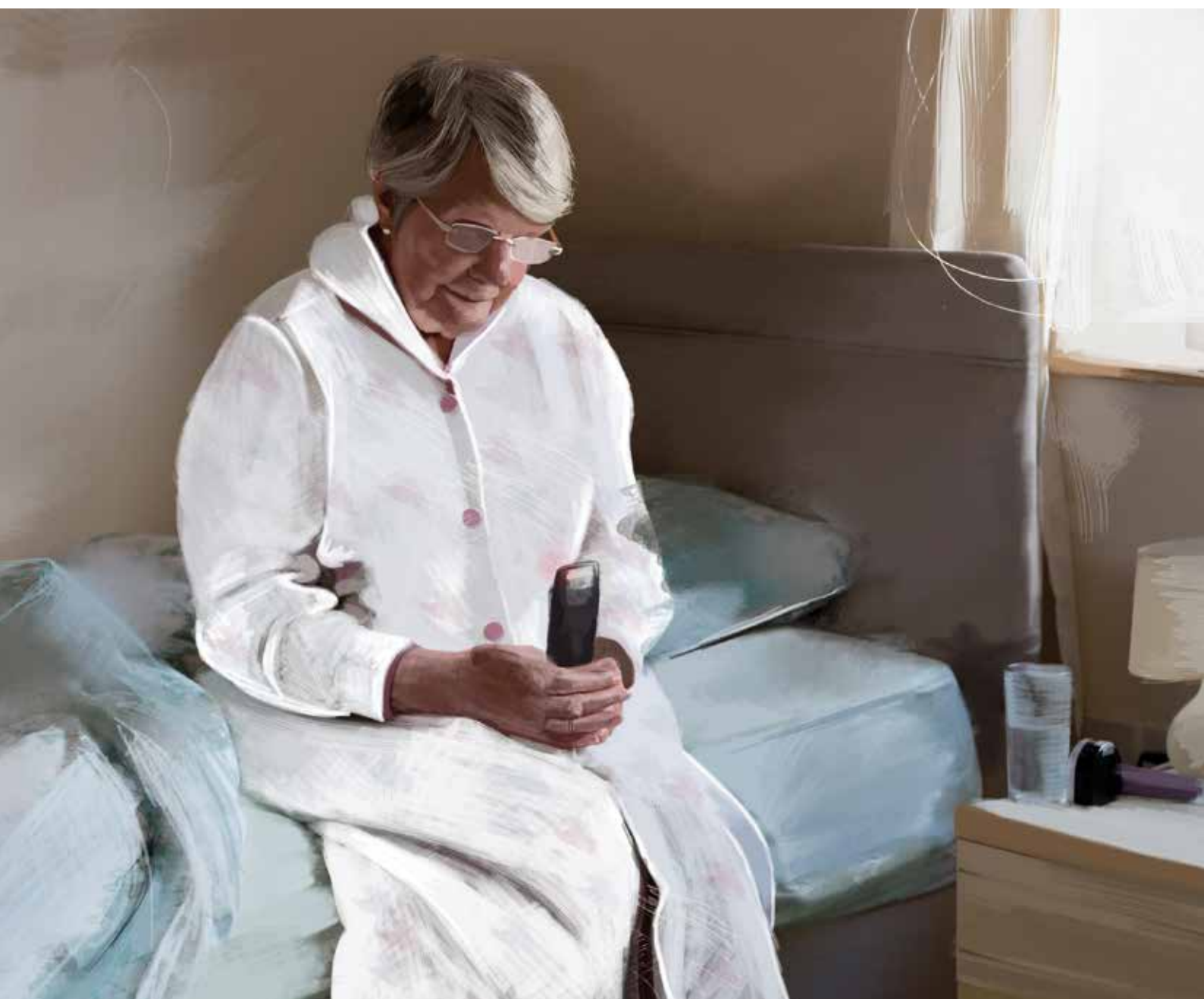
- Sentirse bien y experimentar bienestar se relaciona con las actividades y experiencias que configuran el día a día.
- Mantener e incrementar el bienestar emocional está ligado a pequeños eventos cotidianos.

Sentirse bien depende, en buena medida, de la atención y el esfuerzo de cada uno de nosotros para identificar y experimentar sucesos aparentemente triviales y que pueden pasar inadvertidos.

El facilitador invitará a los participantes a realizar su plan de acción positiva. Se intentará también que los participantes recojan aquellas actividades de otras personas que les hayan gustado y las apunten en un pósit. Es importante que se lleven a casa su plan para disfrutar el aquí y el ahora (taco de etiquetas) y lo coloquen en un lugar visible, como por ejemplo la nevera, para que les sirva de estímulo y recordatorio.

El facilitador agradecerá la participación de los asistentes y aplaudirá al grupo por su actuación, recordándoles la importancia del plan y que deberán cumplir al menos una de las acciones escritas en las etiquetas.

4.3.5. FICHA DE LA SESIÓN 10



**QUÉ HACER CUANDO
ME SIENTO MAL**

EL PORQUÉ DE ESTA SESIÓN

A lo largo de las sesiones, se ha planteado un acercamiento positivo al envejecimiento y a los cambios que se suceden a medida que pasan los años. Sin embargo, la vida misma y algunos de esos cambios pueden limitarnos (cuidados, problemas físicos, enfermedades, etc.) y provocarnos emociones negativas (tristeza, nostalgia, enfado, miedo, etc.).

La experimentación de emociones negativas no es necesariamente mala. A lo largo de la evolución, las emociones negativas nos han permitido sobrevivir como especie: la tristeza hace posible que otra gente nos ayude y apoye, el enfado nos da fuerzas para oponernos a algo que consideramos que está mal, el miedo nos evita peligros que podrían dañarnos, y el dolor nos enseña con rapidez qué cosas debemos evitar. Las emociones negativas, aunque sean desagradables, son importantes y necesarias. ¡Cómo conocer la alegría si no se conoce la tristeza! ¡Cómo conocer la sensación de armonía si no se sabe qué es la hostilidad!

Sin embargo, aunque experimentarlas ocasionalmente es útil, su vivencia constante nos debilita, nos deprime, empeora nuestra calidad de vida y bienestar e, incluso, puede

hacer que bajen nuestras defensas (existe una relación directa entre la experimentación de ansiedad crónica y el debilitamiento del sistema inmunológico). Por ello es importante no centrarse en las emociones negativas, aceptarlas y tratar de adaptarse aprendiendo de ellas, sin entrar en un proceso crónico. En esta sesión analizaremos el afrontamiento de las situaciones negativas.

Frecuentemente hemos oído expresiones como estas: «Contar hasta diez cuando estamos enfadados antes de decir algo de lo que podamos arrepentirnos», «Quitar hierro al asunto», «Tomarse las cosas con más calma, no tan a pecho», etc. Todas son recursos para afrontar situaciones teñidas de emociones negativas.

En esta sesión trabajaremos algunas de las habilidades y recursos que se pueden poner en marcha ante la experimentación de ciertas emociones negativas, para aprender de ellas y adaptarse al entorno con fuerzas renovadas. Se trata de poder identificar qué son las emociones negativas, para qué nos sirven y qué podemos hacer para modularlas y usarlas a nuestro favor con el objetivo de incrementar nuestro bienestar.

LOS OBJETIVOS DE ESTA SESIÓN

1. ENTENDER QUE LAS EMOCIONES NEGATIVAS SON PARTE DE LA VIDA Y RESULTAN IMPORTANTES PARA NUESTRA ADAPTACIÓN.



2. DOTAR A LOS PARTICIPANTES DE HABILIDADES PARA SOBREPONERSE A LAS EMOCIONES NEGATIVAS.



3. MINIMIZAR LA INTENSIDAD DE LAS EMOCIONES NEGATIVAS COMPENSÁNDOLAS CON RESPUESTAS MÁS NEUTRAS.



ACTIVIDAD Y OBJETIVO

LA TRISTEZA DE PEDRO

Objetivo: Lograr que los participantes sean capaces de identificar que sentirse mal y experimentar emociones negativas son respuestas normales a algunas situaciones de la vida.



CÓMO REACCIONAR CUANDO NOS SENTIMOS MAL

Objetivo: Identificar y reflexionar sobre distintas estrategias para gestionar emociones negativas en base al análisis de situaciones personales.



HERRAMIENTAS

DINÁMICA DE GRUPO

Análisis de un caso en el que se describe una situación de pérdida personal con la que los participantes pueden empatizar.

DINÁMICA DE GRUPO

Análisis de distintos estados emocionales y de estrategias ajustadas a cada uno de ellos.

EL ENFADO DE ARACELI	LA INCERTIDUMBRE DE RAMÓN	EL MALESTAR DE ALICIA
<ul style="list-style-type: none"> • Expresar emociones. • Desarrollar estrategias para resolver el problema. 	<ul style="list-style-type: none"> • Distraerse con cosas que agraden. • Centrarse en el día a día. • Buscar compañía. 	<ul style="list-style-type: none"> • Expresar emociones. • Cuidarse. • Mantener rutinas saludables.

