

# VIVIR COMO YO QUIERO



**Obra Social "la Caixa"**

**OBRA SOCIAL. EL ALMA DE "LA CAIXA"**

EDICIÓN  
Obra Social "la Caixa"

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

DISEÑO GRÁFICO  
Kembeke Estudio S.L.

ILUSTRACIONES  
Ángela Díaz

CORRECCIÓN LINGÜÍSTICA  
Caplletra

TRADUCCIÓN  
Caplletra

IMPRESIÓN  
Pressing

© de la edición: Obra Social "la Caixa", 2015  
Av. Diagonal, 621 - 08028 Barcelona  
Dep. leg.: B 23359-2015

Programa de Personas Mayores  
**VIVIR BIEN, SENTIRSE MEJOR**

# VIVIR COMO YO QUIERO



**Obra Social "la Caixa"**

<b>1. PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA «VIVIR BIEN, SENTIRSE MEJOR». FINALIDAD Y OBJETIVOS</b>	<b>8</b>		
<b>2. EL ITINERARIO «VIVIR COMO YO QUIERO». OBJETIVOS, ÁREAS TEMÁTICAS Y SESIONES</b>	<b>10</b>		
<b>3. METODOLOGÍA</b>	<b>14</b>		
3.1. Las fichas de las sesiones	16		
3.2. Los recursos para el desarrollo del itinerario	17		
3.2.1. Materiales audiovisuales	17		
3.2.2. Cuaderno «Vivir como yo quiero»	17		
3.3. Las competencias de los facilitadores	18		
3.4. Algunas claves para el éxito de las sesiones	20		
<b>4. DESARROLLO DE LAS ÁREAS TEMÁTICAS</b>	<b>22</b>		
4.1. Mis motivaciones	24		
4.1.1. Fundamentación teórica «Mis motivaciones»	24		
4.1.2. Ficha de la sesión 1: Aprender y mejorar, un desafío personal	29		
4.1.3. Ficha de la sesión 2: Lo que me motiva y me conecta a la vida	35		
4.2. El control de mi vida	41		
4.2.1. Fundamentación teórica «El control de mi vida»	41		
4.2.2. Ficha de la sesión 3: La capacidad de influir en lo que me sucede: el control	47		
4.2.3. Ficha de la sesión 4: La importancia y los límites de decidir. Cómo y qué delegar	53		
4.3. Planificar y gestionar mi tiempo	59		
4.3.1. Fundamentación teórica «Planificar y gestionar mi tiempo»	59		
4.3.2. Ficha de la sesión 5: Disfrutar y organizar mi tiempo	63		
4.3.3. Ficha de la sesión 6: Llegar a acuerdos. Decir que no, si hace falta	71		
4.4. Tomar decisiones	77		
4.4.1. Fundamentación teórica «Tomar decisiones»	77		
4.4.2. Ficha de la sesión 7: Mi futuro con lo que yo quiero	82		
4.4.3. Ficha de la sesión 8: Decisiones que garanticen el futuro que yo deseo	89		
4.5. Pensar en positivo	95		
4.5.1. Fundamentación teórica «Pensar en positivo»	95		
4.5.2. Ficha de la sesión 9: Enfocar mi mente a lo positivo	100		
4.5.3. Ficha de la sesión 10: Sentir agradecimiento	106		
4.6. Mis relaciones	111		
4.6.1. Fundamentación teórica «Mis relaciones»	111		
4.6.2. Ficha de la sesión 11: Conocer personas para sentirme bien	116		
4.6.3. Ficha de la sesión 12: Compartir con los demás y seguir aprendiendo	123		
4.7. Darse permiso	130		
4.7.1. Fundamentación teórica «Darse permiso»	130		
4.7.2. Ficha de la sesión 13: Darse permiso	135		

## 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 bien cada día». 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 COMO YO QUIERO». OBJETIVOS, ÁREAS TEMÁTICAS Y SESIONES

Las áreas temáticas y sesiones que integran este itinerario pretenden abordar un conjunto de contenidos que faciliten a los participantes llevar la vida que cada uno de ellos desee.

A partir de las mismas, se pretenden los siguientes objetivos:

- Favorecer la cohesión grupal e identificar las actividades **motivadoras** que contribuyen al crecimiento personal.
- Plantear la relevancia de **ejercer el control** sobre la propia vida y **delegar** en otras personas el desarrollo de las actividades o tareas que se consideren.
- Aportar estrategias para la **gestión y el disfrute del tiempo**.
- Debatir en torno a la toma de **decisiones para la vida futura**.
- Proponer recursos para afrontar la vida **en positivo**.
- Analizar la importancia de las **relaciones** con los demás, armonizando el propio **desarrollo con el de las personas allegadas**.

- Favorecer el planteamiento de nuevos objetivos de desarrollo personal, «**dándose permiso**» para llevarlos a cabo.

Los contenidos del itinerario «Vivir como yo quiero» están configurados en siete áreas temáticas. Se describen a continuación estas áreas y las sesiones que agrupan cada una de ellas.

La primera área temática, «Mis motivaciones», aborda la necesidad de aprender y mejorar a lo largo de la vida, a partir de aquello que motiva a las personas y las mantiene conectadas con la vida. Esta área engloba dos sesiones. La primera, «Aprender y mejorar, un desafío personal» presenta los objetivos y contenidos del itinerario, favoreciendo la cohesión grupal de los asistentes, con el fin de propiciar un clima favorable al aprendizaje y al desarrollo personal. La segunda sesión, «Lo que me motiva y me conecta a la vida», se centra en la identificación y reconocimiento de las actividades motivadoras que contribuyen al desarrollo y bienestar personal.

La segunda área, «El control de mi vida», trata sobre la capacidad de ejercer el control sobre la propia vida, de modo que las personas tengan la vida que deseen, siendo agentes activos de la misma. Este tema es el objeto de la primera se-

sión, «La capacidad de influir en lo que me sucede: el control». Complementariamente, en la segunda sesión, «La importancia y los límites de decidir. Cómo y qué delegar», se aborda la capacidad de delegar tareas y funciones, de modo que, con la colaboración y apoyo de otras personas, se pueda desarrollar la vida que se desee.

La tercera área, «Planificar y gestionar mi tiempo», analiza el valor del tiempo, proponiendo en la primera sesión, «Disfrutar y organizar mi tiempo», estrategias para su organización, de modo que el tiempo cotidiano incluya actividades significativas y motivadoras. En la segunda sesión, «Llegar a acuerdos. Decir que no, si hace falta», se proponen algunas pautas para armonizar el tiempo propio con el tiempo dedicado a los demás.

La cuarta área, «Tomar decisiones», plantea en la primera sesión, «Mi futuro con lo que yo quiero», la relevancia de planificar el futuro tomando decisiones a tiempo que faciliten una vida acorde con los valores y preferencias personales. En la segunda sesión, «Decisiones que garanticen el futuro que yo deseo», se abordan decisiones relativas a los cuidados asociados a situaciones de dependencia.

La quinta área, «Pensar en positivo», está pensada para tratar en la primera sesión, «Enfocar mi mente a lo positivo», la capacidad de las personas para identificar y valorar las posibilidades de los sucesos cotidianos de forma constructiva y optimista. En la segunda sesión, «Sentir agradecimiento», se trata de la importancia de la gratitud y sus repercusiones en el bienestar.

La sexta área, «Mis relaciones», se centra, en la primera sesión, «Conocer personas para sentir-

me bien», en el análisis de la importancia de las relaciones con otras personas para sentirse bien. En la segunda, «Compartir con los demás y seguir aprendiendo», se analizan las implicaciones de las relaciones para favorecer el crecimiento y desarrollo personal.

La sesión «Darse permiso» de la séptima área está dirigida a integrar los distintos contenidos desarrollados en el itinerario, favoreciendo que los participantes «autorreconozcan» su deseo de cambio e identifiquen sus posibilidades para llevarlo a cabo a partir de los aprendizajes alcanzados en el itinerario.

Las áreas temáticas y sesiones del itinerario se resumen en el siguiente cuadro.

## ÁREAS TEMÁTICAS Y SESIONES DEL ITINERARIO «VIVIR COMO YO QUIERO»

ÁREAS TEMÁTICAS	SESIONES
• Mis motivaciones	• Aprender y mejorar, un desafío personal • Lo que me motiva y me conecta a la vida
• El control de mi vida	• La capacidad de influir en lo que me sucede: el control • La importancia y los límites de decidir. Cómo y qué delegar
• Planificar y gestionar mi tiempo	• Disfrutar y organizar mi tiempo • Llegar a acuerdos. Decir que no, si hace falta
• Tomar decisiones	• Mi futuro con lo que yo quiero • Decisiones que garanticen el futuro que yo deseo
• Pensar en positivo	• Enfocar mi mente a lo positivo • Sentir agradecimiento
• Mis relaciones	• Conocer personas para sentirme bien • Compartir con los demás y seguir aprendiendo
• Darse permiso	• Darse permiso

# 3

## METODOLOGÍA

La metodología para el desarrollo de las sesiones del itinerario «Vivir como yo quiero» 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** 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 para tener 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 cada uno de ellos se abordan dos áreas temáticas de las indicadas anteriormente. Así, en el vídeo *Vivir como yo quiero 1* se incluye «Mis motivaciones» y «El control de mi vida»; en el vídeo *Vivir como yo quiero 2*, «Planificar y gestionar mi tiempo» y «Tomar decisiones», y en el vídeo *Vivir como yo quiero 3*, «Pensar en positivo» y «Mis relaciones».

Cada una de las grabaciones incluye una **tertulia** en la que expertos debaten con personas mayores sobre los contenidos de cada una de las áreas temáticas. Esta conversación continúa con **testimonios** ilustrativos que muestran el significado del contenido en la vida cotidiana de las personas de edad. Cada tema finaliza con una **frase célebre** relativa a su contenido. La grabación correspondiente a cada área temática tiene una duración aproximada de 5 minutos.

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.

Asimismo, cada sesión cuenta con una **imagen alusiva** al contenido que se trabajará. Las imágenes 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 como yo quiero»

Este material dirigido a los participantes tiene como objetivo ofrecerles un breve recordatorio del contenido más relevante 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 como yo quiero», conlleva que los facilitadores responsables de los grupos desarrollen cada una de las sesiones en base a las necesidades, características y preferencias de las personas que los integran.

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 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 explicará los avances de cada uno de los asistentes a lo largo del itinerario.

### Propiciar la participación

Las sesiones del itinerario «Vivir como yo quiero» 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 como yo quiero» 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

Un equipo de facilitadores ha puesto a prueba el itinerario «Vivir como yo quiero» en distintos grupos. A continuación se indican las recomendaciones más relevantes derivadas de este itinerario piloto:

### 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

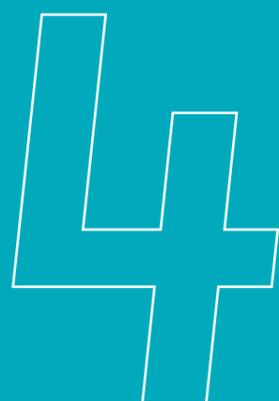
ser reconocidas por el facilitador como ejemplos o ilustraciones de los contenidos a desarrollar (por ejemplo: «Eso que cuentas que te ha pasado ayuda a que veamos la importancia de lo que estamos trabajando hoy»).

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.

### 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.



# DESARROLLO DE LAS ÁREAS TEMATICAS

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. MIS MOTIVACIONES

## 4.1.1. Fundamentación teórica «Mis motivaciones»

El itinerario «Vivir como yo quiero» parte de una premisa: en distintas etapas de la vida, y también en el envejecimiento, **queremos ser dueños de nuestro destino y controlarlo**, llevar las riendas de nuestra vida. Vamos a partir de este deseo humano, e intentaremos contribuir a que los participantes lleven la vida que deseen, reflexionando y tomando conciencia de aspectos sobre los que pueden actuar y que favorecen su bienestar y desarrollo personal.

En las dos primeras sesiones del área temática «Vivir como yo quiero», se van a trabajar distintos contenidos:

- En la primera sesión se pretende lograr la cohesión del grupo y la creación de un ambiente que sirva como reforzador de todo el itinerario. Además, se van a presentar los contenidos del mismo, partiendo de lo que cada participante espera, es decir, de sus expectativas. También vamos a ir trabajando, poco a poco, el reconocimiento de la posibilidad de sentir y pensar que podemos cambiar y llevar la vida que queremos y deseamos.
- La segunda sesión tiene como objetivo conocer qué es aquello que nos mueve a cada uno,

lo que nos atrae, lo que nos conecta con la vida, lo que nos motiva. A partir de ahí, intentaremos que nuestro crecimiento personal pivote sobre todos estos aspectos.

Para ello, y relacionado con las sesiones primera y segunda del área temática «Mis motivaciones», las bases conceptuales que sustentan los contenidos son las siguientes:

- Se abordarán en un primer apartado las consecuencias derivadas de la inversión en salud y vida saludable, que está generando **nuevas situaciones**, demandas y necesidades entre las personas mayores, y que constituye la base conceptual sobre la que se asienta la sesión, que lleva por título «**Cambios en el significado de las edades**».
- En un segundo apartado se sintetiza el enfoque teórico correspondiente a estas dos primeras sesiones, la **teoría de la autodeterminación**.
- Los conceptos clave de la segunda sesión se abordan en el tercer apartado de este primer bloque, que consiste en conocer aquello que **motiva intrínsecamente**, abordándose la importancia de sentirnos **competentes** para ello.

El siguiente cuadro muestra la relación entre la parte teórica (en color azul) y las sesiones (en

## APARTADOS TEÓRICOS Y SESIONES

### APARTADOS TEÓRICOS DEL ÁREA TEMÁTICA «MIS MOTIVACIONES»

La trascendencia de la autodeterminación en el envejecimiento

Motivación intrínseca y competencia

### SESIÓN: LO QUE ME MOTIVA Y ME CONECTA A LA VIDA

- Lo que me motiva (2)

- Lo que me motiva (2)
- Sentirme bien haciendo lo que me motiva y empezando algo nuevo e ilusionante (3)

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

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.

## Cambios en el significado de las edades

Las distintas etapas de la vida se están transformando, y lo que significa cada edad es hoy diferente a lo que representaba hace no demasiados años. Por una parte, cada vez más personas llegan a vivir más de 80, 90 y 100 años, y por otra, también se están ampliando otras fases de la vida: cada vez iniciamos más tarde la independencia personal en la juventud, somos padres en edades más tardías, etc. Se ha ampliado el tiempo de vida, y parece ser que también se ha dilatado la vida anterior a esas edades tan avanzadas.<sup>1</sup> Edades que no hace mucho eran consideradas avanzadas o muy avanzadas son

hoy jóvenes. Hace escasas décadas, para cuando las personas llegaban a la edad legal de jubilación, la generación que les precedía había fallecido y la que les sucedía funcionaba de forma autónoma, instalada en la fase adulta. Hoy, en cambio, muchos mayores de 60 viven y sienten otra realidad, si, como resulta frecuente, sus padres aún están vivos y tienen hijos, e incluso nietos, a su cargo.

La investigación es clara al respecto.<sup>2</sup> La inversión en salud y vida saludable ha permitido alargar la muerte hasta las edades finales del ciclo vital y extender el tiempo de vida de cada individuo, facilitando su proyecto personal a medio y largo plazo. Distintos estudios son coincidentes<sup>3</sup> en afirmar que las personas que ahora son

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

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

1 Para más información, consultar <http://apuntesdedemografia.com/>

mayores, comparadas con las que hace unas décadas tenían su misma edad, presentan mejoras en independencia, en tareas de autocuidado y en salud percibida; están más satisfechas con su red de contactos sociales; tienen mejor adaptación al medio,<sup>4</sup> y un largo etcétera.

Como ya se ha recalcado, el programa «Vivir bien, sentirse mejor» pretende proporcionar herramientas para que las personas mayores puedan desarrollar el proyecto de vida que desean, dentro de esa trayectoria vital que se ha logrado alargar en el tiempo. Se trata de un conjunto de conocimientos, estrategias, competencias, vivencias, habilidades y técnicas cuyo objetivo es facilitarles el desarrollo de una vida lo más plena posible según sus propios valores, deseos y necesidades. Es, en definitiva, un instrumento y una oportunidad para el cambio personal. La primera área temática del itinerario «Vivir como yo quiero» lleva por título «Mis motivaciones» e incluye dos ejes básicos: la necesidad de aprender y mejorar, por un lado; y conocer qué es aquello que nos motiva y nos mantiene conectados a la vida, por otro. Partimos de una idea clave: la necesidad de autodeterminación.

En ciencias sociales y del comportamiento, el término **autodeterminación** hace referencia a que cada persona es un agente activo de lo que le pasa y le sucede, a que cada uno lleva las riendas de su vida. Autodeterminación tiene que ver con tomar decisiones, con intentar llevar la vida que uno desea. En palabras más técnicas, la autodeterminación se refiere a cuestiones de causalidad y control personal en la conducta y la acción humana.

Este itinerario se fundamenta en la autodeterminación,<sup>5</sup> una teoría de la motivación humana especialmente interesante para entender lo que pretendemos realizar con este programa. Históricamente, la motivación se ha explicado en función de poder comprender los motivos que nos impulsan a hacer algo (hambre, sueño, conseguir un trabajo, etc.), los impulsos internos o acontecimientos externos que dirigen el compor-

tamiento para alcanzar objetivos, o los motivos como tendencias o disposiciones de acción relacionadas con cómo somos (personalidad). Pero en este itinerario nos interesa comprender la motivación humana de una forma cualitativamente distinta. No nos vale con decir que la motivación dirige lo que hacemos para obtener un determinado resultado. Creemos que las personas nos comprometemos en actividades que no son exclusivamente medios, sino que pueden constituir un fin en sí mismas. Hablamos de lo que se denomina **motivación intrínseca** y **comportamientos intrínsecamente motivados**, aquellos que realizamos de forma espontánea por el puro placer o interés que conlleva su realización, por lo que obtenemos de los mismos.

### La trascendencia de la autodeterminación en el envejecimiento

Así pues, el punto de partida de estas dos sesiones son los comportamientos que realizamos de forma espontánea, libres, naturales, aquellos que hacemos por el placer o interés que comporta el hacerlos; es decir, aquellos que parecen estar «intrínsecamente motivados» y que son distintos en cada uno de nosotros.

Por ejemplo, hay personas que van al gimnasio porque haciendo deporte se sienten bien, disfrutan esforzándose sobre la bicicleta mientras sus pulmones se hinchan y tienen la íntima sensación de que su cuerpo responde a un desafío imaginario. Aun en pleno esfuerzo físico, o mejor a través del pleno esfuerzo físico, tienen una sensación de bienestar, de «enganche». Otras personas, en cambio, a las que el médico les ha recomendado hacer deporte para mantener su salud, nunca irían al gimnasio, prefieren leer el periódico en una cafetería, no les gusta el esfuerzo físico y no le ven sentido a sudar un día tras otro. Sin embargo, quieren cuidar su salud y comprenden que esas horas de gimnasio les proporcionarán la posibilidad de vivir más y en mejores condiciones. Los primeros se encuentran intrínsecamente motivados para hacer deporte; los segundos, en cambio, extrínsecamente motivados, porque utilizan —por así decirlo— una actividad para alcanzar un objetivo, en este caso una buena salud, que es lo que realmente les motiva e importa. Otros ejemplos: cuando ponemos en práctica una afición, cuando realizamos una actividad por superarnos a nosotros mismos, etc., estamos haciendo activi-

dades que nos motivan intrínsecamente. Actividades que nos motivan extrínsecamente serían cuando satisfacemos expectativas en el trabajo, el propio salario que nos pagan, cuando hacemos algo a cambio de un bien material, etc.

Según un famoso psicólogo americano de ascendencia húngara, profesor de la Universidad de Chicago y de apellido impronunciable en castellano, Mihály Csíkszentmihályi,<sup>6</sup> «quizás no haya otro fenómeno particular que refleje tanto el potencial positivo de la naturaleza humana como la motivación intrínseca, la **tendencia inherente a buscar la novedad y el desafío, a extender y ejercitar las propias capacidades, a explorar y a aprender**. El constructo de la motivación intrínseca describe esta inclinación natural hacia la asimilación, el alcanzar dominio, el interés espontáneo y la exploración, que son tan esenciales para el desarrollo cognitivo y social, y que representan una fuente principal de disfrute y vitalidad a lo largo de toda la vida».

En estas dos sesiones intentaremos descubrir qué es aquello que nos motiva (intrínsecamente). En otras palabras, queremos **aprovechar las necesidades psicológicas** que todos tenemos, y que activan comportamientos relacionados con **la autonomía, la competencia, el crecimiento y el desarrollo personal**, porque a través de ellas somos capaces de comprometernos, poner en práctica nuestras habilidades, superar retos y desafíos, simplemente por el interés que nos proporcionan, por la satisfacción que conlleva su realización, porque dan sentido a nuestra vida.

Además de todo lo anterior, los seres humanos queremos ser los dueños de nuestra vida. Queremos controlar nuestro propio destino. Tenemos la necesidad de ser libres, de ser **capaces de realizar elecciones** y de que estas **elecciones determinen** nuestras acciones, de ser —como decíamos en el cole— sujetos agentes, y no sujetos pacientes, de lo que nos sucede, de ser autodeterminados.

Este itinerario quiere aprovechar esa innata propensión de las personas a ser las dueñas de sus vidas y sus destinos. Para ello, necesitamos ser

competentes y poder adaptarnos de forma flexible al ambiente social, donde se desarrolla nuestra vida. La idea es aprovechar esa necesidad adaptativa vital que tienen las personas, que las lleva a actuar y a poner a prueba sus capacidades para interaccionar con el ambiente. En otras palabras, pretendemos capacitar para ejercer la autonomía y la independencia. Para llevar las riendas de nuestra vida.

### Motivación intrínseca y competencia

Para luchar por la autonomía propia del ser humano, existen varias cuestiones esenciales:<sup>7</sup>

- Un primer aspecto fundamental es la **competencia**.<sup>8</sup> Por decirlo resumidamente, la competencia es la capacidad personal de resolver los retos, problemas o situaciones que se nos plantean. La persona se tiene que percibir competente; es decir, tiene que ser capaz de buscar y superar retos adecuados a sus capacidades, mantener una interacción efectiva con el ambiente. Por ello en estas sesiones se trabajarán herramientas, técnicas y habilidades que proporcionen elementos para que las personas se sientan más competentes. Una persona no puede realizar el proyecto de vida que desea si no se siente competente.
- Antes se ha recalcado que las **personas autodeterminadas** se ven a sí mismas como iniciadoras de su propia conducta («llevan las riendas de su vida»), como agentes activos de lo que les sucede, seleccionando los objetivos deseados y eligiendo una línea de actuación que les lleve a alcanzarlos. Y en esta línea hay dos cuestiones fundamentales a tratar en estas dos sesiones:

- I. Debemos lograr que lo que experimenta una persona en su vida cotidiana (los acontecimientos que le suceden) favorezca que se sienta autodeterminada; es decir, que no se sienta presionada o controlada con respecto a sus elecciones, y,

<sup>4</sup> 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* (1 marzo 2015). DOI: 10.1093/geronb/gbv004.

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

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

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

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

si esto sucede, sepa gestionarlo. Así pues, partiremos de aquello que motiva a cada uno intrínsecamente, que es personal e intransferible. Lo que motiva a una persona (por ejemplo, el bricolaje) puede ser un suplicio para otra, y viceversa.

**II.** Experimentar acontecimientos que promuevan (y no disminuyan) la percepción de la competencia que tienen las personas sobre sus actividades. El objetivo es que los participantes se sientan autodeterminados, y para ello, en estas dos sesiones, y también en el tiempo personal entre ambas, trabajaremos algunos de estos aspectos esenciales (así como en las dos siguientes sesiones, del área «El control de mi vida»). Así, se aprovecharán circunstancias de la vida que permitan a los asistentes experimentar autodeterminación, que faciliten que las actividades elegidas sean intrínsecamente motivadoras y que aumenten la percepción de competencia. También analizaremos aquellas otras situaciones que buscan una relación instrumental entre lo que hay que hacer y el comportamiento, que no son tan motivadoras, por así decirlo, y en las que no nos sentimos «intrínsecamente motivados» para saber qué hacer.

- El hecho de que algo que le sucede a una persona, un acontecimiento determinado, sea vivido como intrínsecamente motivador o no, también depende de la persona. Por ello se trabajarán **oportunidades para poder realizar elecciones**. Así, trataremos de organizar las acciones en función de metas e intereses personales.
- En otras palabras, proponemos aprovechar **el deseo humano de desarrollo personal**, de autonomía, de crecer, a través de actividades intrínsecamente motivadoras (las que tienen sentido para cada persona), que nos ayuden a controlar nuestro destino, a adaptarnos a las nuevas circunstancias, a percibirnos competentes y a controlar los acontecimientos mediante nuestras elecciones y «programando»

nuestro futuro (esto se relaciona con sesiones posteriores en las que trataremos sobre la planificación del tiempo).

- Especial atención requiere en este programa el desarrollo de competencias emocionales para:

**I.** Cambiar los **sentimientos de competencia y autodeterminación**, trabajando el componente afectivo subyacente a los procesos de autonomía y autodeterminación de las personas.

**II.** **Desarrollar competencias emocionales** para facilitar la capacidad de actuación y el logro de los objetivos. Desde este punto de vista, las competencias emocionales son un medio, un instrumento, para que el individuo pueda seguir altamente motivado y desarrollando la vida que desea vivir.

## 4.1.2. FICHA DE LA SESIÓN 1



APRENDER Y MEJORAR,  
UN DESAFÍO PERSONAL

## EL PORQUÉ DE ESTA SESIÓN

A través del itinerario «Vivir como yo quiero» se pretende que las personas tomen conciencia de que son, en gran medida, responsables de lo que les sucede, de que son sujetos autodeterminados.

Las áreas temáticas y sesiones de este itinerario parten de la premisa de que las personas en general, y las mayores en particular, quieren ser dueñas de su destino y controlarlo, ser libres para iniciar comportamientos y realizar elecciones.

En las distintas sesiones se partirá del deseo de todas las personas de desarrollarse, de disponer de autonomía y de crecer, a través de actividades intrínsecamente motivadoras (las que tienen sentido para cada persona).

Se trata de poner de manifiesto que estas actividades ayudan a controlar el propio destino, a adaptarse a las nuevas circunstancias, a percibirse competentes, a controlar los acontecimientos y a «programar» el futuro.

Esta primera sesión tiene como objetivo la presentación de los participantes en el grupo, así como de los objetivos y contenidos del itinerario «Vivir como yo quiero». 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 EL CONOCIMIENTO INICIAL DE LOS ASISTENTES 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.

### CONOCER 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

Actividad grupal para el análisis de las imágenes que ilustran los distintos contenidos de las sesiones correspondientes al itinerario.

## RECURSOS PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN

1

TARJETAS PARA ESCRIBIR LOS NOMBRES DE LOS ASISTENTES

2

VÍDEO VIVIR COMO YO QUIERO 1

3

IMAGEN DE LA SESIÓN Y TARJETAS AUTOADHESIVAS

4

SÁBANA DE PAPEL Y ROTULADORES

5

ORDENADOR Y CAÑÓN DE DIAPOSITIVAS

6

CUADERNO DEL ITINERARIO PARA LOS PARTICIPANTES

## 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. INTRODUCCIÓN. 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

**DESARROLLO** Una vez dada la bienvenida al grupo, el facilitador pide a los participantes que se distribuyan en parejas. A continuación se propone que un miembro de la pareja le diga al otro cómo se llama y por qué se ha apuntado a esta actividad. Cuando el primero ha terminado, el que ha estado escuchando hace lo mismo. Si los asistentes no son pares, el facilitador puede formar pareja con el que queda desparejado y realizar con él el ejercicio.

Una vez finalizada la conversación por parejas, cada persona presentará al grupo a aquella que ha tenido por pareja, diciendo su nombre y los motivos que la han llevado a apuntarse a la actividad. Después, en una hoja de papel, escribirá el nombre de la persona a quien ha presentado y lo colocará delante de ella, de cara al grupo.

## 2. EL SIGNIFICADO DE «VIVIR COMO YO QUIERO»

**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:**

- Vídeo *Vivir como yo quiero 1*
- Conversación e intercambio de preguntas

**DESARROLLO** El facilitador presenta la proyección del vídeo indicando que en él se muestran algunas ideas y testimonios en relación con «Vivir como yo quiero».

Tras su visionado se pueden formular, entre otras, las siguientes preguntas:

- ¿Qué os parecen las manifestaciones que se muestran en el vídeo?
- ¿Qué es lo que os ha parecido más importante para cada uno de vosotros?
- ¿Cómo ven los protagonistas del vídeo la etapa de la vida en la que se encuentran?

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

## 3. CONOCER 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:**

- Tarjetas adhesivas con las imágenes correspondientes a las distintas sesiones del itinerario
- Sábana de papel y rotuladores

**DESARROLLO** El facilitador invita a los asistentes a coger una tarjeta de un montón de ellas con las imágenes de cada una de las sesiones del itinerario. Él también lo hace. Se organiza una conversación sobre lo que cada una de las imágenes sugiere a los participantes. Los asistentes las miran y el facilitador les anima a intercambiarlas y comentarlas entre ellos.



## 4.1.3. FICHA DE LA SESIÓN 2

El facilitador coloca en la pared una sábana de papel en la que escribe el título del itinerario «Vivir como yo quiero» y, debajo, sus áreas temáticas: «Mis motivaciones», «El control de mi vida», «Planificar y gestionar mi tiempo», «Tomar decisiones», «Pensar en positivo» y «Mis relaciones».

El facilitador puede plantear preguntas como las siguientes:

- ¿Qué os sugiere la imagen que os ha tocado?
- ¿Cómo la relacionaríais con los temas que hay en la sábana de papel?
- ¿Os parecen interesantes los temas que integran el itinerario?
- ¿Qué os pueden aportar?

