

Grado en Psicología
Trabajo de Fin de Grado
Curso 2022/2023
Convocatoria Junio



Modalidad: Propuesta de intervención

Título: Programa de promoción de la salud mental de adultos mayores en la localidad de Elche

Autor: Jose Miguel Bonmatí Sabuco

Tutora: Beatriz Bonete López

Elche, a 30 de mayo de 2023

ÍNDICE

1. Resumen y palabras clave	3
2. Abstract y keywords	4
3. Marco teórico	5-7
4. Método	
3.1. Participantes	8
3.2. Instrumentos	8-10
3.3. Procedimiento	10-11
5. Descripción de la intervención propuesta	
4.1 Objetivos	11-12
4.2 Contenidos	12
4.3 Materiales	12
4.4 Temporalización	12
4.5 Descripción de las sesiones	13-20
6. Conclusiones	21-22
7. Referencias bibliográficas	22-24
8. Anexos	
7.1 Anexo 1: Instrumentos	25-28
7.2 Anexo 2: Consentimiento informado	29
7.3 Anexo 3: Sesiones	30-62

1. RESUMEN:

Debido a los cambios demográficos, en las últimas décadas está habiendo un acelerado envejecimiento de la población mundial y cambios en la longevidad. De hecho, las Naciones Unidas calculan que el 8% de la población mundial tiene más de 65 años. En el caso de Elche, un 14'75% de habitantes tiene más de 65 años, o lo que es lo mismo, un total de 37.365 personas. Se trata de un porcentaje muy elevado y que hace patente la necesidad de intervenir con este segmento de la población.

En esta misma línea, la OMS ha establecido el Objetivo de Desarrollo Sostenible nº3 de la Agenda 2030 (salud y bienestar) y está impulsando tanto *La Década del Envejecimiento Saludable* como *la Red Mundial de Ciudades Amigables con las Personas Mayores* para conseguir entornos dignos para envejecer.

Se ha decidido diseñar un programa de intervención con el **objetivo general** de promover el bienestar psicológico de los adultos mayores y el envejecimiento activo, mejorando su adaptación a la etapa de la vejez. El programa está compuesto por ocho sesiones, a través de las cuales se abordarán contenidos como la asertividad, gestión emocional, distorsiones cognitivas, estrategias de afrontamiento, resolución de problemas, mindfulness y autocompasión.

PALABRAS CLAVE: salud mental, promoción, envejecimiento activo, adultos mayores, psicogerontología.

ABSTRACT

Due to demographic changes, there has been an accelerated aging of the global population and changes in longevity in recent decades. In fact, the United Nations estimates that 8% of the world's population is over 65 years old. In the case of Elche, 14.75% of the population is over 65 years old, which is a total of 37,365 people. This is a high percentage that highlights the need to intervene with this segment of the population.

In line with this, the World Health Organization has established Sustainable Development Goal 3 of the 2030 Agenda (health and well-being) and is promoting both the Decade of Healthy Aging and the Global Network of Age-Friendly Cities to create dignified environments for aging.

It has been decided to design an intervention program with the general objective of promoting the psychological well-being of older adults and active aging, improving their adaptation to the stage of old age. The program consists of eight sessions, through which topics such as assertiveness, emotional management, cognitive distortions, coping strategies, problem-solving, mindfulness, and self-compassion will be addressed.

KEYWORDS: Mental health, promotion, active aging, older adults, Psychogerontology.

2. MARCO TEÓRICO

Debido a los cambios demográficos, en las últimas décadas está habiendo un envejecimiento de la población mundial (Papalia y Feldman, 2012) y cambios en la longevidad de la población (Bernad, 2008). De hecho, las Naciones Unidas calculan que el 8% de la población mundial tiene más de 65 años, porcentaje que asciende en los países desarrollados.

La vejez es una etapa evolutiva en la que cobran mayor relevancia los cambios biológicos del *envejecimiento primario*, esto es, los cambios universales que se dan como consecuencia de nuestra programación genética y del paso del tiempo.

En dicha etapa se producen cambios a nivel físico, cognitivo y psicosocial. Por ejemplo, es frecuente que haya alteraciones en el sueño de los adultos mayores y pueden aparecer problemáticas psicológicas (depresión, sentimientos de pesimismo y desesperanza) por la pérdida de personas significativas, como consecuencia del deterioro de la salud física o por la toxicidad de determinados fármacos (Papalia y Feldman, 2012).

No obstante, la vejez no debe interpretarse solamente como decadencia, tal y como postula el *modelo de pérdida o disminución*. Como indica el *modelo de ganancia o desarrollo*, muchos adultos mayores cuentan con la capacidad para seguir aprendiendo y para potenciar sus fortalezas, al igual que apenas ven disminuidos sus procesos de atención, memoria, razonamiento o resolución de problemas (Bernad, 2008).

Relacionado con este modelo de desarrollo, la OMS (2002) afirma que se deben optimizar las oportunidades de salud, participación y seguridad de quienes envejecen, lo cual se conoce como *envejecimiento activo*. Este concepto también es entendido como el desarrollo y la conservación de la capacidad funcional, que posibilita el bienestar de los adultos mayores (Who, 2020).

Así pues, es responsabilidad de todos/as incrementar la calidad de vida y el desarrollo de las personas de edades más avanzadas, actuando acorde con el *II Plan Internacional de Acción sobre Envejecimiento* (UN, 2002) y cumpliendo con el Objetivo de Desarrollo Sostenible número 3 de la Agenda 2030: salud y bienestar (López-Riera, Castillo-Hornero, León-Leyva & Caballer-Miedes, 2022). En esta misma línea, debido al envejecimiento poblacional, la OMS está impulsando en la actualidad el proyecto la *Década del Envejecimiento Saludable (2021-2030)* y la *Red Mundial de Ciudades Amigables con las Personas Mayores* con la estrategia de conseguir que los entornos sean lugares dignos para envejecer (Ayuntamiento de Elche, s. f.).

Para el envejecimiento saludable, no solo es relevante el mantenimiento de la salud física, sino también el bienestar psicológico (Bernad, 2008), permaneciendo activo a nivel social y mental a través de actividades recreativas, culturales, educativas, así como de voluntariado. Desde un enfoque más integrador, cabe contemplar diferentes determinantes del envejecimiento activo: la economía, los servicios sociales, la salud, los factores sociales y los factores psicológicos, biológicos y comportamentales, incluyendo el estilo de vida de la persona (Zamarrón-Cassinello, 2007).

Al mismo tiempo, se suele emplear el concepto de *bienestar subjetivo* como un indicador de salud y del envejecimiento saludable (Zaidi et al., 2017, citado en López-Riera et al., 2022). Este constructo lo definió inicialmente la OMS como el estado a través del cual una persona, haciendo uso de sus capacidades, puede hacer frente a los estresores de la vida cotidiana, realizar trabajos de forma productiva y contribuir a la comunidad. Se ha visto en diferentes estudios (Diener y Chan, 2011; Steptoe, Deaton y Stone, 2015) que el bienestar subjetivo tiene una influencia positiva en la salud física y psicológica y en la longevidad, correlacionando negativamente con la soledad (Beutel et al. 2017), con la afección y con los trastornos mentales (Eurofound, 2019).

Por tanto, es necesario desarrollar *Programas de Atención Integral a los Mayores (PAIM)* para promocionar el bienestar psicológico de los adultos mayores (Bernad, 2008) y para afrontar las problemáticas que puedan surgir en esta etapa evolutiva (Fajardo-Cuéllar y Wobbeking-Sánchez, 2020).

En los inicios, la Psicología de la Vejez y los programas terapéuticos de la tercera edad se focalizaban en la evaluación y la reparación del deterioro físico, así como de los trastornos mentales de los adultos mayores, sin tener en cuenta la potenciación del desarrollo a nivel biológico, psicológico y social. No obstante, en las últimas décadas se han desarrollado numerosos programas para la promoción del envejecimiento activo.

Uno de ellos es el *Programa DEPETE: El Desarrollo Personal en la Tercera Edad*. Este programa sigue una modalidad de enseñanza no formal, de modo que en lugar de impartirse en instituciones educativas, se lleva a cabo en los centros de convivencia de la Tercera Edad. Tiene en cuenta la pluralidad de intereses y necesidades de las personas mayores, el contexto vital, el nivel educativo y las capacidades funcionales. Está orientado a la promoción de los procesos de aprendizaje a lo largo de la vida (*life-span*) y tiene como objetivo principal el enriquecimiento personal y la autorrealización, intentando incrementar el bienestar físico, social y psicológico.

Sus contenidos se distribuyen en diferentes áreas: en la primera se abordan cuestiones como la autocrítica, la autoestima, el afrontamiento de la soledad, el amor, el estrés o los miedos.

En el segundo bloque se abordan las relaciones positivas con los demás (a través del diálogo, la asertividad, la resolución de conflictos y la tolerancia). El tercer bloque tiene un contenido filosófico y espiritual acerca de la existencia humana. Finalmente, la última área se centra en explicar la biología del envejecimiento y sus mitos, los cambios psicológicos en la vejez, el afrontamiento de la muerte y algunos programas educativos y de turismo estacional destinados a la tercera edad.