MI PLAN DE ACCIÓN PARA CUANDO ME SIENTO MAL

Objetivo: Lograr que los participantes sean capaces de identificar estrategias para responder a emociones negativas.



DINÁMICA DE GRUPO

Análisis de estrategias para el manejo de las emociones negativas.

RECURSOS PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN



1
ORDENADOR
Y CAÑÓN DE
DIAPOSITIVAS



2
VÍDEO MEJORAR
EL BIENESTAR
EMOCIONAL



3
DIAPOSITIVAS
CON CASOS
PARA
PROYECTAR

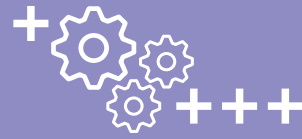


4
PAQUETE
DE CLÍMAX



5
ETIQUETAS
AUTOADHESIVAS

LO MÁS IMPORTANTE DE ESTA SESIÓN



1. Permitir identificar las emociones negativas como parte de una respuesta natural y validarlas como algo normal que le puede suceder a cualquier persona ante determinadas experiencias.
2. Es importante no restar importancia a las emociones de las personas. Se evitarán comentarios como «Eso no es nada», «Ya ha pasado», «Ya verás cómo te sientes mejor».
3. Existen estrategias que contribuyen a entender las emociones negativas, y algunos recursos ayudan a que sus consecuencias no nos afecten más de lo necesario.

1. LA TRISTEZA DE PEDRO

PRESENTACIÓN

En esta sección se presentan las emociones negativas desde una perspectiva adaptativa, como reacciones normales a sucesos y situaciones que ocurren en la vida diaria. Así, en esta sesión hablaremos de las situaciones que nos causan tristeza, de las capacidades con que contamos las personas en general para sobreponernos a ellas y de algunas estrategias que nos permiten reponernos con rapidez, aprendiendo de las situaciones negativas, pero no negándolas.

Recursos:

- Historia personal
- *Vídeo Mejorar el bienestar emocional*
- Conversación e intercambio de preguntas

DESARROLLO

El facilitador leerá la historia personal «La tristeza de Pedro»:

«Pedro ha perdido a su mujer hace un par de meses. Está desolado. Está desorientado, como sin saber qué hacer y con una inmensa tristeza. Sus amigos y sus hijos le acompañan, están con él, le dicen que poco a poco se repondrá, pero él no encuentra consuelo. Solo quiere llorar y llorar. Nada le alivia. Tiene un dolor infinito por dentro.»

El facilitador formulará las siguientes preguntas en relación con el malestar emocional de Pedro:

- ¿Es algo normal sentirse así en algunos momentos de la vida?
- ¿Qué pueden hacer los demás por ayudar a Pedro?
- ¿Qué puede hacer él?

Los participantes debatirán el contenido de la historia e intentarán extraer conclusiones. El facilitador resaltaré las intervenciones que señalen que en ocasiones es natural experimentar emociones negativas, y cómo estas se pueden ir aliviando con la ayuda tanto propia como de otras personas.



2. CÓMO REACCIONAR CUANDO NOS SENTIMOS MAL

PRESENTACIÓN

En esta sección se presentarán a los participantes distintas emociones negativas, asociadas a diferentes experiencias personales, con el fin de facilitar la identificación de estrategias que contribuyan a gestionarlas.

Recursos:

- Tarjetas y bolígrafos
- Proyección de diapositivas

DESARROLLO

El facilitador proyectará en la pantalla una transparencia con cada uno de los casos que se describen a continuación, indicando a los participantes que entre todos buscarán fórmulas para gestionar del mejor modo posible el malestar de sus protagonistas.

A continuación, propondrá al grupo que se divida en varios subgrupos, de dos o tres personas cada uno, y les pedirá que reflexionen sobre estrategias que les ayuden a gestionar las emociones negativas de cada una de las personas de los casos.

No se trata de resolver la situación descrita, sino de pensar en algunas claves para que las personas puedan gestionar su malestar emocional de modo que no les ocupe más tiempo del necesario en su vida.

El facilitador repartirá una tarjeta a cada grupo para que anoten las ideas que surjan en el debate.

«El enfado de Araceli. Araceli está fastidiada y enfadada. Lleva días preparando una excursión con sus amigas y, a última hora, la ha llamado una de ellas y le ha dicho que hay que anular la salida, que un familiar suyo está enfermo y que es mejor suspender la excursión.»

¿Qué le sugeriríais a Araceli? ¿Que haga algo en relación con el problema?
¿Que se centre en sus pensamientos? ¿Que acepte la situación?

«La incertidumbre de Ramón. Ramón está inquieto, no puede dejar de dar vueltas a lo que le dirá el médico. Hace unos días, le hicieron una revisión para saber cuál era la causa de unas molestias que tenía en el estómago, y desde entonces anda preocupado, no duerme bien, todo el rato pensando en lo mismo.»



¿Qué le sugeriríais a Ramón? ¿Que haga algo en relación con el problema?
¿Que se centre en sus pensamientos? ¿Que acepte la situación?

«El malestar de Alicia. Alicia lleva unos días irritable, salta por cualquier cosa, está como enfadada y de mal humor. No le gusta estar así, pero últimamente anda preocupada y no descansa bien, y ha dejado de ir a nadar y de salir con las amigas.»

¿Qué le sugeriríais a Alicia? ¿Que haga algo en relación con el problema? ¿Que se centre en sus pensamientos? ¿Que acepte la situación?

Una vez los miembros de cada grupo hayan intercambiado sus opiniones, el facilitador organizará un debate general. El debate se iniciará con la presentación, por parte de un portavoz de cada grupo, de las estrategias identificadas para cada una de las situaciones y anotadas en las tarjetas.

El facilitador escribirá las aportaciones de cada portavoz en la pizarra y resaltará las más adecuadas para cada caso, sirviéndose de las orientaciones del apartado «Herramientas».

3. MI PLAN DE ACCIÓN PARA CUANDO ME SIENTO MAL

PRESENTACIÓN

En esta sección se presentarán a los participantes las estrategias identificadas en la actividad anterior, con el fin de que cada miembro del grupo elabore un plan de acción para cuando experimente sentimientos que le hagan sentirse mal.

Recursos:

- Etiquetas autoadhesivas y bolígrafos

DESARROLLO

El facilitador repartirá cinco etiquetas autoadhesivas a cada participante. A continuación, les pedirá que escriban en las tarjetas las cinco estrategias que a cada uno de ellos les resultan más útiles para gestionar sus sentimientos negativos, eligiéndolas entre las que aparecen en la lista de la pizarra.

Para orientar a los participantes, el facilitador puede utilizar las ideas que se presentan en el apartado «Herramientas». Asimismo, prestará ayuda a las personas que tengan dificultades para escribir.



Una vez los participantes hayan finalizado la actividad, el facilitador les animará a que se lleven las etiquetas a casa y las pongan en un lugar visible, para tener las estrategias cerca y utilizarlas cuando tengan la oportunidad.

Por último, el facilitador indicará que las emociones negativas son algo natural en el ser humano, que nos suceden ante situaciones difíciles o conflictivas, y, aunque no son malas en sí mismas, hay que ponerles límites y evitar que inunden nuestro día a día.

4. RESUMEN

PRESENTACIÓN


El objetivo de esta sesión es que los participantes analicen las distintas causas que originan las emociones negativas y reflexionen acerca de algunas estrategias para su gestión.

DESARROLLO

El facilitador anima a la participación de todos los asistentes para que cada uno de ellos indique el contenido que le ha parecido más importante. A continuación, apuntará en la pizarra las ideas más importantes y sintetizará las aportaciones más relevantes, integrando las ideas clave:

- Las emociones negativas son tan importantes para la vida como las positivas.
- No conviene focalizarse en las emociones negativas.
- Para un mayor bienestar, es necesario aceptar las emociones negativas e identificar y desarrollar estrategias que ayuden a entenderlas y gestionarlas.

4.3.6. FICHA DE LA SESIÓN 11



LE DITE A UNA AMIGA
QUE QUERIA
UN CAMBIO...

Y MIRA TÚ POR DÓNDE...
ES PELUQUERA.

EL SENTIDO
DEL HUMOR

EL PORQUÉ DE ESTA SESIÓN

El humor es una de las fortalezas del ser humano, ya que es una forma concreta de responder a determinados eventos de la vida con un talante distinto que favorece la felicidad. Además, el humor tiene que ver con la capacidad para experimentar o estimular una reacción muy específica, la risa o la sonrisa, y así alcanzar o mantener un estado de ánimo positivo.

El sentido del humor varía considerablemente de una persona a otra, y permite responder a distintos tipos de estímulos. Existe humor sin risa, porque la risa no es más que una respuesta psicofisiológica a cualquier estímulo risible (emociones positivas, pensamientos placenteros, por contagio, etc.).