El facilitador puede empezar comentando lo que le sugiere la imagen que le ha tocado y colocándola en el área temática que corresponda. Anima a los participantes a que expresen su opinión y peguen la imagen donde crean que encaja mejor. Recoge todas las aportaciones, integrándolas en los contenidos y objetivos del itinerario.

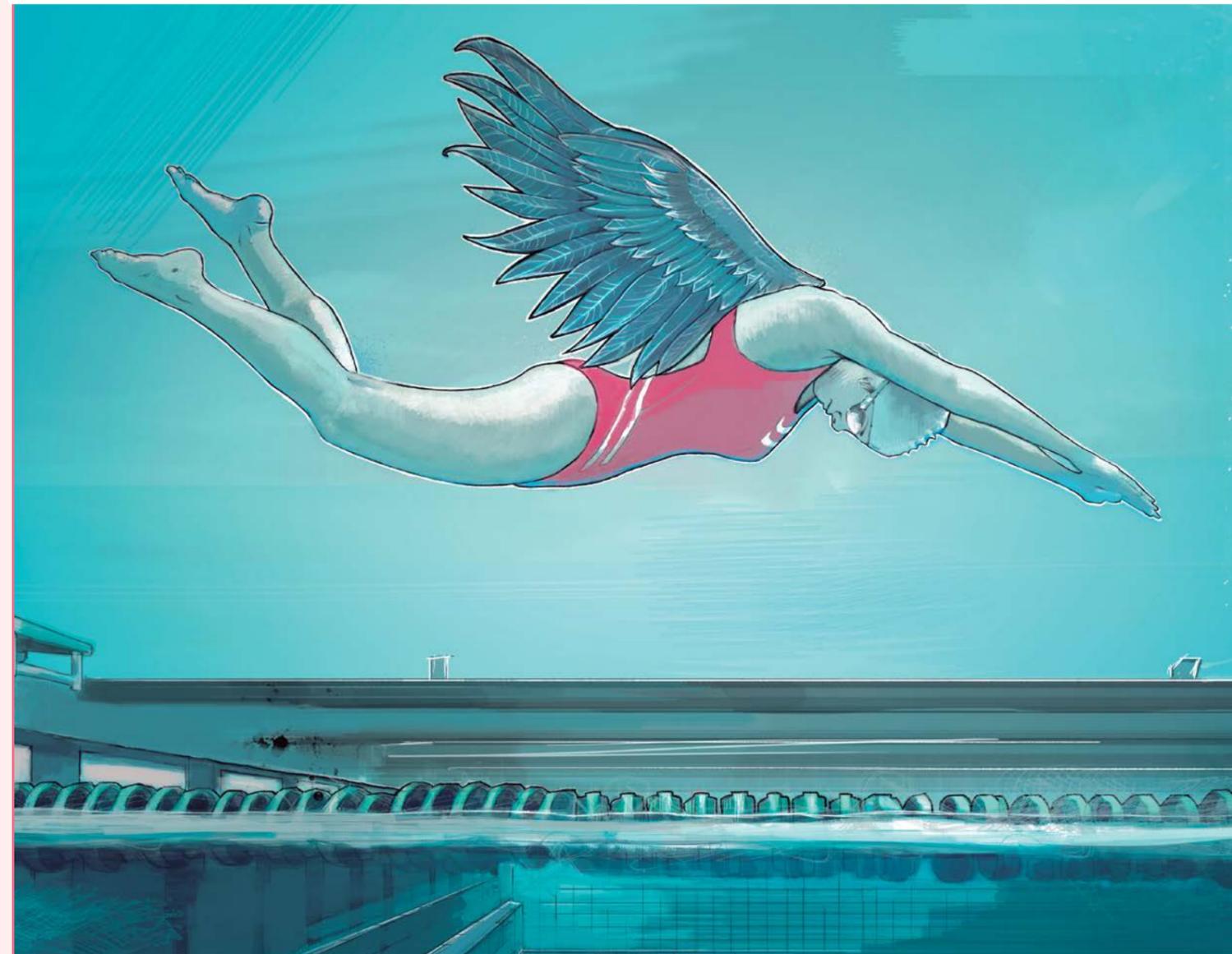
Al finalizar esta sección, el facilitador entrega a cada participante el cuaderno «Vivir como yo quiero», describiendo su contenido y animando a los participantes a que escriban en él sus impresiones a lo largo del itinerario.

## 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.



LO QUE ME MOTIVA  
Y ME CONECTA A LA VIDA



## EL PORQUÉ DE ESTA SESIÓN

Tradicionalmente, la motivación se ha explicado en función de impulsos internos o externos que dirigen el comportamiento para lograr determinados objetivos.

En este itinerario se trata de comprender la motivación humana de una manera cualitativamente distinta. Creemos que las personas nos comprometemos en actividades que no son exclusivamente medios, sino que pueden ser un fin en sí mismas.

Es lo que se denomina *motivación intrínseca* y *comportamientos intrínsecamente motivados*, que son aquellos que realizamos de forma espontánea por el puro placer o interés que comporta llevarlos a cabo. La motivación intrínseca describe, desde

esta perspectiva, la inclinación natural hacia la asimilación, el interés espontáneo y la exploración, que son tan esenciales para el desarrollo cognitivo y social, y que representan una fuente principal de disfrute y vitalidad a través de todo el curso de la vida.

Esta sesión tiene como objetivo favorecer la identificación de lo que nos conecta con la vida, lo que nos motiva, dando valor a lo que cada persona hace y ayudándola a identificar las repercusiones que tiene para su bienestar. Además, se pretende dar la oportunidad de identificar nuevas metas, acordes con los deseos de cada persona, y que contribuyan a su crecimiento y desarrollo personal.

## LOS OBJETIVOS DE ESTA SESIÓN

1. DESCUBRIR Y OBJETIVAR LAS ACTIVIDADES QUE SON INTRÍNECAMENTE MOTIVADORAS PARA CADA PERSONA.



2. ANALIZAR LAS CONSECUENCIAS QUE TIENEN AQUELLAS ACTIVIDADES QUE DAN SENTIDO A MI VIDA.



3. VISUALIZAR POSIBLES ACTIVIDADES NUEVAS Y MOTIVADORAS.



## ACTIVIDAD Y OBJETIVO

### LO QUE ME MOTIVA

Objetivo: Favorecer la identificación de actividades motivadoras para cada uno de los participantes, resaltando las consecuencias que tiene para su bienestar la participación en las mismas.

### SENTIRME BIEN HACIENDO LO QUE ME MOTIVA Y EMPEZANDO ALGO NUEVO E ILUSIONANTE

Objetivo: Propiciar la identificación de actividades nuevas y motivadoras.

## HERRAMIENTAS

### DINÁMICA DE GRUPO

Dinámica que combina la reflexión individual y la participación en grupo para facilitar la identificación de las actividades y organizarlas por áreas de contenido.

### DINÁMICA DE GRUPO

Dinámica que combina la reflexión individual y la participación en grupo para identificar nuevas actividades motivadoras y establecer nuevos objetivos personales.

## RECURSOS PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN



1 VÍDEO  
VIVIR COMO  
YO QUIERO 1



2 SÁBANA  
DE PAPEL



3 ORDENADOR  
Y CAÑÓN DE  
DIAPOSITIVAS



4 IMAGEN  
DE LA SESIÓN  
Y NOTAS  
ADHESIVAS  
DE COLORES

## LO MÁS IMPORTANTE DE ESTA SESIÓN



1. Comprender cuáles son las actividades en las que cada persona se siente más a gusto y la motivan más, para intentar pivotar sobre ellas una vida plena, llena de bienestar y sentido.

2. Llegar a visualizar como reto la posibilidad de hacer algo nuevo que no se ha hecho y siempre se ha deseado.

## 1. INTRODUCCIÓN

**PRESENTACIÓN** En esta sección se trata de plantear la importancia que tienen el desarrollo y la participación en actividades motivadoras, con las que se disfruta por el mero hecho de realizarlas. Los participantes se familiarizarán con la relevancia de llevar a cabo, a cualquier edad, actividades motivadoras para llevar una vida con sentido, experimentar bienestar y «sentirse conectados» con el mundo que les rodea.

**Recursos:**

- Vídeo *Vivir como yo quiero 1*
- Conversación e intercambio de preguntas

**DESARROLLO** El facilitador, una vez proyectada la grabación, puede formular las siguientes preguntas:

- ¿Qué opiniones se manifiestan en el vídeo en relación con la práctica de actividades motivadoras?
- ¿Cuál es la actitud que nos mantiene conectados con la vida?
- ¿Por qué es importante para «mantenerse vivos» la curiosidad?



## 2. LO QUE ME MOTIVA

**PRESENTACIÓN** El objetivo de esta sección es proponer a los participantes la identificación de actividades motivadoras y significativas, mediante su implicación en una actividad experiencial que favorece el autoconocimiento en un clima de cohesión e intercambio grupal.

**Recursos:**

- Notas adhesivas de colores
- Sábana grande de papel para colocar en la pared

**DESARROLLO** Se proporciona a cada participante cinco notas adhesivas grandes. El facilitador les pedirá que escriban cinco cosas que los motivan, utilizando una nota para cada una. Él hará lo mismo.

Previamente, habrá colocado en la pared una sábana de papel en la que habrá escrito en fila los nombres de los asistentes.

Después de compartir con los participantes las cinco cosas que ha escrito (deberá leerlas con entusiasmo y orgullo), el facilitador les invitará a leer lo que han escrito ellos.

Cada uno de los participantes leerá sus notas y las irá colocando en la sábana debajo de su nombre.

El facilitador ordena las notas adhesivas de los participantes por tipo de actividad (salud, familia, naturaleza, arte, deporte, voluntariado, etc.), indicando siempre (escribiendo el nombre de cada persona con un color distinto en la sábana de papel) de quién es cada una (el objetivo es que se relacione a la persona con la actividad).

Después, comentará las implicaciones de cada uno de los grandes grupos de actividades en relación con el bienestar: las deportivas nos proporcionan salud, estar con la familia nos da amor y cariño, el arte nos procura goce estético, etc.



### 3. SENTIRME BIEN HACIENDO LO QUE ME MOTIVA Y EMPEZANDO ALGO NUEVO E ILUSIONANTE

**PRESENTACIÓN** El objetivo de esta sección es proponer a los participantes la identificación de nuevas actividades motivadoras y significativas, mediante su implicación en una actividad experiencial que favorece la reflexión y la participación en un clima de cohesión e intercambio grupal.

**Recursos:**

- Notas adhesivas de colores
- Sábana grande de papel para colocar en la pared

**DESARROLLO** El facilitador proporciona de nuevo notas adhesivas a los participantes, en este caso tres de un color distinto al de la actividad anterior (a ser posible, más llamativas) a cada uno de los miembros del grupo. Les pedirá que escriban tres actividades que no hacen ahora, pero que siempre les hubiera gustado hacer. Leerá primero las que él ha redactado con entusiasmo y colocará sus tres nuevas notas adhesivas en cada una de las áreas de actividad de la sábana, en el lugar correspondiente al facilitador. Animará a los participantes a hacer lo mismo, en un ambiente de cordialidad (pueden aplaudir, piropear, etc.) cuando cada persona diga lo que le gustaría hacer, pero sin opinar ni juzgar.

Por último, se tomará una foto (con el móvil o una cámara) de la sábana y de todos los participantes (en la siguiente sesión se entregará una copia de la foto a cada asistente).

## 4. RESUMEN

**PRESENTACIÓN** En esta sección se pretende organizar lo que los participantes hayan aprendido sobre las actividades intrínsecamente motivadoras. A través de la reflexión sobre el valor que estas actividades tienen para el bienestar, se busca mantenerlas y favorecer la identificación e inicio de nuevas propuestas que permitan a los participantes enriquecer su día a día.

**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 personas desarrollamos actividades motivadoras que nos reportan placer por el mero hecho de realizarlas.
- Es importante identificar las actividades que nos motivan para incrementar nuestro bienestar en el día a día.
- Siempre es un buen momento para identificar y participar en nuevas actividades que nos produzcan placer y bienestar.



## 4.2. EL CONTROL DE MI VIDA

### 4.2.1. Fundamentación teórica «El control de mi vida»

Las sesiones tercera y cuarta del presente itinerario abordan, dentro del área temática «El control de mi vida», dos cuestiones esenciales: la capacidad de influir en lo que me sucede, lo que en psicología se denomina **control**, y la importancia de los **límites y del delegar en nuestra vida**.

Así como en la primera área temática se planteaba la posibilidad de llevar la vida que uno desea, en esta se abordan dos cuestiones cruciales y, a la vez, complementarias de las dos primeras sesiones:

- La necesidad de tener **control** sobre lo que uno hace, ser **agentes activos** de nuestra propia vida, provocar aquello que queremos.
- Asumir que todo en la vida tiene límites y que es necesario conocerlos, y saber qué podemos hacer con ellos. El control sobre la propia vida no exime a nadie de tener que **tomar decisiones**. Muy al contrario, tomamos decisiones cuando tenemos control. Y hay que saber cómo hacerlo.

Estas dos sesiones están plenamente interconectadas con el resto del itinerario y se suman, especialmente, a las dos primeras. En aquellas abordábamos la necesidad humana de ser dueños de nuestro destino y controlarlo, de llevar las riendas de nuestra vida. Partíamos de este deseo

humano de mejorar, de crecer, de tener desafíos, de desarrollarnos. Para ello, el «control», esa variable psicológica que describe la capacidad de «dominar» lo que nos sucede, es una de las cuestiones fundamentales, para poder hacer que de ella derive nuestra autonomía.

El ejercicio de la autonomía tiene que ver con las posibilidades de elegir, de hacer, de decidir. Pero también tiene que ver con la posibilidad de delegar. Nuestra existencia tiene límites y, en ocasiones, la delegación es algo necesario y una posible salida, quizá no deseada, pero sí sensata, cuando los límites se estrechan y comprometen una vida digna y de calidad. Delegar tiene que ver con confiar, con transferir responsabilidades y autoridad.

Para ello, y relacionado con la tercera y cuarta sesión del área temática «El control de mi vida»:

- En el primer apartado se analizará el **concepto de control**, que es la base de estas dos sesiones: sus límites, su alcance y su trascendencia en el desarrollo de la vida que uno desea vivir.
- En el segundo epígrafe se expone el **concepto de control propio, sobre el cual pivota este itinerario**.
- El tercer título está dedicado a conocer cómo funciona el **control a lo largo del proceso de envejecimiento**, sintetizándose algunos aspectos esenciales sobre la evidencia empírica existente relacionada con el control.

## APARTADOS TEÓRICOS Y SESIONES

APARTADOS TEÓRICOS DEL ÁREA TEMÁTICA «EL CONTROL DE MI VIDA»	SESIÓN: «LA CAPACIDAD DE INFLUIR EN LO QUE ME SUCEDE: EL CONTROL»	SESIÓN: «LA IMPORTANCIA Y LOS LÍMITES DE DECIDIR. CÓMO Y QUÉ DELEGAR»
La importancia y los límites del control	• Nuestras expectativas de control (1)	
El concepto de control a lo largo de este itinerario	• Locus de control (2)	
El control en el envejecimiento	• Nuestras expectativas de control (1) • Locus de control (2)	
La importancia y los límites de decidir		• Si el ser humano ha llegado a la Luna es delegando (1) • Delegancia: El arte de delegar con elegancia (2)

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

- El cuarto apartado plantea la **existencia de límites en nuestra vida y la necesidad de tomar decisiones**, de decidir y de cómo hacerlo de la mejor forma posible.

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

### La importancia y los límites del control

El concepto de control envuelve nuestra vida. ¿Quién no ha escuchado mensajes del tipo «¡No beba!», «¡No fume!», «¡Rebaje sus gastos!», «¡No pida lo imposible!», «¡Mantenga a raya su colesterol!», «¡Sepa lo que usted puede y no puede hacer!», «¡Con el nuevo sistema XXX tendrá control sobre XXX», etc.?

La neurociencia, en general, y la psicología, en particular, también han estudiado detenidamente el concepto de control. Desde el control de los comportamientos, pasando por los síntomas psiquiátricos (el descontrol, por decirlo de alguna forma), los tratamientos para controlar conductas adictivas, la anorexia, las fobias, etc. El control también ha llegado al mundo del envejecimiento con una idea que presenta «claroscuros» científicos: podemos influir en nuestro envejecimiento (controlarlo). Conceptos como *successful aging* (vejez exitosa) de Rowe y Khan, *aging well* (vejez con bienestar) de Vaillant o *active ageing* (envejecimiento activo) han proporcionado la base científica para esta idea (es la parte «clara»):<sup>1</sup> los factores genéticos influyen sin ningún género de dudas en nuestro envejecimiento, pero a través de nuestro estilo de vida y nuestra con-

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

ducta podemos controlar, modular e, incluso, determinar nuestro envejecimiento futuro.

La parte «oscura» de la teoría es más palpable y evidente. Por un lado, viene dada por el movimiento anti-ageing: podemos prevenir, mitigar, enlentecer y hasta revertir los efectos del envejecimiento en el cuerpo, ofreciendo casi la eterna juventud, lo cual es falso, al menos en la actualidad. Por otro lado, se observan mensajes transmitidos a las personas mayores, y a la sociedad en general, muy negativos y estereotipados con respecto al proceso del envejecimiento, que podrían resumirse en que en la vejez perdemos el control sobre muchos aspectos de nuestra vida —la salud y el manejo del dinero, por ejemplo—, volviéndonos frágiles y dependientes. Una visión llena de clichés negativos con una enorme influencia en la propia conducta de las personas mayores y su salud, que ha ofrecido una imagen de la vejez en que esta se asocia exclusivamente al deterioro, en que la idea de envejecer es sinónimo de enfermedad y muerte, y en que nada puede hacerse ante algo que es inevitable, inalterable e irreversible.

Tanto la idea de dominio absoluto del proceso de envejecimiento como la de que nada puede hacerse ante este hecho son falsas, aunque a veces puedan ofrecer una apariencia de verdad. Nada es blanco ni negro. Y este es el planteamiento del que partimos, el de la escala de grises, donde el concepto de control es fundamental en la vida,

pero —como todo— con una influencia limitada, aunque esencial.

### El concepto de control a lo largo de este itinerario

El control<sup>2</sup> tiene que ver con la **capacidad de dominar el ambiente** y con la posibilidad de **auto-regularnos**. Por lo tanto, puede tener un papel protector, fomentando nuestros recursos personales para ser más efectivos, ayudándonos a adaptarnos mejor, funcionando como amortiguador de los efectos del proceso natural de envejecimiento y siendo una herramienta indispensable para desarrollar la vida que deseamos.

El control ha sido definido desde muy distintos ángulos y denominaciones: autoeficacia, sensación de control, dominio (*mastery*), control percibido, locus de control —interno y externo—, indefensión aprendida, por citar solo unos pocos. ¿Qué se esconde bajo todas esas definiciones?:<sup>3</sup>

- Por **autoeficacia**, se entiende la **creencia** que tiene una persona de poseer las capacidades

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

<sup>3</sup> Woods, R. T.; Clare, L. (ed.). *Handbook of the Clinical Psychology of Ageing*. Reino Unido: Wiley-Blackwell, 2015. ISBN: 978-1-119-05471-9

para desempeñar las acciones necesarias que le permitan obtener los resultados deseados. La autoeficacia influye en cómo las personas sienten, piensan y actúan. Respecto a los sentimientos, un bajo sentido de autoeficacia está asociado a depresión, ansiedad y desamparo. Las creencias de eficacia influyen en los pensamientos de las personas (autoestimulantes y autodesvalorizantes), en su grado de optimismo o pesimismo, en los cursos de acción que eligen para alcanzar las metas que se plantean para sí mismas, y en su compromiso con esas metas.

- Se produce **sensación de control** cuando un individuo  **juzga**  que, ante una determinada situación, existe un agente que, a través de unos medios, puede obtener unos resultados. Una sensación de control puede darse cuando, por ejemplo, un paciente juzga que su médico (agente), a través de los tratamientos de quimioterapia (medios), puede lograr la erradicación del tumor (resultados).
- **Mastery** se refiere a la existencia de las **habilidades y recursos** necesarios para manejar de forma efectiva una situación desde sus inicios.
- Lo que define el **locus de control interno o externo** es la atribución del sujeto a la fuente de control. Así, si el origen de su control es interno, las personas entienden que los efectos ocurren como consecuencias de sus propias acciones; es decir, tienen la percepción de que ellas mismas controlan su propia vida. Si el control es externo, los eventos ocurren como resultado del azar, el destino o la suerte, o el poder y las decisiones de los demás.
- Por **control percibido**, se entienden un **conjunto de creencias generales** que coinciden con el constructo denominado **competencia personal**, y que podrían definirse como la percep-

ción de la habilidad propia para interactuar eficazmente en el entorno.

- La **indefensión aprendida** es un fenómeno psicológico que puede afectarnos tanto **cognitiva como afectivamente**; es decir, puede cambiar nuestra **percepción de nosotros y de nuestras metas**, haciéndonos creer que no podemos hacer nada por variar la situación que nos ha tocado. Incluso si realmente se nos presenta la oportunidad de cambiar algo, no lo hacemos, influidos por nuestro pensamiento negativo. La indefensión aprendida hace que veamos nuestros éxitos como resultado de causas externas (por ejemplo, cuando aprobamos el examen de conducir, lo atribuimos a que tuvimos suerte y aparcamos a la primera por casualidad, o a que el profesor fue muy majo; nosotros no somos la causa de aprobar el examen) y que veamos los fracasos como resultado de causas internas (siguiendo con el ejemplo anterior, si suspendemos ese examen nos echamos la culpa, aunque sepamos que tuvimos mala suerte porque llovía y no se veía nada). Se origina así lo que se denomina *pensamiento rumiante*, en el que pensamos constantemente sobre nuestros fracasos, como si nos estuviéramos castigando por lo que hemos hecho, sin encontrar una solución para cambiar nuestra situación.

Resumiendo, el control se refiere a la medida en que una **persona provoca, de forma intencional, un resultado deseado, previniendo o evitando resultados no deseados**. Se asocia a saber lo que se quiere, a ser capaz de identificar la forma de conseguirlo, a cambiar los objetivos cuando los iniciales no son factibles, a ser capaz de reconocer las propias habilidades, a saber incrementarlas si son necesarias y a decidir cuándo merece la pena ejercer el control y cuándo no.

Por último, hay que señalar que los numerosos estudios existentes sobre el control y sus distin-

tos constructos indican su trascendental importancia. Así, se sabe por ejemplo que:

- La habilidad personal para conseguir y mantener el control es esencial para la supervivencia y la salud física y emocional.
- La percepción de control se ha mostrado como un excelente predictor del bienestar físico y mental. Además, un bajo nivel de control contribuye a una disminución del funcionamiento inmunológico.
- El tener control sobre las actividades cotidianas aumenta positivamente el funcionamiento psicológico.
- La posibilidad de ejercer el control disminuye el estrés, mientras que la falta de control produce déficits cognitivos, motivacionales y afectivos.

### El control en el envejecimiento

En general, se asume que el control disminuye con la edad. Existe evidencia empírica<sup>4</sup> suficiente que avala la pérdida de control a lo largo del proceso de envejecimiento, con implicaciones negativas en la salud física y mental, pero con ciertas posibilidades de compensar las pérdidas.

Resumidamente, existe cierto acuerdo en que las creencias sobre el propio control aumentarían al principio de la etapa adulta, con un pico en las edades centrales de la vida y un declinar en el envejecimiento, con grandes diferencias en las creencias sobre el control entre distintos grupos de edad, así como una importante variabilidad a nivel intraindividual a lo largo del

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

tiempo. En la etapa adulta, parece mantenerse la sensación general de dominio (*mastery*, entendido como creencias sobre las propias habilidades o autoeficacia), tal vez porque se ajustan los estándares usados para definir la propia competencia. En el envejecimiento, existe una pérdida de control percibido asociada a: a) que las personas son más conscientes y van conociendo más claramente sus propias limitaciones; b) la existencia creciente de factores incontrolables; c) la cada vez mayor diferencia entre acciones y resultados, y d) las dificultades cada vez mayores para experimentar control, así como la existencia de un mayor número de situaciones que limitan el control.

Respecto a las investigaciones sobre el control, sucede lo que muchas veces ocurre en investigación en envejecimiento: diferencias notables entre los estudios transversales y longitudinales. De los estudios transversales se deriva que existe un declinar del control en función de la edad; según los estudios longitudinales, parece ser que existe una mayor estabilidad, aunque el control se reduce a lo largo del envejecimiento.

En cualquier caso, está asumida la **importancia del control en todas las etapas vitales, y especialmente en el envejecimiento**, para llevar una vida satisfactoria, así como su influencia en distintas áreas del funcionamiento de la persona.

### La importancia y los límites del decidir

Existe abundante evidencia empírica que enfatiza que la vejez no es una etapa de la vida monofásica (toda igual), sino que puede dividirse en distintas fases, algunas de ellas caracterizadas por un buen funcionamiento físico y mental, una buena integración social y un nivel alto de actividad y de funcionamiento cognitivo y emocional;

y otras —esto no debe ser ocultado— en las que se da una importante necesidad de cuidados y una —aveces acusada— disminución del funcionamiento físico, social y emocional.<sup>5</sup>

En cualquier caso, y pudiendo resultar parte de la vejez una etapa muy vulnerable de la vida, con déficits crecientes y **pérdidas, estos se yuxtaponen a oportunidades para su compensación**, para la **integración social** y para un **alto nivel de actividad**. Así, numerosos estudios han constatado la resistencia y adaptabilidad en la vejez, incluso a edades muy avanzadas en las que, pese a las limitaciones y pérdidas, se mantiene un alto nivel de bienestar subjetivo, que puede ser entendido como un excelente indicador para una exitosa adaptación.

Ante estas posibles situaciones de fragilidad y dependencia que pueden darse en la vejez, en ocasiones nos vemos en la necesidad de confiar en otras personas y delegar aquello que no podemos hacer por nosotros mismos. Curiosamente, la delegación es a veces —ojalá lo fuera siempre— un ejercicio de autonomía plena, en el que la persona toma la decisión de traspasar ciertas tareas y responsabilidades a alguien en quien confía.

**La delegación, además, no tiene por qué ser algo permanente**, un camino de ida sin vuelta atrás. Se puede delegar algo temporalmente. También se puede delegar la realización de la actividad (por ejemplo, ir al banco) pero no la toma de decisiones, a cargo de quien delega (qué hago yo con mi dinero; por ejemplo suscribir un plan de ahorro). La delegación debe ser un ejercicio personal, consciente, que mira al futuro e intenta crear las condiciones en las que —bajo los imponderables que le toquen a cada uno— se desea vivir ese «fragmento» de vida.

<sup>5</sup> 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

Lo importante, y es lo que se enfatiza en esta cuarta sesión, es realizar un buen proceso de delegación y asumir los límites que en ocasiones nos pone la vida. Y para ello, y tal y como se analiza aquí, las relaciones personales y sociales son esenciales, así como asumir que somos interdependientes.

## 4.2.2. FICHA DE LA SESIÓN 3



LA CAPACIDAD DE INFLUIR  
EN LO QUE ME SUCEDE:  
**EL CONTROL**

## EL PORQUÉ DE ESTA SESIÓN

La percepción de control constituye uno de los factores más relevantes en relación con la adaptación a los cambios asociados al paso del tiempo.

El control tiene que ver con la capacidad de dominar el ambiente y con la posibilidad de autorregularnos, y por lo tanto puede tener un papel protector para la salud y el bienestar.

Las personas que consideran que el deterioro asociado al envejecimiento es inevitable acompañan esta percepción de incontrolabilidad de una disminución de la autoestima y la satisfacción personales. En cambio, las personas en las que predomina el esquema interno voluntario de controlabilidad explican sus acciones a partir de sus

decisiones personales, creencias e intenciones propias, mantienen una postura más activa ante su envejecimiento, y se relacionan con su entorno de un modo autónomo más adaptativo.

Resumiendo, el control se refiere a la medida en que una persona obtiene lo que desea y evita resultados indeseables. Está relacionado con saber lo que se quiere y cómo conseguirlo, ajustar los objetivos a las capacidades, reconocer las propias habilidades y eficacia y, también, con saber cuándo delegar.

En esta sesión se presenta a los participantes este recurso, se reflexiona sobre el modo en el que actúa y se analizan sus implicaciones para afrontar las situaciones adversas.

## LOS OBJETIVOS DE ESTA SESIÓN

1. REFLEXIONAR SOBRE LA IMPORTANCIA Y LAS IMPLICACIONES DE LA PERCEPCIÓN DE CONTROL COMO UN RECURSO PARA LA ADAPTACIÓN.



2. FAVORECER LA ADQUISICIÓN Y PRÁCTICA DE ESTRATEGIAS PARA EL INCREMENTO DE LA PERCEPCIÓN DE CONTROL.



## ACTIVIDAD Y OBJETIVO

### AFRONTAMIENTO, AUTOEFICACIA E INDEFENSIÓN

Objetivo: Identificar la importancia de exponerse a los problemas y de la forma de responder ante los mismos. Una de las cosas más importantes que podemos hacer para controlar las situaciones es afrontarlas. Una vez que se ha localizado una situación desagradable, tenemos dos opciones: evitarla, haciendo que el problema persista y se agrande, o afrontarla. Ante los problemas, podemos, en este orden:

1. **Cambiar el entorno. Mejor que cambiarnos a nosotros mismos, más fácil.**
2. **Cambiarnos a nosotros mismos, hacer cosas distintas de las que hacíamos.**
3. **Cambiar nuestra forma de pensar.**

### LOCUS DE CONTROL

Objetivo: Conocer las consecuencias del locus de control externo o interno.

El locus de control interno o externo es el lugar al que se atribuye la fuente de control. Así, si las personas entienden que los efectos ocurren como consecuencia de sus propias acciones, es decir, tienen la percepción de que ellos mismos controlan su propia vida, tienen locus de control interno. Si los eventos se interpretan como resultado del azar, el destino o la suerte, o el poder y las decisiones de los demás, tienen locus de control externo.