Su metodología se basa en el intercambio de opiniones, la comunicación entre los participantes y el pensamiento crítico a través de exposiciones, cuestionarios a responder en pequeños grupos y puesta en común (Bernad, 2008).

Por otro lado, desde el ámbito universitario se han implementado las *Aulas Universitarias de la Experiencia (AUNEX)* para potenciar la cultura a través de contenidos teóricos y prácticos sobre fisiología, autorregulación e inteligencia emocional, literatura, arte, periodismo, entre otros. También se creó en el año 2015 *el programa SABIEX* con la finalidad de cubrir las necesidades e intereses de las personas mayores de 55 años. Así pues, este programa pretende coordinar y visibilizar las investigaciones realizadas sobre el envejecimiento activo y saludable, así como talleres, cursos, encuentros o actividades de interés (Universidad Miguel Hernández, 2022).

Por último, se va a presentar el programa diseñado en el presente trabajo, que lleva por nombre *Programa de promoción de la salud mental de adultos mayores en la localidad de Elche*. Esta propuesta de intervención, compuesta por un total de ocho sesiones, tiene el **objetivo general** de promover el bienestar psicológico y emocional y el envejecimiento activo de las personas mayores del municipio, mejorando de esta forma la adaptación a la etapa de la vejez.

La ciudad de Elche tiene un total de 37.365 habitantes con más de 65 años, lo que se traduce en el 14,75% de su población (Ayuntamiento de Elche, 2023). Se trata de un porcentaje muy elevado, teniendo en cuenta el 8% establecido por las Naciones Unidas, y hace patente la necesidad de intervenir con este segmento de la población, así como de mejorar su calidad de vida.

En definitiva, el presente estudio ha surgido ante el acelerado envejecimiento poblacional en la localidad y con el fin de cumplir con el ODS nº3 de la Agenda 2030 (salud y bienestar) y con el proyecto *la Década del Envejecimiento Saludable*.

3. MÉTODO

3.1 Participantes y selección de los mismos

El programa va dirigido al colectivo de la adultez tardía o vejez (a partir del umbral de los 65 años), siendo esta nuestra población diana.

Con la finalidad de tener un trato más individualizado y de fomentar la participación, el número máximo de usuarios/as seleccionados será 15.

La selección de los participantes se llevará a cabo a través de un muestreo no probabilístico, concretamente un muestreo de conveniencia; es decir, se seleccionarán aquellos sujetos que se encuentren disponibles y quieran participar. En caso de que el número de solicitudes recibidas sea superior al número de plazas ofertadas, se utilizará un muestreo de selección experta a través de entrevistas individuales para evaluar el grado de autonomía y la necesidad de intervención. Se otorgará prioridad a aquellos/as que acrediten tener alguna problemática de salud mental, alguna afección que genere interferencia en las diferentes áreas o dificultades económicas.

Como *criterio de inclusión* se utilizará la variable edad (tener 65 años o más) y estar empadronado en el municipio de Elche. Por otro lado, los *criterios de exclusión* a tener en cuenta serán la falta de cumplimentación del consentimiento informado, así como no asistir al 70% de las sesiones.

3.2 Instrumentos

Para poder evaluar la efectividad del programa y comprobar si se han producido cambios tras este, se llevará a cabo un pretest al inicio y un posttest al final del mismo.

- En primer lugar, la evaluación se realizará mediante la cumplimentación del *Índice de Bienestar (WHO-5)*. Se trata de una escala autoadministrada de 5 ítems tipo Likert para medir el bienestar mental en las últimas dos semanas, evaluando aspectos como sueño de calidad, el estado de ánimo positivo, nivel de relajación y energía y actividades reforzantes.

Esta escala fue diseñada por la OMS en 1998 con la finalidad de disponer de un índice del bienestar mental (López-Riera, Castillo-Hornero, León-Leyva y Caballer-Miedes, 2022) y su versión española ha sido validada en diferentes ocasiones (Bonnin et al. 2018; López-Riera et al. 2022). Cuenta con buenas propiedades psicométricas para evaluar el bienestar psicológico de adultos mayores,

teniendo valores adecuados de fiabilidad (α de 0,81) y de validez de constructo ($IAC = .99$, $IANN = .98$, $EAMC = .068$).

- En segundo lugar, se hará uso del *cuestionario PANAS (Positive and Negative Affect Schedule)* para comprobar si se han reducido los afectos negativos y si se han incrementado los afectos positivos tras la intervención. Se ha decidido evaluar estas dos variables debido a que los afectos positivos actúan como factor de protección para la salud, mientras que los afectos negativos se consideran un factor de riesgo de enfermedades (Krijthe, Walter, Hofman, Hunink y Tiemeier, 2011, citado en Nolla, Queral y Miró, 2014). Este autoinforme, creado por Watson et al. en 1988, está compuesto por 20 ítems y evalúa dos subescalas: el afecto positivo y negativo. La versión española fue adaptada por Sandín et al. (1999) y ha sido validado más recientemente en adultos mayores de España (Nolla, Queral y Miró, 2014). Su consistencia interna es adecuada (de 0,86 a 0,90 la escala de Afecto Positivo y de 0,84 a 0,87 la escala de Afecto Negativo) (Watson et al., 1988).

Tras los anteriores instrumentos, se pasará a utilizar instrumentos específicos en relación con algunos contenidos de las sesiones (Mindfulness y autocompasión, gestión emocional y asertividad). Cabe destacar que no se utilizará una prueba específica para evaluar la sesión de estrategias de afrontamiento, ya que se ha encontrado una relación entre niveles altos de bienestar y estilos de afrontamiento dirigidos a la resolución de problemas (González-Barrón, Montoya-Castilla, Casullo y Bernabéu-Verdú, 2002). Como resultado, las estrategias de afrontamiento se evaluarán indirectamente a través del Índice de Bienestar y del cuestionario PANAS.

- En cuanto a los instrumentos específicos, se utilizará la versión española de la *Escala Mindfulness, Atención y Conciencia (MAAS)*, que es sencilla y de rápida aplicación. Esta escala unifactorial de 15 ítems evalúa la capacidad general de atención y conciencia del momento presente en la cotidianidad. Se puede utilizar tanto con población clínica como con individuos sanos y no requiere tener experiencia en la meditación.

La versión adaptada al castellano ha demostrado tener una alta fiabilidad (α de 0,897), validez divergente (correlación de Pearson de -0,558 con una $p < 0,001$) y estabilidad temporal (correlación de Pearson de 0,823 con una $p < 0,001$), por lo que se recomienda su uso en población española (Soler et al., 2012).

- Seguidamente se cumplimentará el *TMMS-24 (Trait Meta-Mood Scale)*. Esta escala, que está basada en el modelo de Mayer y Salovey (1997), es una medida diseñada para estimar las creencias que los individuos tienen sobre sus capacidades emocionales; concretamente, la habilidad para atender, clarificar y reparar los estados emocionales.

Tiene dos versiones, una reducida y otra más extensa, no obstante, en el taller se empleará la versión reducida. Dicha versión está compuesta por 24 ítems de tipo Likert, en los que se tiene que puntuar el grado de acuerdo con ellos.

Se ha validado en población adulta española, presentando una adecuada consistencia interna (atención: $\alpha = 0.90$; claridad: $\alpha = 0.87$; reparación: $\alpha = 0.87$), así como validez (*KMO* de 0,89) (Górriz, Etchezahar, Pinilla-Rodríguez, Giménez-Espert y Soto-Rubio, 2021).

- En último lugar, se utilizará el *Inventario de Asertividad de Rathus* (Rathus, 1973) para evaluar la asertividad general. Esta medida de autoinforme se compone de un total de 30 ítems y ha sido validado al español. También ha mostrado tener una alta fiabilidad test-retest (de 0,76 a 0,83), así como una alta consistencia interna (α de 0,73 a 0,86) (Beck y Heimberg, 1983; Vaal, 1975, citado en Caballo et al., 2014).

3.3 Procedimiento

Para poder implementar el programa, será necesario disponer de la financiación del Ayuntamiento de Elche o de otros organismos públicos, como la Diputación de Alicante.

Para ello, se presentará la propuesta de programa a la concejalía de Políticas de Mayores del Ayuntamiento de Elche y se intentará, en la medida de las posibilidades, realizar una entrevista para poder transmitir la información más pertinente y la importancia del programa, así como resolver posibles dudas.

Así mismo, se propondrá como lugar de realización los diferentes centros de convivencia de la Tercera Edad (en los centros culturales o en las Asociaciones de Mayores), y se intentará implementar en diferentes barrios para que un mayor número de ciudadanos puedan beneficiarse del programa.

También se comunicará la importancia de disponer de un aulario que permita colocar las mesas y sillas formando un círculo, de forma que todos los usuarios/as puedan verse y oírse con facilidad.

En caso de ser aprobada la propuesta, se concretará la fecha y el horario de las sesiones en base a la disponibilidad de las instalaciones, y se firmarán los permisos pertinentes.

Seguidamente, se publicitará el programa a través de paneles informativos en los centros cívicos, así como en otras instalaciones públicas.