Al sentido del humor se le atribuyen numerosos beneficios en relación con la salud. Por un lado, beneficios fisiológicos, y por otro, beneficios psicológicos. Entre los fisiológicos, se encuentran la relajación, la estimulación del sistema inmunitario, la disminución del estrés, etc. Entre los psicológicos, eleva el estado de ánimo, la autoestima, la esperanza, la energía y el vigor, la memoria, etc. Además, el sentido del humor permite afrontar los problemas y desajustes de la vida con perspectiva y

observar las cuestiones personales con distancia, ayuda a entender que nada es tan importante como parece, facilita una visión libre de miedos y fomenta la sabiduría.

Asimismo, el humor permite hacer frente al estrés de forma muy eficaz, al proveernos de otra perspectiva o de la suficiente distancia respecto del problema, al mismo tiempo que mejora la percepción de control (variable clave en el primer itinerario de este programa). El humor es un gran aliado del bienestar psicológico a través de la inducción de las emociones positivas que lo acompañan y de la reducción de las emociones negativas. Cuando nos tomamos las cosas con humor, los pensamientos asociados provocan una emoción muy agradable, aunque distinta de la alegría, que mejora el bienestar. El humor se asocia a la mejora de las relaciones sociales, ayuda a adaptarse a situaciones conflictivas, favorece una mejor comunicación y facilita tanto el dar como el recibir apoyo.

En esta sesión veremos en el humor una poderosa herramienta al servicio de nuestro bienestar, capaz de facilitar y mantener un estado de ánimo positivo, además de un recurso para disminuir el estrés.

LOS OBJETIVOS DE ESTA SESIÓN

1. COMPRENDER LAS VENTAJAS DEL HUMOR EN NUESTRA VIDA.



2. EXPERIMENTAR SITUACIONES DE HUMOR Y SUS BENEFICIOS.



3. CONOCER TÉCNICAS PARA VIVIR LA VIDA CON HUMOR.



ACTIVIDAD Y OBJETIVO

RECUPERAR EL SENTIDO DEL HUMOR

Objetivo: Experimentar situaciones divertidas y percibir los beneficios del humor.



EL HUMOR Y LA PERSPECTIVA

Objetivo: Involucrarse en una situación que favorezca el uso del humor como herramienta para aumentar la perspectiva y una visión distinta de lo que sucede a nuestro alrededor.



BENEFICIOS DEL HUMOR

Objetivo: Conocer los beneficios del humor para comprender su importancia.



HERRAMIENTAS

DINÁMICA DE GRUPO

A partir de una situación absurda, los participantes se insultarán con nombres de verduras para experimentar los beneficios del sentido del humor.

DINÁMICA DE GRUPO (TEATRO)

Características de los personajes.

Se describen exhaustivamente los personajes que se desarrollarán en la obra de teatro.

Argumento. Sesión 10, «Sentir agradecimiento», del itinerario «Vivir como yo quiero».

DINÁMICA DE GRUPO

Debate acerca del contenido de la siguiente tabla: •

TABLA LOS BENEFICIOS DEL HUMOR

BENEFICIOS FISIOLÓGICOS	BENEFICIOS PSICOLÓGICOS
<ul style="list-style-type: none"> • Ejercita y relaja la musculatura. • Mejora la respiración. • Disminuye el estrés. • Estimula el sistema inmunitario. • Eleva el umbral del dolor. • Mejora la función mental. 	<ul style="list-style-type: none"> • Disminuye las emociones negativas y fomenta las emociones positivas. • Eleva la autoestima, la esperanza, la energía y el vigor. • Mejora la memoria, el pensamiento creativo y la resolución de problemas. • Mejora la interacción interpersonal. • Mejora la colaboración con otros y la solidaridad y la cohesión. • Promueve el bienestar psicológico. • Mejora la calidad de vida.

RECURSOS PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN



1
ORDENADOR
Y CAÑÓN DE
DIAPOSITIVAS



2
VÍDEO MEJORAR
EL BIENESTAR
EMOCIONAL



3
DIAPOSITIVA
CON LA TABLA
«LOS BENEFICIOS
DEL HUMOR»



4
TARJETAS

LO MÁS IMPORTANTE DE ESTA SESIÓN



1. Comprender las oportunidades que el humor brinda para vivir una vida emocionalmente positiva.
2. Aumentar la capacidad de observar con perspectiva lo que nos sucede.
3. Experimentar personalmente los beneficios del humor.

1. RECUPERAR EL SENTIDO DEL HUMOR

PRESENTACIÓN

En esta sección se presenta el concepto del humor como una fortaleza psicológica capaz de provocar emociones positivas y contrarrestar las negativas, además de ser un elemento de disfrute. Se busca concienciar de que todos, de una u otra forma, tenemos sentido del humor, y de que el humor no es únicamente reírse a carcajadas, sino que ayuda a mirar lo que sucede con distancia y perspectiva.

Recursos:

- Vídeo *Mejorar el bienestar emocional*
- Tarjetas
- Conversación e intercambio de preguntas

DESARROLLO

En esta primera parte de la sesión se realizarán dos ejercicios para fomentar entre los asistentes tanto el humor como, si es posible, la risa. Es muy importante que el facilitador cree un clima distendido y desinhibido, que propicie un buen ambiente en el que todos los miembros del grupo se sientan incluidos. El facilitador dará la siguiente instrucción: «Lo primero que vamos a hacer es recuperar el sentido del humor. Cada uno pensará (o escribirá en una hoja) la vivencia o el acontecimiento positivo y risible más importante que le haya ocurrido».

De uno en uno, los participantes irán contando sus anécdotas, mientras se aplaude cada una de las intervenciones. El facilitador entregará a cada persona una tarjeta en la que habrá escrito una palabra para resumir la vivencia o suceso risible que ha contado. Dicha tarjeta será un recuerdo de lo bueno de la vida.

El facilitador explicará: «El segundo juego que vamos a hacer consiste en lo siguiente: nos vamos a insultar. Ya llevamos mucho tiempo juntos y... ¡ya toca! Así que nos vamos a poner todos de pie e iremos paseando por la sala. Cada vez que nos crucemos con alguien, nos insultaremos muy enfadados unos con otros, pero sustituyendo los insultos y palabrotas por nombres de verduras, pescados y frutas».



Al finalizar la actividad, el facilitador iniciará un debate sobre los sentimientos y emociones positivas que se han experimentado, sobre la vivencia personal de cada participante, buscando introducir los beneficios del humor en los comentarios de los asistentes.

2. EL HUMOR Y LA PERSPECTIVA

PRESENTACIÓN

El objetivo de esta sección es trabajar el sentido del humor, la perspectiva y los contenidos que se han tratado en distintas sesiones de este itinerario, poniéndolos en práctica con humor.

Recursos:

- Actuación teatral
- Conversación e intercambio de preguntas

DESARROLLO

En esta parte de la sesión se representará una obra de teatro en la que, a partir de una situación ficticia relacionada con este programa, «Vivir bien, sentirse mejor», los asistentes podrán experimentar el sentido del humor. Por otra parte, se pretende favorecer la perspectiva, el tomar distancia con respecto a lo que nos ocurre en la vida, como una forma de vivir mejor emocionalmente.

El facilitador cuenta con tres elementos esenciales: a) un argumento básico para la obra de teatro; b) las características de cada personaje, y c) un pequeño guion para empezar la obra, que luego seguirá su propio camino.

El facilitador leerá a todo el grupo el argumento de la obra de teatro: «La Fundación Bancaria "la Caixa" está impartiendo unos talleres de desarrollo personal para personas mayores de 55 años. Hoy toca la sesión de la gratitud. Los personajes que nos vamos a repartir son los siguientes».

CARACTERÍSTICAS DE LOS PERSONAJES

JAIME. Jaime es el monitor o facilitador. Es psicólogo. Ha terminado hace un año la carrera y está un poco pez. Tiene poca práctica aún, y más voluntad que

conocimiento. Algunos miembros del grupo se le suben a la parra, especialmente Nicolás. Y a veces se enfada con él, y se le nota. No puede permitir que se le «escape» esta sesión, porque la jefa del centro anda últimamente un poco tirante con él.

NICOLÁS. Nicolás es una persona muy huraña, muy encerrada en sí misma. Habla poco, y cuando lo hace, sienta cátedra. Además, se cree superior a los demás. No escucha a nadie y, aunque dice cosas con sentido porque es listo, en ocasiones dice tonterías, se contradice. No puede con Juana, y el facilitador le parece un poco tonto.

NIEVES. A Nieves, lo único que le preocupa es la religión y su madre. Piadosa, devota de la Virgen del Rosario, quiso ser monja y no pudo por cuidar a sus padres. Parece más monja que una monja. En secreto, está enamorada de Antonio.

LUCÍA. Lucía ha vivido toda la vida en Londres, donde se fue a trabajar de joven, y ha regresado después de cuarenta años. De vez en cuando mezcla palabras en inglés cuando habla en castellano: *sorry, I think, good morning, London, Oh, my God!*. Además, pronuncia con un acento excesivo que, cuando se olvida de su «teatrillo» particular, desaparece, y entonces habla un castellano estupendo. La verdad es que está sola.

ANTONIO. Antonio es un hombre alegre, educado, sensible y muy interesado por lo que hace en el grupo. Quiere desarrollarse personalmente y aprovechar la vida. Es un caballero, siempre atento y cordial. Da la sensación de que esconde algo, una especie de secreto. Algo no encaja.