## HERRAMIENTAS

### EJERCICIO PRÁCTICO

El juego del vaso de plástico. Se plantean distintas situaciones de juego en las que hay que coger una moneda colocada dentro de un vaso con el fin de exponer a los participantes a diferentes reacciones en relación con el ejercicio del control.

### EJERCICIO PRÁCTICO

Entrenamiento en imaginación. Se representan las diferencias entre los dos locus por medio de la narración imaginativa del escenario de la fiesta de Pepe, en la que Pepe podría tener un locus de control interno y, después, externo.

## RECURSOS PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN

1 VÍDEO VIVIR COMO YO QUIERO 1

2 VASOS DE PLÁSTICO Y MONEDAS

3 ORDENADOR Y CAÑÓN DE DIAPOSITIVAS

4 IMAGEN DE LA SESIÓN

## LO MÁS IMPORTANTE DE ESTA SESIÓN



1. Lo que pensamos acerca de nuestra capacidad para controlar lo que nos ocurre afecta a nuestra autonomía y capacidad de decisión.
2. Percibir control sobre la propia vida genera bienestar y satisfacción.
3. En ocasiones se ha de decidir entre ejercer control sobre una situación que nos afecta o aceptar las decisiones de otros.

## 1. INTRODUCCIÓN. NUESTRAS EXPECTATIVAS DE CONTROL

**PRESENTACIÓN** El objetivo de la introducción es reflexionar acerca de la importancia de la percepción de control en la vida cotidiana. Se buscará que los participantes tomen conciencia de las ventajas de tomar el control, de ejecutar sus propias decisiones y de valorarse correctamente. Al final de esta sección, y por medio del intercambio de opiniones y del ejercicio del vaso, habrán experimentado u observado la exposición a un problema, la delegación, distintas percepciones de la autoeficacia y las ideas adaptativas.

Recursos:

- Vídeo *Vivir como yo quiero 1*
- Conversación y preguntas
- Ejercicio del vaso de plástico

**DESARROLLO** Se plantea el tema de la sesión y se visualiza la parte del vídeo *Vivir como yo quiero 1* correspondiente a «El control de mi vida». Posteriormente, se discute sobre la sensación de indefensión que pueden tener algunas personas y sobre cómo otras perciben el control ante una situación problemática. Algunas preguntas orientadas al contenido de los vídeos pueden ser las siguientes:

- ¿Qué opináis de lo que manifiestan los intervinientes en relación con el control de sus vidas?
- ¿Os parece también un asunto importante en las vuestras?

Una vez intercambiadas las opiniones, se propone el siguiente ejercicio:

- Se coloca una moneda en el centro de una mesa. Encima de la moneda se coloca un vaso de plástico boca abajo. Se pide a un voluntario o voluntaria que coja la moneda. Sin mayores problemas, el participante retira el vaso y coge la moneda. Es un ejemplo de cambiar el entorno ante un problema.



- Ahora se repite el ejercicio, pero con la instrucción de que el voluntario no puede tocar ni el vaso ni la mesa. La solución: delegar en otra persona para coger la moneda. Esto podría ser un ejemplo de cambiar nuestro comportamiento.
- Por último, se pide a un tercer voluntario que haga lo mismo sin tocar ni la mesa, ni la moneda, ni el vaso, y sin delegar, y se le dice que la solución es muy fácil (aunque es imposible).

Cuando la persona se rinda (y entre en indefensión), se le preguntará cómo se siente, y si se siente mal, se le explica que el problema no era muy fácil, sino imposible. En esa situación, lo único que se puede hacer es cambiar la forma de pensar, y pensar de manera alternativa y adaptada.

## 2. LOCUS DE CONTROL

**PRESENTACIÓN** En esta sección se busca que las personas reflexionen sobre los dos locus de control, interno y externo. También, que aprendan a diferenciarlos y a valorar las ventajas del control interno: asumir los éxitos, valorar las críticas para la mejora personal, comportarse en dirección a una meta, etc.

Recursos:

- Entrenamiento en imaginación: la fiesta de Pepe

**DESARROLLO** Se describen las diferencias entre los locus de control interno y externo. A continuación, se plantea el entrenamiento en imaginación empezando con la siguiente afirmación: «Pepe ha organizado una fiesta y ha sido un gran éxito».

El facilitador divide al grupo en dos:

- Control externo. Si Pepe tuviera control externo, su responsabilidad sobre lo que ocurre sería externa, así que este grupo identificará tres motivos por los que la fiesta de Pepe ha sido un éxito.



## 4.2.3. FICHA DE LA SESIÓN 4

- Control interno. El otro grupo actuará como si Pepe tuviera control interno; es decir, las consecuencias se deben a las acciones de la persona que las desarrolla.

El facilitador escribirá en la pizarra las causas del éxito de la fiesta identificadas por ambos grupos, y organizará una charla resaltando las diferencias entre una y otra forma de atribución.

### 3. RESUMEN

**PRESENTACIÓN** En esta sección se busca organizar las ideas acerca de las distintas formas de ejercer el control —afrontando el problema, cambiando el entorno, cambiando la manera de comportarse y cambiando la forma de pensar—, las ventajas de delegar como estrategia de control y las ventajas del locus de control interno.

Los participantes habrán definido el control y lo habrán ejercitado en la sesión, aumentando la probabilidad de que lo ejerzan fuera de la sesión, en su vida cotidiana.

**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:

- Ante situaciones difíciles, se pueden generar distintas estrategias para afrontarlas del modo más adaptativo posible.
- Percibir que lo que nos ocurre en la vida es consecuencia de nuestros propios actos contribuye a un mayor bienestar.

Se puede proponer como reflexión final que los participantes identifiquen algún problema equiparándolo al del vaso, y en la siguiente sesión expliquen cómo reaccionaron.



LA IMPORTANCIA  
Y LOS LÍMITES DE DECIDIR.  
**CÓMO Y QUÉ DELEGAR**



## EL PORQUÉ DE ESTA SESIÓN

Delegar es un proceso humano —que se da a lo largo de la vida— que puede llevarse a cabo como ejercicio de autonomía, traspasando por propia voluntad tareas y deberes a una persona en la que se confía.

A medida que envejecemos, debemos afrontar múltiples cambios, a los que solemos adaptarnos. En este proceso, es frecuente encontrarnos con nuevas limitaciones que es necesario saber gestionar, delegando algunas funciones o tareas en otras personas.

Lo importante es que, en este proceso de delegación, seamos conscientes de que es necesario asumir los límites que la vida nos

impone, como un proceso natural en el que las personas somos interdependientes unas de otras, y centrar nuestros pensamientos en cómo hacer las cosas, y no en que no podemos hacerlas. Las relaciones sociales son fundamentales, y aprender a delegar con criterio, con mesura y sin sentirnos mal, es una habilidad a desarrollar que nos beneficia a todos.

Esta sesión se centra en reflexionar sobre distintas situaciones en las que se ha delegado, sobre aspectos vitales delegables e indelegables. Asimismo, se abordarán las razones por las que cuesta delegar y se trabajará en una estrategia de delegación por pasos sucesivos.

## LOS OBJETIVOS DE ESTA SESIÓN

1. IDENTIFICAR SITUACIONES ASOCIADAS A LA VIDA COTIDIANA EN LAS QUE SE HA DELEGADO, ASÍ COMO ASPECTOS VITALES DELEGABLES E INDELEGABLES.



2. DESMITIFICAR CREENCIAS ASOCIADAS AL PROCESO DE DELEGAR.



3. DESARROLLAR UNA ESTRATEGIA DE DELEGACIÓN POR PASOS SUCESSIVOS.



## ACTIVIDAD Y OBJETIVO

### SI EL SER HUMANO HA LLEGADO A LA LUNA ES DELEGANDO

Objetivo: Plantear a los participantes ideas negativas sobre delegar, ceder, perder autonomía, etc., y contraponerlas a ejemplos de delegación positiva para la persona, el grupo e, incluso, a nivel de especie: división de tareas, facilitar a una persona su desarrollo, la imposibilidad de hacerlo todo por nosotros mismos, «Hoy por ti, mañana por mí», etc.

### DELEGANCIA: EL ARTE DE DELEGAR CON ELEGANCIA

Objetivo: Desarrollar la habilidad de planificar y plantear la delegación a terceros. A pesar de que delegar es necesario, la forma de plantear la delegación puede hacer que no sea aceptada o que la persona en quien queremos delegar no pueda asumirla.

## HERRAMIENTAS

### DINÁMICA DE GRUPO

Se pedirá a los participantes que busquen ejemplos positivos de delegación, mediante preguntas dirigidas, con el fin de que reflexionen sobre las repercusiones de delegar, en general, y en su vida cotidiana, en particular.

Se plantearán contraejemplos en los que hemos hecho cosas por otras personas y no nos hemos sentido mal.

### IDEAS CLAVE

Delegación por pasos sucesivos:

1. Definir lo que se delega.
2. Analizar las consecuencias de lo que se delega a corto o medio plazo.
3. Elegir en quién se delega.
4. Asegurarse de que la persona en quien se delega entiende bien lo que se le pide.
5. Seguimiento: realizar el seguimiento de la tarea delegada. Si no se valora de forma positiva, siempre es posible echarse atrás.

## RECURSOS PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN

1 VÍDEO VIVIR COMO YO QUIERO 1

2 ORDENADOR Y CAÑÓN DE DIAPOSITIVAS

3 IMAGEN DE LA SESIÓN

## LO MÁS IMPORTANTE DE ESTA SESIÓN



1. Delegar no es una actividad exclusiva asociada al envejecimiento.
2. Existen ciertos factores que pueden facilitar o dificultar el proceso de delegación.
3. Delegar no es un signo de debilidad.

## 1. INTRODUCCIÓN. SI EL SER HUMANO HA LLEGADO A LA LUNA ES DELEGANDO

**PRESENTACIÓN** En esta sección se busca el cambio de valoración sobre el concepto de delegar. Delegar no es perder autonomía o ser una carga, es un proceso natural que nos ha hecho avanzar como especie y a nivel personal. Es importante aprender a delegar. Los participantes deberán considerar que delegar es algo necesario que hace todo el mundo constantemente, que no es negativo y que se puede llevar a cabo sobre distintos aspectos de la vida, mientras se delegue de una forma racional, especialmente cuando se dan ciertas limitaciones.

Recursos:

- Vídeo *Vivir como yo quiero 1*
- Preguntas orientadas, ejemplos y refranes
- Discusión sobre ideas irracionales que los participantes puedan tener sobre el concepto

**DESARROLLO** El facilitador presenta el tema mediante el visionado del vídeo correspondiente. A continuación se desarrollará una conversación en torno a algunas frases «llamativas» para que puedan ser recordadas con facilidad:

- En ocasiones no he podido delegar porque no he identificado a ninguna persona en quien delegar.
- Cuando delego, me quito de encima la responsabilidad total que puedo tener sobre esa actividad.
- Pedir ayuda es un signo de debilidad.
- Delegar significa perder autonomía.
- Delegar significa olvidar y pasar de todo.
- Delegar no es rendirse.

También se pueden plantear preguntas como las siguientes, para que los participantes extraigan conclusiones por sí mismos:

- ¿Qué pasaba en las cavernas?
- ¿Es posible hacerlo todo?
- La comida que compramos, ¿la cazamos y la cultivamos toda nosotros? ¿Y qué pasa con el menaje y los electrodomésticos con los que cocinamos?
- En la educación de hijos y nietos, ¿nos encargamos de todo?
- Cuando nos encontramos mal, ¿no vamos al médico?

A continuación, el facilitador preguntará por las cosas que delegan los participantes en su día a día. Muchas de ellas les pueden parecer obvias (por ejemplo, delegan hacerse su propia ropa, fabricar sus electrodomésticos y generar la electricidad que alimenta a estos aparatos), pero es la obviedad lo que el facilitador deberá resaltar, para eliminar por reducción al absurdo la sensación de que delegar es algo negativo.

## 2. DELEGANCIA: EL ARTE DE DELEGAR CON ELEGANCIA

**PRESENTACIÓN** En esta sección se buscará entrenar de forma lúdica, gracias al moldeamiento del facilitador, la habilidad de planificar y plantear la delegación a terceros, de modo que un buen planteamiento aumente la probabilidad de que la otra persona pueda asumirla y no se vea sobrecargada. El papel del facilitador es importante para rebajar los posibles sentimientos negativos sobre la delegación y aumentar así la probabilidad de que los participantes la practiquen fuera de la sesión con mayor habilidad.

Recursos:

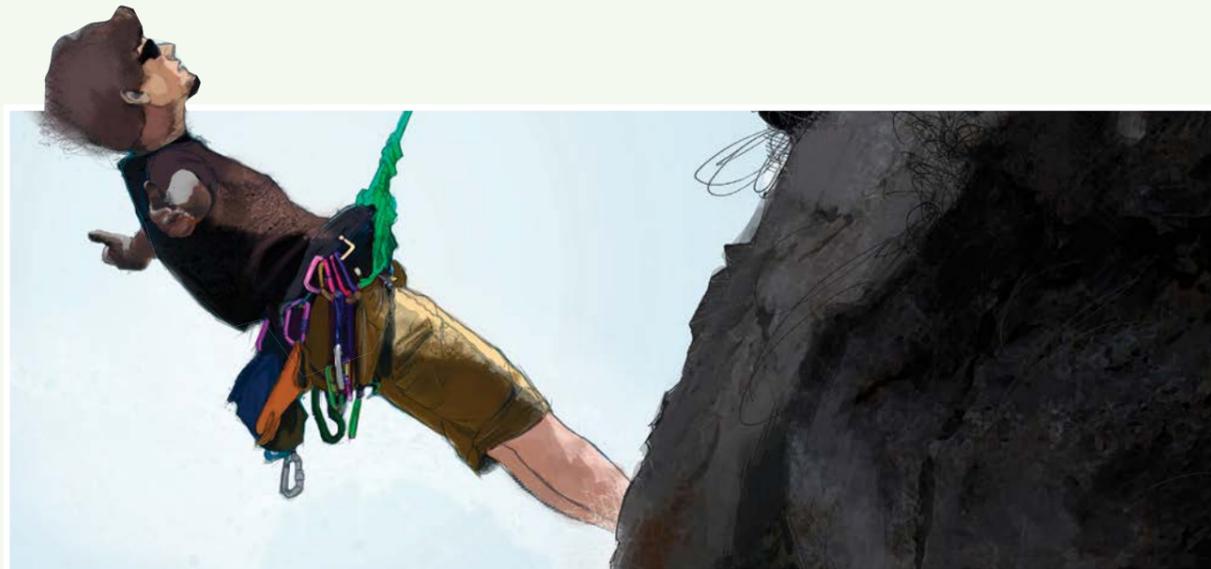
- Desarrollo secuencial de la delegación por pasos sucesivos

**DESARROLLO** A continuación, se plantea la técnica del desarrollo secuencial de la delegación. Para ello, se pedirá que un voluntario o voluntaria plantee un ejemplo (llevar las cuentas, hacer la compra pesada, etc.). Se analizará el ejemplo por pasos, encargando la descripción de cada paso a un voluntario distinto:

1. Definir lo que se delega.
2. Analizar las consecuencias de lo que se delega a corto o medio plazo.
3. Elegir en quién se delega.
4. Asegurarse de que la persona en quien se delega entiende bien lo que se le pide.
5. Seguimiento: realizar el seguimiento de la tarea delegada. Si no se valora de forma positiva, siempre es posible echarse atrás.

A la persona que defina el paso 1 se le dará la opción de delegar la tarea eligiendo a alguien para que le ayude con el paso 2, y así sucesivamente.





De este modo, el participante 1 definirá lo que se delega, el participante 2 analizará las consecuencias de la definición realizada por el participante 1, el participante 3 elegirá a la persona en quien se delega, y así sucesivamente.

Esta dinámica puede repetirse un par de veces hasta conseguir la participación de todos los asistentes.

### 3. RESUMEN

**PRESENTACIÓN** Esta última sección sirve para recapitular. 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. Los participantes habrán tenido la oportunidad de identificar y rebatir sus ideas irracionales y negativas sobre la delegación. Asimismo, podrán haber aumentado las probabilidades de delegar en un futuro, poniendo en práctica procedimientos que les permitan hacerlo con elegancia, sin sobrecargarse ni sobrecargar a terceros.

**DESARROLLO** El facilitador apuntará en la pizarra las ideas más importantes y sintetizará las aportaciones más relevantes, integrando las ideas clave:

- Delegar es una actividad habitual del género humano.
- Delegar no supone pérdida de autonomía.
- Existen procedimientos que nos ayudan a delegar de modo que nos sintamos bien y que no perdamos el control sobre nuestra vida.

## 4.3. PLANIFICAR Y GESTIONAR MI TIEMPO

### 4.3.1. Fundamentación teórica «Planificar y gestionar mi tiempo»

Las sesiones quinta y sexta del presente itinerario plantean la importancia de **planificar y gestionar el tiempo**, para poder llevar la vida que uno desea. La primera sesión de esta área temática se relaciona con cómo organizar y disfrutar del tiempo propio; la segunda, con cómo armonizar el tiempo propio con el que se dedica a otras personas.

La **organización del tiempo** es un requisito fundamental para poder llevar la vida que uno desea. En ocasiones, puede dar la sensación de que una vida no planificada, vivida momento a momento, día a día, ofrece cierto aroma de libertad y felicidad, de falta de compromisos estables, sin cargas. La realidad es la contraria: para llevar la vida que uno quiere, cada persona debe ser consciente de lo que desea hacer, e invertir tiempo (planificar) en lograrlo.

En estas sesiones se intentará, partiendo de lo que nos motiva a cada uno, aprender a planifi-

car el tiempo y a compartirlo con los que queremos, con el objetivo de conseguir la mayor cota de bienestar posible.

Para ello, y relacionado con las sesiones quinta y sexta del área temática «Planificar y gestionar mi tiempo»:

- En el primer apartado se analizará la importancia de cómo se **percibe el tiempo**, estableciendo una diferencia crucial entre el tiempo objetivo y el tiempo subjetivo.
- En el segundo epígrafe se desarrolla cómo **la planificación es una habilidad** esencial para poder aprovechar el tiempo con que cuenta cada uno, para hacer las cosas que realmente le motivan. Además, se dan algunas claves prácticas para ello.
- En el tercer apartado se plantea la importancia de **tener tiempo para uno mismo y para los demás**, desde la idea de que el bienestar no solo se alcanza a través de la satisfacción de las necesidades personales, sino también dándose a los demás.



## APARTADOS TEÓRICOS Y SESIONES

APARTADOS TEÓRICOS DEL ÁREA TEMÁTICA «PLANIFICAR Y GESTIONAR MI TIEMPO»	SESIÓN: «DISFRUTAR Y ORGANIZAR MI TIEMPO»	SESIÓN: «LLEGAR A ACUERDOS. DECIR QUE NO, SI HACE FALTA»
La importancia de cómo se percibe el tiempo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tiempo. ¿Qué es el tiempo? (1)</li> <li>• El tiempo en garbanzos (2)</li> </ul>	
El valor de la planificación para disfrutar de la vida	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recordar lo que nos motiva... en botones (o bombones o macarrones) (3)</li> </ul>	
Tiempo para mí y tiempo para los demás, una de las bases de mi bienestar futuro	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recordar lo que nos motiva... en botones (o bombones o macarrones) (3)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Defender mi tiempo (2)</li> <li>• Practicar cómo decir no (3)</li> </ul>

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

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

### La importancia de cómo se percibe el tiempo

El cerebro humano no tiene ningún mecanismo para medir el tiempo, como los relojes, y por ello la percepción que tenemos del tiempo es subjetiva, depende de las circunstancias. Si estamos disfrutando con algo, parece que el tiempo se acorte; en cambio, si estamos, por ejemplo, enfermos, y nos duele una muela, ese tiempo se nos hará muy largo. En términos científicos, se desconocen, por el momento, los mecanismos que permiten evaluar el tiempo, y no está claro que la idea del paso del tiempo (por ejemplo, en el cálculo de un minuto) a lo largo del ciclo vital cambie tanto con la edad como se percibe.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Friedman, W. J.; Janssen, S. M. «Aging and the speed of time». *Acta Psychol (Amst)*, vol. 134, n.º 2 (junio 2010), p. 130-141.

Pero, ¿qué sucede cuando se analiza la percepción del tiempo desde otras miradas; cuando se pregunta, por ejemplo, a las personas por su experiencia sobre el tiempo? A medida que se van cumpliendo años, es frecuente que la gente opine que el significado del tiempo también va cambiando. La mayoría de las personas creen que, con la edad, la percepción del transcurso del tiempo se acorta, que el tiempo pasa más rápido. A veces, la reflexión se centra en los plazos: parece que el día o las horas pasan a una velocidad normal, pero los años lo hacen mucho más deprisa. Algunos autores aluden a que evaluamos el tiempo de dos formas: lo vemos de forma prospectiva —asombrándonos por lo rápido que está pasando el tiempo en estos momentos— y también retrospectiva —lo rápido que pasó el día de ayer o la semana pasada. Y el tiempo retrospectivo parece que pasa más rápido que el prospectivo.<sup>2</sup> Lo que también es notorio es que, en la medida en que van pasando los años, uno es más consciente de que a veces ha andado más camino del que le queda por recorrer, y la finitud del tiempo se impone en su forma de percibirlo. De hecho, una de las teorías más influyentes

<sup>2</sup> Hammond, C. *Time Warped: Unlocking the Mysteries of Time Perception*. Nueva York: Harper and Collins, 2013.

en los últimos años en gerontología, la teoría de la selectividad socioemocional,<sup>3</sup> postula muy resumidamente que la percepción del tiempo nos ayuda a fijar nuestros objetivos vitales. Así, si una persona percibe que le queda mucho tiempo de vida por delante, fijará —como es propio de la juventud— sus objetivos vitales a largo plazo; mientras que, en la medida en que estimemos que nuestro tiempo de vida es menor, iremos fijando nuestros objetivos vitales más cercanos al momento presente.

Ramon Bayés,<sup>4</sup> en un libro sobre la gestión del tiempo publicado hace ya unos años, hablaba de la importancia de ser conscientes de los distintos tiempos que tenemos y de cómo los gestionamos si queremos vivir una vida feliz. En el libro se habla de un tiempo objetivo (nada que ver con la idea de tiempo objetivo de la ciencia básica expresada en párrafos anteriores) y de un tiempo subjetivo. El tiempo objetivo, dice Bayés (2007), es el que «está determinado por el reloj y el calendario, permite establecer y comunicar nuestras agendas, sean estas personales o profesionales»; mientras que el tiempo subjetivo es el «que da significado a nuestras vidas. Es el que justifica nuestra experiencia y razón de ser». Por eso dice el autor que el tiempo tiene en la vida de las personas distintas perspectivas, y todas ellas tienen que ver, y mucho, con nuestro bienestar. El tiempo subjetivo es elástico. En ocasiones, sería buena idea ser capaces de alargar el instante aquel en que algo nos hace felices; en otras, en cambio, sería conveniente saber gestionar los tiempos de incertidumbre para hacer la espera más liviana. Sería estupendo ser capaces de detener el tiempo e introducir serenidad en nuestras vidas, y no caer, por ejemplo, en la trampa de la inmediatez.

Desde este itinerario, estamos interesados en ese tiempo que da significado y sentido a nuestras vidas, y en cómo organizarlo y gestionarlo; sin

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

<sup>4</sup> Bayés, R. *El reloj emocional. La gestión del tiempo interior*. Barcelona: Alienta, 2007.

olvidar que en la vida también hay que poder gestionar el tiempo objetivo con habilidad.

### El valor de la planificación para disfrutar de la vida

Las actividades que realizamos tienen un gran poder estructurador de nuestro tiempo y también de nuestra vida. Somos lo que hacemos, vivimos en lo que invertimos nuestro tiempo y, en gran parte, nuestra sensación de bienestar está ligada a cómo gestionamos nuestros tiempos: el objetivo y el subjetivo.

Simplificando quizá en exceso, del conjunto general de actividades que una persona realiza a lo largo de un día, muchas de ellas están vinculadas a tareas necesarias y obligatorias que uno generalmente no elige (hacer la compra, limpiar la casa, etc.). Otras se relacionan con un tiempo propio que proporciona disfrute. Se trata de esas actividades que decíamos que dan sentido a nuestra vida, las que son intrínsecamente motivadas. Y un tercer grupo tiene que ver con nuestra vida «interdependiente» con la familia (cuidar nietos o ayudar a los hijos), con los amigos (hablar, preocuparnos), etc. Conjugarse de forma sabia en nuestra vida estos tres tipos de actividades es una cuestión esencial, organizando nuestros tiempos de una manera acorde con nuestros intereses y necesidades.

Si una persona no controla sus tiempos y permite que el día suceda a caballo entre la costumbre y el azar, es muy probable que no lleve la vida que desea, que dedique más tiempo del que le gustaría a un tipo de actividades que le proporcionan una vida determinada, dejando a un lado tiempo para hacer otras tareas que le ofrecerían posibilidades distintas en la vida.

Para llevar las riendas de nuestra vida es necesario, por un lado, darnos cuenta de la importancia de gestionar el tiempo, y por otro, poseer las habilidades necesarias para poder controlar el tiempo y perseguir los objetivos que cada uno desea. Y, para ello, todas las personas nos podemos entrenar. Este entrenamiento para planificar y poder disfrutar de mi vida y de mi tiempo pasa

por lo siguiente (en la sesión se aborda de una forma más sencilla):

#### 1. REFLEXIÓN Y (AUTO)CONOCIMIENTO:

- a) Tener conciencia de la **necesidad de planificar** el tiempo.
- b) **Conocer** profundamente qué es lo que de verdad me motiva y saber en qué quiero invertir mi tiempo.

#### 2. ANÁLISIS DE LAS CONSECUENCIAS:

- a) **Analizar las consecuencias** a corto y medio plazo del tipo de vida que deseo llevar.

#### 3. PLANIFICACIÓN:

- a) **Planificar** qué hago con mi tiempo y cómo voy a introducir cambios para aproximarme paulatinamente a la vida que deseo llevar.

#### 4. EJECUCIÓN:

- a) **Implementarlo** en mi vida cotidiana.

#### 5. EVALUACIÓN:

- a) **Evaluar** si estoy haciendo lo que me propuse.
- b) **Introducir los cambios necesarios**, reajustando lo planificado si es necesario.

### Tiempo para mí y tiempo para los demás, una de las bases de mi bienestar futuro

En el estudio del bienestar existen dos corrientes principales: la hedónica y la eudaimónica. Muy resumidamente, la corriente hedónica está más relacionada con la **satisfacción vital**, y la corriente eudaimónica, con el **concepto de bienestar asociado al proceso y consecución de aquellos valores** que nos hacen sentir vivos y auténticos, que nos hacen crecer como personas, y no tanto a las actividades que nos dan placer o nos alejan del dolor. De hecho, el modelo más famoso<sup>5</sup> sobre bienestar eudaimónico aborda seis dimensiones del bienestar:

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

- **Autoaceptación**, definida como el mantenimiento de una actitud positiva hacia uno mismo.

- **Relaciones positivas** con otros, definidas como la capacidad de mantener relaciones estrechas con otras personas, basadas en la confianza mutua y la empatía.

- **Autonomía**, que se relaciona con la autodeterminación y con la capacidad para resistir la presión social y evaluarse, a sí mismo y las situaciones en las que se está, en función de criterios personales.

- **Competencia ambiental**, o la existencia de un sentido de dominio y control en el manejo de los entornos en los que se está implicado.

- **Propósito en la vida**, definido como el sentido de que la vida tiene significado, y de que este significado es capaz de integrar las experiencias pasadas en el presente y en lo que traerá el futuro. Incluye la presencia de objetivos vitales definidos.

- **Crecimiento personal**, en referencia a la visión de uno mismo como abierto a nuevas experiencias que le enriquezcan y le permitan realizar todo su potencial.

Las dimensiones del bienestar que plantean Ryff y Singer nos relatan un bienestar no únicamente centrado en la satisfacción de mis necesidades personales (hedónico), sino un bienestar que se alcanza estando abierto a uno mismo (autoaceptación), unido a otros (relaciones positivas), siendo autodeterminado y competente, teniendo objetivos en la vida y estando abierto al crecimiento personal. Entendida así, la consecución de nuestro mayor bienestar nos conecta con los otros, con esa interdependencia de la que hablábamos en capítulos anteriores. Así pues, «mi» tiempo con otros, «mi» tiempo compartido, me proporcionará bienestar, siempre y cuando favorezca relaciones positivas y se produzca desde la plena autonomía personal y evitando la presión social.

## 4.3.2. FICHA DE LA SESIÓN 5



# DISFRUTAR Y ORGANIZAR MI TIEMPO

## EL PORQUÉ DE ESTA SESIÓN

Desarrollamos nuestra vida en una dimensión temporal: hacemos cosas en el presente, nos acordamos del pasado y planeamos qué hacer en el futuro.

Algunos cambios en la vida, como el cese de la actividad laboral, pueden suponer un desafío en la gestión del tiempo, con rutinas y ritmos cotidianos distintos a los del ámbito del trabajo.

Disponer de tiempo puede ser una oportunidad para desarrollar intereses o inquietudes que no se han podido satisfacer en otros momentos de la vida. En algunos casos, sin embargo, el tiempo puede ser origen de aburrimiento o ansiedad, si no se sabe organizar o gestionar del modo adecuado a nuestra forma de vida, a nuestros intereses y posibilidades. Es importante,

entonces, gestionar el tiempo cotidiano de modo que nos ayude a desarrollar nuestros valores y las actividades que nos resultan significativas y que dan sentido al día a día.