Las personas interesadas que cumplan con los requisitos podrán inscribirse de forma presencial o vía telefónica en el número de teléfono o dirección indicada. Tal y como se ha mencionado anteriormente, en caso de que el número de solicitudes recibidas sea superior a las plazas ofertadas, se realizará una entrevista individual para evaluar el grado de autonomía de cada usuario/a así como la necesidad de intervención, ofreciéndoles la posibilidad de presentar informes u otros documentos de índole sanitaria.

Por último, será necesario que presenten la documentación requerida (fotocopia del DNI y certificado de empadronamiento) y deberán firmar el consentimiento informado (*ver anexo 2*) antes del inicio del programa para garantizar que han sido informados del programa.

Cabe mencionar que se actuará en todo el proceso de acuerdo con la Ley Orgánica de Protección de Datos.

4. DESCRIPCIÓN DE LA INTERVENCIÓN PROPUESTA

4.1 Objetivos

La propuesta de intervención tiene el **objetivo general** de promover el bienestar psicológico y emocional y el envejecimiento activo de las personas mayores del municipio, mejorando de esta forma la adaptación a la etapa de la vejez.

Para lograr este objetivo, se han planteado una serie de **objetivos específicos**:

- Fortalecer las redes de apoyo y crear un espacio de expresión emocional.
- Fomentar el Mindfulness, la autocompasión, las técnicas de regulación emocional y de relajación, la asertividad y algunas técnicas cognitivas (como las autoinstrucciones o la resolución de problemas).
- Ampliar los recursos personales y las habilidades de afrontamiento funcionales.
- Aumentar la afectividad positiva a través de prácticas como la atención plena o la relajación muscular progresiva de Jacobson.

Cabe destacar que se han establecido objetivos más específicos para cada una de las sesiones (ver en el apartado de *descripción de las sesiones*).

4.2 Contenidos

A lo largo de las sesiones se abordarán diferentes contenidos: gestión emocional, asertividad, distorsiones cognitivas, estrategias de afrontamiento y resolución de problemas, mindfulness, autoconocimiento y autocompasión.

4.3 Materiales

De forma general, los materiales necesarios para la realización de la mayoría de sesiones serán un proyector, un ordenador, internet, un altavoz, sillas, mesas, hojas de papel, bolígrafos y material didáctico impreso o recopilado en presentaciones PowerPoint. No obstante, algunas sesiones requerirán de materiales complementarios o más específicos. Por ejemplo, en la sesión nº1 (pretest) y en la sesión 8 (postest) será necesario contar con los instrumentos de evaluación impresos. Por otro lado, se utilizará incienso en algún ejercicio de relajación y para la sesión de mindfulness se llevará a cabo una manualidad con tizas de colores, tarros y sal.

4.4 Temporalización

La periodicidad de las sesiones será semanal, siendo la duración total del programa de dos meses.

Por otra parte, la duración de los talleres será de 2 horas en el caso de las sesiones de evaluación (pretest y postest) y de 1 hora y 30 minutos en las sesiones de intervención (sesiones 2-7).

4.5 DESCRIPCIÓN DE LAS SESIONES

Para poder transmitir e interiorizar en mayor medida los conocimientos del programa, se hará uso de psicoeducación, videos explicativos, actividades de role-playing, debates, ejercicios prácticos y materiales didácticos en los talleres.

A continuación se va a describir en detalle el contenido y desarrollo de las ocho sesiones diseñadas.

❖ **SESIÓN 1: presentación y pretest**

Objetivos:

- Instaurar un clima cálido y de confianza para favorecer un adecuado desarrollo posterior del taller.
- Tener una evaluación previa del bienestar, la afectividad positiva y negativa, la gestión emocional, la asertividad y la habilidad para el Mindfulness.
- Transmitir la utilidad del taller, así como la información más relevante.

Materiales: instrumentos de evaluación impresos, bolígrafos, sillas y mesas.

Duración: 2 horas

Desde el primer momento será imprescindible establecer un clima de confianza que incite a los usuarios/as a escuchar activamente y a participar. Para lograr ese ambiente relajado y suscitar interés, los/las profesionales comenzarán presentándose brevemente y, posteriormente, se pedirá a los participantes que hagan lo mismo de uno en uno (20 minutos)

Una vez logrado exitosamente este primer contacto, se procederá a la explicación de nuestro taller: en qué consiste, qué objetivos perseguimos, de qué forma se van a desarrollar las sesiones y su utilidad práctica.

De igual manera, se explicarán las normas que se seguirá en todas las sesiones: confidencialidad de la información, respeto hacia los demás, silenciar los móviles y levantar la mano para compartir alguna idea con el grupo (20 minutos).

Inmediatamente después y a modo de pretest, se realizará de forma individual los diferentes instrumentos con la finalidad de poder medir en la última sesión el cambio logrado y la efectividad del programa (1 hora).

Tras la cumplimentación de las pruebas de evaluación, se generará un espacio sobre qué esperan conseguir y se responderá a posibles preguntas (20 minutos). Acto seguido, se dará por finalizada la primera sesión.

❖ **SESIÓN 2: Gestión emocional**

Objetivos:

- Comprender las funciones de las emociones básicas y contar con algunas pautas y herramientas de gestión emocional.
- Poner en práctica la técnica de la respiración diafragmática y la técnica en imaginación del lugar seguro.

Materiales: presentación power point como soporte para la sesión, proyector, sillas, guión con los pasos de aplicación de la técnica del lugar seguro (*ver anexo 3*), dispositivos multimedia para poner la música, el vídeo, altavoces e incienso.

Duración: 1 hora y media

Antes de iniciar el taller, se establecerá un espacio para que los usuarios/as puedan expresar cómo ha ido la semana (10 minutos).

Tras dicho espacio, se realizará psicoeducación sobre las emociones básicas, explicando brevemente la diferencia entre emociones primarias y secundarias, las diferentes funciones de las emociones, así como algunas de sus características. Acto seguido se darán unas pautas generales sobre la gestión emocional (20 minutos aproximadamente).

Seguidamente, se pasará a la parte práctica de la sesión. Se mencionará brevemente la primera técnica seleccionada para la gestión emocional, *la respiración diafragmática*, visualizando un vídeo de 5 minutos y poniéndola en práctica con las personas presentes (15 minutos).

A continuación se explicará la segunda herramienta, *la técnica de los 5 sentidos*, y se pondrá en práctica con alguna persona voluntaria (10 minutos). Después se pasará a *la técnica del lugar seguro*, que se explicará y se llevará a la práctica con los usuarios/as de forma guiada (15 minutos); con un guión de los pasos a seguir, se les irá indicando cómo poder aplicar dicha técnica. Además, se pondrá de fondo música e incienso para crear un ambiente más agradable y que facilite la relajación.

Finalmente, se preguntará a los usuarios/as cómo se sienten tras realizar la técnica y se abrirá un breve espacio para que puedan expresar sensaciones, reflexiones o valoraciones de la sesión (20 minutos).

❖ **SESIÓN 3: Asertividad**

Objetivos:

- Conocer los diferentes tipos de comunicación y las características de la comunicación asertiva.
- Conocer técnicas para el manejo de críticas, comunicación positiva, persistencia y negociación.
- Lograr aplicar las técnicas de comunicación asertiva ante situaciones cotidianas.

Materiales: ordenador, proyector, una presentación power point como material de apoyo, sillas para realizar el role-playing y una hoja con las técnicas asertivas.

Duración: 1 hora y media

Antes de empezar, se repartirá una hoja a cada uno de los usuarios/as con las técnicas asertivas para que puedan llevarse ese recurso a casa y utilizarlo cuando lo requieran (*ver anexo 3*).

En la primera parte de la sesión se realizará psicoeducación sobre definición de la asertividad y sus principales características, diferenciándola de otros estilos de comunicación (15 minutos). Acto seguido, se les planteará tres preguntas a modo de diálogo y reflexión: “¿Normalmente sois asertivos?”, “¿Soléis transmitir vuestras necesidades?” y “¿Os sentís capaces de rechazar propuestas o peticiones?” (10 minutos).

A continuación, se explicarán brevemente siete técnicas asertivas: dos técnicas sobre el manejo de críticas, dos sobre comunicación positiva, dos sobre persistencia y una sobre negociación. Tendrá una duración aproximada de 15 minutos.

Tras la explicación teórica se pasará a realizar un role-playing sobre diferentes situaciones planteadas, donde tendrán que ponerse por parejas para poner en práctica cuatro de las técnicas (banco de niebla, disco rayado, técnica del sándwich y decir ‘no’). Para dicha actividad, se colocarán las parejas en el centro de la sala, uno frente a otro, de forma que puedan ser observados/as por el resto de compañeros/as.

Se utilizarán refuerzos tras cada representación y se les dará feedback con la finalidad de que puedan mejorar en la aplicación de cada técnica (35 minutos).

Finalmente, como cierre de la sesión se leerá una frase que sintetiza algunas ideas abordadas, se les recomendará un libro sobre asertividad y se dejará un espacio reducido para comentarios y sensaciones (15 minutos).

❖ **SESIÓN 4: Distorsiones cognitivas**

Objetivos:

- Reconocer las diferentes distorsiones cognitivas existentes y aprender a detectarlas.
- Conocer algunas técnicas cognitivas (como la detención del pensamiento o las autoinstrucciones).
- Ser capaces de aplicar las autoinstrucciones y de pensar en alternativas de pensamiento más realistas.