JUANA. Juana es un poco simple, una ingenua, una cándida; buena mujer, pero limitada. De tan buena, tonta. Dice cosas a destiempo y desatina en sus comentarios. Nicolás no puede con ella, y Juana sufre mucho esa ira.

ANDRÉS. Andrés es un hombre amargado, con muchos problemas personales que quiere que no se le noten. Intenta ser jovial, estar siempre alegre y contento, pero se le nota. Además, como no quiere envejecer, un facilitador tan joven le pone de los nervios.



EMILIA. Emilia, que es muy guapa, solo piensa en que lo mejor de su vida ha pasado, que los hombres ya no la miran, que es invisible. Hace todo lo posible para que los demás se fijen en ella, en sus gestos, en cómo habla, en lo que dice, etc.

ADOLFO. Adolfo, que fue alcalde en tiempos de Franco, solo recuerda aquellos buenos tiempos. Maldice el desorden y la vida libertina. Esta sesión le parece un despropósito. «¡Dar las gracias! Lo que hay que hacer es impartir orden y disciplina. ¡Dar las gracias! ¡Vaya tontería!» Se lleva a matar con Feliciana, aunque lo disimula.

FELICIANA. Feliciana ha militado toda la vida en la izquierda y, en cuanto puede, se pone a cantar *La Internacional* o a silbarla, para fastidiar a Adolfo. Y, si no, grita consignas como si estuviera en una manifestación: «El pueblo, unido, jamás será vencido», «Tejiendo barrios, cambiando el presente», «No nos mires, únete», etc.

JUSTA. Justa no se entera de nada, pero le gusta la poesía. Es una especie de hippy. De repente, y sin venir a cuento, se suelta a recitar: «Con diez cañones por banda, viento en popa a toda vela, no corta el mar, sino vuela, un velero bergantín. Bajel pirata que llaman, por su bravura, *El Temido*, en todo mar conocido del uno al otro confín». O «Un soneto me manda hacer Violante, que en mi vida me he visto en tanto aprieto. Catorce versos dicen que es soneto. Burla burlando, van los tres delante»...

El facilitador entregará a cada participante el personaje que considere, por su experiencia con el grupo, que mejor le corresponde, y que deberá representar. Cada miembro del grupo conocerá exclusivamente su personaje y no lo compartirá con los demás. El facilitador explicará a cada uno con detalle su personaje, le aclarará las dudas y enfatizará el hecho de que, a partir de que empiece la obra de teatro, deberá comportarse únicamente como lo haría su personaje.

Se entregará, a quien represente el papel de Jaime, el facilitador, la sesión 10, «Sentir agradecimiento», del itinerario «Vivir como yo quiero», de la Fundación Bancaria «la Caixa», que habla de la importancia de la gratitud y de sus beneficios psicológicos.

DESARROLLO DE LA OBRA DE TEATRO

Jaime, el facilitador, explica: «En esta sesión, queridos amigos, vamos a tratar sobre la importancia de pensar en positivo para sentirse bien, y de algunas formas de actuar que nos pueden ayudar a conseguirlo. Trabajaremos los autoelogios. Vamos a pensar en tres cosas que cada uno de nosotros hace realmente bien, cosas de las que nos sentimos orgullosos. Elegiremos una de esas cosas y la diremos al grupo. Después de que cada participante exprese su autoelogio, los miembros del grupo le pueden comentar lo que les ha parecido».

A continuación, el auténtico facilitador irá dando la palabra a cada uno de los personajes. Se procurará que participen todos los asistentes, en un ambiente de humor y risas. Cada personaje interpretará su papel y respetará, o no, lo que Jaime hace y dice.

Jaime explica: «Ser agradecidos es una buena forma de sentirse bien. Expresar agradecimiento a alguien es una acción que tiene efectos positivos, tanto para quien lo expresa como para quien lo recibe. Vamos a dar las gracias». Y expresa su agradecimiento a uno o dos miembros del grupo por su asistencia y su participación, a la vez que anima a los participantes a que le expresen a él o a alguna otra persona su agradecimiento por algo positivo que les haya aportado su participación en las sesiones.

El auténtico facilitador irá dando la palabra a cada uno de los personajes. Se procurará la participación de todos los asistentes, en un ambiente de humor y risas.

Al cabo de unos 15-20 minutos del inicio de la obra, el auténtico facilitador la interrumpirá para proponer un debate al grupo sobre lo que ha pasado. La sesión concluirá con las siguientes preguntas del facilitador:

- ¿Cómo lo habéis pasado?
- ¿Cómo os habéis sentido?
- ¿Cómo os veis después de la obra de teatro?
- ¿Habéis observado lo que ha sucedido con una perspectiva distinta?

Esta parte de la sesión debe terminar... ¡con un fuerte aplauso!

NOTA: Los facilitadores pueden elegir hacer ellos mismos el personaje del facilitador si creen que es muy complicado para el grupo con el que están trabajando. Además, pueden adaptar el número de personajes de la obra de teatro en caso necesario.

3. LOS BENEFICIOS DEL HUMOR

PRESENTACIÓN

Partiendo de la tabla «Los beneficios del humor», el facilitador resumirá las ventajas que supone el sentido del humor como colofón final de la sesión.

Recursos:

- «Los beneficios del humor»

DESARROLLO

El facilitador proyectará la tabla «Los beneficios del humor» y la comentará brevemente, animando a los participantes a que aplaudan y celebren cada uno de los aspectos expuestos. Recordará que el humor es algo que también se puede buscar y trabajar, y que depende de la actitud de cada uno.

4. RESUMEN

PRESENTACIÓN

El objetivo de esta sección es organizar las ideas principales sobre el humor como herramienta esencial para vivir una vida relajada y con perspectiva. Se analizarán sus múltiples beneficios a nivel físico, cognitivo, emocional y social, así como su valor en cuanto herramienta para disminuir el estrés y la ansiedad.

DESARROLLO

El facilitador anima a que los asistentes expresen su opinión sobre la sesión, analizando especialmente las funciones que el humor puede tener en la vida cotidiana (placer, perspectiva, bienestar, etc.). A continuación, comentará las ideas más importantes y relevantes, integrando las ideas clave:

- El humor es algo que se puede buscar y que está dentro de cada persona.
- El humor facilita la superación de sucesos estresantes y mejora la calidad de vida y el bienestar físico, psicológico y social.
- El humor ayuda a tener perspectiva sobre lo que nos sucede.



4.4. MI FUTURO EN POSITIVO

4.4.1. Fundamentación teórica «Mi futuro en positivo»

Las sesiones duodécima y decimotercera de este segundo itinerario abordan, dentro del área temática «Mi futuro en positivo», la cuestión de la resiliencia, esa hermosa capacidad humana de ponernos de pie y avanzar, a pesar de las magulladuras y los desgarros de la vida.

La resiliencia no supone la consecución obligatoria de la felicidad, y no predice el éxito en la vida ni el premio al final del camino. Es una forma de estar en la que la persona busca remendar los jirones y desgarros sufridos.

Para ello, y relacionado con las dos últimas sesiones del área temática «Mi futuro en positivo»:

- En el primer epígrafe se aborda qué es la resiliencia.
- El segundo título está dedicado a intentar definir la resiliencia.
- El tercer apartado plantea cuáles son los factores que potencian la resiliencia.
- El cuarto encabezamiento habla de la relación de la resiliencia con otras variables psicológicas clave en este programa.
- El quinto y último punto aborda las perspectivas y enfoques existentes sobre la resiliencia.

El siguiente cuadro muestra la relación entre la parte teórica (en color azul) y las sesiones (en color naranja), y en estas se señala con un número entre paréntesis el epígrafe correspondiente a la ficha de la sesión en la que se abordan los correspondientes apartados teóricos:

¿Qué es la resiliencia?

Boris Cyrulnik, psiquiatra francés de origen ruso y uno de los padres de la resiliencia, comentaba en uno de sus libros¹ que la resiliencia es el arte de navegar contra corriente. La metáfora que propone es, aproximadamente, la siguiente. Por una desgracia de la vida, nos vemos empujados a un río lleno de rápidos y cataratas. Algunos se dejan arrastrar y golpear; otros se revelan, luchan y, con un poco de suerte, finalmente emergen y se ponen de nuevo a flote. La resiliencia designa la capacidad humana de superar traumas y pérdidas, es una forma de estar en la vida; en otras palabras, una actitud vital positiva que estimula para reparar los daños sufridos, las miserias de la vida.

Todos conocemos —solo basta asomarse a los medios de comunicación— las experiencias de niños maltratados, personas enfermas, mujeres que han padecido la violencia machista, vícti-

¹ Cyrulnik, B. *Les vilains petits canards*. París: Odile Jacob, 2001. / *Los patitos feos. La resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida*. Madrid: Gedisa, 2009.