Esta sesión está orientada a abordar la importancia que tiene el control del tiempo para ser dueños de nuestra vida. Para ello, se proponen dinámicas y técnicas de planificación del tiempo con una doble finalidad: motivar a los participantes a desarrollar actividades con sentido de pertenencia y relevancia a nivel personal, dotándolos de instrumentos de creatividad, desarrollo y control de esas actividades, de forma que aumente la probabilidad de realizarlas por sí mismos. Así se favorecerá un uso del tiempo libre constructivo y con significado.

## LOS OBJETIVOS DE ESTA SESIÓN

1. RECORDAR Y AFIANZAR LOS AVANCES SOBRE LO QUE ME MOTIVA.



2. REFLEXIONAR SOBRE EL TIEMPO Y LA IMPORTANCIA DE SU CONTROL PARA SER DUEÑOS DE NUESTRA VIDA.



3. APRENDER A ORGANIZAR EL TIEMPO LIBRE.



## ACTIVIDAD Y OBJETIVO

### EL TIEMPO EN GARBANZOS

Objetivo: Reflexionar sobre la dimensión temporal en relación con las actividades. Dado que somos lo que hacemos y lo que desarrollamos en nuestro tiempo, el ejercicio plantea de forma visual un modo de representar el tiempo mediante varios puñados de legumbres.

### ORGANÍZATE Y NO PIERDAS LOS BOTONES

Objetivo: Organizar el tiempo cotidiano y utilizarlo en actividades con sentido. Existen numerosas técnicas de control. En esta actividad se busca que el grupo comparta sus técnicas de control. El facilitador aportará técnicas propias, como el decálogo para la productividad.

## HERRAMIENTAS

### EJERCICIO PRÁCTICO

El juego de las legumbres. Tres tipos de legumbres distintas —judías blancas, garbanzos y lentejas (los mismos para todos, importante para poder comparar)— y un puñado de otros elementos «contadores» que representarán nuestro tiempo libre, como pueden ser bombones, golosinas o botones. Cada contador simbolizará una hora.

### IDEAS CLAVE

Decálogo para la productividad:

1. Planifícate bien. Especifica, de modo que las metas sean objetivas.
2. Estructura tu lugar de trabajo: orden, limpieza, siempre el mismo sitio, etc.
3. Crea una rutina, todos los días las mismas tareas a la misma hora.
4. Póntelo fácil, déjalo todo preparado para mañana.
5. Haz primero las cosas que menos te apetezcan.
6. Elimina las distracciones. Avisa antes de que ese tiempo es para ti.
7. Descansa. Toda tarea cansa (más cansancio cuanto más exigente sea). Para hacerla bien, necesitarás descansar cada cierto tiempo (más veces, pero no necesariamente más tiempo).
8. Duerme bien, no te lleves tareas a la cama. Apúntalas y despreocúpate.
9. Evalúa tu progreso. Premiate cuando salga bien y, si no es así, analiza si tienes que cambiar algo.
10. Diviértete haciendo lo que hagas.

## ACTIVIDAD Y OBJETIVO

### RECUERDA LAS ACTIVIDADES QUE TE MOTIVAN

Esta dinámica busca pensar qué actividades nos motivan para incorporarlas a nuestra gestión del tiempo mediante el modelo de las legumbres.



## HERRAMIENTAS

### IDEAS CLAVE:

Características de las actividades que me ilusionan:

1. Que sean divertidas, que potencien la expresión personal.
2. Que faciliten la interacción social y el ocio activo.
3. Que tengan relevancia y sentido para la persona.
4. Que proporcionen bienestar físico y emocional.

## RECURSOS PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN



1  
VÍDEO VIVIR COMO YO QUIERO 2



2  
ORDENADOR Y CANÓN DE DIAPOSITIVAS



3  
IMAGEN DE LA SESIÓN



4  
GARBANZOS, JUDÍAS, LENTEJAS



5  
TARJETAS PARA ESCRIBIR LAS ACTIVIDADES QUE ME MOTIVAN



## LO MÁS IMPORTANTE DE ESTA SESIÓN



1. La importancia del tiempo libre constructivo.

2. La actividad es vida. Es importante estar activos física, intelectual y socialmente para nuestra salud.

3. El ocio es un factor positivo y necesario.

4. Si nos organizamos bien, las cosas se hacen mucho más fácilmente.

5. Para que las actividades menos atractivas nos resulten más llevaderas, hay que realizarlas antes que las atractivas.

## 1. INTRODUCCIÓN. ¿QUÉ ES EL TIEMPO?

**PRESENTACIÓN** El mal uso del tiempo por exceso o por defecto puede tener consecuencias negativas para la persona, mientras que un uso del mismo significativo y orientado a un proyecto de vida puede facilitar a la persona que sea ella misma y favorecerá su salud física y psicológica. En esta sección se trata de reflexionar sobre el uso del tiempo. La reflexión servirá para tomar conciencia de la situación propia y percatarse de las diferencias entre los asistentes a fin de orientar hacia el cambio si existen diferencias entre cómo se está y cómo se querría estar.

Recursos:

- Vídeo *Vivir como yo quiero 2*
- Cuestiones que se plantean en el vídeo, ejemplos, vivencias de los participantes, refranes, etc.

**DESARROLLO** Para alcanzar el objetivo de reflexión y valoración del propio tiempo, se formularán preguntas, se propondrán ejemplos y se instará a los participantes a que compartan su experiencia sobre el tiempo:

- ¿De cuánto tiempo disponéis?
- ¿Creéis que es mucho o poco?
- ¿Os sentís agobiados por tener poco tiempo y muchas tareas o, al contrario, por tener mucho y estar aburridos y tediosos?



## 2. EL TIEMPO EN GARBANZOS

**PRESENTACIÓN** En esta sección se trata de que los participantes perciban su tiempo y el uso que le dan, que puedan motivarse para ajustar el uso de su tiempo a su proyecto vital. El facilitador resaltará el valor del tiempo y resumirá los distintos modos de distribuirlo, y cómo podemos cambiar horas pasivas de descanso o de actividades que incluyen tareas necesarias u obligatorias (delegando, planificándose mejor, etc.) por actividades con significado.

Recursos:

- El facilitador utilizará el siguiente ejercicio para motivar cambios en el uso del tiempo.

**DESARROLLO** El facilitador comentará los distintos modos de distribuir el tiempo y cómo cambiar horas pasivas de descanso o de actividades que incluyen tareas necesarias o obligatorias (delegando, planificándose mejor, etc.) por actividades con significado. En esta actividad se trabajará el uso del tiempo mediante un sencillo ejercicio de visualización a base de contar legumbres.

El facilitador reparte a los participantes garbanzos, judías, lentejas y contadores (botones, macarrones o bombones) en número suficiente para la realización del ejercicio. Y explica que formarán cuatro montones distintos con cada material que sumen en total 24, porque son las horas que tiene el día. Los montones representarán los distintos tipos de actividades que realizamos a lo largo del día. Pondrá un ejemplo para ilustrar el ejercicio:

- **Garbanzos** (actividades básicas). Queremos un montón con tantos garbanzos como horas de sueño, tiempo de aseo y tiempo que gastamos en comer. Por ejemplo: yo dormí 7 horas; entre el desayuno, la merienda y la cena, empleé 2 más, y otra en la comida. Luego cogería 10 garbanzos.
- **Judías** (tareas necesarias o obligatorias). En otro montón pondremos las judías, una por cada hora de tareas necesarias: ir al banco, hacer la compra, limpiar la casa, etc. Yo, por ejemplo, trabajo 6 horas, pero tardo una en ir y venir, invierto 2 horas en limpieza de la casa y otra en recados, etc. En total, 10 judías.
- **Lentejas** (actividades neutras o de descanso). ¿Cuánto tiempo descansamos al día? Yo, poco, igual una hora, porque siempre voy corriendo a todas partes. Pues una lenteja.
- **Contadores** (actividades con significado). Y ahora formaremos un montón con nuestras horas de tiempo libre. Yo, por ejemplo, contaría lo que me queda, 3

horas al día, con estos botones tan bonitos que he traído. Son distintos porque tienen especial importancia para mí. Así que ayer me quedaron 3 horas para hacer lo que quería, que fue ir al cine y tomar un café con unos amigos.

Y al final, a modo de conclusión, puede hacer las siguientes preguntas:

- ¿Cómo os han quedado los montones? ¿Alguien tiene más de 3 contadores? ¿Alguien no tiene ninguno? ¿Alguien tiene contadores pero, en cambio, cree que no hizo nada con significado? Si es así, ha confundido contadores con lentejas. Los contadores son solo para el tiempo en el que hemos hecho cosas que nos motivan.

## 3. RECORDAR LO QUE NOS MOTIVA ...

**PRESENTACIÓN** Esta actividad pretende que los participantes sean conscientes de sus preferencias y de su motivación mediante un ejercicio para objetivar metas, especificarlas y organizar su desarrollo. El facilitador recoge las estrategias que mencionen los asistentes. Si nadie aporta ninguna, puede recurrir a la herramienta del decálogo para la productividad. Se discuten las distintas propuestas y se recomienda que cada uno se ponga como tarea el cumplir con su plan. El ejercicio debería ayudar a planificarse y a motivar para la realización de actividades con significado.

Recursos:

- Ejercicio sobre la objetivación, especificación y organización de metas

**DESARROLLO**

- El facilitador reparte una tarjeta por participante. Les pide que escriban tres cosas que los motivan por orden de mayor a menor importancia, y que las planteen como acciones, y no como cosas (por ejemplo, en vez de escribir «Mis nietos», que pongan «Pasar un rato con mis nietos»).
- A continuación, el facilitador propondrá que los participantes organicen el día siguiente mediante las legumbres y los botones, asignando el tiempo necesario a estas tareas motivadoras de ocio y disfrute.
- Una vez estructurados los distintos planes, el facilitador planteará circunstancias imprevistas que pueden dificultar su consecución. En estas



## 4.3.3. FICHA DE LA SESIÓN 6

situaciones, el facilitador preguntará a la persona en cuestión o a otros participantes qué posibilidades hay para reorganizarse y mantenerse dentro del plan previsto.

### 4. RESUMEN

**PRESENTACIÓN** En esta última sección se recapitula y el facilitador anima la participación de todos los asistentes para que cada uno de ellos indique el contenido que le ha parecido más importante. Los participantes habrán tratado la importancia de controlar el tiempo propio, practicando estrategias que los ayudan a distribuir el tiempo en distintas actividades cotidianas, dando un valor especial a la práctica de actividades motivadoras y significativas.

**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:

- Tener conciencia del tiempo propio y de cómo lo organizamos contribuye a tener el control sobre la propia vida.
- El tiempo cotidiano debe organizarse incluyendo actividades rutinarias y actividades significativas y motivadoras que den sentido al día a día.



LLEGAR A ACUERDOS.  
DECIR QUE NO, SI HACE FALTA



## EL PORQUÉ DE ESTA SESIÓN

En nuestro tiempo cotidiano debemos conjugar nuestros intereses, deseos y preferencias con los de las personas con las que convivimos.

En la mayor parte de los casos, resulta posible armonizar el uso de nuestro tiempo dedicando algunos periodos del día a actividades propias, y otros momentos, a ayudar a las personas que nos lo soliciten. Sin embargo, en ocasiones es necesario defender nuestras preferencias y deseos para poder desarrollar nuestras propias actividades.

Para ello, debemos comportarnos de modo asertivo. Este tipo de comportamiento resulta especialmente relevante para el desarrollo de la autonomía personal y para hacer valer nuestros deseos y derechos. Las relaciones eficaces no solo son las que permiten el

crecimiento individual, sino también las que facilitan el desarrollo de las personas con las que habitualmente nos relacionamos. Llegar a acuerdos o decir que no de modo eficaz y competente no únicamente contribuye a que las personas alcancen sus objetivos, sino también a crear un marco para que las relaciones interpersonales se establezcan de modo igualitario y respetuoso.

Esta sesión tiene como principal objetivo tratar sobre estrategias de asertividad que faciliten la defensa de los derechos propios, en un marco de relaciones interpersonales saludables y proveedoras de apoyo mutuo. A lo largo de su desarrollo, se intentará poner de manifiesto que la defensa de los derechos propios no debe conllevar en ningún caso la vulneración de los de otras personas.

## LOS OBJETIVOS DE ESTA SESIÓN

1. REFLEXIONAR SOBRE LA IMPORTANCIA DE DESARROLLAR ESTRATEGIAS PARA DEFENDER NUESTROS DERECHOS Y PREFERENCIAS.



2. IDENTIFICAR LAS ESTRATEGIAS ADECUADAS PARA LLEGAR A ACUERDOS Y DECIR QUE NO.



3. APLICAR TÉCNICAS DE ASERTIVIDAD EN SITUACIONES DE LA VIDA COTIDIANA.



## ACTIVIDAD Y OBJETIVO

### DEFENDER MI TIEMPO

Objetivo: Dar a conocer las posibilidades del comportamiento asertivo para unas relaciones basadas en el respeto mutuo.

### PRACTICAR CÓMO DECIR NO

Objetivo: Practicar competencias ligadas al comportamiento asertivo en situaciones de la vida cotidiana.

## HERRAMIENTAS

### INFORMACIÓN RELEVANTE

Carta de los Derechos Humanos Asertivos, Smith, 1985

1. Algunas veces, usted tiene derecho a ser el primero.
2. Tiene derecho a cometer errores.
3. Tiene derecho a ser el juez último de sus sentimientos y aceptarlos como válidos.
4. Tiene derecho a tener sus propias opiniones y creencias.
5. Tiene derecho a cambiar de idea, opinión o actuación.
6. Tiene derecho a expresar una crítica y a protestar por un trato injusto.
7. Tiene derecho a pedir una aclaración.
8. Tiene derecho a intentar cambiar lo que no le satisface.
9. Tiene derecho a pedir ayuda o apoyo emocional.
10. Tiene derecho a sentir y expresar el dolor.
11. Tiene derecho a ignorar los consejos de los demás.
12. Tiene derecho a recibir reconocimiento por un trabajo bien hecho.
13. Tiene derecho a negarse a una petición, a decir que no.
14. Tiene derecho a estar solo, aun cuando los demás deseen su compañía.
15. Tiene derecho a no justificarse ante los demás.
16. Tiene derecho a no responsabilizarse de los problemas de los demás.
17. Tiene derecho a no anticiparse a los deseos y necesidades de los demás, y a no tener que intuirlos.
18. Tiene derecho a responder, o a no hacerlo.
19. Tiene derecho a ser tratado con respeto y dignidad.
20. Tiene derecho a tener sus propias necesidades, y que sean tan importantes como las de los demás.

### EJERCICIO PRÁCTICO

Juego de rol en el que se practican las siguientes competencias:

- Ponerse en el lugar de la otra persona.
- Expresar de modo claro y directo el motivo de la negativa.
- Ser directo y concreto.

## RECURSOS PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN



1 VÍDEO VIVIR COMO YO QUIERO 2



2 ORDENADOR Y CAÑÓN DE DIAPOSITIVAS



3 IMAGEN DE LA SESIÓN

## LO MÁS IMPORTANTE DE ESTA SESIÓN



1. Defender nuestros puntos de vista es importante para vivir como se desea.
2. Manifestar negativas a otras personas de modo adecuado contribuye a mejorar nuestra autoestima y bienestar.
3. Expresar adecuadamente negativas contribuye a que las relaciones se desarrollen en un marco de claridad y confianza.

## 1. INTRODUCCIÓN. MI TIEMPO Y EL DE LOS DEMÁS

**PRESENTACIÓN** El objetivo de esta sección consiste en plantear la relevancia de equilibrar el tiempo de dedicación a las actividades motivadoras y con las que se disfruta con el dedicado a atender las solicitudes de los demás. Esta sección pondrá de relieve a los participantes la importancia de su forma de actuar en la manifestación a los demás del valor del tiempo propio.

Recursos:

- Vídeo *Vivir como yo quiero 2*
- Conversación e intercambio de preguntas

**DESARROLLO** Se plantea el tema y se visualiza la parte del vídeo *Vivir como yo quiero 2* correspondiente a «Planificar y gestionar mi tiempo». A continuación, el facilitador pide a los participantes que opinen sobre los comentarios del vídeo, sobre la importancia de diferenciar quién y para qué solicita la ayuda, sobre

cuáles son las posibilidades de respuesta para que los demás respeten y valoren su tiempo, etc. El facilitador recoge y resume las aportaciones más importantes, señalando, si procede, algunos de los derechos asertivos indicados en el apartado «Herramientas».

## 2. DEFENDER MI TIEMPO

**PRESENTACIÓN** En esta sección se trata de favorecer que los participantes identifiquen reacciones asertivas, para defender su tiempo, en que se expresan negativas a peticiones de personas próximas. Los participantes deben asimilar que es posible rechazar peticiones de otras personas de modo que se respete su decisión y no se genere malestar en ninguno de los implicados.

Recursos:

- Análisis de un caso práctico
- Conversación e intercambio de preguntas sobre el caso

**DESARROLLO** El facilitador introduce el contenido y presenta la siguiente situación: A María, su hija le ha pedido en varias ocasiones que se quede con sus nietos. María suele aceptar, aunque a veces le fastidia porque, al quedarse con los niños, tiene que renunciar a alguna de las actividades que tiene por la tarde. Hoy su hija se lo ha vuelto a pedir, pero después de pensarlo dos veces, María ha decidido que le va a decir que no.

El facilitador formula las siguientes preguntas:

- ¿Qué puede decirle María a su hija, de modo que esta se dé cuenta del valor del tiempo de su madre y respete su decisión?
- ¿Habéis tenido que afrontar alguna situación parecida? ¿Cómo habéis reaccionado?

El facilitador debe regular las intervenciones, resaltando la eficacia de aquellas propuestas que defienden las preferencias propias, de modo empático, reconociendo al mismo tiempo las preferencias y emociones del interlocutor.

## 3. PRACTICAR CÓMO DECIR NO

**PRESENTACIÓN** Esta sección tiene como objetivo que los participantes practiquen y analicen competencias asociadas al comportamiento asertivo en una situación cotidiana. Los participantes, por medio de un juego de rol, experimentarán (u observarán) competencias y habilidades relacionadas con el comportamiento asertivo, adecuadas para mantener sus preferencias o elecciones y que, a su vez, favorecen el mantenimiento de sus relaciones sociales significativas.

Recursos:

- Desarrollo de un juego de rol
- Análisis del juego de rol

**DESARROLLO** El facilitador organiza un juego de rol sobre asertividad en que una pareja escenifica la siguiente situación:



María ha quedado el viernes para ir a cenar con sus amigas y pasar revista a sus vidas, ya que no han coincidido desde el año pasado. Pepe, su vecino de toda la vida, le pide que lo acompañe a una exposición de maquetas en la que ha participado. María debe responderle que no le acompañará porque tiene muchas ganas de ver a sus amigas.

El facilitador recuerda a la pareja participante en el juego de rol las conclusiones de la sección anterior de la sesión. Una vez finalizado el ejercicio, formula las siguientes preguntas a los participantes:

- ¿Qué os ha gustado más de la interpretación de María (aspectos verbales y no verbales)?
- ¿Qué impacto creéis que ha tenido su forma de expresarse en Pepe?
- ¿Qué sugerencias le propondrías a María para que expresase con claridad su opinión, de modo que tanto ella como Pepe quedasen satisfechos?

El facilitador resalta los distintos componentes del comportamiento asertivo identificados en el desarrollo del ejercicio.

## 4. RESUMEN

**PRESENTACIÓN** En esta sección se pretende identificar y organizar el aprendizaje de los participantes en relación con el desarrollo de competencias asertivas que les permitan defender sus derechos y su tiempo (también elecciones o preferencias) con respecto a peticiones procedentes de relaciones sociales significativas. Los participantes habrán aprendido (o habrán afianzado sus conocimientos al respecto) que se pueden poner en práctica competencias y habilidades para defender las elecciones y preferencias propias en respuesta a peticiones de personas significativas. La puesta en práctica de comportamientos asertivos asegura la defensa de los derechos propios, favoreciendo unas relaciones sociales francas y saludables.

**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:

- En ocasiones, es necesario defender el tiempo para actividades propias cuando otras personas nos solicitan ayuda o apoyo.
- El comportamiento asertivo nos permite defender nuestros derechos, respetando siempre los de los demás.
- La práctica de la asertividad contribuye tanto al desarrollo personal como a reforzar y mantener buenas relaciones con los demás.

# 4.4. TOMAR DECISIONES

## 4.4.1. Fundamentación teórica «Tomar decisiones»

La séptima y octava sesión de este itinerario constituyen el área temática que tiene que ver con la **toma de decisiones**. La primera de estas dos sesiones plantea cómo estimular la **búsqueda de objetivos vitales y la planificación del futuro** en función de lo que cada persona quiere y la motiva (cuestión desarrollada en las primeras sesiones). La octava sesión plantea la necesidad de **tomar decisiones** que garanticen a cada persona el cumplimiento del futuro que desea.

Somos personas, como veremos más adelante, en permanente construcción, y los objetivos y metas en nuestra vida también son dinámicos, varían. Lo que a una persona le puede interesar con 50 años no tiene por qué importarle a los 60; aquello que una persona valora con 75 años quizá no lo apreciará a los 80; algo que atrae a alguien a los 20 años a lo mejor no le agrada cuando tenga 30. Tenemos que ir **ajustando** nuestros objetivos vitales a nuestros intereses, deseos, necesidades y posibilidades; y se trata de una cuestión **adaptativa**, algo que nos acompaña a lo largo de toda la vida.

A la vez que realizamos este proceso de **ajuste** de las metas a nuestros intereses, deseos, necesidades y posibilidades, surge la exigencia de **preparar el futuro** que deseamos. Este futuro se construye de forma distinta en función de la edad. Cuando uno es joven y termina los

estudios, se traza un futuro de independencia y emancipación. Cuando uno es mayor, debe preparar ese futuro que tiene por delante para aprovechar la vida, y también debe saber que la edad no conlleva obligatoriamente la dependencia, pero sí la fragilidad, y que es necesario prever el futuro. La **toma de decisiones** —siempre desde el más estricto respeto a las opiniones de cada persona—, así como la negativa de querer tomarlas, es un ejercicio de autonomía e independencia personal, algo en lo que se ha insistido a lo largo de todo este itinerario.

Para ello, y relacionado con las sesiones séptima y octava del área temática «Tomar decisiones»:

- En la primera sección se analizarán las razones científicas por las que resulta difícil dibujar el futuro que cada persona desea.
- En el segundo apartado se describirán los elementos básicos que es necesario conocer para planificar de forma adecuada el futuro.
- En el tercer epígrafe se plantea el hecho de que somos seres interdependientes, que nos necesitamos unos a otros.
- En el cuarto punto se plantea, por un lado, cómo abordar la toma de decisiones para que garantice el futuro que deseamos, ahondado en su complejidad, y por otro, cómo debe realizarse un adecuado proceso de toma de decisiones.



## APARTADOS TEÓRICOS Y SESIONES



APARTADOS TEÓRICOS DEL ÁREA TEMÁTICA «TOMAR DECISIONES»	SESIÓN: «MI FUTURO CON LO QUE YO QUIERO»	SESIÓN: «DECISIONES QUE GARANTICEN EL FUTURO QUE YO DESEO»
La dificultad de planificar el futuro que yo quiero	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cómo te mueves con una brújula o un mapa (1)</li> </ul>	
Elementos básicos para planificar el futuro	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cómo hacer un mapa (2)</li> <li>• Tenemos el mapa y la brújula. Nos falta el equipaje (3)</li> </ul>	
La toma de decisiones que garantice el futuro que yo quiero		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuidados, ¿Por qué pensar en ello? (1).</li> <li>• Ser muy mayor: qué, cómo, cuándo, dónde, por qué y con quién (2)</li> <li>• Mis diez mandamientos (3)</li> </ul>

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

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

### La dificultad de planificar el futuro que yo quiero

En un interesantísimo artículo<sup>1</sup> publicado en 2013 en la revista *Science*, un grupo de psicólogos abordaba, entre otras, una cuestión muy importante relacionada con estas dos sesiones: ¿somos capaces de prever los cambios que sucederán en nuestra vida o, por el contrario, so-

breestimamos nuestras preferencias actuales y pensamos que el futuro será como el presente? La respuesta hallada no deja lugar a dudas: pensamos que el futuro será como el presente (y eso, independientemente de la edad, aunque con pequeñas diferencias entre grupos de edad). Pese a que somos capaces de analizar el pasado en general de forma concienzuda, sobreestimamos nuestras preferencias actuales, porque nos cuesta imaginarnos el futuro y creemos —equivocadamente— que dentro de unos años seremos como somos en el momento presente, que tendremos las mismas necesidades; que nada habrá cambiado, por decirlo así. En otras palabras, al ser humano le es más fácil recordar el pasado que imaginar el futuro. Y, ante esa dificultad, «extendemos» el presente como si nuestra historia acabara en el hoy y en el ahora. Eso es lo que los autores del artículo anterior denominaban *la ilusión del fin de la historia*. Lo que resulta chocante es que, sabiendo lo mucho que hemos cambiado al mirar hacia atrás, pensemos que en el futuro casi

<sup>1</sup> Quoidbach, J.; Gilbert, D. T.; Wilson, T. D. «The End of History Illusion». *Science* 4, vol. 339, n.º 6115 (enero 2013), p. 96-98.

nada va a cambiar y no asumamos que los seres humanos somos siempre, y a cualquier edad, algo en construcción. En otras palabras, las personas subestimamos aquello que de nosotros cambiará en el futuro, lo que nos puede llevar a tomar decisiones en el momento actual que no sean las mejores de cara al futuro. **Confundimos la dificultad de imaginar un cambio futuro con la verosimilitud del mismo.**

Ante dicha dificultad inherente, intentaremos trabajar esa **capacidad de anticipación** que nos dé el futuro que queremos, y para ello la planificación y la organización son dos habilidades esenciales.

### Elementos básicos para planificar el futuro

Planificar el futuro y tomar decisiones, además de ser dos funciones cognitivas esenciales, tienen que ver con varias cuestiones clave en este itinerario, como son la autonomía, la autodeterminación y la capacidad de adaptación. Planificar el futuro:

- Es un ejercicio de una **conducta autodeterminada**, porque persigue unos objetivos concretos que desea conseguir una persona.
- Está relacionado con el **control**, porque la persona que planifica pretende ser un agente causal activo de lo que le sucede.
- Es un ejercicio de **búsqueda activa** de la vida que la persona desea y, por lo tanto, de aumento de la presencia de actividades intrínsecamente motivadoras.
- Es un **ejercicio de adaptación** a las cambiantes situaciones que se dan en el envejecimiento y, a la vez, una expresión de los recursos personales y las capacidades de los mayores para ello.

¿Qué son en realidad la planificación y la organización? Si consultamos un manual de neuro-psicología,<sup>2</sup> encontraremos sin ninguna

<sup>2</sup> Tirapu-Ustárrroz, J.; Ríos-Lago, M.; Maestú, F. *Manual de neuro-psicología*. 2.ª ed. Barcelona: Viguera, 2011.

dificultad, dentro del capítulo que aborda las funciones ejecutivas, que la planificación y la organización son dos componentes fundamentales para la **resolución de problemas**. Las funciones ejecutivas son un conjunto de procesos mentales y habilidades cognitivas que ayudan a conectar la experiencia pasada con la acción presente. Sirven también para llevar a cabo actividades tales como la planificación, la organización, estrategias, prestar atención y recordar detalles, y la gestión del tiempo y del espacio. Y, además, nos ayudan a responder de forma adaptativa a situaciones novedosas.

La organización, que es una de esas funciones ejecutivas, implica la habilidad para ordenar la información e identificar las ideas principales o los conceptos clave cuando aprendemos algo o cuando intentamos comunicar información, ya sea oral o escrita. Incluye, como es de esperar, la habilidad para ordenar las cosas del entorno, los elementos de trabajo, armarios, escritorios u otros lugares donde se guardan cosas. Por otro lado, la planificación se refiere a la capacidad para identificar y organizar una secuencia de eventos con el fin de alcanzar una meta específica. Exige plantearse objetivos y determinar la mejor vía para alcanzarlos, con frecuencia a través de una serie de pasos adecuadamente secuenciados (que es lo que se trabajará en la primera de las dos sesiones de esta área temática).

En otras palabras, utilizo unas habilidades cognitivas para construir el futuro que yo quiero y alcanzarlo. En este sentido, ¿qué cuatro ideas o pasos son esenciales para tener éxito?<sup>3</sup>

- Lo primero que tenemos que tener es **voluntad de acción**, es decir, capacidad para formular un objetivo, para generar una intención. Tenemos que poder saber qué queremos y tenemos que poder concretar qué es lo que queremos hacer, a dónde queremos llegar. Y, además, todo ello debe surgir de la intención, la motivación, el deseo, el propósito, las ganas de hacerlo.

<sup>3</sup> Lezak, M.; Howieson, D.; Loring, D. *Neuropsychological assessment*. 4.ª ed. Nueva York: Oxford University Press, 2004.

- En segundo lugar, está lo que es propiamente la planificación, es decir, **la identificación y organización de los pasos y elementos** necesarios para llevar a cabo una intención o alcanzar un objetivo. Para ello, es preciso ir formulando pasos sucesivos y coherentes que ayuden a conseguir lo que se desea. Deben ser pasos ordenados con una lógica facilitadora, que vayan aproximándose poco a poco al objetivo a alcanzar. Es esencial que esos pasos sean accesibles, es decir, que se pueda tener éxito en su consecución, y, en base a dicho logro, la persona encuentre motivación y refuerzo durante el propio proceso de planificación.
- El tercer componente es la **acción intencionada**, que consiste en la transformación de una intención o un plan en una actividad productiva, lo que requiere que la persona inicie, mantenga, cambie, anule, etc. secuencias de comportamiento complejo de una forma ordenada e integrada. En otras palabras, se trata de ponerse manos a la obra, empezar a ejecutar el plan y dirigir las acciones en busca del éxito. La cuestión es que, entre planificar y poner en práctica, suele existir a veces una distancia importante, como entre la teoría y la práctica. Hay que motivar la transformación del plan teórico en algo aplicado, es necesario motivar para actuar.
- Por último, se encuentra la **ejecución eficiente**, vinculada a la habilidad de la persona para monitorizar, autocorregir y regular la intensidad, el ritmo y otros aspectos cualitativos de la ejecución (lo que se denomina **mecanismos de autorregulación**). Es decir, ser capaces de introducir cambios en el plan de acción, evaluar si va bien, si funciona, si hay que incidir en él más o menos, etc. Nadie acierta al cien por cien desde el principio. Lo que nos sucede en el día a día en ocasiones trastoca los planes que pretendemos poner en marcha. Corregir, modificar y realizar cambios para que el plan

funcione son otras tareas esenciales para lograr una vida como se desea.