Materiales: presentación powerpoint como soporte, proyector, sillas, hojas con las distorsiones cognitivas, dispositivos multimedia para poner el vídeo y ordenador.

Duración: 1 hora y media

Antes de empezar, se repartirá una hoja a cada uno/a de los asistentes con las principales distorsiones cognitivas para facilitar la explicación posterior (*ver anexo 3*) y se les preguntará por su semana, dándoles así un espacio para que se expresen (10 min).

Tras esto se pasará a una parte de psicoeducación en la que se abordará qué son las distorsiones cognitivas, por qué se crean y por qué se mantienen (15 minutos). Siguiendo con la psicoeducación, se pondrá un vídeo donde se ejemplifican las distintas distorsiones cognitivas y se les preguntará cuáles suelen tener más frecuentemente (20 minutos). Esta información se utilizará después para la parte práctica de la sesión.

También se explicará brevemente *la discusión cognitiva*, como parte de la técnica de reestructuración cognitiva, para ayudarles a detectar si un pensamiento está distorsionado (5 minutos).

Posteriormente, se explicarán dos técnicas cognitivas que les pueden resultar de ayuda: las *autoinstrucciones* y *la parada del pensamiento*. A lo largo de la explicación se les pedirá feedback para saber si se han comprendido y para que puedan expresar valoraciones acerca de estas técnicas, así como resolver dudas (15 minutos).

Finalmente, se llevará a cabo una actividad práctica final. En este caso, tras las distorsiones cognitivas expuestas por los usuarios/as (en caso de que no las verbalicen ellos/as mismos, las plantearémos nosotros), los propios usuarios/as crearán alternativas de pensamientos más realistas. Se realizará de forma grupal y voluntaria, participando únicamente aquellos/as que quieran compartir sus distorsiones cognitivas o que quieran ayudar a los demás expresando alternativas de pensamiento (25 minutos).

❖ **SESIÓN 5: Estrategias de afrontamiento funcionales y resolución de problemas**

Objetivos:

- Conocer estrategias de afrontamiento funcionales.
- Conocer la técnica de resolución de problemas y sus pasos.
- Lograr aplicar la resolución de problemas a una problemática actual.
- Conocer y poner en práctica la relajación muscular progresiva de Jacobson

Materiales: presentación power point como soporte para la sesión, ordenador, proyector, altavoces, sillas, mesas, plantilla con la técnica de resolución de problemas y vídeo de la relajación de Jacobson.

Duración: 1 hora y media

En una primera parte, se le preguntará a los usuarios/as por su semana para que tengan un espacio para expresarse aquellos usuarios/as que lo necesiten (10 minutos).

Tras esto, se pasará a la parte de psicoeducación. En ella se hablará de *los problemas*, de la visión túnel y de las estrategias de afrontamiento más funcionales. Además, se explicará la técnica de resolución de problemas, dando los pasos que se deben seguir (20 minutos).

Terminada la psicoeducación, se pasará a la parte práctica. En ella los usuarios/as tendrán que llevar a cabo la técnica de resolución de problemas con el apoyo de una plantilla que se les repartirá a todos los asistentes (*ver anexo*). Se llevarán a cabo todos los pasos a excepción del séptimo. Se les dará un tiempo para que reflexionen, rellenen la plantilla (15 minutos) y para que puedan resolver las dudas que surjan respecto a la técnica. Una vez pasado el tiempo, se pasará a una puesta en común y a preguntarles a los usuarios/as qué les ha parecido (15 minutos).

Tras la técnica de resolución de problemas, se pasará a otra estrategia de afrontamiento funcional: la relajación muscular progresiva de Jacobson. Se explicará muy brevemente la técnica (10 minutos) y se pondrá en práctica de forma guiada (20 minutos). Con ello, se dará por concluida la sesión.

❖ **SESIÓN 6: Mindfulness**

Objetivos:

- Conocer la atención plena, sus beneficios, así como su implementación en la vida cotidiana.
- Aplicar el Mindfulness a través de la realización de una manualidad.
- Iniciarse en la práctica formal de la atención plena.
- Entrenar la capacidad atencional a través del Mindfulness.

Materiales: presentación PowerPoint, ordenador, proyector, altavoz, mesas, sillas, folios, sal, tizas de colores, tarros y vídeo del ejercicio de Mindfulness.

Duración: 1 hora y media

Antes de iniciar el taller, se preguntará brevemente a los usuarios/as cómo ha ido la semana (10 minutos) para que puedan expresarse quienes lo necesiten.

Tras ello, se realizará psicoeducación sobre el Mindfulness, sus principales beneficios, cómo implementarlo en la vida cotidiana y su relación con las manualidades (20 minutos). Después se pasará a la explicación de la manualidad y a su realización desde el enfoque de la atención plena. En este caso, se va a pintar sal con tizas de colores y se va a ir rellenando un tarro con esa sal pintada, intentando focalizar la atención en las sensaciones mientras se realiza. Se pedirá a los usuarios/as que se sienten en mesas de cuatro para poder llevar a cabo la manualidad (30 minutos).

Una vez finalizada la manualidad, se abrirá un pequeño espacio para que compartan con el grupo las sensaciones tras realizar la actividad (10 minutos).

Por último, se realizará un ejercicio de Mindfulness de forma guiada para que puedan iniciarse de forma más formal en esta práctica (13 minutos). Para ello, se pondrá un vídeo de la psicóloga Yolanda Calvo.

En los últimos minutos se volverá a pedir feedback sobre las sensaciones experimentadas y se concluirá la sesión (7 minutos).

❖ **SESIÓN 7: Autoconocimiento y autocompasión**

Objetivos:

- Conocer la habilidad de la autocompasión como mejora del diálogo interno y algunas pautas a tener en cuenta.
- Practicar la autocompasión a través de una meditación.
- Potenciar el autoconocimiento a través de la actividad de la rueda de la vida.

Materiales: sillas, mesas, ordenador, proyector, internet, diapositivas, la grabación de la meditación, la plantilla impresa de 'La rueda de la vida' y una hoja con su explicación.

Duración: 1 hora y media

Antes de iniciar el taller, se preguntará brevemente a los usuarios/as cómo ha ido la semana (10 minutos) para que puedan expresarse quienes lo necesiten.

A continuación se procederá a la explicación de la primera actividad práctica, 'La rueda de la vida'. De forma breve, se informará sobre la utilidad de la técnica (favorecer el autoconocimiento en las diferentes áreas y reflexionar) y se darán instrucciones sobre su realización, dejando un tiempo para cumplimentarla (20 minutos en total). Después se hará una puesta en común sobre los resultados obtenidos y sobre cómo mejorar el nivel de satisfacción en cada área (20 minutos).

Tras esta actividad de autoconocimiento, se pasará a la temática de la autocompasión. Se realizará psicoeducación sobre la definición de la autocompasión, sus beneficios y componentes principales (15 minutos). A continuación se llevará a cabo una meditación centrada en la autocompasión para ponerla en práctica (15 minutos).

Por último, se darán unas pautas finales a tener en cuenta sobre la autocompasión y se concluirá con la lectura de una frase, que sintetiza la información más importante (10 minutos).

❖ **SESIÓN 8: Cierre y postest**

Objetivos:

- Tener una evaluación postest del bienestar, la afectividad positiva y negativa, la gestión emocional, la asertividad y la habilidad para el Mindfulness.
- Recordar las ideas más significativas del programa
- Reflexionar sobre los aprendizajes extraídos.
- Recibir feedback para la mejora continua del programa.

Materiales: sillas, mesas, bolígrafos e instrumentos de evaluación impresos.

Duración: 2 horas

Durante esta sesión, se procederá a la evaluación de la puesta en práctica de los conocimientos adquiridos durante el programa, lo que permitirá comprobar si se han alcanzado los objetivos propuestos. Se cumplimentarán otra vez los instrumentos de evaluación utilizados en la primera sesión para obtener de esta forma una evaluación pre-post de los sujetos.

Tras la evaluación (1 hora), se hará uso de la técnica de síntesis para recordar algunas de las ideas más significativas y se abrirá un espacio de reflexión y diálogo sobre los aprendizajes extraídos de las sesiones.

Para terminar, se abrirá un espacio de diálogo final para agradecimientos o para comentar otras cuestiones afines a la temática que les hubiera gustado haber visto, obteniendo así un feedback que permitirá la mejora de cara a futuras aplicaciones. También se les planteará la posibilidad de facilitarles información acerca de esos contenidos afines a quienes estén interesados/as.

5. CONCLUSIONES

Como se ha comentado anteriormente, es necesario desarrollar *Programas de Atención Integral a los Mayores* para promocionar el bienestar psicológico de quienes envejecen (Bernad, 2008) y afrontar mejor las problemáticas que puedan surgir en esta etapa evolutiva (Fajardo-Cuéllar y Wobbeking-Sánchez, 2020).

El programa propuesto ha tenido en cuenta algunos programas previos, compartiendo similitudes con el *programa DEPETE*.