APARTADOS TEÓRICOS Y SESIONES

APARTADOS TEÓRICOS DEL ÁREA TEMÁTICA «MI FUTURO EN POSITIVO»	SESIÓN: «SER CAPAZ DE REINVENTARSE»	SESIÓN: «CONSTRUYENDO MI FUTURO EN POSITIVO»
¿Qué es la resiliencia?	• Fábula <i>El roble y el junco</i> (1)	
Definiendo la resiliencia	• Fábula <i>El roble y el junco</i> (1)	
Factores que potencian la resiliencia	• «Tabla de posibles estrategias de resiliencia para desarrollar ante los problemas de la vida» • Yo nunca hubiera pensado que... (2)	• El traje para mi vida (2)
¿Está relacionada la resiliencia con otros conceptos psicológicos?	• «Tabla de posibles estrategias de resiliencia para desarrollar ante los problemas de la vida» • Yo nunca hubiera pensado que... (2)	• El traje para mi vida (2)
Perspectivas sobre la resiliencia	• «Tabla de posibles estrategias de resiliencia para desarrollar ante los problemas de la vida»	

Entre paréntesis se hace referencia al punto de la ficha correspondiente de cada sesión.

mas de guerras y torturas o personas con graves discapacidades que, a pesar de su inconcebible sufrimiento, no se encadenan a sus heridas toda la vida.² A nuestro lado caminan diariamente personas que luchan por sus hijos, jóvenes y adultos, que se esfuerzan por trabajar aunque carezcan de empleo e, incluso, de posibilidades de encontrarlo, que asumen riesgos, que, pese a una situación personal difícil, son capaces de regalar su tiempo y cuidar de otros, que no tiran la toalla rendidos a las dificultades, que no se paralizan ante los obstáculos y que, aunque tengan problemas, buscan denodadamente engancharse a la vida. Eso que les hace levantarse una y otra vez, esa fuerza imperceptible pero poderosa, ese antibiótico que no deja que la infección del desánimo se extienda y se transforme en enfermedad, tiene que ver con la resiliencia, con

esa maravillosa capacidad humana para superar adversidades.

La resiliencia no es una receta para el bienestar y la felicidad, no significa que todo puede curarse ni superarse siempre lo que se nos ponga por delante. Además, como suele ocurrir demasiadas veces en nuestra sociedad, en la actualidad parece que todo es resiliencia. Usan la palabra los políticos para justificar sus decisiones; las empresas multinacionales, en los seminarios, para fomentar las capacidades resilientes de sus empleados; el planeta Tierra es resiliente porque aguanta casi sin rechistar la contaminación a la que lo sometemos; las ONG hablan de actitudes resilientes de la población ante los desastres naturales; los deportistas, en la prensa especializada, relacionan sus éxitos con su capacidad resiliente; los cantantes de moda son, obviamente, extremadamente resilientes, si no, no hubieran alcanzado el éxito y la fama; los concursantes de los *reality shows* televisivos sobreviven en lugares inhóspitos y salvajes gracias a la resiliencia.

² Barudy, J. «Tiempos de resiliencia». *El País* (27/03/2016).

cia, y lo que caracteriza a los tres estrellas Michelin es su carácter resiliente.

No todo es resiliencia, y la resiliencia, como veremos más adelante, deriva de múltiples factores personales (identidad positiva, control, autoestima, etc.) que se desarrollan en contextos afectuosos y solidarios, en el marco de sanas relaciones interpersonales, a través de emociones positivas y del desarrollo de estrategias acertadas de afrontamiento.

Por último, la idea de resiliencia esconde una lucha contra el intenso determinismo³ en el que vivimos en ocasiones —una causa (una experiencia negativa, una adversidad incluso severa) no tiene por qué tener siempre el mismo efecto (enfermedad, trauma)—, poniendo a la persona y sus capacidades, las posibilidades de cambio y de mejora, por delante. En términos de envejecimiento, ser viejo no significa no poder adaptarse, ser viejo no supone incapacidad, tener una enfermedad no es sinónimo de ser un enfermo, padecer demencia no es ser un demente.

Definiendo la resiliencia

A los estudiosos del envejecimiento siempre les ha llamado poderosamente la atención la capacidad de las personas mayores para adaptarse a las constantes exigencias en las distintas áreas de sus vidas, logrando mantener el equilibrio y un adecuado nivel de bienestar, lo que se ha denominado *paradoja del bienestar en la vejez*. Debido a ello, algunos autores⁴ han afirmado que la vejez es una etapa caracterizada por la resiliencia. La resiliencia, como se ha comentado, representa la adaptación positiva de la persona a pesar de la adversidad y ante situaciones de amenaza. Este concepto, procedente de la físi-

ca (capacidad de un material para recobrar su forma original después de haber sido sometido a altas presiones), emigró en los años sesenta y setenta a la psicología a partir de estudios realizados con niños que crecían y se desarrollaban en circunstancias adversas y de alto riesgo (extrema pobreza o padres esquizofrénicos), y que, a pesar de ello, mostraban un adecuado desarrollo psicológico.⁵ No fue hasta mediados de los años noventa cuando llegó al mundo del envejecimiento,⁶ y existe cierto consenso general en que la resiliencia es un fenómeno o proceso que refleja una relativa adaptación positiva a pesar de los contextos de riesgo, adversidad o trauma. Asimismo, reúne dos características: la exposición a un daño significativo o una adversidad severa, y la adaptación positiva a pesar de un riesgo significativo en el proceso de desarrollo.

La definición de la resiliencia no es sencilla, por la cantidad de matices que rodean el uso de este concepto tan intuitivo como esquivo. En un metaanálisis efectuado por algunos autores,⁷ se propone un acercamiento a los distintos conceptos de resiliencia a través del estudio de la literatura existente. Se diferencian así cuatro características de la resiliencia a las que se ajustan los artículos incluidos en ese análisis de la literatura, y que proporcionan una idea de lo que se entiende, comúnmente, por resiliencia: a) la naturaleza de la resiliencia; b) las manifestaciones de la resiliencia en la vida de los sujetos; c) las dimensiones en las que se evidencia la actuación de la resiliencia; y d) las situaciones que requieren la activación de la resiliencia.

3 Cyrulnik, B. *Las almas heridas*. Madrid: Gedisa, 2015.

4 Baltes, P. B.; Lindenber, U.; Staudinger U. «Life-span theory in developmental psychology». En: Lerner, R. M. (ed.). *Handbook of child psychology 1*. Nueva York: Wiley, 1998, p. 1029-1143.

5 Jiménez Ambriz, M. G. «Resiliencia y vejez». *Informes Portal Mayores*, n.º 80. Madrid: Lecciones de Gerontología, XV, 2008.

6 Staudinger, U. M.; Marsiske, M.; Baltes, P. B. «Resilience and reserve capacity in later adulthood: Potentials and limits of development across the life span». En: Cicchetti, D.; Cohen, D. (ed.). *Developmental psychopathology*. Vol. 2. *Risk, disorder, and adaptation*. Nueva York: Wiley, 1995, p. 801-847.

7 Cárdenas-Jiménez, A.; López-Díaz, A. «Resiliencia en la vejez». *Revista de Salud Pública*, n.º 13(3) (2011), p. 528-540.

TABLA ¿QUÉ ES LA RESILIENCIA?

La resiliencia se entiende como...	<ul style="list-style-type: none"> • Habilidad o capacidad personal. • Característica positiva de la personalidad. • Proceso. • Capacidad adaptativa.
La resiliencia se manifiesta en la vida de los sujetos como...	<ul style="list-style-type: none"> • Conservación de los recursos con los que contaban los individuos con anterioridad a los sucesos adversos: mantenerse bien, sobrevivir y resistir. • Recuperación de los recursos alterados, modificados o perdidos como efecto del evento adverso: recuperación, restauración y resurgimiento. • Resultados positivos que los individuos pueden construir a partir de la adversidad: prosperar, crecer, mejorar, superarse, ir más allá, fortalecerse y transformar el desastre en experiencias de crecimiento. • Logro de los resultados previamente mencionados: afrontamiento, ajuste y adaptación.
Las dimensiones de la vida en las que se evidencia son...	<ul style="list-style-type: none"> • Salud física o emocional. • Estatus funcional. • Capacidades. • Balance. • Envejecimiento exitoso. • Calidad de vida.
Las situaciones que requieren activar la resiliencia son...	<ul style="list-style-type: none"> • Experiencias negativas y adversas como alteraciones de la salud, enfermedades, limitaciones físicas, dependencia, etc. • Las experiencias negativas también incluyen pérdidas vitales mayores, el estrés, los daños potenciales, la amenaza acumulada, los retos, las experiencias difíciles y el riesgo.

Como ocurre en otros casos, la resiliencia es un concepto poliédrico que permite muchas miradas y distintos acercamientos, a veces distantes, en ocasiones complementarios. Esta falta de claridad conceptual, debido, entre otras cuestiones, a las dificultades de asir un concepto tan borroso, no resta un ápice de importancia a este fenómeno que impulsa a las personas hacia el bienestar.

Factores que potencian la resiliencia

La resiliencia es el resultado de múltiples factores protectores que pueden variar en cada etapa de la vida y pertenecer a distintos dominios. Y es ese conjunto de recursos personales el que favorecerá la adaptación de los individuos a las situaciones adversas.