### La toma de decisiones que garanticen el futuro que yo deseo

La segunda sesión de esta área temática exige a los participantes un esfuerzo considerable, tanto porque deben imaginar su futuro como porque la visualización del mismo coincide con la última etapa de la vida, y afrontar el final de la existencia, aunque necesario, nos confronta con la finitud de la vida, con los límites, y eso suele no ser agradable.

**Garantizar el futuro** es hablar —entre otras cosas— de cuidados, y hablar de cuidados es concebir —habitualmente en el seno de la familia, pero no exclusivamente— cómo abordar la última etapa de la vida. El plantearse los cuidados conduce a una situación compleja que aborda distintas dimensiones:

- La primera dimensión está relacionada con la **definición y el conocimiento del conjunto de valores, creencias y significados** que la vida tiene para cada una de las personas; con conocer y definir. Se trata de intentar vivir la fase final de la vida coherentemente con los valores que han regido la existencia (siempre, si ese es el deseo de la persona). En este sentido, sería conveniente concretar qué es aquello que cada uno valora, que proporciona bienestar y sentido a la vida —y que es personal e intransferible. Teniendo además en cuenta que visualizar los cuidados nos puede ayudar a vivir el presente, porque es una forma de descubrir lo que realmente es importante para cada uno.
- La segunda dimensión se vincula a la necesidad práctica de **tomar decisiones** con respecto a los cuidados y de dejar constancia de dichas decisiones. Es una etapa en la que es necesario

identificar cómo se aplican los citados valores a las posibles situaciones de cuidado. Se trata de definir, al menos:

- I. Los cuidados que cada uno quiere recibir: solo atención física, también emocional, mantenimiento de la vida a cualquier precio, negativa a tratamientos paliativos, etc.
  - II. El lugar donde cada uno quiere ser cuidado: en su casa, en casa de hijos o familiares, en una residencia, en un alojamiento con servicios, etc.
  - III. La forma en la que cada uno quiere ser cuidado: por personal contratado, por hijos que lleven a cabo las tareas de acompañamiento pero no las de cuidado personal físico, etc.
  - IV. Con quién cada uno quiere recibir cuidados: con otras personas, solo, etc.
- La tercera dimensión tiene que ver con la necesidad de **documentar** adecuadamente las decisiones tomadas, para garantizar que el futuro sea de la forma que cada uno ha establecido.
  - La cuarta dimensión trata de la **comunicación** a familiares y personas allegadas de los deseos de cada uno ante la etapa final de la vida.

Además, garantizar el futuro se relaciona con tomar decisiones,<sup>4</sup> y tomar decisiones no es otra cosa que **asociar un plan a una situación determinada** (en este caso, decidir sobre mi vida futura). Aunque se ha hecho énfasis en los cuidados como una cuestión esencial para garantizar el futuro, no quisiéramos hacer de la parte un todo, porque también son importantes otras cuestiones para garantizar el futuro, como la gestión

<sup>4</sup> Delgado, M. *Fundamentos de psicología*. Madrid: Editorial Médica Panamericana, 2015.

del dinero y los bienes, herencias, testamentos y demás temas.

Y dicho todo esto, ¿qué supone hacer un plan? Hacer un plan supone una serie de **pasos sucesivos que nos facilitan** decidir sobre algo que queremos. Un modelo clásico de toma de decisiones seguiría los siguientes pasos:

- **Definir el problema** o situación; es decir, precisar la situación de la vida que requiere respuestas por parte del sujeto para un funcionamiento adaptativo.
- **Generar alternativas** posibles. Esta fase depende de la creatividad del individuo. Se trata de imaginar alternativas posibles.
- **Extrapolar los resultados** con objeto de prever las posibles consecuencias de las decisiones en el futuro.
- **Extraer las consecuencias** de cada resultado; es decir, valorar la situación generada en función de los objetivos que se pretenden alcanzar.
- **Elegir la acción** que se va a llevar a cabo entre las que pueden producir el resultado buscado. Una consecuencia inmediata de la evaluación de los resultados es la elección de la conducta más adecuada para resolver el problema.
- **Controlar el proceso**; es decir, monitorizar, evaluar cómo van las cosas, y examinar si el resultado actual va por el camino que esperamos o no. Si no se encamina al objetivo, debemos generar nuevos caminos o cambiar los planes en un proceso de toma de decisiones parecido.
- **Evaluar los resultados** obtenidos. Es el momento de repasar lo que se ha realizado con objeto de aprender para el futuro.



## ACTIVIDAD Y OBJETIVO

### EL PLAN. CÓMO TE MUEVES CON UNA BRÚJULA O UN MAPA

Objetivo: Propiciar la reflexión sobre el día que uno quiere.

### BRÚJULA

Objetivo: Reflexionar acerca de una forma no sistemática de actuar en dirección a un fin.

### MAPA

Objetivo: Proporcionar un modelo visual que nos conduzca hacia nuestros objetivos vitales, hacia la consecución de los días que deseamos. Nos permitirá fijarnos metas intermedias y definir cuáles son los planes que podemos seguir para alcanzar esos objetivos.

## HERRAMIENTAS

### EJERCICIO PRÁCTICO

Planificación. Se desarrollará un plan en el que se especificará hacia dónde se quiere ir y que responda al qué, cómo, cuándo, dónde y por qué. Cuando presentemos esta herramienta, nos saltaremos el cómo para dedicarle más tiempo en la siguiente sección (con fines únicamente de estructura y dinámica de la sesión).

### EJERCICIO PRÁCTICO

Brújula. El funcionamiento asistemático se describe mediante la metáfora de la brújula: sabemos hacia dónde vamos, pero no conocemos los pueblos intermedios, las carreteras, los obstáculos, etc.

### EJERCICIO PRÁCTICO

El mapa para la planificación:

**LLEGADA**  
Día que yo quiero: \*

\* Objetivo 2:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\* Objetivo 1:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**SALIDA**  
Aquí estoy a día: \_\_\_\_\_

«Ningún viento será bueno para quien no sabe a qué puerto se encamina.»  
Séneca



## ACTIVIDAD Y OBJETIVO

### MOCHILA

Objetivo: Proponer estrategias para la gestión y organización del tiempo personal.

## HERRAMIENTAS

### IDEAS CLAVE

Planificación:

1. Planifícate bien. Especifica, de modo que las metas sean objetivas.
2. Estructura tu lugar de trabajo: orden, limpieza, siempre el mismo sitio, etc.
3. Crea una rutina, todos los días las mismas tareas a la misma hora. Reunirme 10 minutos conmigo mismo.
4. Póntelo fácil, déjalo todo preparado para mañana.
5. Haz primero las cosas que menos te apetezcan.
6. Elimina las distracciones. Avisa antes de que ese tiempo es para ti.
7. Descansa. Toda tarea cansa (más cansancio cuanto más exigente sea). Para hacerla bien, necesitarás descansar cada cierto tiempo (más veces, pero no necesariamente más tiempo).
8. Duerme bien, no te lleves tareas a la cama. Apúntalas y despreocúpate.
9. Evalúa tu progreso. Premiate cuando salga bien y, si no es así, analiza si tienes que cambiar algo.

## RECURSOS PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN



1  
ORDENADOR  
Y CAÑÓN DE  
DIAPOSITIVAS



2  
IMAGEN DE  
LA SESIÓN



3  
TARJETAS CON  
LAS PREGUNTAS  
Y ESPACIO PARA  
ESCRIBIR CINCO  
LÍNEAS



4  
PIZARRA Y  
ROTULADORES

## LO MÁS IMPORTANTE DE ESTA SESIÓN



1. El desarrollo de objetivos vitales nos mantiene activos, vinculados al mundo y con una vida plena.
2. La organización es indispensable para alcanzar los objetivos.
3. Los objetivos deben ser razonables, pero no por ello debemos desestimar objetivos ambiciosos, si tenemos organización y motivación.

## 1. INTRODUCCIÓN. COMO TE MUEVES CON UNA BRÚJULA O UN MAPA

**PRESENTACIÓN** En esta sección se busca que los participantes reflexionen sobre si están orientados hacia sus objetivos vitales y cómo pretenden alcanzarlos. Para ello, describirán su día ideal y si se van acercando a él. En esta sesión se trata de poner en práctica el conocimiento desarrollado en la sesión de control del tiempo. Al final, deberían quedar patentes las ventajas de los siguientes procesos: diseño y planificación del día ideal, y uso de estrategias de planificación.

Recursos:

- Preguntas orientadas sobre el día ideal
- Información sobre planificación

**DESARROLLO** El facilitador preguntará a los participantes sobre su día ideal, y recogerá los ejemplos de los voluntarios que se ofrezcan para compartirlos. Los anotará en la pizarra para poder usarlos como objetivo en las siguientes secciones, en las que se describirá el procedimiento para alcanzar ese objetivo o día ideal.

Una vez apuntados en la pizarra los días ideales, el facilitador preguntará cómo se aproximan a ese objetivo: por medio de una planificación minuciosa, con metas establecidas, mediante objetivos escritos, etc. (mapa), o dejándose llevar en la dirección deseada pero de una forma menos organizada (brújula). Instará al diálogo y a que los participantes saquen conclusiones por sí mismos:

- Para planificarnos bien, ¿cómo lo hacemos? Yo, por ejemplo, llevo una guía en la que me preparo los días y los temas para venir aquí, etc. ¿Cómo lo hacéis vosotros? ¿Alguien tiene alguna estrategia? ¿Alguien sabe la diferencia entre orientarse con un mapa y con una brújula?

## 2. CÓMO HACER UN MAPA

**PRESENTACIÓN** En esta sección se busca dotar a los participantes de habilidades de planificación mediante el modelo de un mapa que les ayudará a alcanzar sus metas. Al final de esta sección, los participantes deberían crear un mapa de su día ideal y establecer los pasos intermedios que deben ir dando para alcanzarlo.

Recursos:

- Preguntas que los participantes responderán en una cartulina

**DESARROLLO** Un voluntario o voluntaria describirá su lugar ideal como meta, y el facilitador le propondrá que dibuje un mapa en la pizarra y los puntos intermedios que debe superar para alcanzarlo.

Se formularán las siguientes preguntas para que los participantes desarrollen su plan:

- ¿Qué queremos lograr? (por ejemplo, disfrutar de la tranquilidad y hacer lo que yo quiero).
- ¿De qué forma? (encontrándome bien de salud).
- ¿Dónde? (en mi casa).
- ¿Con quién? (con mi pareja, mis hijos y mis nietos).
- ¿Haciendo qué? (paseando, leyendo, etc.).

El facilitador puede hacer una reflexión como la siguiente:

- Responder a estas preguntas requiere un tiempo de reflexión, y puede que no sea algo fácil de hacer en 5 minutos, pero vamos a intentar escribir en cinco líneas lo principal.

El facilitador entrega una tarjeta a cada participante y a continuación se dejan 5 minutos para que cada uno escriba sus respuestas. Se pedirá a dos o tres voluntarios que expongan sus propuestas, estimulando la participación.

## 3. TENEMOS EL MAPA Y LA BRÚJULA. NOS FALTA EL EQUIPAJE.

**PRESENTACIÓN** En esta sección se pretende que los participantes, tras haber desarrollado y explicitado sus objetivos, exploren una serie de procedimientos de organización que les permitan alcanzarlos. Los participantes habrán recibido una formación básica sobre hábitos eficientes y deberán haber sido motivados para usar esas estrategias cuando las necesiten.

Recursos:

- Instrucción en la herramienta de la actividad «Mochila»
- Motivación en el uso de estas estrategias señalando sus ventajas, el acercamiento a la meta, la ganancia en tiempo, etc.



## 4.4.3. FICHA DE LA SESIÓN 8

**DESARROLLO** Se trata con el grupo el decálogo extraído de la sesión «Disfrutar y organizar mi tiempo». A continuación se exponen las reglas más importantes al respecto:

- a) Reúnete 10 minutos contigo mismo.
- b) En esa reunión, programa lo que vas a hacer ese día y con quién.
- c) No te distraigas de lo que quieres hacer.
- d) No lo planifiques todo, solo el 60 % del día, para dejar cosas al azar.
- e) Consulta tu hoja de ruta habitualmente, para no hacer lo que no quieres.
- f) Al día siguiente, examina en la reunión lo que hiciste ayer, disfrútalo y evalúalo con agradecimiento.
- g) Cada seis meses, revisa tu hoja de ruta por si te apetece cambiarla y repite todo el proceso otra vez.

### 4. RESUMEN

**PRESENTACIÓN** En el resumen final se busca integrar el tener una brújula, crear un mapa, cargar la mochila y lanzarse al viaje hacia el día que uno quiere. Los participantes habrán recibido motivación para orientarse hacia su meta vital, así como una serie de instrumentos para alcanzarla.

**DESARROLLO** El facilitador pregunta a los asistentes por los contenidos más relevantes, enfatizando el procedimiento expuesto en las anteriores secciones e integrando las ideas clave de la sesión:

- Identificar y establecer objetivos es una forma de garantizar su consecución.
- Diseñar un plan que guíe nuestras acciones cotidianas nos ayudará a que el día a día incluya las cosas que realmente nos importan.
- Se pueden aprender e incorporar a nuestro día a día hábitos que contribuyan a aprovechar el tiempo y gestionarlo en función de nuestros deseos y preferencias.

Se propone reflexionar sobre lo expuesto y que cada participante se escriba una carta a sí mismo manifestando cómo quiere estar en el futuro y que incluya un itinerario como el desarrollado en la sesión.



**DECISIONES QUE GARANTICEN  
EL FUTURO QUE YO DESEO**



## EL PORQUÉ DE ESTA SESIÓN

Cuidarse y mantenerse activo ayudará a conservar la autonomía y gozar de un mayor bienestar durante más años. Sin embargo, es probable que llegue un momento en la vida en que se precise ayuda para llevar a cabo desde las tareas más complejas hasta las más fáciles.

Planificar estas situaciones por adelantado permitirá en un futuro tener una mayor calidad de vida y recibir esa ayuda hasta el punto que se desee, respetando los intereses, deseos y elecciones personales.

Estas decisiones pueden ser informales o formales, pero es recomendable que se formalicen por medio del documento de voluntades anticipadas, el testamento, etc. Estos documentos permitirán que, en la medida de lo posible, se cumplan las intenciones individuales con respecto a la recepción de cuidados en casos de enfermedad, deterioro cognitivo, etc.

Por otro lado, anticipar estas situaciones permite reflexionar sobre aspectos en los que quizá no se había pensado, pero que en un periodo determinado de nuestra vida pueden ser cruciales: ¿Quiero estar en una residencia o en casa? ¿Quiero que me dejen fumar aunque sea malo para mi salud? Cuando fallezca, ¿quiero donar mis órganos para las personas que los necesiten? ¿Quiero que me entierren o que me incineren?

Esta sesión se acerca a estos temas desde la consideración de que plantearlos es mejor que eludirlos. Hacerlo así ayuda a evitar situaciones en las que algunas personas, a menudo con las mejores intenciones, toman decisiones sin considerar el estilo de vida, las preferencias y los deseos de aquellas que, debido a sus necesidades o limitaciones, no pueden manifestarse ni hacer valer la forma en la que desean ser tratadas y cuidadas.

## LOS OBJETIVOS DE ESTA SESIÓN

1. CONCIENCIAR A LOS PARTICIPANTES DE LA IMPORTANCIA DE LA PLANIFICACIÓN.



2. MOTIVAR CON RESPECTO A LA ACCIÓN PREVENTIVA PARA EL DESARROLLO DE UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE Y DE UNOS CUIDADOS TAL Y COMO SE DESEAN.



3. REFLEXIONAR SOBRE LOS CUIDADOS CON UNA ORIENTACIÓN PRÁCTICA, SIN AHONDAR EN LO EMOCIONAL.



## ACTIVIDAD Y OBJETIVO

### MIS DIEZ MANDAMIENTOS

Objetivo: Reflexionar sobre cómo se quiere envejecer y recibir cuidados asociados a una situación de dependencia y fragilidad.

### LA LEY TIENE SUS PROPIAS TABLAS

Objetivo: Hacer conscientes a las personas de que existen regulaciones y procedimientos legales que facilitan el cumplimiento de los deseos y derechos sobre los cuidados en situación de dependencia. De esta forma, se pretende dotar a los participantes de los recursos para recoger sus deseos según la normativa.

## HERRAMIENTAS

### INFORMACIÓN RELEVANTE

Testamento vital, voluntades anticipadas e instrucciones previas. Las instrucciones previas son los deseos que una persona manifiesta anticipadamente sobre el cuidado y tratamiento de su salud o el destino de su cuerpo, para que esa voluntad se cumpla en el momento en que esa persona llegue a determinadas situaciones clínicas, al final de su vida, que le impidan expresar su voluntad personalmente.

### INFORMACIÓN RELEVANTE

Regulación. Para más información, consultar las siguientes leyes en el BOE:

- Ley 41/2002, de 14 de noviembre, básica reguladora de la autonomía del paciente y de derechos y obligaciones en materia de información y documentación clínica (BOE 15.11.2002).
- Ley 3/2005, de 23 de mayo, por la que se regula el ejercicio del derecho a formular instrucciones previas en el ámbito sanitario y se crea el registro correspondiente (BOE 10.11.2005).

## RECURSOS PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN



1 ORDENADOR Y CAÑÓN DE DIAPOSITIVAS



2 VÍDEO VIVIR COMO YO QUIERO 2



3 IMAGEN DE LA SESIÓN



4 MODELO DE TESTAMENTO VITAL DE CADA COMUNIDAD AUTÓNOMA



5 TARJETAS DE PREGUNTAS PARA EL DECÁLOGO DE CUIDADOS (AL ESTILO DE LOS DIEZ MANDAMIENTOS)

## LO MÁS IMPORTANTE DE ESTA SESIÓN



1. Cuidarse cada día permitirá muchos años de bienestar; por el contrario, no hacerlo conducirá a envejecer antes y peor.
2. Conviene afrontar el tema de la futura dependencia y la muerte con respeto y tolerancia por las creencias e ideas personales, para poder enfrentarse a él sin miedo y con normalidad.
3. La dependencia asociada al envejecimiento no es motivo de vergüenza. A lo largo de la vida somos dependientes de otras personas en innumerables ocasiones. El ser humano, como animal gregario, ha sido y es interdependiente como especie.

## 1. INTRODUCCIÓN. CUIDADOS. ¿POR QUÉ PENSAR EN ELLO?

**PRESENTACIÓN** En esta sección se busca introducir el tema de cómo se quieren recibir cuidados en situaciones de dependencia. Es recomendable tratar este asunto para solucionar de antemano problemas que, en ciertos momentos, no podrán ser controlados. Se trata de animar a la reflexión, eliminando la connotación negativa del tema.

Recursos:

- Vídeo *Vivir como yo quiero 2*
- Conversación e intercambio de preguntas

**DESARROLLO** El facilitador plantea la reflexión en base al siguiente texto:

Es normal que no reflexionemos sobre cómo queremos ser cuidados. Si hay algo que nos produce incomodidad es imaginarnos en situaciones desagradables. Normalmente, tendemos a evitar lo desagradable, como quemarnos al cocinar o reflexionar sobre el hambre en el mundo mientras comemos. Pero el cuidado, cuando seamos muy mayores, es algo que merece una reflexión a conciencia, porque puede afectar a muchos años de la vida de una persona. Las decisiones que tomamos son nuestras y son lícitas, pero cada una de ellas tiene consecuencias. Por ejemplo, fumar. Habrá quien elija fumar aunque sepa que es probadamente nocivo para la salud. Es su responsabilidad aceptar los pros y contras de sus decisiones.

Para ilustrar este contenido, se proyecta el vídeo, favoreciendo el debate con las siguientes preguntas:

- ¿Habéis pensado sobre este tema?
- ¿Lo habéis hablado en familia?
- ¿Alguien ha planificado algo?

Es importante no forzar la participación y que cada uno de los asistentes reflexione sobre el tema a su ritmo y participe según su apetencia, ya que puede provocar cierta sorpresa entre los participantes. Se intentará evitar el humor negro sobre la cuestión.

## 2. SER MUY MAYOR: QUÉ, CÓMO, CUÁNDO, DÓNDE, POR QUÉ Y CON QUIÉN

**PRESENTACIÓN** Se trata de favorecer que los asistentes reflexionen sobre cómo quieren envejecer y recibir sus cuidados al llegar a una situación de dependencia y fragilidad. Para ello, se buscará la especificación de dichos cuidados en términos de qué, cómo, cuándo, dónde, por qué y con quién.

Recursos:

- Ejemplos, empezando con terceras personas hasta la reflexión personal
- Análisis de cuestiones sobre los cuidados: qué, cómo, cuándo, dónde, por qué y con quién

**DESARROLLO** Esta sección se plantea relacionando el contenido, en un principio, con una tercera persona para pasar posteriormente a la reflexión propia:

Algunas personas, a consecuencia de distintas enfermedades, no se pueden valer por sí mismas. Incluso es posible que alguno de vosotros haya tenido que cuidar a algún familiar. No tiene nada de malo contar con la ayuda o el trabajo orientado de alguien en aquellas situaciones en las que no podemos valernos por nosotros mismos. Reflexionemos sobre ello. Si yo me viera en esa situación, ¿qué decisiones tendría que tomar? ¿Sobre qué temas?

En este momento se pretende que los participantes se planteen las siguientes preguntas:

- ¿Cómo quiero envejecer?
- ¿Cuándo? ¿Lo más tarde posible?
- ¿Dónde? ¿En una residencia, en casa, en una comunidad?
- ¿Quién quiero que me cuide?

El facilitador puede empezar poniendo un ejemplo personal si lo considera conveniente, de modo que introduzca el tema con corrección y neutralidad.

## 3. MIS DIEZ MANDAMIENTOS

**PRESENTACIÓN** Esta sección tiene como objetivo plantear preguntas más específicas que promuevan a la reflexión sobre los cuidados en particular. Se orientará a que cada uno de los participantes, tras la reflexión, prepare sus diez mandamientos sobre los cuidados, y si se anima, aún mejor, prepare su testamento vital o documento de voluntades anticipadas.

Recursos:

- Formato grupal, pero trabajo individual
- Tarjetas con preguntas
- Documentos legales que los participantes pueden llevarse a casa





**DESARROLLO** Se presenta el contenido a partir de lo tratado en la actividad anterior, resaltando la importancia de especificar los aspectos relacionados con las preferencias relativas a los cuidados. Se proponen las siguientes preguntas para favorecer el debate y la reflexión:

- ¿Quiero que me cuiden conforme he vivido o de forma distinta?
- ¿Lo más importante es seguir vivo a toda costa?
- ¿Quiero tomar yo mis decisiones, aunque puede que no sean las mejores, o que las tomen otros por mí?
- Cuando llegue a la vejez, ¿que me cuiden o que me dejen en paz?
- ¿Me da igual cómo me llamen (no soy Don José, ni Pepe, ni Pepito)?
- ¿Quiero comer lo que me venga en gana aunque vaya en contra de mi salud?

Las preguntas son orientativas. Se propone la elaboración de un decálogo de cuidados emulando los diez mandamientos. Se ofrecerán ejemplos como los siguientes: «No me llamarás Juanito», «Podré comer lo quiera», «Los médicos podrán elegir el tratamiento por mí», etc.

No se compararán los decálogos; a lo sumo, las cuestiones comunes más relevantes para todos. Posteriormente, se puede dotar a los participantes de los documentos de voluntades anticipadas, si se dispone de ellos. Se puede recurrir a la herramienta «La ley tiene sus propias tablas».

## 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. Se buscará también tratar un tema más agradable o neutro, de modo que los participantes no se queden únicamente con las ideas más negativas sobre el contenido. Por ejemplo, se puede recomendar la película *Intocable*, y, si ya la han visto, comentarla entre todos.

**DESARROLLO** El facilitador apuntará en la pizarra las ideas más importantes y sintetizará las aportaciones más relevantes, integrando las ideas clave:

- Tratar asuntos relacionados acerca de cómo queremos ser cuidados contribuye a asegurar que se hagan las cosas como deseamos.
- Es bueno especificar el trato que queremos recibir, para garantizar que las cosas se hagan según nuestras preferencias y nuestra forma de vida.
- Usar los documentos disponibles para manifestar nuestros deseos anticipadamente es una forma de adelantar decisiones y de facilitar gestiones a las personas queridas.



# 4.5. PENSAR EN POSITIVO

## 4.5.1. Fundamentación teórica «Pensar en positivo»

La novena y décima sesiones están enfocadas a **vivir en positivo**. La focalización casi exclusiva en lo negativo que ha dominado la psicología durante tanto tiempo<sup>1</sup> (también han existido visiones positivas, aunque en menor grado, como las de Carl Rogers o Erich Fromm) ha llevado a asumir un modelo de la existencia humana que ha olvidado, e incluso negado, las características positivas del ser humano, y que ha contribuido a adoptar una visión pesimista sobre la naturaleza humana. Así, características como la alegría, el optimismo, la creatividad, el humor, la ilusión, etc. han sido ignoradas o explicadas superficialmente. Por eso, y durante 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.

En estas sesiones del área temática «Pensar en positivo» se trabajarán algunos aspectos esenciales de esa psicología que pretende aumentar el bienestar y la felicidad, como por ejemplo el optimismo y el agradecimiento, sin perder de vis-

ta otros emocionales y relacionales que también son fundamentales. Vamos a enfocar la mente hacia lo positivo, sin negar los problemas, pero con esperanza, y buscando estrategias que nos empujen a la acción. En otras palabras, iremos en busca del bienestar y la felicidad. Como decía el poeta americano Ralph Waldo Emerson, «los años arrugan la piel, pero la falta de entusiasmo arruga el alma».

Para ello, y relacionado con las sesiones novena y décima del área temática «Pensar en positivo»:

- En el primer epígrafe se analizará qué es el **optimismo** y por qué es importante. Además, y brevemente, se justificará la importancia de estas sesiones en el conjunto del itinerario.
- En el segundo apartado se examinará otro elemento clave de estas sesiones, las **emociones positivas**, que están íntimamente ligadas a una vida con bienestar.
- En la tercera sección se plantea cómo la **gratitud**, el sentirnos agradecidos, se asocia a multitud de variables (satisfacción, calidad de vida, emociones positivas, etc.) y, por lo tanto, constituye un aspecto esencial en la consecución de una vida plena.

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

## APARTADOS TEÓRICOS Y SESIONES

ASPECTOS TEÓRICOS DEL ÁREA TEMÁTICA «PENSAR EN POSITIVO»	SESIÓN: «ENFOCAR MI MENTE A LO POSITIVO»	SESIÓN: «SENTIR AGRADECIMIENTO»
La importancia del optimismo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación (1)</li> <li>• En busca de la felicidad (2)</li> <li>• Creencias sobre la felicidad (3)</li> </ul>	
Las emociones positivas, otro elemento clave de la sesión	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En busca de la felicidad (2)</li> <li>• Creencias sobre la felicidad (3)</li> </ul>	
La gratitud, llave de la felicidad		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ser agradecidos para sentirse bien (2)</li> <li>• Ser agradecidos en el día a día (3)</li> </ul>

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

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

### La importancia del optimismo

Si quisiéramos resumir en un párrafo qué entendemos por optimismo y por qué es importante,<sup>2</sup> podríamos decir lo siguiente: **el optimismo es la tendencia a esperar que el futuro depare resultados favorables**, ayuda a afrontar las adversidades, ofrece beneficios para la salud (los optimistas son más longevos), mejora el bien-

estar, media en la relación entre los recursos personales y los eventos estresantes, y promueve, entre otras cosas, la adaptación ante el intento de alcanzar metas.

Las personas optimistas<sup>3</sup> suelen adoptar ante los retos una postura de confianza y persistencia —incluso si el reto es complicado o lento—, mientras que los pesimistas suelen ser más dubitativos e indecisos frente a los desafíos. Existe una máxima de la psicología positiva que reza así: «La vida causa los mismos contratiempos y las mismas tragedias tanto a optimistas como a pesimistas, pero los primeros saben afrontarlos mejor».

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

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

De forma resumida, los optimistas:

- **Recuerdan los acontecimientos felices** del pasado minimizando la importancia de los negativos.
- **Seleccionan la información** actual de forma beneficiosa para la propia autoestima.
- Mantienen en general un **buen autoconcepto** y esperan que el futuro les sea favorable.
- Se **adaptan mejor** porque el optimismo es un importante agente motivador para la acción.
- Creen que poseen la **capacidad** para salir airoso de una situación determinada (algo parecido a la autoeficacia que veíamos en la sesión dedicada al control).
- Como esperan consecuencias positivas, eso les lleva a **experimentar sentimientos positivos** con respecto al mundo que los rodea, hasta en los momentos en que las cosas se ponen difíciles.
- Suelen poner en práctica un **afrontamiento directo** para solucionar los problemas y se planifican mejor ante la adversidad.
- **Perseveran con más facilidad** que los pesimistas en la consecución de metas.
- Suelen tener **mejor salud**, se recuperan antes de algunas enfermedades y están más «protegidos» ante las consecuencias derivadas del estrés crónico.
- Suelen **explicar los acontecimientos positivos mediante atribuciones permanentes y globales**, y los negativos, mediante atribuciones tem-

porales y específicas, lo que les proporciona una mejor salud mental.