En primer lugar, ambos no se focalizan en la evaluación y reparación del deterioro físico en las personas mayores, sino que ponen el foco en la potenciación del desarrollo y del bienestar psicológico. No se imparten en las instituciones educativas, a diferencia de *AUNEX*, ya que siguen una modalidad de enseñanza no formal. Finalmente, en ambos programas se abordan contenidos como la gestión emocional, la asertividad, el autoconocimiento y la autocompasión. El resto de contenidos abordados (estrategias de afrontamiento, resolución de problemas, distorsiones cognitivas y mindfulness) están basados en el enfoque cognitivo-conductual y en la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT).

En relación con las **fortalezas** del programa de intervención, cabe mencionar las siguientes:

- Aprendizaje práctico y a largo plazo. Se ofrecerán diferentes herramientas para incrementar sus recursos personales y tener un mejor afrontamiento de las situaciones.
- Aplicabilidad en la vida cotidiana: podrán extrapolar los contenidos y utilizarlos en su entorno natural.
- Es interactivo. El realizar actividades participativas como role-playing permite a los usuarios/as tener un papel activo en el taller y consolidar mejor los aprendizajes teóricos.
- Será realizado por profesionales de la psicología y se mostrará flexibilidad cognitiva, adaptando alguna sesión si fuera necesario y priorizando las necesidades que presenten los usuarios/as.

En cuanto a las posibles **limitaciones**, cabe destacar que no se aborda la estimulación cognitiva y que no se ha podido realizar una evaluación pre-post de la totalidad de contenidos del programa debido a la limitación de la duración de las sesiones. Por ejemplo,

no se ha utilizado un instrumento específico para evaluar la resolución de problemas o los pensamientos disfuncionales, sino que estos se han evaluado de forma indirecta.

Por último, se van a mencionar algunos aspectos que resultan importantes para garantizar el éxito del taller:

Es primordial la adaptación del lenguaje, utilizando un habla cercana y sin tecnicismos para captar la atención y facilitar la comprensión de los contenidos.

De igual manera, será necesario instaurar un clima de confianza, estableciendo un buen rapport con los usuarios/as. Para lograrlo, se hará uso de refuerzos positivos, no se emitirán juicios de valor y se promoverá el respeto y la empatía hacia los compañeros/as.

También se intentará adoptar un estilo mutualista (en lugar del estilo paternalista) para hacerles partícipes del proceso y que tengan un papel activo.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Ayuntamiento de Elche. (s.f.). *Mayores*. Recuperado el 1 de mayo de 2023 desde <https://www.elche.es/mayores/>

Bernad, J. A. (2008). *El bienestar psicológico de las personas mayores: programa de aprendizaje para la tercera edad*. Huelva: Hergué Editorial.

Caballo, V. E. et al. (2014). Evaluación de las habilidades sociales: estructura factorial y otras propiedades psicométricas de cuatro medidas de autoinforme. *Behavioral Psychology*, 22 (3), 375-399.

Calvo, Y. (18 de septiembre de 2012). *Mindfulness primeros pasos: meditación guiada fácil para principiantes* [Archivo de Vídeo]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=-TA6lJeXBDU>

Canal Cruz Roja Delegación Sonora. (22 de septiembre de 2020). *Respiración diafragmática* [Archivo de Vídeo]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=o-tYUua0Vtk>

Canal Educa tu Ansiedad. (9 de octubre de 2021). *Meditación autocompasión: meditación guiada para mejorar tu autoestima* [Archivo de vídeo]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=tachHXeTkYjE>

Canal Indàgora Espai de Psicoteràpia. (23 de enero de 2020). *Imaginación guiada: Exploración del sitio seguro* [Archivo de Vídeo]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=Xnlh6Xu6Tlc&t=236s>

Canal Psicopedia. (29 de noviembre de 2019). *Distorsiones cognitivas: Aprende a identificar los 10 errores de pensamiento más habituales* [Archivo de Vídeo]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=ce6g-aJujNI>

Castanyer-Mayer-Spiess, O. (2010). *La asertividad: expresión de una sana autoestima*. Bilbao: Desclée de Brower, S. A.

Esteban-Hernando, A. (2022). *Cuadernillo de autoestima*. Gamán Psicología. Recuperado el 5 de mayo de 2023 desde <https://gamanpsicologia.com/wp-content/uploads/2022/03/Cuadernillo-de-autoestima.pdf>

Fajardo-Cuéllar, A. y Wobbeking-Sánchez, M. (2020). Programa de intervención para estimular la reserva cognitiva en el envejecimiento activo. *Studia Zamorensia*, 19, 91-101.

Fernández-Abascal, E. G., García-Rodríguez, B., Jiménez-Sánchez, M. P., Martín-Díaz, M. D. y Domínguez-Sánchez, F. J. (2011). *Psicología de la Emoción*. Madrid: Centro de estudios Ramón Areces, S.A.

García, P. (2022). *¿Qué es la técnica del lugar seguro?* [Fotografía]. <https://www.patriciagarciapsicologa.com/index.php/2022/07/26/que-es-la-tecnica-del-lugar-seguro/>

González-Barrón, R., Montoya-Castilla, I., Casullo, M. M. y Bernabéu-Verdú, J. (2002). Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema*, 14 (2), 363-368.

Górriz, A. B., Etchezahar, E., Pinilla-Rodríguez, D. E., Giménez-Espert, M. C. y Soto-Rubio, A. (2021). Validation of TMMS-24 in Three Spanish-Speaking Countries: Argentina, Ecuador, and Spain. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 9753.

López-Riera, A., Castillo-Hornero, A., León-Leyva, L. & Caballer- Miedes, A. (2022). Escala Who-5: Validación en personas mayores de las propiedades psicométricas de la versión española. *Àgora de Salut*, VIII, 151-160.

Moral de la Rubia, J. (2011). La escala de afecto positivo y negativo (PANAS) en parejas casadas mexicanas. *CIENCIA ergo sum*, 18 (2), 117-125.

Nolla, M. C., Queral, R., y Miró, J. (2014). Las escalas PANAS de afecto positivo y negativo: nuevos datos de su uso en personas mayores. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 19 (1), 15-21.

Páez, D. y Da Costa, S. (2014). Regulación afectiva (de Emociones y Estado de Ánimo) en el Lugar de Trabajo. *Revista Psicología: Organizações e Trabalho*, 14 (2), 190-203.

Papalia, E. D. y Feldman, R. D. (2012). *Desarrollo Humano*. México: McGraw-Hill.

Pérez-Domínguez, T. y García-Morilla, S. (2022). *Tu ansiedad bajo control*. Barcelona: Editorial Planeta, S. A.

Psicología-Online. (2022). *Diferencia entre emociones primarias y secundarias* [Fotografía]. <https://www.psicologia-online.com/diferencia-entre-emociones-primarias-y-secundarias-5513.html>

Psicología-Online. (2022). *Cuáles son las emociones universales: lista y ejemplos* [Fotografía]. <https://www.psicologia-online.com/cuales-son-las-emociones-universales-lista-y-ejemplos-5469.html>

Psychiatric Research Unit (s. f.). *WHO (Five): Well Being Index (1998 version)*. Recuperado el 5 de mayo de 2023 desde https://www.psykiatri-regionh.dk/who-5/Documents/WHO5_Spanish.pdf

Rodríguez, J. O, Macià-Antón, D., Rosa-Alcázar, A. I. y Olivares-Olivares, P. J. (2018). *Intervención psicológica: estrategias, técnicas y tratamientos*. Madrid: Pirámide.

Sánchez, D. [David Sánchez Psicología]. (2017). *Relajación Muscular Progresiva de Jacobson: sesión guiada con autoinstrucciones* [Archivo de vídeo]. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=eu-2iWv_fCM&t=918s

Soler, J., et al. (2012). Propiedades psicométricas de la versión española de la escala Mindful Attention Awareness Scale (MAAS). *Actas Españolas de Psiquiatría*, 40 (1), 18-25.

Suárez-Zumaeta, V. [Psiquiatra- Dra. Vanessa Suárez Zumaeta]. (17 de abril de 2020). *Técnica para calmar la ansiedad* [Fotografía]. Facebook. <https://m.facebook.com/psiquiatrasuarez/photos/a.441552796241918/991425097921349/>

Universidad de Málaga (s. f.). *TMMS-24: Inteligencia emocional*. Recuperado el 12 de mayo de 2023 desde <https://emotional.intelligence.uma.es/documentos/pdf78.pdf>

UNIVERSITAS Miguel Hernández (2022). *SABIEX: Programa integral para mayores de 55 años en la UMH para la promoción del envejecimiento activo y saludable*. Recuperado el 28 de abril de 2023 desde <https://sabiex.umh.es/>.

Zamarrón-Cassinello, M. D. (2007). *Envejecimiento activo*. Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos. Recuperado el 14 de abril de 2023 desde <https://www.cop.es/infocop/pdf/1508.pdf>

7. ANEXOS

ANEXO 1: INSTRUMENTOS

A) Escala WHO-5



Psychiatric Research Unit
WHO Collaborating Centre in Mental Health

WHO (Five) Well Being Index (1998 version) OMS (cinco) Índice de Bienestar (versión 1998)

Por favor, indique para cada una de las cinco afirmaciones cual define mejor como se ha sentido usted durante la últimas dos semanas. Observe que cifras mayores significan mayor bienestar.