Entre los recursos cuyo valor protector ha sido probado en distintas investigaciones, se encuen-

tran muchas de las variables que se trabajan en el programa «Vivir bien, sentirse mejor» a través de sus tres itinerarios, especialmente las emociones positivas, la identidad positiva, el control personal, la autoestima, el optimismo, las estrategias de afrontamiento adaptativas, la apertura a nuevas experiencias, la autoeficacia y el apoyo social. Analicemos algunas de estas variables:⁸

- A mayor identidad positiva, menor vulnerabilidad ante las crisis, así como mayor autoestima y bienestar (ambos, indicadores de resiliencia).⁹

8 Jiménez-Ambriz, M. G. *Resiliencia psicológica en la edad adulta y en la vejez. Un estudio transcultural*. Tesis doctoral no publicada. Universidad Autónoma de Madrid, 2008.

9 Greve, W.; Staudinger, U. M. (2006). «Resilience in later adulthood and old age: Resources and Potentials for successful aging». En: Cicchetti, D.; Cohen, A. (ed.). *Developmental Psychopathology*. 2.ª ed. Nueva York: Wiley, 2006, p. 796-840.

- El control,¹⁰ tanto el primario (seleccionar las necesidades y compensar las consecuencias negativas de las pérdidas potenciales y del fracaso) como el secundario (optimizar las motivaciones y regular las emociones), tiene un papel central en la resiliencia, debido a que facilita dirigir los esfuerzos a los objetivos seleccionados, desligándose de otros que no pueden ser alcanzados y autoprotegiéndose.
- La autoeficacia —la creencia de una persona de poseer las capacidades para desempeñar las acciones necesarias que le permitan obtener los resultados deseados— es un recurso asociado al bienestar personal de los mayores.¹¹ Se sabe que interviene en la percepción de control de los individuos y en sus sentimientos ante las pérdidas, ayuda a mantener el optimismo en situaciones difíciles y activa el funcionamiento de algunos dominios, incrementando la probabilidad de mantener y optimizar su funcionamiento en áreas como la inteligencia, la memoria o la salud.
- La autoestima se relaciona con altos niveles de bienestar a pesar de acontecimientos adversos, modera el afrontamiento ante amenazas y el estrés, y es considerada por algunos autores¹² como una precondition —en términos matemáticos, una condición necesaria, pero no suficiente— para la resiliencia.
- En cuanto al funcionamiento emocional positivo:
 - Las emociones positivas tienen un amplio efecto en el individuo, constituyendo un componente crucial de la resiliencia, con importantes beneficios en los procesos de afrontamiento.
 - Las emociones positivas promueven la flexibilidad de pensamiento y en la resolución de problemas,¹³ incrementan la posibilidad de recuperarse rápidamente facilitando los procesos de recuperación y el afrontamiento adaptativo, y, además, pueden eliminar la estimulación autónoma generada por las emociones negativas, de tal manera que contrarrestan sus efectos.
 - Existe evidencia de que una gran cantidad de emociones positivas pueden potenciar altos niveles de resiliencia aun en circunstancias dañinas.¹⁴
- El optimismo —definido comúnmente como la tendencia a esperar que el futuro depare resultados favorables— interviene en la relación entre los recursos personales y los eventos estresantes,¹⁵ promoviendo la adaptación en el intento de alcanzar metas, y es un buen predictor de la felicidad, que es un excelente indicador de resiliencia.
- El afrontamiento —aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar situaciones externas o internas— es uno de los componentes esenciales de la resiliencia. Especialmente en el envejecimiento, el afrontamiento se dirige a ajustar o replantear los objetivos y lo que da sentido a la vida, así como a aceptar los cambios y sucesos que no pueden ser controlados de forma directa.
- La espiritualidad se relaciona estrechamente con poseer una mejor salud y con el sentido del bienestar personal. Comportamientos religiosos como rezar, ir a misa, leer textos religiosos o manifestar expresiones de confianza y fe amortiguan tanto a jóvenes como a personas mayores el estrés, por ejemplo, de un ingreso hospitalario o el derivado de enfermedades.

10 Heckhausen, J. *Adaptation and Resilience in Midlife*. *Handbook of midlife development*. Nueva York: Wiley, 2001, p. 345-394.

11 Joop, D.; Rott, C. «Adaptation in very old age: exploring the role of resources, beliefs, and attitudes for centenarians' happiness». *Psychology and Aging*, n.º 21(2) (2006), p. 266-280.

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

13 Fredrickson, B. L.; Branigan, C. «Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires». *Cognition and Emotion*, n.º 19 (2005), p. 313-332.

14 Heckhausen, J., 2001. *Op. cit.*

15 Heckhausen, J., 2001. *Op. cit.*

¿Está relacionada la resiliencia con otros conceptos psicológicos?

La pregunta sobre si el concepto de resiliencia es similar a otros constructos psicológicos, se solapa con ellos o los envuelve fue formulada por Suniya Luthar¹⁶ en 2003, y se llegó a la conclusión de que, aun teniendo obvias similitudes con otras concepciones del mismo ámbito, el concepto de resiliencia posee matices propios importantes y diferenciados. ¿Cuáles son los conceptos psicológicos que cubren un terreno vecino al de la resiliencia?:

- Quizá el término más cercano al de resiliencia sea el de *competencia social*. La competencia social se refiere al desempeño efectivo en las tareas de desarrollo significativas para las personas en una edad, un contexto social y un tiempo histórico determinados. Aunque algunos autores han defendido que la competencia social y la resiliencia son la misma cosa, Luthar destaca algunas diferencias fundamentales entre ambos conceptos: a) la resiliencia presupone riesgo, mientras que la competencia social no; b) la resiliencia abarca cuestiones emocionales o conductuales, mientras que la competencia social usualmente involucra conductas manifiestas y observables; y c) la resiliencia es un constructo superior, que incluye aspectos de competencia, pero con altos niveles de riesgo.
- La «ego-resiliencia» es otro concepto cercano al de resiliencia que intenta reunir ingenio, fortaleza de carácter y flexibilidad en el funcionamiento y la respuesta a las demandas ambientales. Ambos conceptos involucran fortalezas, aunque solo el de resiliencia presupone afrontar riesgos, y mientras que la resiliencia es un fenómeno, la «ego-resiliencia» es más bien una característica de la personalidad.
- La idea de *hardiness* ('personalidad resistente') está relacionada con tres conceptos muy importantes: a) compromiso, implicarse en las actividades que uno lleva a cabo en distintas áreas de la vida, sentirse conectado, tener propósitos

y ser activo; b) control, influir personalmente en los acontecimientos que uno experimenta en la vida; y c) desafío, creer que el cambio es algo habitual y necesario en la vida. Así, las personas muy resistentes tienen un estilo de afrontamiento que les permite hacer frente al estrés, a la enfermedad y a las condiciones adversas de la vida del modo más adecuado. El *hardiness* tiene en común con la resiliencia que los sujetos con personalidad resistente suelen usar estrategias indirectas de afrontamiento a través especialmente de su influencia en el apoyo social.¹⁷

Perspectivas sobre la resiliencia

Existen dos concepciones distintas sobre la resiliencia: considerarla como resultado o como proceso. La primera concepción define la resiliencia como los resultados positivos que muestra la persona al superar la adversidad. La segunda, como la relación entre los factores de riesgo y los resultados, ya sean estos positivos o negativos, que se ven alterados o moderados por la relación con otras variables en el momento de encarar la adversidad.

Si se analiza la resiliencia como resultado, interesa comprender, por ejemplo, cómo en la vejez se conserva un buen nivel de bienestar psicológico y de relaciones sociales. Desde la perspectiva de la resiliencia como proceso, el aliciente reside en conocer cómo influyen y de qué forma distintas variables en que una persona mayor siga teniendo un buen nivel de bienestar pese a múltiples condicionantes.

No existe una única forma de entender la resiliencia, ni una mirada es superior a otra, sino, en todo caso, complementarias en la comprensión de esa noble capacidad humana de, a pesar de las heridas (no hay biografía sin heridas), volver a ponerse en pie y caminar.

16 Luthar, S. S. (ed.). *Resilience and vulnerability*. Nueva York: Cambridge University Press, 2003.

17 Windle, G.; Woods, R.; Markland, D. «The effect of psychological resilience on the relationship between chronic illness and subjective well-being». *The Gerontologist*, n.º 48 (2008), p. 179.

4.4.2. FICHA DE LA SESIÓN 12



SER CAPAZ
DE REINVENTARSE

EL PORQUÉ DE ESTA SESIÓN

Con el envejecimiento, a pesar de las consabidas pérdidas que supone, las personas pueden adquirir recursos que contribuyan a disfrutar de la vida de forma satisfactoria. Nos enfrentamos a procesos biológicos que nos hacen más frágiles y que pueden llevarnos a afrontar la vida con cierta desvitalización, perdiendo energía y motivación. Sin embargo, el proceso de envejecer no debe ser entendido como un proceso meramente biológico, sino también de adaptación emocional y social, y de desarrollo cognitivo. El envejecer es inevitable, pero está en nuestras manos hacerlo en libertad, con tranquilidad, sabiduría, dignidad y, muy importante, con sentido del humor.