Las presentes sesiones están incluidas en este programa porque el optimismo ayuda a:

- Ejercitar nuestras capacidades emocionales y cerebrales.
- Aprender a convertir los problemas en oportunidades.
- Reaccionar, cambiar la mirada y la forma de hacer las cosas para afrontar cualquier situación.
- Poder imaginar y crear otras formas distintas de actuar, y ponerlas en práctica.
- Entendernos mejor a nosotros mismos y a la vida, para disfrutarla siendo más protagonistas y respondiendo en situaciones de crisis.
- Aceptar más fácilmente los cambios que se dan en el proceso de envejecimiento.

### Las emociones positivas, otro elemento clave de la sesión

En estas dos sesiones relacionadas con pensar en positivo, así como en el resto del itinerario, las **emociones positivas**<sup>4</sup> juegan un papel clave, porque están relacionadas con la mayor parte de los conceptos trabajados en estas y otras sesiones, y constituyen una de las bases de la felicidad.

<sup>4</sup> Tugade, M. (ed). *Handbook of Positive Emotions*. Nueva York: Guilford Press, 2014.

Las emociones son **procesos fundamentales** que colorean nuestra vida y nos enganchan al mundo de forma adaptativa, ofreciéndonos constantemente retroalimentación sobre cómo se está produciendo dicha adaptación, en qué estado nos encontramos y si vamos o no por el camino del desarrollo y el crecimiento personal.

Las emociones positivas son fundamentales en el envejecimiento porque:

- Están íntimamente relacionadas con la **salud física y mental**.
- **Influyen en muchos procesos cognitivos**, como por ejemplo la toma de decisiones, el razonamiento y la ejecución en tareas perceptivas, atencionales y de memoria.
- Los estados de ánimo positivos llevan a las personas a pensar y **procesar la información de un modo más flexible**, lo que favorece un **mejor afrontamiento** y la implicación o «enganche» en el desarrollo personal y el logro de metas significativas, entre otros beneficios.
- **Favorecen los cambios personales**.
- Proporcionan las **bases para la interacción** entre las personas.
- Cuantas más emociones positivas, más y **mejor apoyo social**.
- Las personas que tienen más emociones positivas **perciben y evalúan más positivamente** el comportamiento de otras personas, realizan **atribuciones más indulgentes** y **se comportan de un modo más confiado, optimista y generoso en situaciones sociales**.

## La gratitud, llave de la felicidad

La gratitud, o **capacidad de ser agradecidos**, nos permite reconocer los aspectos pasados y presentes positivos, buenos, aquello que nos ha beneficiado de algún modo y que, por lo tanto, ha otorgado un significado agradable a nuestra

existencia. Las investigaciones efectuadas en este campo han ofrecido datos sobre la asociación positiva de la gratitud con las **emociones positivas**, con la **satisfacción en la vida**, con el **optimismo**, con la **esperanza**, con la **vitalidad**, con la **percepción subjetiva de felicidad**, y negativa con la depresión, la ansiedad y la envidia. Por decirlo de otro modo, la gratitud representa una habilidad primordial para desarrollar y mantener niveles adecuados de bienestar emocional, satisfacción y calidad de vida.

¿Qué es entonces la gratitud? ¿Cómo la podemos definir? La gratitud es:

- Algo cognitivo (**reconocimiento**). La persona que siente agradecimiento ha advertido que ha sido beneficiada, ha tomado conciencia de ello. Pero, para que se dé el reconocimiento, se necesitan tres condiciones:
    - a) Que la persona perciba aquello con que ha sido beneficiada como algo con valor.
    - b) Que reconozca a quien la haya beneficiado.
    - c) Que perciba el beneficio como un regalo.
  - Algo emocional. La **percepción de agradecimiento** implica, además de procesos cognitivos (reconocimiento), una respuesta emocional específica que nos lleva a referir que «sentimos gratitud» o que nos «sentimos agradecidos».
- Numerosos trabajos de investigación sobre la materia han sugerido que las personas más agradecidas:
- Tienen un mayor nivel de bienestar subjetivo.
  - Son más felices, se sienten menos deprimidas y menos estresadas, y más satisfechas con sus vidas y sus relaciones sociales.
  - Muestran mayores niveles de control sobre sus circunstancias, crecimiento personal, propósito en la vida y aceptación de uno mismo.
  - Tienen formas más positivas de lidiar con las dificultades que experimentan en la vida.

- Son más propensas a buscar ayuda de otras personas, reinterpretar y aprender de la experiencia, y dedicar más tiempo a la planificación de la lucha contra las adversidades.
- Muestran menos estrategias negativas de afrontar los problemas, siendo menos probable que intenten eludirlos, nieguen que existan, se culpen a sí mismas, etc.
- Son más altruistas.

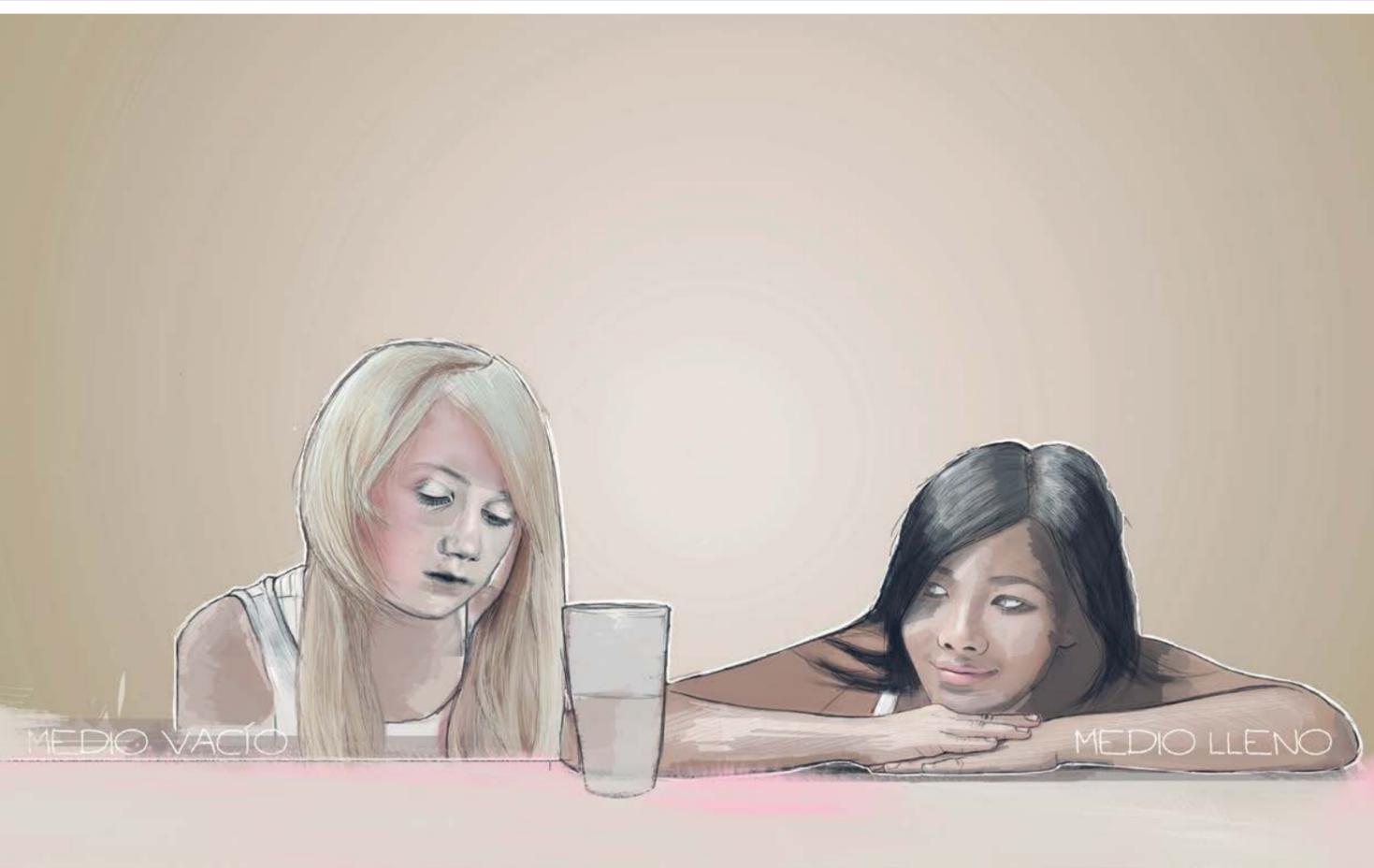
Desde el planteamiento de estas sesiones, se utilizará la gratitud, el ser agradecidos, como una palanca para vivir más felices. Muchas personas creen que, cuando uno es feliz, es más agradecido. Pero en realidad sucede lo contrario: ser agradecidos por lo que nos sucede es lo que nos hace ser más felices. Por ello, durante las sesiones se trabajará la focalización de nuestros pensamientos en todas las cosas buenas que nos suceden en la vida, empleando estrategias como las que se definen a continuación:

- Aprender a expresar gratitud a los demás y ser agradecidos con la vida y el entorno.
- Cultivar el optimismo y ver el lado positivo de las situaciones que nos suceden.
- Evitar compararnos socialmente con los demás o con lo que fuimos.
- Cuidar las relaciones sociales y las amistades.
- Desarrollar estrategias para afrontar las dificultades y hacer cosas nuevas.
- Aprender a perdonar o perdonar más frecuentemente.
- Saborear las alegrías de la vida, porque hay muchas.
- Fijarnos metas alcanzables y comprometernos con nuestros objetivos.
- Relativizar los problemas.
- Empatizar con los demás.

- Vivir los pequeños momentos y disfrutarlos.
- Cuidarnos a nosotros mismos.

Además de todo lo señalado anteriormente sobre las ventajas del optimismo y de ser agradecidos para conseguir una vida más feliz, es necesario indicar que los retos, los compromisos, los obstáculos y, en ocasiones también lo que nos duele, es decir, cosas en principio no tan positivas, pueden llevarnos a la felicidad. La felicidad no se alcanza únicamente a través de la satisfacción de los deseos, más aún si, como se enfatiza a lo largo de todo este itinerario, somos personas interdependientes.

## 4.5.2. FICHA DE LA SESIÓN 9



ENFOCAR  
MI MENTE  
A LO POSITIVO

### EL PORQUÉ DE ESTA SESIÓN

En los últimos trabajos elaborados sobre el tema, se ha puesto de manifiesto que los estados de ánimo positivos, al igual que los negativos, pueden ser aprendidos.

Aunque algunos expertos señalan que el optimismo está determinado en parte por la herencia y por experiencias tempranas, también indican que es posible aprender a ver las cosas de otra forma a medida que envejecemos.

Las personas optimistas se caracterizan por no negar los problemas y, al mismo tiempo, tener esperanzas y crear estrategias de acción y de afrontamiento de la realidad. Una persona optimista, por lo tanto, dedicará esfuerzos a alcanzar la meta que se proponga, y si tiene la impresión de que el resultado es alcanzable, persistirá en el plan, aunque por el camino se encuentre con obstáculos o el avance sea muy lento.

El optimismo potencia el bienestar y predispone a las personas a comportarse de forma constructiva y sana. En el mismo sentido, existen evidencias que han demostrado la importancia de cultivar estados de ánimo positivos, ya que estos promueven conductas más adaptativas para afrontar la adversidad y el sufrimiento emocional.

Por todo ello, es importante realizar actividades con las que disfrutemos, que nos hagan sentir bien en nuestra vida cotidiana, ya que esta visión nos permitirá afrontar la realidad con una perspectiva de conjunto más positiva.

En esta sesión analizaremos la importancia de tener una visión optimista para nuestra salud tanto física como mental. Concretamente, trataremos de identificar y eliminar aquellos pensamientos que obstaculizan una percepción optimista y el camino hacia la felicidad.

### LOS OBJETIVOS DE ESTA SESIÓN

1. REFLEXIONAR SOBRE LA IMPORTANCIA DE UNA ACTITUD OPTIMISTA Y SOBRE LAS VENTAJAS DE ESA VISIÓN ANTE DISTINTAS SITUACIONES VITALES.



2. PENSAR SOBRE EL SIGNIFICADO PERSONAL DE LA FELICIDAD.



3. ANALIZAR LAS DISTINTAS CREENCIAS Y PENSAMIENTOS QUE PUEDEN OBSTACULIZAR O PROMOVER EL CAMINO HACIA LA FELICIDAD.



## ACTIVIDAD Y OBJETIVO

### EN BUSCA DE LA FELICIDAD

Objetivo: Reflexionar sobre el significado que tiene para cada uno la felicidad, y comprobar que los factores que contribuyen a la felicidad varían de una persona a otra.



## HERRAMIENTAS

### DINÁMICA DE GRUPO

Dinámica grupal en la que cada participante reflexiona sobre su lista de la felicidad y la intercambia con los compañeros.



### CREENCIAS SOBRE LA FELICIDAD

Objetivo: Identificar aquellos pensamientos o barreras que pueden dificultar nuestro camino hacia la felicidad, a partir de tres creencias generalizadas sobre este estado.

### DINÁMICA DE GRUPO

Dinámica en parejas y en grupo en la que se reflexiona acerca de tres afirmaciones sobre la felicidad:

- La felicidad se encuentra fuera de nosotros.
- La felicidad consiste en cambiar nuestras circunstancias.
- La felicidad, la tienes o no la tienes.



## RECURSOS PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN



1 VÍDEO VIVIR COMO YO QUIERO 3



2 ORDENADOR Y CAÑÓN DE DIAPOSITIVAS



3 IMAGEN DE LA SESIÓN

## LO MÁS IMPORTANTE DE ESTA SESIÓN



1. Tener una actitud optimista ante la vida favorece la felicidad y la salud (tanto física como mental).
2. La felicidad no depende tanto de las circunstancias que nos rodean como de nosotros mismos.
3. Existen distintos caminos para alcanzar la felicidad.
4. Los pensamientos optimistas promueven la felicidad, mientras que otros pensamientos o creencias pueden obstaculizarla.

## 1. PRESENTACIÓN

**PRESENTACIÓN** En esta sección se analiza la importancia de pensar en positivo y de ir por la vida con buena cara, y las consecuencias que de ello se derivan tanto en la esfera personal como social. Se pretende favorecer la reflexión sobre si la persona optimista nace o se hace, y también acerca de la actitud personal de los participantes.

Recursos:

- Vídeo *Vivir como yo quiero 3*
- Preguntas y conversación en relación con el tema

**DESARROLLO** Después de presentar el tema, el facilitador proyecta el vídeo. Tras su visionado, organiza un debate en base a las siguientes preguntas:

- ¿Qué opináis sobre lo que hemos visto?
- ¿Qué os parecen las manifestaciones de las personas que opinan en el vídeo?
- ¿Qué ventajas consideraríais que tiene pensar del modo que expresan nuestros protagonistas?

A continuación, promoverá el intercambio de opiniones a partir de la visión que los participantes tienen de sí mismos. Algunas cuestiones que se pueden sugerir son las siguientes:

- Ante las distintas situaciones de la vida, ¿por lo general sois de las personas que ven el vaso medio lleno o medio vacío?
- ¿Os consideraríais personas optimistas?

El facilitador propiciará que los participantes expongan sus opiniones —no hay respuestas buenas o malas—, resaltando las intervenciones más relevantes para el contenido de la sesión.



## 2. EN BUSCA DE LA FELICIDAD

**PRESENTACIÓN** Mediante el siguiente ejercicio, que hace referencia a la lista de la felicidad, se trabajará en la promoción de pensamientos positivos. Se trata de identificar, por un lado, los pensamientos positivos que pueden ayudar a alcanzar la felicidad y, por otro, aquellos que pueden obstaculizar el camino hacia la misma.

Recursos:

- Ejercicio de la lista de la felicidad
- Dibujo del jardín

**DESARROLLO** El facilitador propondrá a los participantes que elaboren una lista de la felicidad. Se trata de que escriban aquellas cosas, aspectos, actividades, etc. que creen que contribuyen o pueden contribuir a su felicidad. Animará a distintas personas del grupo a compartir sus listas. Una vez finalizado el ejercicio, el facilitador formulará las siguientes preguntas:

- ¿Os ha resultado sencillo realizar el ejercicio?
- ¿A algún voluntario o voluntaria le gustaría leer para los demás su lista de la felicidad?
- ¿Creéis que podéis llevar a cabo en vuestra vida cotidiana lo que habéis anotado en esa lista?
- ¿Hay algo que os impide alcanzar esa felicidad?

Una vez que se haya reflexionado sobre la lista de la felicidad, el facilitador propondrá a los participantes que dibujen un jardín. En el jardín hay flores bonitas, que huelen bien, etc., que representarían aquellas cosas que nos ayudan a ser felices en el día a día. Pero en todo jardín también hay zarzas, flores menos atractivas, que no huelen tan bien, etc., y estas representarían aquellos aspectos, pensamientos, creencias, etc. que pueden obstaculizar nuestro camino hacia la felicidad. Al finalizar el ejercicio, se invitará a que algunos de los participantes muestren su jardín y expliquen los elementos que representan en su felicidad los aspectos positivos y negativos.

## 3. CREENCIAS SOBRE LA FELICIDAD

**PRESENTACIÓN** Existen ciertos pensamientos o creencias que pueden dificultar o favorecer el camino hacia la felicidad. El objetivo de esta sección se centra en identificar los pensamientos barrera que en ocasiones obstaculizan que alcancemos la felicidad.

Recursos:

- Dinámica sobre creencias acerca de la felicidad
- Conversación e intercambio de preguntas

**DESARROLLO** El facilitador invita a los participantes a que reflexionen en parejas acerca de las siguientes afirmaciones:

- La felicidad se encuentra fuera de nosotros.
- La felicidad consiste en cambiar nuestras circunstancias.
- La felicidad, la tienes o no la tienes.

Una vez efectuada la actividad, el facilitador organizará una puesta en común de todo el grupo en la que se identificarán las opiniones de los asistentes que cuestionan las frases mencionadas.

## 4. RESUMEN

**PRESENTACIÓN** En esta sección se favorece que cada uno de los asistentes mencione el contenido que le ha parecido más importante.

**DESARROLLO** El facilitador anima a la participación y apunta en la pizarra las ideas más importantes.

Se hace una síntesis de las aportaciones más relevantes del grupo y se integran con las ideas clave de la sesión:

- Vivir la vida «en positivo» depende más de la actitud y la forma de actuar que de los sucesos que nos ocurran.
- Una forma de favorecer nuestro bienestar es dedicar tiempo en nuestro día a día a pensar lo que nos hace sentir bien.
- Hay pensamientos que nos impiden sentirnos bien. Hay que saber cuáles son y ponerlos en cuestión para que no afecten a nuestro bienestar.



## 4.5.3. FICHA DE LA SESIÓN 10



SENTIR  
AGRADECIMIENTO

### EL PORQUÉ DE ESTA SESIÓN

Las investigaciones sobre el tema demuestran que desarrollar estrategias basadas en la estimulación de emociones positivas como la alegría, la ilusión, la esperanza, etc. proporcionan excelentes resultados para la salud y el bienestar.

Así, se dispone de algunas evidencias que indican que las personas más agradecidas:

- Tienen un mayor nivel de bienestar subjetivo.
- Son más felices.
- Se sienten menos deprimidas y estresadas.
- Están más satisfechas.
- Mantienen mejores relaciones sociales.
- Tienen un mayor control sobre su vida.
- Se aceptan mejor.
- Tienen formas más positivas de lidiar con las dificultades.
- Se culpan menos a sí mismas.
- Son más altruistas, empáticas y generosas.

Desde esta perspectiva, trataremos de construir competencias y proporcionar herramientas que ayuden a los participantes a superar situaciones potencialmente peligrosas y a adaptarse a las mismas, buscando una implicación activa y positiva en su prevención.

Se persigue, en definitiva, que a través del optimismo, el humor y las emociones positivas, logremos una mejor salud, y para ello aportaremos conocimientos y competencias que ayuden a promover y potenciar sentimientos de felicidad.

En esta sesión se aborda la gratitud. La gratitud o agradecimiento es un sentimiento en el que se reconoce que algo o alguien nos aporta un beneficio, algo positivo. Es, además, una actividad intencional, nos tenemos que poner a ello, y puede contribuir a aumentar nuestros niveles de felicidad.

### LOS OBJETIVOS DE ESTA SESIÓN

1. OBSERVAR LAS CONSECUENCIAS QUE PARA EL BIENESTAR SE DERIVAN DE LA GRATITUD.



2. EXPONER LA FORMA DE PRACTICAR LA GRATITUD EN LA VIDA COTIDIANA QUE TIENE CADA PARTICIPANTE, Y COMPARTIRLA CON LOS DEMÁS.



ACTIVIDAD  
Y OBJETIVO**SER  
AGRADECIDOS  
PARA SENTIRSE  
BIEN**

Objetivo:  
Reflexionar  
sobre la  
relación  
existente entre  
la gratitud y la  
felicidad.

**SER  
AGRADECIDOS  
EN EL DÍA A DÍA**

Objetivo:  
Reflexionar  
sobre cómo  
expresamos la  
gratitud en el día  
a día y qué tipo  
de actividades  
podemos llevar  
a cabo para  
cultivar esta  
actitud.



## HERRAMIENTAS

**EJERCICIO PRÁCTICO**

Expresión de gratitud entre los participantes.

Siete maneras en las que la gratitud  
aumenta nuestra felicidad:

- Pensar con gratitud ayuda a saborear nuestras **experiencias positivas de la vida**.
- Expresar con gratitud **refuerza nuestra autoestima**.
- La gratitud nos ayuda a **manejar las situaciones difíciles**.
- La expresión de la gratitud estimula el **comportamiento de ayuda o apoyo a los demás**.
- Expresar gratitud nos ayuda a **establecer nuevas relaciones, a fortalecer lazos existentes y a preocuparnos por nuevas relaciones**.
- Cuando expresamos gratitud tendemos a **minimizar o inhibir las comparaciones con los demás**.
- Si practicamos la gratitud tenderemos a tener **menos emociones negativas** como son la rabia, la tristeza, etc.

**IDEAS CLAVE** para cultivar la gratitud

**Un diario de gratitud.** Si a los participantes les gusta escribir, se les da bien o les resulta agradable hacerlo, pueden utilizar un diario de gratitud donde anotar distintas situaciones en las que se han sentido agradecidos a lo largo del día.

**Los caminos que conducen a la gratitud.** A algunas personas no les gusta escribir, no se les da bien expresar sus sentimientos mediante la escritura, etc. En este caso, en lugar de escribir pueden reflexionar y comentar oralmente por qué están agradecidos.

**Mantener fresca la estrategia.** Es importante mantener fresca la estrategia de gratitud, variándola. Es decir, si damos las gracias todos los días exactamente de la misma forma, sin cambiar nada en absoluto, es posible que nos aburramos de la rutina y dejemos de encontrar sentido al agradecimiento.

**Expresar gratitud directamente a una persona.** Puede resultar realmente eficaz expresar la gratitud directamente a alguien (por teléfono, por carta o cara a cara).

RECURSOS PARA  
EL DESARROLLO DE LA SESIÓN

1  
ORDENADOR  
Y CAÑÓN DE  
DIAPOSITIVAS



2  
IMAGEN DE  
LA SESIÓN Y  
TARJETAS

LO MÁS IMPORTANTE  
DE ESTA SESIÓN

1. El expresar gratitud es otra forma de cultivar nuestra felicidad.
2. La gratitud significa mucho más que decir gracias.
3. La gratitud influye en nuestra felicidad de distintas maneras.
4. Se puede practicar la gratitud de muchas formas en la vida diaria.

## 1. PRESENTACIÓN

**PRESENTACIÓN** El objetivo de esta sección es continuar con la reflexión iniciada en la sesión anterior acerca de la importancia de tener una visión optimista y sus ventajas ante las distintas situaciones de la vida cotidiana.

**Recursos:**

- Conversación sobre las vivencias de los participantes acerca de actividades desarrolladas en la última semana con el fin de incrementar su felicidad

**DESARROLLO** El facilitador animará a los participantes a que compartan entre ellos sus vivencias de la última semana en relación con el desarrollo de un enfoque positivo de la vida. Se trata de contribuir a favorecer la reflexión acerca de los contenidos trabajados en la sesión anterior. Se proponen las siguientes preguntas:

- Pensando en la última semana, ¿ha habido situaciones que habéis planteado o valorado desde una perspectiva positiva?
- ¿Cómo habéis visto el vaso, medio vacío o medio lleno?
- ¿Cómo os habéis sentido?

El facilitador resaltaré las iniciativas de los participantes en la identificación de aspectos positivos de eventos cotidianos, así como sus repercusiones en el bienestar general.

2. SER AGRADECIDOS  
PARA SENTIRSE BIEN

**PRESENTACIÓN** Sentir agradecimiento y expresarlo a alguien es una acción que tiene efectos positivos tanto para la persona que lo expresa como para quien lo recibe. El objetivo de esta sección es experimentar las consecuencias positivas que tiene sentir y expresar gratitud.

**DESARROLLO** El ejercicio consiste en dar las gracias a algún compañero o compañera del grupo por algo relacionado con esta actividad.

A modo de ejemplo, el facilitador dará las gracias a los participantes por su presencia y su participación, resaltando las consecuencias positivas derivadas, entre las que se encuentra el crecimiento tanto a nivel personal como profesional.



Así dará pie a que tres o cuatro participantes hagan lo mismo. Una vez concluido el ejercicio, se promoverá un debate en el que se intercambiarán opiniones acerca de las emociones suscitadas al expresar gratitud a los compañeros. Por ejemplo: ¿Cómo os habéis sentido? ¿Alegres? ¿Satisfechos?, etc.

El facilitador sintetizará las intervenciones resaltando las consecuencias positivas mencionadas por los participantes en relación con la expresión de agradecimiento, y lo relacionará con las «Siete maneras en las que la gratitud aumenta nuestra felicidad» (ver apartado «Herramientas»).

### 3. SER AGRADECIDOS EN EL DÍA A DÍA

**PRESENTACIÓN** Esta sección tiene por objeto reflexionar sobre cómo expresamos gratitud en nuestra vida cotidiana y aprender distintas actividades que pueden llevarse a cabo para practicarla.

Recursos:

- Tarjetas

**DESARROLLO** El facilitador repartirá una tarjeta a cada participante. A continuación, les propondrá que escriban en ellas una situación en la que se hayan sentido agradecidos en la última semana. Después, organizará una charla con el grupo a partir de las siguientes preguntas:

- En estas situaciones que habéis escrito, ¿le disteis las gracias a la persona que hizo algo por vosotros? ¿Cómo os sentisteis? ¿Alegres? ¿Satisfechos de tener cerca a personas que os ayudan?
- ¿Creéis que deberíamos ser más agradecidos en nuestro día a día?
- ¿Qué otras formas de expresar gratitud conocéis y utilizáis en vuestra vida cotidiana?

El facilitador sintetizará las intervenciones resaltando los efectos que tiene dar las gracias en el bienestar personal. Además, propondrá las actividades que se indican en el apartado «Herramientas» para incorporar la expresión de la gratitud a la vida cotidiana.

## 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.

**DESARROLLO** El facilitador apuntará en la pizarra las ideas más importantes y sintetizará las aportaciones más relevantes, integrando las ideas clave:

- Una forma de cultivar el optimismo en nuestra vida cotidiana es mediante la gratitud. Pensar con gratitud y expresarla aumenta nuestra felicidad.
- Es preciso aclarar que el concepto de gratitud va más allá de dar las gracias.
- Existen distintas formas de poner en práctica la gratitud (escribir un diario de gratitud, una carta, etc.) que podemos poner en marcha en nuestra vida cotidiana.

## 4.6. MIS RELACIONES

### 4.6.1. Fundamentación teórica «Mis relaciones»

Las sesiones 11 y 12, correspondientes al área temática «Mis relaciones» del presente itinerario, plantean la **importancia de las relaciones sociales** en nuestras vidas. Las ciencias sociales y del comportamiento —basta consultar cualquier manual al uso— enfatizan la trascendencia del funcionamiento social y su relación con múltiples áreas de nuestra vida. Mientras que un alto funcionamiento social es sinónimo de salud y bienestar, unas pobres relaciones sociales son equivalentes a enfermedad y sufrimiento. Por ello, no existe definición de envejecimiento saludable, exitoso o activo que no incluya el funcionamiento social, directa o indirectamente, entre las variables clave para alcanzarlo.

Los humanos somos una especie relacional —gregaria, dirían algunos. Independientemente de que algunas personas sean más propensas a las relaciones sociales y otras más «anacoretas», la realidad es que no podemos vivir sin relaciones sociales, en un mundo en el que dependemos unos de otros.

En estas dos sesiones abordaremos la importancia de las relaciones sociales y, por lo tanto, la re-

percusión que los otros tienen en nuestra vida. Se planteará la necesidad de tejer nuevas relaciones a lo largo de toda la vida, la trascendencia de una actitud que nos conecte con los demás, los beneficios de escuchar y del compromiso en proyectos; es decir, las ventajas de hacer cosas por los demás.

Para ello, y relacionado con las sesiones undécima y duodécima del área temática «Mis relaciones»:

- En el primer apartado se analizarán las **razones científicas** que sustentan la importancia de las relaciones sociales en el envejecimiento, y que constituyen el eje central de estas dos sesiones.
- En el segundo epígrafe, y ahondando en la **importancia de las relaciones sociales**, se describen los motivos por los que las relaciones sociales son esenciales para el bienestar.
- En la tercera sección se plantea el hecho de que somos seres **interdependientes**, que nos necesitamos unos a otros.
- El cuarto punto plantea el **valor del compromiso** para con los demás.