Ejemplo: Si se ha sentido **alegre y de buen humor más de la mitad del tiempo durante las últimas dos semanas**, marque una cruz en el recuadro con el número 3 en la esquina superior derecha.

<i>Durante las últimas dos semanas:</i>	Todo el tiempo	La mayor parte del tiempo	Más de la mitad del tiempo	Menos de la mitad del tiempo	De vez en cuando	Nunca
1. Me he sentido alegre y de buen humor	5	4	3	2	1	0
2. Me he sentido tranquilo y relajado	5	4	3	2	1	0
3. Me he sentido activo y enérgico	5	4	3	2	1	0
4. Me he despertado fresco y descansado	5	4	3	2	1	0
5. Mi vida cotidiana ha estado llena de cosas que me interesan	5	4	3	2	1	0

B) Cuestionario PANAS (Positive and Negative Affect Schedule)

Anexo 1. PANAS											
A continuación se aparecen una serie de palabras que describen sentimientos. Lea cada palabra e indique con el círculo la intensidad con que siente cada uno de los 20 sentimientos durante la última semana, incluido el día de hoy. Conteste lo más sinceramente posible.											
1 Nada o casi nada	2 Un poco				3 Bastante				4 Mucho	5 Muchísimo	
1. Interesado/a	1	2	3	4	5	11. Irritable	1	2	3	4	5
2. Tenso/a	1	2	3	4	5	12. Alerta	1	2	3	4	5
3. Estimulado/a	1	2	3	4	5	13. Avergonzado/a	1	2	3	4	5
4. Disgustado/a	1	2	3	4	5	14. Inspirado/a	1	2	3	4	5
5. Enérgico/a(*)	1	2	3	4	5	15. Nervioso/a	1	2	3	4	5
6. Culpable	1	2	3	4	5	16. Decidido/a	1	2	3	4	5
7. Asustado/a	1	2	3	4	5	17. Atento/a	1	2	3	4	5
8. Hostil	1	2	3	4	5	18. Miedoso/a	1	2	3	4	5
9. Entusiasmado/a	1	2	3	4	5	19. Activo/a	1	2	3	4	5
10. Orgullosa/a	1	2	3	4	5	20. Atemorizado/a	1	2	3	4	5

(*) Se aconseja cambiar por motivado/a



C) Escala Mindfulness, Atención y Conciencia (MAAS)

Tabla 2		Descripción estadística de los ítems en español y los ítems originales en inglés	
Ítems en español	(M± DE)	Ítems en inglés	(M± DE)
Podría sentir una emoción y no ser consciente de ella hasta más tarde,	(4,33±1,32)	I could be experiencing some emotion and not be conscious of it until some time later,	(4,14 ± 1,44)
Rompo o derramo cosas por descuido, por no poner atención, o por estar pensando en otra cosa.	(4,46±1,39)	I break or spill things because of carelessness, not paying attention, or thinking of something else.	(4,34 ± 1,63)
Encuentro difícil estar centrado en lo que está pasando en el presente.	(4,10±1,45)	I find it difficult to stay focused on what's happening in the present.	(4,29 ± 1,38)
Tiendo a caminar rápido para llegar a dónde voy, sin prestar atención a lo que experimento durante el camino.	(3,15±1,50)	I tend to walk quickly to get where I'm going without paying attention to what I experience along the way.	(3,12 ± 1,68)
Tiendo a no darme cuenta de sensaciones de tensión física o incomodidad, hasta que realmente captan mi atención.	(3,81±1,45)	I tend not to notice feeling of physical tension or discomfort until they really grab my attention.	(3,70 ± 1,59)
Me olvido del nombre de una persona tan pronto me lo dicen por primera vez.	(3,27±1,69)	I forget a person's name almost as soon as I've been told it for the first time.	(3,26± 1,76)
Parece como si "funcionara en automático" sin demasiada consciencia de lo que estoy haciendo.	(3,89±1,42)	It seems I am "running on automatic," without much awareness of what I'm doing.	(3,95± 1,51)
Hago las actividades con prisas, sin estar realmente atento a ellas.	(3,85±1,34)	I rush through activities without being really attentive to them.	(3,77± 1,44)
Me concentro tanto en la meta que deseo alcanzar, que pierdo contacto con lo que estoy haciendo ahora para alcanzarla.	(3,97±1,37)	I get so focused on the goal I want to achieve that I lose touch with what I'm doing right now to get there.	(3,96±1,52)
Hago trabajos o tareas automáticamente, sin darme cuenta de lo que estoy haciendo.	(3,92±1,31)	I do jobs or tasks automatically, without being aware of what I'm doing.	(3,90±1,46)
Me encuentro a mi mismo escuchando a alguien por una oreja y haciendo otra cosa al mismo tiempo.	(3,53±1,31)	I find myself listening to someone with one ear, doing something else at the same time.	(3,15±1,50)
Conduzco "en piloto automático" y luego me pregunto por qué fui allí.	(4,43±1,42)	I drive places on 'automatic pilot' and then wonder why I went there.	(4,74±1,55)
Me encuentro absorto acerca del futuro o el pasado	(3,48±1,57)	I find myself preoccupied with the future or the past	(2,84±1,62)
Me descubro haciendo cosas sin prestar atención.	(4,00±1,39)	I find myself doing things without paying attention.	(3,95±1,38)
Pico sin ser consciente de que estoy comiendo	(4,58±1,52)	I snack without being aware that I'm eating.	(4,77±1,52)

D) TMMS-24 (Trait Meta-Mood Scale)

TMMS-24

INSTRUCCIONES:

A continuación encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase y indique por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Señale con una "X" la respuesta que más se aproxime a sus preferencias.

No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas.

No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

1	2	3	4	5
Nada de Acuerdo	Algo de Acuerdo	Bastante de acuerdo	Muy de Acuerdo	Totalmente de acuerdo

1.	Presto mucha atención a los sentimientos.	1	2	3	4	5
2.	Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.	1	2	3	4	5
3.	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.	1	2	3	4	5
4.	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.	1	2	3	4	5
5.	Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.	1	2	3	4	5
6.	Pienso en mi estado de ánimo constantemente.	1	2	3	4	5
7.	A menudo pienso en mis sentimientos.	1	2	3	4	5
8.	Presto mucha atención a cómo me siento.	1	2	3	4	5
9.	Tengo claros mis sentimientos.	1	2	3	4	5
10.	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.	1	2	3	4	5
11.	Casi siempre sé cómo me siento.	1	2	3	4	5
12.	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.	1	2	3	4	5
13.	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.	1	2	3	4	5
14.	Siempre puedo decir cómo me siento.	1	2	3	4	5
15.	A veces puedo decir cuáles son mis emociones.	1	2	3	4	5
16.	Puedo llegar a comprender mis sentimientos.	1	2	3	4	5
17.	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.	1	2	3	4	5
18.	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.	1	2	3	4	5
19.	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.	1	2	3	4	5
20.	Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal.	1	2	3	4	5
21.	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.	1	2	3	4	5
22.	Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.	1	2	3	4	5
23.	Tengo mucha energía cuando me siento feliz.	1	2	3	4	5
24.	Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.	1	2	3	4	5

ANEXO 2: Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo _____, con DNI _____, tras haber sido informado sobre la naturaleza del *Programa de intervención para mejorar la salud mental en adultos mayores de Elche*, reconozco que mi participación es estrictamente voluntaria.

La información que se recoja a través de los instrumentos de evaluación será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta intervención.

Asimismo, se me informó sobre las sesiones que implican, tiempos, así como las normas de convivencia.

Doy mi CONSENTIMIENTO para iniciar con el programa de intervención.

Fecha: ____/____/____

FIRMA: _____



A) Sesión 2: Gestión emocional

LAS EMOCIONES BÁSICAS

LAS 6 EMOCIONES UNIVERSALES



ASCO



MIEDO



ALEGRÍA



TRISTEZA



SORPRESA



IRA

Psicología-Online

FUNCIONES:

- **Sorpresa:** es neutral, breve y transitoria. Nos prepara para analizar y afrontar lo inesperado y repentino.
- **Asco:** rechazar y protegernos de las situaciones dañinas y tener hábitos saludables e higiénicos.
- **Alegría:** reduce estrés, ansiedad y el enfado, fortalece sistema inmune, hace que nos esforcemos en conseguir nuestros objetivos y nos ayuda a relacionarnos..
- **Miedo:** nos protege de situaciones peligrosas, nos avisa de los riesgos y hace que reaccionemos rápidamente.
- **Enfado o ira:** nos activa para defendernos de agresiones o ataques.



FUNCIONES DE LA TRISTEZA

- **Reintegración:** asimilar la pérdida.
- Hace más lento nuestro funcionamiento, reduciendo el gasto de energía. Pone el foco de la atención en uno mismo en vez de en el entorno.
- **Autoprotección:** procesamos menos información desagradable.
- Ayuda a la introspección y a reflexionar y analizar.
- Puede motivarnos a buscar ayuda.
- Fomenta la empatía en los demás, el altruismo y la cohesión con quienes se encuentran en la misma situación.