Existen estudios que señalan que las personas mayores, a pesar de haber sufrido grandes dificultades (como guerras o austeridad) y las pérdidas normales asociadas al envejecimiento (pérdidas físicas, sociales, etc.), se pueden sentir bien, con salud, y seguir participando en la vida social.

A medida que pasan los años y las personas se ven expuestas a cambios y situaciones críticas, se enfrentan y se adaptan a ellos, aprendiendo de las experiencias para desarrollar su personalidad con nuevas habilidades y formas de vida. Los seres humanos somos adaptativos, tenemos recursos que nos

permiten afrontar situaciones de dificultades y pérdidas; recursos y habilidades que en muchos casos se ponen en marcha de forma automática, sin pensar en ello. Este conjunto de habilidades suele denominarse en literatura psicológica *resiliencia*, término adaptado de las ciencias ecológicas y que indica la cualidad de un ecosistema de recuperarse después de desastres ambientales (incendios, inundaciones, etc.). La resiliencia es una actitud vital positiva pese a las circunstancias difíciles, es saber aprender de la derrota y transformarla en oportunidad de desarrollo personal, y permite al ser humano tener fe en el futuro y superar situaciones difíciles.

De este modo, las personas mayores cuentan con una serie de fortalezas a lo largo de la vida que les permiten afrontar las circunstancias de un modo más eficaz que en otras etapas de la vida. Ya lo dice el refrán: «Más sabe el diablo por viejo que por diablo».

En esta sesión reflexionaremos sobre el envejecimiento no como un suceso irrevocable, sino como una situación a la que nos adaptamos en gran medida gracias a nuestras capacidades. Centraremos la atención en las aptitudes positivas que desarrollamos con la edad, sin darnos cuenta, en muchas ocasiones, del potencial que nos aportan.

LOS OBJETIVOS DE ESTA SESIÓN

1. DOTAR A LOS PARTICIPANTES DE INFORMACIÓN POSITIVA SOBRE EL ENVEJECIMIENTO PARA QUE TENGAN LA OPORTUNIDAD DE CAMBIAR UNA VALORACIÓN NEGATIVA PREEXISTENTE SOBRE SU EDAD Y SU PROCESO.



2. DEFINIR EL CONCEPTO DE RESILIENCIA DE FORMA COMPRENSIVA COMO ESTRATEGIAS Y HABILIDADES.



3. IDENTIFICAR LOS POTENCIALES DE RESILIENCIA ADQUIRIDOS CON EL TIEMPO Y LAS ESTRATEGIAS DE ADAPTACIÓN PERSONALES.



ACTIVIDAD Y OBJETIVO

FÁBULA EL ROBLE Y EL JUNCO

Objetivo: Introducir el tema de la resiliencia y favorecer la reflexión.



HERRAMIENTAS

DINÁMICA DE GRUPO

Lectura y análisis de la fábula *El roble y el junco* de Esopo:

EL ROBLE DIJO UN DÍA AL JUNCO:

«Es normal que acuse a la naturaleza. Un reyezuelo, para usted, es una carga pesada. La menor brisa que arruga la cara del agua hace que la cabeza se le arquee. Sin embargo mi tronco, como el Cáucaso mismo, no contento con detener los rayos del sol es capaz de afrontar una tempestad. Lo que para usted es un huracán, para mí es una brisa. Si creciera a la sombra del follaje donde yo cubro a mis vecinos, no tendría que sufrir, le defendería de la tormenta, pero nace en los húmedos bordes del reino de los vientos. La naturaleza es injusta con usted». «Su compasión —respondió el junco— nace de un buen sentimiento, pero no se preocupe, a mí los vientos no me abruman, me inclino y no me rompo. De momento, usted ha resistido golpes tremendos sin tener que doblar la espalda, pero al final ya veremos.»

Cuando dijo estas palabras, del horizonte sopló con furia el más terrible viento que el Norte hubiera llevado jamás hasta allí. El roble se mantuvo erguido, el junco se inclinó, el viento redobló sus esfuerzos y arrancó de raíz aquel que del cielo estaba mucho más cerca y cuyos pies se hundían en la tierra.

TABLA ESTRATEGIAS PARA INCREMENTAR LA RESILIENCIA

PROBLEMA	ESTRATEGIA
Frustración, fallos en la vida	Sentido del humor, nuevas oportunidades, empezar de cero
Soledad	Disfrutar de las cosas buenas de la soledad, búsqueda de nuevos círculos
Pérdida de oportunidades, negación	Búsqueda de nuevas oportunidades
Insomnio, preocupaciones	Técnicas de higiene del sueño, afrontar los problemas
Soledad, recuerdos negativos	Conciencia plena, hacer actividades
Fragilidad, problemas físicos	Reajustar tareas, fortalecimiento, ejercicio
Pérdida de memoria	Ayudas mnésicas, ejercicio
Culpa, vergüenza, miedo	Pensamientos alternativos, explicación externalizadora, aceptación
Críticas de los demás o de uno mismo	Orgullo, autoeficacia
Tristeza y aburrimiento	Motivación, ejercicio físico, actividades
Problemas varios	Flexibilidad, motivación, perseverancia, proyecto de vida

ACTIVIDAD Y OBJETIVO

YO NUNCA HUBIERA PENSADO QUE...

Objetivo: Reflexionar sobre las estrategias que hemos puesto en marcha para afrontar problemas y que nos han servido para recuperarnos tras una situación triste.



HERRAMIENTAS

DINÁMICA DE GRUPO

Intercambio de opiniones con los compañeros en relación con situaciones personales a partir de las preguntas del facilitador.

RECURSOS PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN



ORDENADOR
Y CAÑÓN DE
DIAPOSITIVAS



VÍDEO CRECER
Y ADAPTARSE



LO MÁS IMPORTANTE DE ESTA SESIÓN



1. Que los participantes se den cuenta de que son resilientes, de que lo han sido y de que lo siguen siendo, y de que pueden desarrollar su resiliencia.
2. Señalar las ventajas del afrontamiento, del círculo social, de la necesidad de adaptación para afrontar los cambios, con el fin de motivar a los participantes a la acción.
3. Es posible tener una visión positiva ante distintas situaciones vitales, incluso en las más difíciles.
4. Los recursos se aprenden y se desarrollan con el uso. Conocer aquellos recursos que nos faltan y comprometernos con el cambio es el primer paso para un nuevo enfoque.

1. FÁBULA EL ROBLE Y EL JUNCO

PRESENTACIÓN

En esta sección se ofrece a los participantes la oportunidad de reflexionar sobre sus aprendizajes a lo largo de la vida, sobre sus propias experiencias vitales y sobre su resiliencia a partir de los conceptos presentados en una fábula.

Recursos:

- Fábula *El roble y el junco*
- Exposición del contenido sobre la resiliencia
- Conversación e intercambio de preguntas
- Vídeo *Crece y adaptarse*

DESARROLLO

Después de presentar el tema, el facilitador leerá la fábula *El roble y el junco* («Herramientas»). Tras su lectura, organizará un debate en base a las siguientes preguntas:

- ¿Con quién os reconocéis más, con el roble o con el junco?
- ¿Quién os parece más resistente, un adolescente, un adulto o una persona mayor? ¿Por qué? ¿Quién tiene mayor control emocional?
- ¿Pensáis que la edad ayuda a ser más resiliente?

El facilitador favorecerá que todos los asistentes expongan sus opiniones, sin distinguir entre respuestas buenas y malas. Resaltará las intervenciones más relevantes para el contenido de la sesión.



2. YO NUNCA HUBIERA PENSADO QUE...

PRESENTACIÓN

El objetivo de esta sección es que los participantes identifiquen problemas que pueden haber tenido y reflexionen sobre las distintas habilidades y soluciones que pusieron en marcha para solucionarlos.

Recursos:

- Conversación e intercambio de preguntas
- «Tabla Estrategias para incrementar la resiliencia»

DESARROLLO

El facilitador pedirá que los participantes evoquen una situación en la que se enfrentaron a un problema y salieron airoso, o en la que se recuperaron tras alguna pérdida. Para ello, solicitará la participación de un voluntario o voluntaria que empiece la frase «Yo nunca hubiera pensado que...» y la termine con una de esas situaciones de superación. Si nadie se anima, el facilitador iniciará la actividad con una historia personal o, si lo prefiere, con la siguiente situación hipotética, para fomentar la participación:

«Yo nunca hubiera pensado que me pondría delante de diez personas a contar una cosa personal, pero aquí estoy. Lo que antes me daba miedo, hablar en público, ahora, tras haberme enfrentado a ello y haberlo pasado mal las primeras veces, lo recuerdo con humor. Una vez incluso me atreví a empezar a hablar en una clase de 120 personas y estuve tosiendo dos minutos sin parar... ¡Qué vergüenza! Pues eso, tras haberlo pasado mal las primeras veces aquí estoy, todos los días, hablando ante personas muy distintas, sin miedo y con ganas de expresarme y de escuchar otras opiniones. ¿Alguien se apunta?»