## APARTADOS TEÓRICOS Y SESIONES

APARTADOS TEÓRICOS DEL ÁREA TEMÁTICA «MIS RELACIONES»	SESIÓN: «CONOCER PERSONAS PARA SENTIRME BIEN»	SESIÓN: «COMPARTIR CON LOS DEMÁS Y SEGUIR APRENDIENDO»
Por qué son importantes las relaciones sociales en el envejecimiento	• La importancia de cuidar nuestras relaciones para mejorar como personas (2)	
Las relaciones sociales como un elemento clave para una vida con bienestar		
La importancia de los otros en nuestra vida	• Cultivando nuevas relaciones (3)	• Por qué dedicar tiempo a los demás (1) • Qué se puede hacer por otras personas (2)
El valor del compromiso en un mundo relacional		• Ayudar a otros también me ayuda a mí (3)

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

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

### Por qué son importantes las relaciones sociales en el envejecimiento

En 1897, Émile Durkheim, un afamado sociólogo francés, realizó la primera investigación sobre la influencia de las relaciones sociales en la mortalidad. Así, casi ha costado 120 años —aunque, en realidad, no ha sido hasta finales del siglo XX cuando se han generalizado los trabajos sobre la materia— constatar los múltiples efectos de las relaciones sociales sobre la salud y el bienestar. En términos generales, se asume que una vida

social activa, con unas buenas redes sociales y actividades dentro de la comunidad, protege de la mortalidad y propicia el mantenimiento de la capacidad funcional y la función cognitiva.

Numerosos estudios de investigación longitudinal cuyo objetivo es entender el proceso de envejecimiento y encontrar sus claves analizan cómo influyen las relaciones sociales en la salud.<sup>1</sup> En este sentido, se proponen varios modelos en los que, resumidamente, las redes sociales de un individuo actúan por medio de mecanismos psicosociales (entre los que se incluyen el apoyo y la vinculación social) sobre unas vías comunes, fisiológicas, psicológicas (sentimiento de bienestar, autoestima, locus de control, capacidad de

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

adaptación, etc.) y comportamentales (hábitos de vida saludables o nocivos), que son las que acaban produciendo los distintos efectos sobre la salud.

Así pues, se ha hallado variada y extensa evidencia<sup>2</sup> de la **decisiva influencia que las relaciones sociales** tienen en múltiples áreas de la vida de una persona —salud, funcionamiento físico, funcionamiento cognitivo, bienestar, calidad de vida, implicación (*engagement*), etc.—, variables todas ellas fundamentales en este programa y que hablan de la enorme significación de nuestras relaciones. También, en sentido contrario, la soledad no deseada y el aislamiento nos acercan a la enfermedad y a la discapacidad.

Además de lo reseñado anteriormente, los estudios cualitativos que intentan comprender cómo viven y experimentan las personas el proceso de envejecimiento resaltan y enfatizan la importancia capital de las relaciones sociales, poniendo el acento en su trascendencia cuando aumenta la percepción de fragilidad y vulnerabilidad.

Los sentimientos de amar y sentirse amado, el sentimiento de pertenencia, la posibilidad de poder confiar en alguien, la valoración y aceptación por parte de los demás, nuestra propia autoestima, el compartir, el mero apoyo instrumental (ayudar a algo, etc.) y la información y el consejo, todo eso y mucho más es lo que nos dan nuestras relaciones sociales. Por ello, a cualquier

edad es necesario ser consciente de su importancia y luchar por tener relaciones de calidad.

### Las relaciones sociales como un elemento clave para una vida con bienestar

Pero las relaciones sociales son mucho más que aquello que nos conduce a la salud y el bienestar, y tienen además algunas funciones extremadamente importantes para nuestra vida y para este itinerario. Las relaciones son **conexiones que nos ayudan a configurar nuestra vida** y que, además, tejen esa **red de apoyo invisible** sobre la que —inevitablemente— caemos en ocasiones por circunstancias de la vida, que nos recoge con suavidad evitando lastimarnos, que nos ayuda a superar dificultades y que nos proyecta hacia un futuro mejor. Esa misma red actúa con solvencia y es una garantía cuando nos sentimos frágiles o vulnerables, y no solo en el envejecimiento, sino también a lo largo de otras muchas etapas del ciclo vital. Junto con todo lo anterior, las **relaciones sociales nos impulsan a la actividad**, a hacer cosas con otras personas, a compartir, y esas tareas tienen un gran **poder estructurador** de nuestro tiempo y nuestra vida, y por lo tanto nos proporcionan identidad personal.

Paralelamente al rol de configuradoras de nuestra vida, las **relaciones sociales funcionan como enganches** con la vida y el mundo. Son un excelente pegamento que **nos une y nos vincula a la realidad**, que nos anima a seguir interesados por lo que sucede —en nuestra familia, en el vecindario, en el barrio, en nuestra sociedad, en el mundo— y que, en consecuencia, nos ayuda a seguir

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

vibrando con lo bello y hermoso, y a indignarnos con lo injusto y mezquino. En otras palabras, nos hacen vivir.

Las relaciones son también **emociones**. No en un sentido estrictamente científico, pero es evidente que **nuestras relaciones se entretejen con los sentimientos** que nos provocan. Amor, antipatía, afecto, envidia, ternura, resentimiento, pasión, etc. Amar y sentirse amado, preocuparnos por alguien y que ese alguien esté inquieto por nosotros, que nos fastidie tanto una «tontería» de un amigo o amiga que no podamos dormir, o que vibremos por dentro cuando aquella persona en concreto nos mira.

Las relaciones son también aquello que **constituye nuestra vida interior, y que forma parte esencial de nuestra memoria y nuestra biografía**. ¡Cuántas veces nos acordamos de personas con las que mantuvimos una relación hace muchos años, y su mero recuerdo nos traslada a otros lugares y nos hace recordar vivencias que parecían olvidadas! ¡Cuántas veces pensamos, ante una decisión a tomar, qué harían nuestro padre o nuestra madre, ya ausentes hace muchos años, y del pasado evocamos hasta el presente esa relación que ha configurado nuestro mundo interior y que nos ayuda a tomar decisiones! ¡Cuántos momentos, que pasaron hace ya mucho tiempo, (re)vivimos junto a otras personas, en lo que el escritor Manuel Rivas denomina el «presente recordado» y que forma parte de nuestro día a día! ¡Cuántos ratos íntimos en la vida dedicamos a esos recuerdos vinculados a otros!

### La importancia de los otros en nuestra vida

Las relaciones sociales nos conectan con los demás, y es el «ser» con otros, el compartir, lo que nos enchufa a la vida. Albert Einstein de-

cía, sobre el sentido de la vida: «Estamos para los demás». En otras palabras, dependemos de los demás, unos de otros.

El término **interdependencia** alude a la **dependencia recíproca**, a la **influencia mutua**, a la **dinámica de las relaciones** que compartimos con los demás, y de las que somos mutuamente responsables. La vida es interdependencia. Pedir ayuda cuando se necesita, ayudar a alguien, intercambiar información, amar y ser amado, cuidar, colaborar, apoyar. Podemos ser independientes funcionalmente, pero «dependemos» de aquellos a los queremos o con los que convivimos. Nos movemos en innumerables ámbitos que compartimos con los demás: el espacio público, la vecindad, el clima, el agua, etc. Así pues, incluir en la fundamentación teórica de estas sesiones la (inter)dependencia, cuando hemos hablado tanto de independencia, autonomía, autodeterminación, toma de decisiones, control, etc., puede parecer disonante, pero no lo es.

La **interdependencia habla de límites** (revisar la cuarta sesión) y de la vida con límites. Se refiere a lo **compartido**, a lo que tenemos en común, a la **comunidad**, a la **negociación** y al **acuerdo**. Apunta al perdón y a la entrega a los demás. Sugiere diálogo, interacción, redes, apoyo y vida cotidiana común. La interdependencia está en la base de nuestras relaciones personales. Robert Bornstein,<sup>3</sup> un profesor de psicología de la Adelphi University de Nueva York, habla de **dependencia saludable** cuando se refiere a aquella que construye y cimienta, aquella que nos potencia y favorece nuestro desarrollo personal y colectivo. Esta es la idea de interdependencia que trabaja este itinerario y sobre la que debe asentarse nuestra vida y nuestras relaciones.

<sup>3</sup> Bornstein, R.; Languirand, M. *Healthy Dependency: Leaning on Others Without Losing Yourself*. Nueva York: Newmarkerpress, 2003.

### El valor del compromiso en un mundo relacional

Existe una teoría gerontológica<sup>4</sup> de los años sesenta del siglo pasado, quizá un poco en desuso, denominada *teoría de la desvinculación*, que plantea —muy resumidamente— que el proceso social de retirada de la vida activa no hace sino preparar a la persona mayor para el momento ineludible de la muerte, desvinculándola progresivamente de las distintas estructuras sociales (la pareja, la familia, el grupo, la sociedad). Esta teoría sostiene que existen dos tipos esenciales de desvinculación: una desvinculación social, referida al trabajo y a las relaciones sociales, y una desvinculación psicológica, que hace que el individuo se retraiga en su implicación emocional con los demás y con la sociedad.

Independientemente del valor de esta teoría —en realidad, distintos estudios postulan que la disminución de las relaciones sociales no se inicia con el envejecimiento, sino en etapas anteriores de la vida—, la cuestión es: ¿puede o debe la persona intentar influir en este proceso natural de desvinculación? Y si es así, ¿qué elementos tiene para hacerlo?

La respuesta a la primera pregunta es afirmativa: **podemos y debemos intentar influir en nuestro proceso de envejecimiento usando las relaciones sociales** como una herramienta que nos facilite el vivir bien (como cada uno quiere) el mayor tiempo posible, desarrollando nuestro proyecto vital, a la vez que nos cuidamos a nosotros mismos.

La respuesta a la segunda pregunta nos lleva a varias posibilidades de acción que deben ser

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

puestas en práctica conjuntamente, y que se basan en:

- **Conocer la importancia de las relaciones sociales** en muy distintos ámbitos de la vida, es decir, siendo **competentes** (cuestión comentada en la primera y segunda sesión de este itinerario) en esta área.
- **Transformar nuestros estilos de vida** haciendo que sean **facilitadores** de las relaciones sociales.
- Echar mano de recursos personales (**actitud**) y buscar esas relaciones sociales que tantas cuestiones positivas nos aportan.
- Trabajar **habilidades** como son la empatía y la escucha, que nos faciliten tener relaciones sociales.
- **Comprometernos** en planes y actividades; en otras palabras, estar implicados, vinculándonos a personas y proyectos (grupos, voluntariado, actividades deportivas, etc.).

## 4.6.2. FICHA DE LA SESIÓN 11



CONOCER PERSONAS  
PARA SENTIRME BIEN

### EL PORQUÉ DE ESTA SESIÓN

Las relaciones sociales constituyen un elemento imprescindible para el crecimiento y el desarrollo personal, y, por lo tanto, para la adquisición y mantenimiento de actividades intrínsecamente motivadoras.

Las relaciones con los demás suponen un pilar fundamental a lo largo del ciclo vital. Las amistades constituyen un apoyo social y una fuente de satisfacción para aquellas personas que cuentan con un menor número de relaciones familiares. Pero también son importantes las relaciones sociales para aquellas personas que gozan de unas relaciones familiares satisfactorias, porque con ellas se comparten experiencias vitales parecidas, intereses, preocupaciones comunes, etc.

El mantenimiento de las relaciones sociales y de la vinculación con los amigos es una fuente permanente de apoyo social a la que la persona puede recurrir en cualquier momento. Es cierto que en la etapa de la vida que estamos analizando podemos perder ciertas amistades debido, por ejemplo, al cese en la actividad laboral. Pero el proceso de jubilación no siempre conlleva consecuencias negativas en el ámbito de las relaciones sociales. En algunos casos puede suponer precisamente lo contrario; es decir, en lugar de disminuir las relaciones sociales, lo que hace es facilitar a la persona nuevas posibilidades y oportunidades de relación.

En esta sesión se tratará sobre la importancia de mantener y crear nuevas relaciones sociales en la vida cotidiana para el desarrollo personal.

### LOS OBJETIVOS DE ESTA SESIÓN

1. REFLEXIONAR SOBRE LA RELEVANCIA QUE EL AMBIENTE INTERPERSONAL TIENE PARA EL DESARROLLO Y EL CRECIMIENTO DE LAS PERSONAS.



2. IDENTIFICAR Y PRACTICAR ESTRATEGIAS ADECUADAS PARA EL MANTENIMIENTO DE UNAS RELACIONES SOCIALES SALUDABLES PROVEEDORAS DE APOYO Y BIENESTAR.



3. ANALIZAR LA IMPORTANCIA DE CULTIVAR NUEVAS RELACIONES Y LAS DIFICULTADES QUE ENCONTRAMOS EN EL ESTABLECIMIENTO DE ESOS NUEVOS CONTACTOS.



## ACTIVIDAD Y OBJETIVO

### LA IMPORTANCIA DE CUIDAR NUESTRAS RELACIONES PARA MEJORAR COMO PERSONAS

Objetivo: Reflexionar sobre la importancia de realizar distintas actividades con el fin de mantener nuestras relaciones y la relevancia de estos contactos para el desarrollo personal.



### CULTIVANDO NUEVAS RELACIONES

Objetivo: Identificar dificultades en la creación de nuevas relaciones y la importancia de eliminar estas barreras.



## HERRAMIENTAS

### IDEAS CLAVE

Estrategias para cuidar las relaciones:

**Dedicar tiempo:** Muestra interés por los demás, establece rituales que te permitan reunirte y estar en contacto con ellos con regularidad, etc.

**Comunicarse:** Transmite cariño y afecto, expresa tus sentimientos y escucha las confidencias y los problemas de los demás, etc.

**Manifestar apoyo:** Presta ayuda y apoyo a los amigos cuando lo requieran.

**Abrazar:** Abrazar incrementa nuestra felicidad, mejora la salud y fortalece las relaciones con los demás. ¡Abracémonos a menudo!

### EJERCICIO PRÁCTICO

Análisis de un caso

A partir del análisis del caso, se promoverá la reflexión del grupo sobre la importancia de entablar nuevas relaciones y de eliminar aquellas barreras que puedan surgir en el establecimiento de otras nuevas.

## LO MÁS IMPORTANTE DE ESTA SESIÓN



1. Las relaciones sociales proveedoras de apoyo y afecto ayudan al bienestar y al desarrollo personal.

2. Las personas crecemos y nos enriquecemos gracias a intercambios sociales saludables.

3. El mantenimiento de relaciones sociales satisfactorias y la creación de otras nuevas llevan consigo la puesta en práctica de distintas estrategias dirigidas a promover la comunicación, el reconocimiento y el intercambio de afecto.

## 1. PRESENTACIÓN

**PRESENTACIÓN** Las relaciones sociales nos aportan múltiples beneficios en distintos aspectos de la vida (salud, autoestima, mayor sensación de control, bienestar, etc.). Esta sección tiene como objetivo reflexionar sobre la importancia de mantener nuestras relaciones sociales y crear otras nuevas, y sobre los beneficios de unas relaciones activas y saludables. Estos vínculos aumentan los niveles de satisfacción, autoeficacia, control y competencia personal. Por el contrario, el sentimiento de soledad está asociado a un mayor nivel de ansiedad, estados emocionales negativos, mayores niveles de estrés y una menor satisfacción vital.

Recursos:

- Preguntas
- Conversación
- Vídeo *Vivir como yo quiero 3*

**DESARROLLO** El facilitador preguntará a los participantes sobre las ventajas de cuidar bien nuestras relaciones, y a medida que las vayan mencionando, las irá anotando en una pizarra. Una vez anotadas, presentará el vídeo relacionado con esta sesión.

Al finalizar la visualización del vídeo, el facilitador promoverá la reflexión a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Qué os ha parecido el vídeo?
- ¿Qué os parece lo que habéis oído sobre las relaciones y su importancia?
- ¿Qué importancia tienen en nuestra vida las relaciones con otras personas para seguir desarrollándonos y aprendiendo?

El facilitador resumirá las intervenciones enfatizando el valor de las relaciones sociales, y complementará con esta nueva información la mencionada anteriormente por los participantes en relación con los beneficios que aportan unas relaciones sociales saludables.

## RECURSOS PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN



VÍDEO VIVIR  
COMO YO  
QUIERO 3



ORDENADOR  
Y CAÑÓN DE  
DIAPOSITIVAS



IMAGEN  
DE LA SESIÓN  
Y NOTAS  
ADHESIVAS



PIZARRA





## 2. LA IMPORTANCIA DE CUIDAR NUESTRAS RELACIONES PARA MEJORAR COMO PERSONAS

**PRESENTACIÓN** En esta sección se presentarán y se practicarán estrategias que nos ayudan a crecer como personas. Existen distintas formas de cuidar y mantener las relaciones, una práctica que promueve el crecimiento personal y genera emociones positivas variadas. El objetivo de este ejercicio consiste en analizar las distintas actividades que llevamos a cabo al respecto. Asimismo, se observarán los beneficios personales que tiene llevar a cabo este tipo de actividades relacionadas con el cuidado de nuestras relaciones.

Recursos:

- Preguntas
- Ejemplos prácticos relacionados con la vida cotidiana de los participantes

**DESARROLLO** El facilitador formula las siguientes preguntas al grupo con el fin de iniciar un debate grupal:

- ¿Realmente cuido de mis relaciones?
- ¿Qué suelo hacer para ello?

El facilitador invita a que alguno de los participantes relate alguna experiencia o actividad personal que ha llevado a cabo para cuidar de alguna de sus relaciones. Por ejemplo: «Cuando tuve un problema de salud, mi amiga María me ayudó y apoyó mucho, por eso cuando me recuperé decidí invitarla a una comida para expresarle mi agradecimiento». Después, preguntará acerca de las emociones sentidas en esas situaciones. Por ejemplo: «¿Cómo os sentís cuando lleváis a cabo estas actividades?».

El facilitador anima a que los participantes escriban en una nota adhesiva los beneficios y emociones que les genera cuidar de sus relaciones (satisfacción, orgullo, sentimiento de utilidad, apoyo, etc.), y las irán pegando en una pizarra común. Una vez finalizado el ejercicio, el facilitador sintetizará los beneficios y las emociones descritas y subrayará la importancia de cuidar las relaciones, ya que estas nos permiten desarrollarnos personalmente y constituyen una fuente importante de emociones positivas.

## 3. CULTIVANDO NUEVAS RELACIONES

**PRESENTACIÓN** A medida que nos hacemos mayores, podemos tener mayores dificultades para crear nuevos contactos debido a distintas razones, como por ejemplo la pereza, el miedo al ridículo, algunas creencias, etc. El objetivo de esta sección es analizar las dificultades en el establecimiento de nuevos contactos en la vida cotidiana. Los participantes identificarán las ventajas de acabar con algunas creencias que actúan como barrera para iniciar nuevas relaciones sociales, así como las consecuencias que tiene llevar una vida social activa para el bienestar y el desarrollo personal.

Recursos:

- Análisis de un caso práctico

**DESARROLLO** Se plantea el siguiente caso práctico:

Lourdes es una mujer de 70 años que se quedó viuda hace dos años. Ha vivido entregada a sus tres hijos y a su marido. Los hijos viven fuera de casa y tienen sus respectivas familias, por lo que en ocasiones se siente sola. Por ello, a principios de este año, después de pensárselo mucho, se apuntó a un grupo de memoria con el fin de encontrar nuevas relaciones.

Un día, al finalizar la sesión, Antonio se le acercó para invitarla a tomar un café, pero ella lo rechazó argumentando que tenía varias cosas que hacer. Realmente, Lourdes tenía miedo por lo que pensarían los demás, sus hijos, sus amigos, etc.

Después de que en repetidas ocasiones Antonio insistiese en su invitación, un día ella se dio permiso y accedió a la proposición. Para su sorpresa, la tarde que pasó junto a Antonio fue muy agradable, y por un instante se olvidó de todos sus miedos y preocupaciones, sin que la relación haya ido más allá.

Se plantean las siguientes preguntas para la reflexión:

- ¿Qué os parece el caso que hemos leído?
- ¿Alguien se ha sentido identificado con Lourdes o con Antonio?
- ¿Por qué?
- ¿En alguna ocasión os habéis sentido como Lourdes o Antonio? En caso afirmativo, el facilitador anima a que alguno de los participantes relate su vivencia personal.



## 4.6.3. FICHA DE LA SESIÓN 12

- ¿Qué dificultades tiene Lourdes para entablar nuevas relaciones?
- En nuestra vida cotidiana podemos encontrar ciertos obstáculos en el establecimiento de nuevas relaciones. ¿Podemos hacer algo para solventar esas dificultades?
- ¿Qué beneficios nos pueden aportar esas nuevas relaciones?

El facilitador sintetizará las respuestas de los participantes en relación con los contenidos y objetivos de la sesión.

### 4. RESUMEN

**PRESENTACIÓN** En esta sección se trata de recapitular el contenido más relevante, incorporando una actividad experiencial que favorezca la consolidación de los aprendizajes adquiridos. Los participantes identificarán las consecuencias que, para su bienestar, se derivan de las relaciones sociales, y participarán en un ejercicio grupal que les permitirá experimentar algunas de ellas.

**DESARROLLO** El facilitador explicará lo siguiente a los participantes: «De esta última sección nos llevaremos algo que no se ve, ni se escribe. No hace falta ni hablar, solo abrazar. Sí, lo habéis oído bien. Es muy fácil. Nos levantamos, nos ponemos a andar por la sala y nos abrazamos a las personas con las que vamos topando».

El facilitador empezará el ejercicio abrazando a una de las personas del grupo. Se trata de acoger a la persona entre los brazos y permanecer unidos unos segundos. Después, abrazará a otra persona, y animará a los asistentes a hacer lo mismo.

El facilitador dará las gracias a los participantes y les preguntará cómo se sienten después de haber dado y recibido algunos abrazos. Después, recogerá todos los comentarios de los participantes, resumirá los efectos positivos de los abrazos para el bienestar general e integrará las ideas clave de la sesión:

- Las relaciones sociales que proporcionan apoyo y afecto ayudan al bienestar y al desarrollo personal.
- Las personas crecemos y nos enriquecemos gracias a intercambios sociales saludables.
- El mantenimiento de relaciones sociales satisfactorias y la creación de otras nuevas conlleva la puesta en práctica de distintas estrategias dirigidas a promover la comunicación, el reconocimiento y el intercambio de afecto.



COMPARTIR CON LOS DEMÁS  
Y SEGUIR APRENDIENDO



## EL PORQUÉ DE ESTA SESIÓN

Dedicar tiempo a los demás y hacer cosas por otras personas constituyen elementos imprescindibles para el crecimiento y el desarrollo personal.

Los contextos interpersonales que promueven la autodeterminación, la competencia y el apoyo social facilitarán a las personas un desarrollo activo, centrado e integrado. Por otro lado, los entornos socialmente competentes se caracterizan por la puesta en marcha de muy distintas estrategias dirigidas a favorecer la comunicación, el reconocimiento y la expresión de afecto.

Mantener las relaciones sociales, crear otras nuevas y dedicar tiempo a los demás nos

proporciona un intercambio afectivo y un aprendizaje. Una forma de crear nuevas relaciones y de participar en actividades sociales puede ser el voluntariado relacionado con el cuidado de otras personas.

Participar en acciones voluntarias en el cuidado de personas reporta numerosos beneficios tanto a la persona cuidada como a la que cuida, especialmente en relación con aspectos de crecimiento y desarrollo personal.

Esta sesión está dedicada a reflexionar sobre la importancia de dedicar tiempo a los demás y hacer cosas por otras personas, así como a las motivaciones que nos llevan a realizar este tipo de actividades y sus beneficios.

## LOS OBJETIVOS DE ESTA SESIÓN

1. ANALIZAR LA IMPORTANCIA Y LAS MOTIVACIONES QUE NOS LLEVAN A DEDICAR TIEMPO A LOS DEMÁS Y HACER COSAS POR OTRAS PERSONAS.



2. REFLEXIONAR SOBRE LOS ASPECTOS CLAVE Y LOS BENEFICIOS DE CUIDAR A OTRAS PERSONAS Y HACER COSAS POR ELLAS MEDIANTE LA ACCIÓN VOLUNTARIA.



3. IDENTIFICAR LOS ASPECTOS POSITIVOS DE DEDICAR TIEMPO A LOS DEMÁS Y HACER COSAS POR OTRAS PERSONAS.



## ACTIVIDAD Y OBJETIVO

### IMPORTANCIA DE DEDICAR TIEMPO A LOS DEMÁS Y HACER COSAS POR OTRAS PERSONAS

Objetivo: Promover la reflexión sobre los aspectos clave y los beneficios de cuidar a otras personas y hacer cosas por ellas mediante la acción voluntaria.

### ASPECTOS POSITIVOS DERIVADOS DE LA REALIZACIÓN DE ACTIVIDADES PARA OTRAS PERSONAS

Objetivo: Analizar los aspectos positivos que se derivan de realizar actividades para los demás.

## HERRAMIENTAS

### INFORMACIÓN RELEVANTE

Asociaciones de voluntarios existentes en la localidad:

[http://obrasocial.lacaixa.es/ambitos/gente30/voluntariado\\_es.html](http://obrasocial.lacaixa.es/ambitos/gente30/voluntariado_es.html)

Cinco pasos para hacerse voluntario o voluntaria:

1. Analizar las propias motivaciones.
2. Informarse sobre las iniciativas de acción solidaria existentes en la localidad.
3. Valorar la propia disponibilidad e intereses.
4. Ponerse en contacto con la organización.
5. Participar.

### IDEAS CLAVE

Aspectos positivos derivados del cuidado a otras personas:

- Imagen personal beneficiada por el reconocimiento social.
- Sensación de recompensa.
- Sentimientos positivos hacia la persona cuidada.
- Satisfacción personal y atribución de significado positivo al cuidado.
- Compañerismo.
- Sentimiento de autorrealización.
- Satisfacción por el propio cuidado, derivada principalmente de la interacción personal entre el cuidador y la persona cuidada.
- Crecimiento personal y sentido del propósito de vida.
- Autonomía y dominio de uno mismo y de lo que se hace.
- Autoaceptación.

## RECURSOS PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN



1 VÍDEO VIVIR COMO YO QUIERO 3



2 ORDENADOR Y CAÑÓN DE DIAPOSITIVAS



3 IMAGEN DE LA SESIÓN Y NOTAS ADHESIVAS



4 PIZARRA

## LO MÁS IMPORTANTE DE ESTA SESIÓN



1. Las relaciones sociales que proporcionan apoyo y afecto ayudan al bienestar y al desarrollo personal.
2. Dedicar tiempo a otras personas nos aporta, entre otros, los siguientes beneficios: nos da satisfacción, nos ayuda a sentirnos vivos, incrementa nuestra autoestima y aporta valor a la vida.
3. Las motivaciones que nos llevan a hacer cosas por los demás pueden ser variadas y cambiar de una persona a otra.
4. Existen distintas vías para dedicar tiempo a los demás y hacer cosas por otras personas, una de las cuales es la acción voluntaria.

## 1. PRESENTACIÓN. POR QUÉ DEDICAR TIEMPO A LOS DEMÁS

**PRESENTACIÓN** Esta sesión se centra en la importancia que tiene dedicar tiempo a los demás y hacer cosas por otras personas, no tan solo para aquellas a quienes dedicamos nuestro tiempo, sino también para quienes ofrecen ese tiempo. Se trata de promover la reflexión sobre las contribuciones que esa actividad genera para ambas partes.

Recursos:

- Vídeo *Vivir como yo quiero 3*

**DESARROLLO** El facilitador explica que, a lo largo de la vida, intercambiamos ayuda y apoyo con otras personas, lo que hace que nos sintamos bien, que realicemos más actividades y, especialmente, aquellas que nos ayudan a mejorar y aprender. Se organiza un debate sobre este tema. A continuación, se proyecta el vídeo correspondiente y se promueve la reflexión a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Qué os parece lo que habéis oído sobre la importancia de hacer cosas por los demás?
- ¿Qué pensáis sobre el caso de Esteban, que dedica parte de su tiempo como voluntario?
- ¿Dedicáis algo de vuestro tiempo a hacer cosas por los demás?
- ¿Alguien invierte parte de su tiempo en acciones voluntarias?

El facilitador resume las intervenciones enfatizando su valor y destacando la importancia de hacer cosas por los demás, no tan solo como beneficio para los otros, sino también como un aspecto clave para el desarrollo personal.

## 2. QUÉ SE PUEDE HACER POR OTRAS PERSONAS

**PRESENTACIÓN** El objetivo de esta dinámica es analizar las motivaciones que nos llevan a hacer cosas por los demás, e identificar distintos ámbitos de actuación en el voluntariado, en función de los intereses propios, la disponibilidad y las posibilidades de cada entorno.

Recursos:

- Conversación e intercambio de preguntas

**DESARROLLO** El facilitador organiza un debate animando a que algunos de los participantes relaten su experiencia en relación con el tema de hacer cosas por los demás. Si en el grupo hay alguna persona que dedica parte de su tiempo a la acción voluntaria, se la puede invitar a compartir su experiencia:

- ¿Qué tipo de motivación te llevó a realizar cosas por los demás (por ejemplo, ayudar a los demás, hacer cosas por la sociedad, sentirse útil, etc.)?

El facilitador plantea el proceso a seguir para hacerse voluntario o voluntaria, presentando y analizando con el grupo los pasos que se proponen en el apartado «Herramientas». Algunas preguntas que se podrían formular para orientar el debate son:

- ¿Cuál es el ámbito en el que más os interesaría participar?
- ¿Qué parte de vuestro tiempo queréis dedicar a la acción voluntaria? ¿Sería una acción dirigida a la atención de personas mayores con algún tipo de discapacidad, cuidado del medio ambiente, cultura, etc.? (paso 3 del apartado «Información relevante», dentro de «Herramientas».)

Se promoverá que los propios participantes intercambien información sobre los recursos existentes en este sentido, y en caso necesario se complementará la información (paso 2 del apartado «Información relevante», dentro de «Herramientas»).



### 3. AYUDAR A OTROS TAMBIÉN ME AYUDA A MÍ

**PRESENTACIÓN** Esta dinámica tiene como objetivo analizar los beneficios personales que se obtienen al dedicar tiempo a los demás, poniendo de manifiesto que se trata de un elemento clave para el crecimiento personal y, además, promueve el sentido de la vida.