CARACTERÍSTICAS DE LAS EMOCIONES

EMOCIONES PRIMARIAS	EMOCIONES SECUNDARIAS
Básicas	Combinación de las primarias
Innatas	Aprendidas
Universales	Dependen del entorno y la cultura
Desde el nacimiento	A partir de los 2/3 años
Función principal de supervivencia	Otras funciones

Psicología-Online 

- Surgen de cómo evaluamos y valoramos las situaciones internas o externas.
- Influyen el aprendizaje y la cultura en cómo las exteriorizamos.

¿Qué funciones tienen todas las emociones?

- **Adaptativa:** nos preparan para la acción
- **Social:** comunican nuestro estado de ánimo, nos ayudan a interactuar y a predecir el comportamiento de los demás.
- **Motivacional:** nos dirigen hacia determinadas metas.

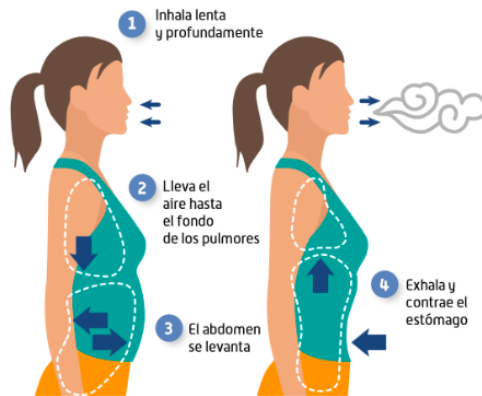
PAUTAS GENERALES PARA GESTIONARLAS

1. El primer paso es **identificar qué emoción estamos teniendo** (estoy sintiendo enojo, tristeza,...).
2. **Analizar por qué la estamos sintiendo y cuál es el mensaje** que tiene para nosotros/as.
3. Ser conscientes de que las emociones tienen una duración limitada (*curva de la emoción*) y de que su intensidad se va a ir reduciendo.
4. **Validar todas las emociones y permitirnos sentirlas** ("es necesario que sienta tristeza/ansiedad/enfado"...) ya que todas tienen su función adaptativa.
5. Nos puede **ayudar expresar cómo nos sentimos** (al expresárselo a alguien, se irá reduciendo y probablemente recibamos el apoyo de los demás).
6. **Acompañarnos** en el proceso. Podemos hacer alguna actividad que nos resulte agradable (escribir, pintar, bailar, hacer ejercicio físico, meditar, dar un paseo o pasar tiempo con gente cercana).



ALGUNAS TÉCNICAS PSICOLÓGICAS

- **La respiración diafragmática** (respirar con el diafragma y lentamente).



<https://www.youtube.com/watch?v=o-tYUua0Vtk>: Cruz Roja



- Técnica de los 5 sentidos



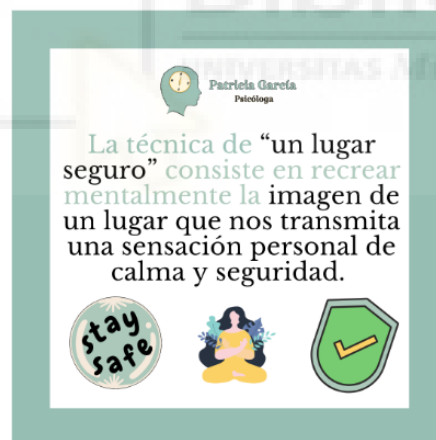
Ejercicio 5-4-3-2-1

- Reconoce **5** cosas que puedas ver en este momento.
- Reconoce **4** cosas que puedas escuchar en este momento.
- Reconoce **3** cosas que puedas sentir en este momento.
- Reconoce **2** cosas que puedas oler en este momento.
- Reconoce **1** cosa que puedas saborear en este momento.

www.YoMindfulness.com

- La técnica de “un lugar seguro”

<https://www.youtube.com/watch?v=Xnlh6Xu6Tlc&t=236s>



PASOS TÉCNICA DEL LUGAR SEGURO

En primer lugar os vamos a pedir que penséis en una imagen, un lugar que para vosotros sea un lugar seguro, que os guste mucho, donde os sintáis tranquilos y sobre todo que esté relacionado con la calma, la paz, que os genere emociones positivas, puede ser del presente o del pasado, pero que sea algo que cuando se os venga a la mente os de paz. Ahora en esa situación pensad en lo que estáis haciendo. La ropa que lleváis puesta, la posición de vuestro cuerpo. Pensad en las emociones que sentís en esa situación.

(Aquí se haría una pausa para ver si todos han encontrado esa situación y se les preguntaría si en algún momento la imagen les ha generado alguna emoción negativa, para que, si eso ha ocurrido cambien la imagen).

Ahora cerrad los ojos y tratar de moverse lo menos posible, ponerlos de una forma en la que estéis cómodos y respirad hondo. Notar como el aire llena vuestros pulmones y soltadlo despacio (Aquí hacemos otra pausa 1 minuto o 2 para que se relajen y respiren).

Ahora trae a tu mente esa imagen y trata de sentirla con los cinco sentidos. ¿Qué elementos hay? ¿Qué colores aparecen? ¿Son cálidos esos colores? ¿Son colores fríos? ¿Estás al aire libre o estás en algún lugar cerrado? ¿Hay alguien más? ¿Hay algún olor o sabor que reconozcas en la escena? Respira hondo y trata de saborearlo, ¿Oyes algo concreto? ¿Puedes reconocer alguna textura? Siente las yemas de tus dedos tocándolo, ¿Es suave? ¿Rugoso? Respira hondo. ¿Hace frío? ¿Hace calor? Céntrate en lo que la imagen te está haciendo sentir. Nota como vas sintiendo la calma por todo tu cuerpo (Volvemos a dejar 1 minuto o dos para que se recreen con la imagen).

Ahora quiero que os centréis en las sensaciones, que os quedéis con ellas, con lo que os ha hecho sentir esa imagen, quedaros ahí. Seguid respirando (Otra pausa de 1 o 2 minutos).

Poco a poco id abriendo los ojos.

B) Sesión 3: Asertividad

TÉCNICAS ASERTIVAS

1. MANEJO DE CRÍTICAS

a) **Banco de niebla:** no negamos los hechos, sino que respondemos con la parte que puede ser verdad y nos defendemos.

- Útil cuando hay manipulación o nos intentan crear sentimientos de culpa.
- No niegas ninguna crítica ni contraatacamos con otra.
- Puede implicar reconocer parte de la verdad sin por ello verse obligado a sentirse violento o cambiar.
- Se utiliza para enfrentarse a críticas que no se ajustan a hechos reales sino más bien opinables.

Por ejemplo, *“es verdad que puedo parecer blando, no te lo niego. Pero ser reflexivo y cauto me permite tomar mejores decisiones”*

b) **Quebrantamiento del proceso:** responder con monosílabos ante críticas agresivas o provocaciones (“No...”, “Sí...”, “Quizás”)

- Se utiliza para romper la espiral de agresiones iniciada por la otra persona, sobre todo para provocaciones.

Ejemplo: - “Eres egoísta”. + “Quizás...”

2. COMUNICACIÓN POSITIVA

a) **Técnica del sándwich:** vamos a dar una crítica de forma constructiva.

- En primer lugar vamos a empatizar con la persona (entiendo que...), luego diremos la crítica (pero...) y por último una propuesta o agradecimiento (¿qué te parece si...?)

Por ejemplo, *“Te agradezco que hayas contado conmigo para ir al concierto, pero el grupo con el que vas no me gusta, ya que sabes que hacen cosas que no me hacen sentir cómodo, pero seguro que encuentras a alguien que te acompañe, de nuevo te lo agradezco”.* |

b) **Aplazamiento asertivo:** se hará uso de esta técnica cuando consideremos que no es un buen momento para mantener una determinada conversación.

- Se sugiere hablar de un tema delicado en otro momento, cambiando el foco de atención de la discusión.
- Aplazamos una respuesta cuando notamos que no es el momento para responder o estamos muy nerviosos o enfadados.
- Posponemos una respuesta ante una crítica o afirmación hasta que uno se sienta tranquilo y capaz de responder a ella de una forma más adecuada.

Por ejemplo, "Se qué tenemos que tener esta conversación pero ahora no siento que sea el momento, te agradecería que lo dejáramos aquí y la retomemos cuando me encuentre mejor".

3. PERSISTENCIA

a) *Técnica Decir NO*: es un 'no' directo, pero no es borde.

- **Tenemos derecho a decir que no sin sentirnos culpables.**
- Se recomienda que el 'no' esté justificado.
- Hay que evitarlo cuando hay rencor o posturas de prepotencia.
- No se tiene que convertir en algo reflejo.

Ej: "No, estoy ocupado/a".

b) *Disco rayado*: repetir lo mismo de distinta forma.

- Se repite el punto de vista una y otra vez con tranquilidad, sin provocar al otro.
- Repetir ciertas palabras en frases distintas.
- El efecto que se pretende conseguir es que la otra persona, finalmente desista.

Por ejemplo:

"-¿Vamos a tomar algo después del trabajo?"

+No puedo. Hoy me encuentro muy cansado.

-Venga, que hace ya un mes que no salimos.

+Ya, lo que pasa es que hoy me encuentro muy cansado.

-De verdad, no sé por qué a veces eres tan aburrido.

+Lo entiendo, pero hoy me encuentro muy cansado.