Una vez los voluntarios tengan clara su intervención, el facilitador iniciará un debate en grupo a partir de las historias personales. Reforzará las distintas aportaciones y señalará aquellas actitudes y comportamientos que son característicos de la resiliencia. Podrá servir de la «Tabla Estrategias para incrementar la resiliencia» («Herramientas») para proponer soluciones o catalogar las que expresen los participantes.

3. RESUMEN

PRESENTACIÓN

En esta sección se repasarán y afianzarán las estrategias de resiliencia que los participantes han puesto en marcha a lo largo de su vida, revalorizando las aptitudes y capacidades desarrolladas para adaptarse a las distintas situaciones difíciles que han vivido y afrontado.

DESARROLLO

El facilitador anima a la participación de todos los asistentes para que cada uno de ellos indique el contenido que le ha parecido más importante. Invitará a los participantes a pensar en el potencial que han desarrollado ellos hasta ahora y, también, en el que han visto en otros y pueden intentar poner en marcha en su día a día:

- Se redefine la resiliencia como el conjunto de las habilidades que se ponen en marcha para superar adversidades.
- Se enumeran las habilidades que se han reconocido.
- Se insta a los participantes a valorarse correctamente, puesto que no es fácil ser resiliente, y ellos demuestran resiliencia estando ahí.
- Se propone que los participantes dediquen unos minutos a pensar qué cosas llevan a cabo con resiliencia durante la semana.

Por último, los participantes se aplauden unos a otros tras una sesión exitosa y se comprometen a buscar aquellas estrategias de resiliencia que creen que les faltan para ponerlas en marcha en futuras sesiones.

4.4.3. FICHA DE LA SESIÓN 13



**CONSTRUYENDO MI
FUTURO EN POSITIVO**

EL PORQUÉ DE ESTA SESIÓN

A lo largo de las sesiones de este itinerario, hemos recorrido las fortalezas y estrategias que se ponen en marcha a medida que pasan los años, para adaptarnos de forma natural a los cambios que conlleva el envejecimiento físico y al cambio social de la jubilación. Se trata de estrategias y habilidades para motivarnos y continuar con nuestra vida a pesar de los cambios biológicos y de la fragilidad, formas de afrontar situaciones tristes o negativas. Desde el enfoque de la investigación básica, los avances de la psicología actual apoyan el ejercicio de virtudes y fortalezas clásicas tales como mantener la curiosidad, ser perseverante, conservar el equilibrio de la sabiduría, fortalecer el valor, reírnos y fomentar el sentido del humor, gestionar con pericia los conflictos para salvaguardar nuestros derechos y nuestras relaciones, y afrontar de modo positivo la falta de relaciones que puede darse al reducirse los círculos sociales.

Es un camino largo de aprendizaje que tiene su base en ofrecer a los participantes cambios conceptuales y ejercicios durante la sesión en un clima de confianza, así como identificación de situaciones en que ellos puedan actuar a través de cambios en sus actividades e intereses.

El objetivo de esta sesión es reunir esos aprendizajes y reflexionar sobre ellos identificando esos puntos en común que vinculan las sesiones con el día a día de los participantes. Así, aunque el itinerario termine, los asistentes podrán afianzar los aprendizajes y aplicar esos cambios en su vida diaria, impulsados por unas claves personalizadas que se expondrán en esta última sesión. En cualquier caso, y por último, no hay cambio sin compromiso personal, no hay evolución sin implicación. Debemos dar un paso al frente si queremos, como reza el título de este itinerario, vivir en positivo.

LOS OBJETIVOS DE ESTA SESIÓN

1. REPASAR LAS CLAVES DE LAS SESIONES DEL ITINERARIO, AFIANZANDO EL APRENDIZAJE REALIZADO HASTA AHORA.



2. MOTIVAR AL EJERCICIO DE LAS HABILIDADES ENSAYADAS DURANTE LAS SESIONES.



3. PROPORCIONAR NUEVOS ESTÍMULOS PARA QUE LOS PARTICIPANTES REALICEN LAS ACTIVIDADES CON SENTIDO FUERA DE LA SESIÓN.



4. DESPEDIR EL ITINERARIO EN UN AMBIENTE AGRADABLE Y CON BUENOS DESEOS FUTUROS.



ACTIVIDAD Y OBJETIVO

LISTA DE LO MÁS IMPORTANTE

Objetivo: Recordar lo visto a lo largo del itinerario y reforzar las situaciones personales en las que los participantes hayan tenido éxito tras poner en marcha las habilidades y estrategias aprendidas en las sesiones.



EL TRAJE PARA MI VIDA

Objetivo: Identificar áreas problemáticas de los participantes para que tengan una nueva oportunidad de poner a prueba sus habilidades.



HERRAMIENTAS

DINÁMICA DE GRUPO

El facilitador puede acceder a los apartados «Lo más importante de esta sesión» y «Los objetivos de esta sesión» de todo el itinerario para estimular el recuerdo y la participación de los asistentes.

DINÁMICA DE GRUPO

Actividad grupal en la que cada participante seleccionará los contenidos del itinerario que se plantea incorporar en su vida.



RECURSOS PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN

1 

ORDENADOR Y CAÑÓN DE DIAPOSITIVAS

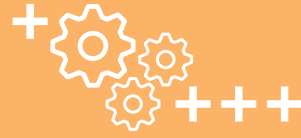
2 

TARJETAS AUTOADHESIVAS CON EL CONTENIDO DE CADA SESIÓN (HABRÁ TANTOS EJEMPLARES DE CADA TARJETA COMO PARTICIPANTES EN EL GRUPO)

3 

VÍDEO CRECER Y ADAPTARSE

LO MÁS IMPORTANTE DE ESTA SESIÓN



1. El clima ha de ser agradable.
2. El repaso debe orientarse hacia delante. No se trata tanto de incidir en los temas previos como de potenciar su uso futuro.
3. El facilitador debe ser consciente de los problemas particulares y las potencialidades de cada participante para ofrecer opciones personalizadas de acción futura.

1. LISTA DE LO MÁS IMPORTANTE

PRESENTACIÓN

En esta sección, el facilitador repasará las sesiones anteriores y ofrecerá a los participantes pistas para que recuerden lo más importante de cada una de ellas y puedan comentar brevemente sus logros en las situaciones planteadas.

Recursos:

- Conversación e intercambio de preguntas

DESARROLLO

El facilitador presentará el contenido de la sesión indicando que es la última y, por lo tanto, una de las más importantes. A continuación, preguntará si alguien se acuerda de la primera sesión y de sus contenidos. Si nadie lo recuerda, dará una pista y pedirá que alguien cite algún logro con respecto a esa sesión o algo que le inspire su contenido. Se procederá igual con el resto de las sesiones, mencionando los puntos clave de cada una, recogidos en el apartado «Lo más importante de esta sesión».

2. EL TRAJE PARA MI VIDA

PRESENTACIÓN

Cada participante pensará qué partes del itinerario o qué conceptos han sido los más importantes para él, y que le acompañarán en la vida (el traje). Los escribirá en las etiquetas que repartirá el facilitador.

Recursos:

- Repaso y actividad del traje (ver sesión 1, «Aprender y mejorar, un desafío personal»)
- Etiquetas autoadhesivas

DESARROLLO

Cada miembro del grupo se pondrá sobre su ropa cada parte de ese traje, que no será otra cosa que aquello que le parece más importante para mejorar



su vida. Esta actividad busca observar la evolución experimentada desde la primera sesión, así como destacar las áreas más importantes de cara al futuro. Este ejercicio ocupará prácticamente toda la sesión.

Los participantes explicarán su traje a los demás, y el facilitador preguntará a cada uno cómo ha cambiado entre la primera y la última sesión, si ahora se ve más guapo o guapa, qué le sienta mejor, etc. La sesión finaliza con aplausos, comentarios, fotos, etc.

SESIÓN	CONTENIDO
2	Darme cuenta de lo que he aprendido a lo largo de los años
3	Tener curiosidad
4	Tener sabiduría
5	Tener coraje
6	Ser perseverante
7	Convivir con los conflictos
8	Sentirme bien en soledad
9	Sentirme bien en el día a día
10	Qué hacer cuando me siento mal
11	Tener sentido del humor
12	Ser capaz de reinventarme

3. DESPEDIDA

PRESENTACIÓN

En esta última sección, el facilitador despedirá afablemente a los participantes. Se mencionarán los avances alcanzados y se agradecerá a los asistentes su participación y su compañía. El facilitador puede despedir a los participantes en función de los lazos establecidos con el grupo y el clima de las sesiones.

Recursos:

- Distintas muestras de afecto como sonrisas, abrazos o, incluso, un pisolabis

DESARROLLO

Aquel que el facilitador considere oportuno para mantener el buen clima del grupo y los buenos deseos, así como para potenciar las posibilidades futuras de acción de los participantes.



Fundación "la Caixa"