Recursos:

- Análisis de un caso práctico

**DESARROLLO** Se plantea el siguiente caso para debatirlo en grupo:

Milagros es una mujer soltera de 70 años que ha trabajado toda su vida como dependienta en un comercio. Su trabajo de cara a la gente la entusiasmaba, ya que le facilitaba relacionarse y hablar con muchas personas a lo largo del día. A los 65 años tuvo que jubilarse, a pesar de que no tenía ningún interés en ello.

Una vez jubilada, pensó que, con todo el tiempo que tenía disponible, debía hacer algo por los demás, y acompañada por su amiga Pepi (que llevaba un tiempo como voluntaria), acudieron a una asociación de personas mayores de su ciudad. En la asociación les proporcionaron información sobre las distintas posibilidades que tenían como voluntarias. Ella eligió el acompañamiento de personas mayores, porque pensó que era donde más cómoda se sentiría, debido a que en su familia había cuidado de sus padres, tíos, etc. En la misma asociación recibió la formación necesaria, y empezó dedicando dos horas semanales a la acción voluntaria.

Después de cinco años como voluntaria, Milagros siente que su vida tiene un valor, se siente satisfecha de su labor y útil para la sociedad. Relata que lo más importante de esta actividad es escuchar a las personas, el contacto con ellas, proporcionarles cariño, y que su dedicación contribuye a que los demás se sientan menos solos. Explica: «Sin duda, recibo más de lo que doy».

Se comenta el caso con el fin de identificar los beneficios derivados de la acción voluntaria, planteando las siguientes preguntas:

- ¿Qué os parece el caso de Milagros?  
¿Alguien se ha sentido identificado con ella?
- ¿Qué motivó a Milagros a hacerse voluntaria?
- ¿Cuáles consideráis que son los elementos clave de su labor como voluntaria? ¿Creéis que existen otros elementos clave de la dedicación de tiempo a los demás?
- ¿Qué le aporta personalmente a Milagros la acción voluntaria?

El facilitador irá anotando en la pizarra de forma resumida las intervenciones de los participantes en relación con las motivaciones y los aspectos positivos sobre el cuidado de otras personas. En caso necesario, complementará la información proporcionada por los asistentes con la del apartado «Herramientas».



### 4. RESUMEN

**PRESENTACIÓN** En esta sección se realizará un resumen de los principales contenidos de la sesión en relación con las motivaciones que para cada uno de los participantes tiene hacer cosas por los demás. También se reflexionará sobre los aspectos positivos de dedicar tiempo a otras personas.

**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 motivaciones que nos llevan a hacer cosas por los demás pueden ser variadas y cambiar de una persona a otra.
- Existen distintas vías para dedicar tiempo a otras personas, una de las cuales es la acción voluntaria. Los ámbitos de actuación donde se puede colaborar como voluntario o voluntaria son muy variados, y la elección dependerá principalmente de la disponibilidad y los intereses propios, así como de los recursos existentes en la localidad.
- Hacer cosas por los demás reporta múltiples beneficios no tan solo a la persona que recibe la atención, sino también a la que la presta.



## 4.7. DARSE PERMISO

### 4.7.1. Fundamentación teórica «Darse permiso»

Para terminar este primer itinerario, en esta última sesión abordaremos la posibilidad y la necesidad de «darnos permiso». Este «darse permiso» no existe formalmente en la literatura científica,<sup>1</sup> pero es algo que muchas personas sienten. Tiene que ver con la **posibilidad de que una persona se autorice, se permita o se habilite a sí misma para dar un cambio en su vida.**<sup>2</sup> No se trata de un cambio radical, pero sí de sentirse como un «actor» que puede «hacer algo», sentir que los cambios que quiere hacer son posibles y que está en disposición de lograrlos.

El «darse permiso» es el objetivo final de este primer itinerario. Se trata de que las personas puedan concebirse de una forma distinta y posicionarse ante la vida de otro modo, conseguir otra versión de uno mismo, más acorde con las

necesidades, gustos y deseos propios, en busca de un mayor bienestar y felicidad.

Para ello, y relacionado con la treceava sesión del área temática «Darse permiso»:

- En el primer apartado se definirá qué se entiende por «darse permiso». Así, se desarrollará este concepto y se enmarcarán sus dimensiones y límites. A través de un caso de análisis, se indagará qué es lo que le impide a Mayte «darse permiso», y dos cuestiones esenciales: a) sus creencias e ideas (la parte cognitiva), y b) sus emociones y sentimientos.
- En el segundo epígrafe se entiende el «darse permiso» como una variable que permite a la persona **cambiar y desarrollarse**, pero es importante señalar que el cambio, si es que el sujeto quiere darlo, viene después. «Darse permiso» es permitirse cambiar. Por ello, en el tercer punto de este documento se desarrolla el «darse permiso» como una variable precursora del cambio.
- La tercera y última sección cierra esta sesión relacionando el concepto de «darse permiso» con una serie de cuestiones (**autonomía, control, autoeficacia**, etc.) que han sido fundamentales en este itinerario, para facilitar la

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

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

## APARTADOS TEÓRICOS Y SESIONES

### APARTADOS TEÓRICOS DEL ÁREA TEMÁTICA «DARSE PERMISO»

Definiendo el «darse permiso»

«Darse permiso» es una variable que favorece el cambio y el desarrollo personal

### SESIÓN: «DARSE PERMISO»

- ¿Qué es «darse permiso»? (1)
- Lo que es y no es «darse permiso» (2)

- Lo que es y no es «darse permiso» (2)
- Mi compromiso personal (3)

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

comprensión y el vínculo de esta última sesión con el resto del itinerario.

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

### Definiendo el «darse permiso»

Para definir qué es «darse permiso», iremos delimitando el concepto a través de un caso hipotético que pretende ilustrar lo que queremos abordar en esta última sesión.

Mayte se ha jubilado hace tres meses. Trabajó durante cuarenta y cinco años de cocinera en un colegio, ha criado a dos hijos (un hijo y una hija), y ha cuidado de su marido y su madre, que ya fallecieron. «¡Por fin ha llegado mi momento!», dice a sus amigas. Quiere empezar a estudiar, porque la vida jamás le dio esa oportunidad y siempre ha sentido en-

vidia de los que saben más que ella. Además, quiere apuntarse a un club de lectura y experimentar la sensación de disfrutar de tiempo para ella, de no tener una lista interminable de tareas al levantarse por las mañanas, sino la libertad de poder hacer lo que le venga en gana. Tiene la suerte de contar con el apoyo de sus dos hijos, que la quieren y la animan. Pero hace tres meses que no hace nada de lo que dijo que haría. En realidad, sigue teniendo siempre una interminable lista de tareas, y sospecha, porque no es tonta, que esa lista se la crea ella misma: hacer la compra, ir al banco, acercarse al colegio a ver cómo entra el nieto, visitar a una amiga al hospital, llamar a un pariente, etc. Y así un largo etcétera. Empieza a no sentirse bien. A veces piensa que quizá no se merece poder hacer lo que quiera, como si estuviera mal. En otras ocasiones se preocupa porque no sabe qué pensarán de ella, incluso duda de si tiene que hacer lo que le gusta o lo que «debe» hacer. Está hecha un lío. Al principio pensó que estas obligaciones que se imponía irían desapareciendo. Como oyó decir a un psicólogo en la radio, las personas necesitan adaptación.

Pero el tiempo pasa y empieza a sentirse mal. Se da cuenta de que algo que «tiene dentro» le impide dar el paso y empezar a cumplir lo que dijo que haría. Por un lado, le da miedo; por otro, es como si no se lo mereciera; también es consciente de que su tiempo es oro y que ahora es el momento de hacer lo que siempre ha querido; por otra parte, le falta la fuerza interior para lanzarse; y algo parecido a la pereza o a la inseguridad la retiene donde está. Un día, por teléfono, su hija le dice: «¡Mamá, date de una vez permiso para ser feliz y hacer lo que quieras! Es lo que queremos todos. ¡Que vivas tu vida!».

Como en el caso de Mayte, «darse permiso» tiene que ver con un conjunto innumerable de **deseos, aspiraciones personales, ambiciones, pasiones**, etc. que vamos acumulando a lo largo de la vida. A veces está relacionado con cuestiones que ni siquiera Mayte se ha podido expresar a sí misma, tanto en lo que quiere hacer como en lo que la impulsa a ello. En ocasiones, aun sabiéndolas, casi nunca se ha atrevido a hacerlas públicas, a ponerlas —por así decirlo— en sociedad. Son cuestiones como las siguientes: «Nunca me he atrevido a bailar y cantar en público», «Nunca me atreví a ser padre», «Jamás tuve el valor de divorciarme», «Siempre quise dejarlo todo e irme de cooperante», etc.

Darse o no darse permiso está vinculado a las **opciones y renunciaciones** que una persona realiza a lo largo de su vida, que limitan sus actividades y que condicionan la vida que vive. «Como tuve hijos tan pronto, nunca me permití ir al teatro», «Como decidí cuidar a mis padres en mi casa, no tuve tiempo para estudiar», etc. No se trata de entender el «darse permiso» como una respuesta a lo que cada persona no ha hecho, ni a las renunciaciones, ni a los abandonos, ni a algo externo que le ha impedido hacer lo que quiere. Las decisiones que una persona toma libre y conscientemente a lo largo de su vida van circunscribiendo y delimitando esa misma vida, y a veces uno se tiene que «dar permiso» para modificar esa situación.

**La visión, las normas y los valores** de cada persona que condicionan la vida que lleva, lo que entiende que está éticamente bien o mal, lo que es positivo o negativo, lo bueno y lo malo, están íntimamente unidos al «darse permiso». De igual forma lo están, en el terreno social, las normas que imperan en la sociedad donde se desarrolla la vida de las personas: «Era imposible en aquel tiempo que una mujer pudiera vivir a su aire», «Nunca podíamos desafiar al marido», «Siempre estoy haciendo cosas, porque es de vagos no hacerlas, así que nunca consigo estar tranquila sin hacer nada».

La **auto percepción**, el punto de vista individual que el sujeto tiene sobre sí mismo, en otras palabras, la **autoimagen** formada a partir de la experiencia directa de la propia persona y de las evaluaciones realizadas por los demás, está relacionada con el «darse o denegarse permiso»: «Siempre me han dicho que yo no era capaz de cantar. Me lo creí, y nunca lo he intentado», «Aunque nadie me lo dijo nunca, siempre pensé que era fea y gorda, y que los hombres nunca se fijarían en mí».

«Darse permiso» está relacionado con **estar conectado, (re)conocer y comprender los propios deseos, aspiraciones personales, ambiciones y pasiones, emociones y sentimientos**; los que nos son gratos y los que no, los que admitimos como propios y los que nos cuesta aceptar.

### «Darse permiso» es una variable que favorece el cambio y el desarrollo personal

El «darse permiso» tiene, como se ha visto hasta ahora, una estrecha relación con distintas áreas de la vida, imbricándose en el desarrollo del ciclo vital, pero es también una variable que actúa como **facilitadora e impulsora del cambio personal, conectando con la acción**. En otras palabras, el «darse permiso» funcionaría como una **variable que precede al cambio** en la vida personal, un **sentimiento que antecede a la ac-**

**ción y la posibilidad**, un **autorreconocimiento** del deseo de cambio que lo habilita, pero no lo construye. Desear hacer algo distinto, pretender ser alguien diferente, no significa «mover pieza» para lograrlo.

Se trata de una variable formada por un **componente cognitivo-evaluativo** y un **componente emocional** que pivota sobre la biografía del sujeto.

El cambio, o mejor dicho, la acción que concreta el cambio, es posterior al «darse permiso» y necesita no tan solo ese sentimiento, sino identificar y participar en oportunidades en el entorno que hagan posible que ese permiso que cada uno se otorga se convierta en un cambio en su vida. No obstante, el «darse permiso» equivale a pensarse como un «actor» que está «haciendo algo», y eso es parte del inicio del cambio. Precisamente, una de las cuestiones esenciales que ofrece este programa son oportunidades para que las personas se «den permiso» (con red) para cambiar (en algo) su forma de ver las cosas, o para afrontar algunos aspectos de su vida de un modo distinto a como lo venían haciendo.

### «Darse permiso» y el resto de las sesiones del itinerario

Entre las diferentes variables psicológicas que están implícitas a lo largo del itinerario *Vivir como yo quiero*, las que están relacionadas de forma específica con el concepto de «darse permiso» son las siguientes:

#### A) Funcionamiento autónomo

El concepto de **funcionamiento autónomo**<sup>3</sup> se asocia a un conjunto variado de eventos positivos como mayor vitalidad, menor estrés y mayor bienestar, más implicación en experiencias nue-

vas y aprendizajes, mayor satisfacción en las relaciones sociales, etc.

Cuando ejercemos nuestra autonomía, lo que hacemos es congruente con nuestros intereses y valores, nace de nosotros mismos y no está controlado por factores externos. Esta idea de autonomía no está reñida con la de interdependencia: una persona puede ser «autónomamente dependiente» (interdependiente) y no depender de los demás.

Aunque el funcionamiento autónomo y el «darse permiso» están íntimamente relacionados (cuanto mayor sea el primero, más factible será el segundo), el funcionamiento autónomo está centrado en la vida cotidiana, en las elecciones y actividades de cada persona. «Darse permiso» tiene que ver, obviamente, con lo cotidiano, pero también con una visión más general, como una «meta», así como con una proyección más a largo plazo, sobre aquello que el individuo desea hacer con su vida (aunque luego eso se concrete en actividades).

El poder elegir y «mandar» sobre lo que a uno le sucede, en otras palabras, la posibilidad de ser una persona autodeterminada, es el objetivo del «darse permiso».

#### B) Autoeficacia

La **autoeficacia** es la creencia en las propias capacidades para organizar y ejecutar cursos de acción implicados en situaciones futuras. Es, en otras palabras, la creencia en la capacidad de éxito de una persona en ciertas tareas y, por extensión, en la vida, al alcanzar dichas metas.<sup>4</sup> La autoeficacia tiene gran influencia en la persistencia y en cómo nos autorregulamos.

Pese a que la autoeficacia y el «darse permiso» presentan algunas coincidencias, existe una di-

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

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

ferencia importante entre ambos conceptos: la autoeficacia es la creencia en las capacidades propias para hacer algo (habilidades) y alcanzar objetivos, mientras que el «darse permiso» es el sentimiento de tener autorización, consentimiento o aprobación de uno mismo para hacer algo relacionado con alcanzar el objetivo deseado, sobre una base que es la conciencia de la necesidad o deseo de cambiar.

### C) Optimismo

Se entiende por **optimismo**, como estamos viendo en esta guía del facilitador, la tendencia a esperar que el futuro depare resultados favorables.<sup>5</sup> El optimismo es una variable que facilitaría el «darse permiso», porque las personas optimistas —consideradas tanto desde la perspectiva de un estilo explicativo como en lo referente a una variable de la personalidad— esperan más fácilmente que el futuro les depare algo positivo. En otras palabras, la posibilidad de «darse permiso» está relacionada con el nivel de preocupación sobre las probabilidades favorables o desfavorables que hipotéticamente pueda tener una persona. Cuanta más confianza en el futuro, mayores posibilidades de «darse permiso».

### D) Control

El **control** se refiere a la medida en que una persona provoca, de forma intencionada, un resultado deseado, previniendo o evitando resultados no deseados.<sup>6</sup> Se asocia a saber lo que se quiere, ser capaz de identificar la forma de lograrlo, cambiar los objetivos cuando los iniciales no son factibles, ser capaz de reconocer las propias habilidades, saber incrementarlas si es necesario y decidir cuándo merece la pena ejercer el control y cuándo no.

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

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

Al igual que sucede con el optimismo, un mayor control facilitaría el «darse permiso» porque el sujeto tiene la percepción de que controlará las consecuencias de haberlo hecho. Además, las personas con un alto control suelen elegir caminos más directos para la consecución de las metas que se proponen, presentando una mayor tolerancia al fracaso en caso de que este ocurra.

### Conclusiones

El concepto de «darse permiso» se concibe como una variable capaz de iniciar el cambio personal y catapultarnos hacia él, una condición necesaria para el mismo, pero no suficiente. Cambio para la búsqueda de una vida más gratificante y plena, que es el objetivo final de todo este itinerario: conseguir una vida mejor, más feliz y con mayor bienestar.

El «darse permiso» exige **poder concebirse a sí mismo de un modo distinto**, posicionándose ante la vida de otra forma. Por decirlo de una manera más poética, es como si mudáramos de piel y fuéramos capaces, «dándonos permiso», de conseguir otra versión de nosotros mismos, más acorde con nuestras necesidades, gustos y deseos, en busca de un mayor bienestar y felicidad. ¡Esperamos lograrlo!

## 4.7.2. FICHA DE LA SESIÓN 13



# DARSE PERMISO

## EL PORQUÉ DE ESTA SESIÓN

La decimotercera y última sesión de este itinerario pretende culminar un proceso cuyo objetivo es ofrecer herramientas a las personas mayores para que puedan desarrollar la vida que deseen, según sus valores, deseos y necesidades, abordando una última variable clave: «darse permiso».

«Darse permiso» tiene que ver con la posibilidad de que una persona se autorice, se permita y se habilite a sí misma para mejorar su vida. No supone el cambio en sí mismo, pero puede ayudar a que cada uno se vea como un «actor» que puede «hacer algo», a que crea que los cambios que desea son posibles y que está en disposición de llevarlos a cabo.

«Darse permiso» es que las personas puedan concebirse de forma distinta posicionándose ante la vida de otro modo, conseguir otra versión de uno mismo, más acorde con las necesidades, gustos y deseos propios, en busca de un mayor bienestar y felicidad.

En esta sesión se aborda, en el marco de los contenidos tratados en el itinerario «Vivir como yo quiero», precisamente una de las cuestiones esenciales que ofrece este programa: las oportunidades para que las personas se «den permiso» (con red) para cambiar (en algo) su forma de ver las cosas, o para afrontar algunos aspectos de su vida de un modo distinto a como lo venían haciendo.

## LOS OBJETIVOS DE ESTA SESIÓN

1. FAVORECER QUE LAS PERSONAS PUEDAN LLEVAR LA VIDA QUE DESEEN, PROPICIANDO EL CAMBIO PERSONAL.



2. FACILITAR EL AUTORRECONOCIMIENTO DE LA NECESIDAD Y EL DESEO DE DESARROLLAR Y CAMBIAR LA PROPIA VIDA.



3. TRANSFORMAR LAS BARRERAS COGNITIVAS (IDEAS, CREENCIAS Y ATRIBUCIONES) Y EMOCIONALES QUE NOS IMPIDEN CAMBIAR.



## ACTIVIDAD Y OBJETIVO

### ¿QUÉ ES «DARSE PERMISO»?

Objetivo: Introducir el concepto de «darse permiso» y reflexionar sobre su significado y sus componentes (creencias y sentimientos).

### LO QUE ES Y NO ES «DARSE PERMISO»

Objetivo: Identificar aspectos cruciales del «darse permiso».

### MI COMPROMISO

Objetivo: Reconocer, cada uno de los participantes, para qué se da y no se da permiso, adquiriendo un compromiso para el cambio.

### MI REGALO AL GRUPO

Objetivo: Despedir el itinerario ofreciendo un regalo al grupo y experimentando un sentimiento de agradecimiento que conduce al bienestar.

## HERRAMIENTAS

### EJERCICIO PRÁCTICO

Análisis de un caso. A partir del análisis del caso, cada participante aportará su visión personal sobre lo que le sucede a la protagonista, identificando aquello que le impide «darse permiso».

### EJERCICIO PRÁCTICO

Análisis de un caso. A través del análisis de dos casos, se ejemplificará lo que es y no es «darse permiso», delimitando el concepto.

### DINÁMICA DE GRUPO

Se trata de una dinámica parecida a las actividades precedentes que sirve para adquirir compromisos y despedir el itinerario. Los participantes deberán responder a cinco preguntas en dos ejercicios distintos: tres relacionadas con «darse permiso» y dos que funcionan como agradecimiento al grupo y evaluación.

## RECURSOS PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN



1 PROYECCIÓN DE LOS CASOS A ANALIZAR PARA SU LECTURA EN COMÚN



2 ORDENADOR Y CAÑÓN DE DIAPOSITIVAS



3 PIZARRA Y ROTULADORES

## LO MÁS IMPORTANTE DE ESTA SESIÓN



1. Darse cuenta de que, a veces, las barreras para llevar la vida que uno desea se las pone uno mismo.
2. Entender que desarrollar y cambiar la propia vida depende de uno mismo.

## 1. INTRODUCCIÓN. ¿QUE ES «DARSE PERMISO»?

**PRESENTACIÓN** En esta sección, a través de un caso práctico, se introducirá la idea de «darse permiso», considerando que está relacionada con lo que se piensa (creencias e ideas) y lo que se siente.

**Recursos:**

- Análisis de un caso
- Pizarra y rotuladores para recoger las aportaciones de los participantes
- Conversación e intercambio de preguntas

**DESARROLLO** El facilitador introduce la idea de «darse permiso» como algo interior de cada persona:

- A veces, en la vida, queremos hacer cosas y, por algún motivo, no nos atrevemos. Es como si no pudiéramos salir adelante, sin saber muy bien por qué.

El facilitador proyecta el caso de Mayte y empieza a leerlo:

Mayte se ha jubilado hace tres meses. Trabajó durante cuarenta y cinco años de cocinera en un colegio, ha criado a dos hijos (un hijo y una hija), y ha cuidado de su marido y su madre, que ya fallecieron. «¡Por fin ha llegado mi momento!», dice a sus amigas. Quiere empezar a estudiar, porque la vida jamás le dio esa oportunidad y siempre ha sentido envidia de los que saben más que ella. Además, quiere apuntarse a un club de lectura y experimentar la sensación de disfrutar de tiempo para ella, de no tener una lista interminable de tareas al levantarse por las mañanas, sino la libertad de poder hacer lo que le venga en gana. Tiene la suerte de contar con el apoyo de sus dos hijos, que la quieren y la animan. Pero hace tres meses que no hace nada de lo que dijo que haría. En realidad, sigue teniendo siempre una interminable lista de tareas, y sospecha, porque no es tonta, que esa lista se la crea ella misma: hacer la compra, ir al banco, acercarse al colegio a ver cómo entra el nieto, visitar a una amiga al hospital, llamar a un pariente, etc. Y así un largo etcétera. Empieza a no sentirse bien. A veces piensa que quizá no se merece poder hacer lo que quiera, como si estuviera mal. En otras ocasiones se preocupa porque no sabe qué pensarán de ella, incluso duda de si tiene que hacer lo que le gusta o lo que «debe» hacer. Está hecha un lío. Al principio pensó que estas obligaciones que se imponía irían desapareciendo. Como oyó decir a un psicólogo

en la radio, las personas necesitan adaptación. Pero el tiempo pasa y empieza a sentirse mal. Se da cuenta de que algo que «tiene dentro» le impide dar el paso y empezar a cumplir lo que dijo que haría. Por un lado, le da miedo; por otro, es como si no se lo mereciera; también es consciente de que su tiempo es oro y que ahora es el momento de hacer lo que siempre ha querido; por otra parte, le falta la fuerza interior para lanzarse; y algo parecido a la pereza o a la inseguridad la retiene donde está. Un día, por teléfono, su hija le dice: «¡Mamá, date de una vez permiso para ser feliz y hacer lo que quieras! Es lo que queremos todos. ¡Que vivas tu vida!».

El facilitador inicia un debate para analizar lo que le pasa a Mayte y responder a tres preguntas que anotará en la pizarra según el siguiente cuadro:

	¿QUÉ LE PASA A MAYTE?	¿POR QUÉ NO SE ATREVE A DAR EL PASO?	¿QUÉ ES LO QUE SE LO IMPIDE?
CREE QUE PUEDE / NO PUEDE CAMBIAR			
SIENTE QUE PUEDE / NO PUEDE CAMBIAR			

El facilitador modera el debate y ordena con el grupo las ideas que surjan organizándolas en dos ejes, uno cognitivo (creer) y otro emocional (sentir), y comenta cuáles son las claves por las que Mayte no se «da permiso».

## 2. LO QUE ES Y NO ES «DARSE PERMISO»

**PRESENTACIÓN** Se trata de establecer que «darse permiso» es una variable que antecede al cambio, una cuestión de profundidad y calado personal, que exige compromiso, y no simplemente algo relacionado con una actividad o un momento concreto.

**Recursos:**

- Análisis de casos
- Pizarra y rotuladores para recoger las aportaciones de los participantes
- Conversación e intercambio de preguntas

**DESARROLLO** El facilitador proyecta cada uno de los casos y los lee:

Mercedes tiene 76 años y es viuda desde hace diez. Su marido, al que quería mucho, se le murió demasiado joven, como ella dice. Siempre le ha guardado la ausencia, porque aún lo lleva en su corazón. No hay día que no se acuerde de él. Siempre estaban juntos. Una de las cosas que más echa de menos, aunque parezca una simpleza, es ir a bailar. No ha vuelto a hacerlo desde hace más de diez años. Le apetece, pero siempre ha bailado con su marido, y le parece mal hacerlo con otro hombre, incluso ir al baile. Puede parecer una bobada, pero





es así. A veces piensa que es como si le traicionase; otras, que a ella no le toca disfrutar de esas cosas, y le asusta lo que puedan pensar. Siempre se bloquea — como dice ella— en el mismo punto, y así lleva ya muchos años. «¿Por qué no voy a poder disfrutar? ¿No tengo derecho yo también a llevar la vida que quiero?», suele pensar a menudo. En ocasiones se siente mal y nota como «si tuviera barreras». Pero hoy algo en ella ha cambiado y, después de darle vueltas y más vueltas, se ha armado de valor y se dirige, nerviosa e insegura, al baile.

Lola tiene 75 años y está casada. Tiene dos hijas y tres nietos, a los que quiere con toda su alma. La verdad es que está muy satisfecha con su vida. Nunca se habría imaginado que haría tantas cosas, y además está muy bien de salud. Viaja con su marido y, a veces, con sus hijas, está apuntada a la universidad de mayores, va a caminar con sus amigas, cuida de sus nietos, se ha apuntado a un curso de escritura creativa, etc. Eso sí, le sobran unos kilos y tiene el azúcar un poco alto, así que tiene que cuidarse. La han puesto a régimen hace unos meses. ¡No hay nada perfecto! Pero hoy, a escondidas de su marido (siente un ligero cosquilleo en el estómago), que la tiene vigilada, ha quedado con sus amigas en una chocolatería del centro para echarse entre pecho y espalda, «con premeditación y alevosía», un chocolate con churros de aúpa. Ya sabe que hace mal —y lo piensa al salir de casa—, pero es una tentación. Y decide: «Me voy a dar permiso».

Se inicia un debate para analizar las diferencias entre lo que les pasa a Mercedes y a Lola, y responder a dos preguntas que el facilitador anotará en la pizarra en dos columnas, para luego debajo anotar las respuestas:

- ¿Quién de las dos vence algo que le cuesta mucho? ¿Qué se le revuelve por dentro?
- ¿Quién de ellas se tiene que concebir a sí misma de otra forma y cambiar? ¿Por qué?

El debate debe contribuir a que los participantes asimilen la idea de que «darse permiso» revuelve algo interior de cada uno.

### 3. MI COMPROMISO PERSONAL

**PRESENTACIÓN** Se trata de favorecer que los asistentes reflexionen sobre si se «dan permiso» en algunas cosas o no, y lo que les lleva a hacerlo. Además, se utilizará esta última parte de la sesión como recordatorio de lo que ha sido todo el itinerario, con un regalo final que ayudará a los participantes a sentirse agradecidos.

**Recursos:**

- Pizarra y rotuladores para recoger las aportaciones de los participantes

**DESARROLLO** El facilitador introducirá el tema y pedirá a cada participante que exponga al grupo tres cosas:

- Algo para lo que aún hoy en día NO se «da permiso». Por ejemplo: «No me he dado permiso para cuidarme».
- Algo para lo que SÍ se ha «dado permiso» a lo largo de su vida. Por ejemplo: «Me he dado permiso para sentirme bien».
- Algo para lo que se COMPROMETE a «darse permiso» en el próximo mes. Por ejemplo: «Me voy a dar permiso para perder el tiempo».

El facilitador iniciará el ejercicio, y le seguirán los asistentes.

Se intenta que, en un tono distendido, se felicite a las personas cuando comenten aquello en lo que sí se han dado permiso, se las anime cuando expresen su reto personal (aquello para lo que aún no se han dado permiso) y se las aplauda cuando manifiesten su compromiso.

El facilitador escribirá en la pizarra el nombre y el compromiso de cada uno de los participantes. Se pueden tomar fotos de cada uno con su compromiso o del grupo con todos los compromisos.

### 4. FINAL DEL ITINERARIO: MI REGALO AL GRUPO

**PRESENTACIÓN** A través de este último ejercicio, los participantes identificarán lo más valioso de las sesiones, además de experimentar agradecimiento por lo obtenido, como antesala para sentirse bien. Por último, deberán finalizar de forma positiva la experiencia del itinerario. Esta sección es una continuación de la dinámica anterior, por lo que conviene realizarlas seguidas, para mantener el ambiente conseguido.

**DESARROLLO** Como colofón del itinerario, el facilitador pedirá a los participantes que piensen durante dos minutos en un par de cuestiones:

1. Una cosa que se lleva cada uno del itinerario, de este programa, y que resume lo mejor de lo que ha vivido. Por ejemplo, la gente.
2. Un regalo en forma de frase para el grupo que refleje lo que cada uno ha vivido a lo largo de estas trece sesiones. Por ejemplo: «Antes no me creía capaz y ahora siento que puedo».

El facilitador iniciará el ejercicio, y le seguirán los asistentes.

Se mantiene el tono distendido del ejercicio anterior, aplaudiendo, celebrando y alentando las respuestas de cada uno de los participantes.





Obra Social "la Caixa"