-Venga, hablemos."

4. NEGOCIACIÓN

Acuerdo visible: mi solución + tu solución = nuestra solución.

- Obtener una situación aceptable por las dos partes.
- Cada uno deberá ceder algo de terreno, pasando de una postura extrema a otra intermedia (ni para ti ni para mí).
- Demostramos que escuchamos y comprendemos.

Por ejemplo:

"-¡Es que yo ya he trabajado en ello muchas horas y me estoy empezando a cansar!"

+Es cierto que has trabajado mucho en esta tarea. Ambos lo hemos hecho. Y como es la responsabilidad de ambos, vamos a llegar a un punto intermedio y lo terminaremos juntos.

LA ASERTIVIDAD: ¿QUÉ ES?

La asertividad es la *capacidad de relacionarse con los demás de igual a igual*, ni estando por encima ni por debajo

Las personas asertivas conocen sus derechos y los defienden respetando a los demás. **No buscan “ganar” sino a llegar a un acuerdo.**



CARACTERÍSTICAS DE LA PERSONA ASERTIVA

- 01 SABE DECIR "NO" O MOSTRAR SU POSTURA HACIA ALGO
- 02 SABE PEDIR FAVORES Y REACCIONAR ANTE UN ATAQUE
- 03 SABE EXPRESAR SENTIMIENTOS POSITIVOS Y NEGATIVOS



CARACTERÍSTICAS DE LA PERSONA ASERTIVA

- **Habla fluida** y segura
- **Volumen de voz intermedio** (ni demasiado bajo ni muy elevado)
- **Más contacto ocular** mientras hablan.
- Relajación corporal
- **Postura cercana** y erecta, mirando de frente a la otra persona.
- **Gesticulan más** y lo hacen de forma espontánea
- **Expresión facial en consonancia** con el mensaje que se quiere transmitir

DIÁLOGO
ENTRE TODOS

¿Normalmente sois asertivos?

¿Soléis transmitir vuestras necesidades?

¿Os sentís capaces de rechazar propuestas o peticiones?

TÉCNICAS ASERTIVAS

1. MANEJO DE CRÍTICAS

- **Banco de niebla:** no negamos los hechos, sino que respondemos con la parte que puede ser verdad.
- **Quebrantamiento del proceso:** responder con monosílabos ante críticas agresivas ("No...", "Sí...", "Quizás")

1. COMUNICACIÓN POSITIVA:

- **Técnica del sándwich:** dar una crítica de forma constructiva (empatía, mensaje y propuesta)
- **Aplazamiento asertivo:** aplazamos hablar de un tema cuando notamos que no es el momento.

1. PERSISTENCIA

- **Disco rayado:** repetir lo mismo de distinta forma.
- **Técnica decir NO:** Tenemos derecho a decir 'no' sin sentirnos culpables. Importante que no sea borde y esté justificado.

1. NEGOCIACIÓN

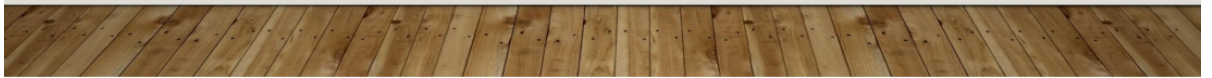
- **Acuerdo visible:** mi solución + tu solución = nuestra solución





¿CUÁLES VAMOS A UTILIZAR HOY?

- Técnica del sándwich
- Técnica del banco de niebla
- Técnica del disco rayado
- Técnica decir 'no'

An illustration of a woman in a red shirt and a man in a yellow shirt, both holding white masks on sticks. The woman has two masks, one with a neutral expression and one with an angry expression. The man has one mask with a neutral expression. A dark grey text box is overlaid on the center of the image.

ROLE-PLAYING PARA PONERLO EN PRÁCTICA

POR PAREJAS, TENDRÉIS QUE REPRESENTAR DIFERENTES SITUACIONES EN RELACIÓN CON LA ASERTIVIDAD

SITUACIÓN 1

- *Acabas de llegar a casa y ves que tu pareja está tumbada en la habitación, la comida está sin hacer y la pila de platos llega hasta el borde del fregadero.*

Uno de vosotros/as tendrá que representar a la persona que llega a casa y el otro representará a su pareja. El que actúe como la pareja tendrá que escuchar con atención lo que el otro quiere comunicarle.

Se **recomienda poner en práctica la técnica del sándwich** para poder expresar el malestar de la situación.

SITUACIÓN 2

- *Estás paseando por tu barrio y de repente te encuentras a una persona conocida, con la que antes compartías tardes de ocio, y te pide dinero para un litro de cerveza.*

Uno de vosotros/as tendrá que representar a la persona que está paseando y otro al conocido/a. Para poder rechazar la petición, **se recomienda utilizar la técnica del disco rayado** hasta que el otro deje de insistirnos y finalmente desista.

SITUACIÓN 3

- *Estás en una comida familiar y tienes un conflicto con alguien cercano (por ejemplo, con tu hijo/a) porque te dice que no eres capaz de hacer un trámite y que prefiere hacerlo él/ella. Como consecuencia de ello, te sientes atacado e infravalorado/a.*

Uno de vosotros/as tendrá que actuar como si fuera el familiar, y el otro se defenderá asertivamente de la crítica recibida. Por ejemplo, con la técnica del banco de niebla.

El contenido de la discusión es libre, se tendrá que inventar.



SITUACIÓN 4

- *Un amigo te pide que le hagas un favor, como llevarle con el coche o cuidar de su perro, pero a ti no te apetece.*

En esta situación saldrán 2 personas voluntarias a representar cada uno de los papeles o roles.

Se recomienda utilizar la técnica 'Decir No' para rechazar el favor o la petición de tu amigo, sin que resulte agresivo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Castanyer-Mayer-Spiess, O. (2010). La asertividad: expresión de una sana autoestima. Bilbao: Desclée de Brouwer, S. A.

“Si estamos muy pendientes de no herir a nadie en ninguna circunstancia, acabaremos lastimándonos a nosotros mismos y a los demás”
(P. Jakubowski)

C) Sesión 4: Distorsiones cognitivas

→ Hoja con las distorsiones cognitivas

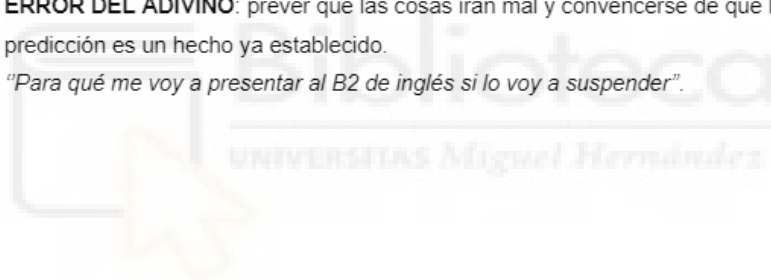
LAS DISTORSIONES COGNITIVAS: los diferentes pensamientos automáticos que existen.

1. **FILTRO O ABSTRACCIÓN SELECTIVA**: Centrar la atención en detalles negativos de una situación o hecho.
Ejemplo: *no me he mirado el último tema del examen, por lo que voy a suspender.*
2. **POLARIZACIÓN**: ver o interpretar todo en categorías blanco o negro, sin apreciar los niveles intermedios. Si los resultados no son perfectos, lo considero un completo fracaso.
Ejemplo: *solamente me pasan cosas malas.*
3. **GENERALIZACIÓN**: Sacar conclusiones generales de hechos particulares. Un solo acontecimiento negativo es considerado como un completo modelo de derrota y pasamos del hecho a la generalidad sin que haya motivo.
"Mis amigos se han reído de mí esta mañana, seguro que es porque me odian".
4. **LECTURA DEL PENSAMIENTO**: Suponer las razones o intenciones de otras personas sin tener pruebas. Ejemplo: *"Clara se va a poner en el trabajo con Carmen, eso es porque piensa que trabajo mal".*
5. **VISIÓN CATASTRÓFICA**: ponerse en la posibilidad de que ocurrirá lo peor.
Ejemplo: *si suspendo este examen, tendré que ir a septiembre, eso arruinará mi expediente y no encontraré trabajo.*
6. **PERSONALIZACIÓN**: tendencia a pensar que lo que pasa alrededor tiene que ver con nosotros.
Ejemplo: *el profesor dijo que hay mucha gente vaga y poca trabajadora este año, seguramente es una indirecta para mí, sentía que me miraba.*

7. **FALSO CONTROL:** creer que tenemos el control de todo. O que estamos controlados por la situación y no se puede hacer nada.
"Si mis padres y mis amigos cambiaran su actitud hacia mí, yo tal vez sería mejor".
8. **ETIQUETADO:** consiste en poner un nombre general o etiqueta globalizadora a nosotros mismos o a los demás. Ejemplo de cuando hacemos un juicio sobre nosotros ("*soy torpe*", "*soy odioso/a*", "*soy mala persona*") y sobre los demás ("*él es un irresponsable*").

9. **CULPABILIDAD:** echar la culpa de lo que nos pasa a nosotros mismos o bien a los otros.
Ejemplo: *es mi culpa que en mi grupo de amigos nos hayamos distanciado.*
Es culpa tuya que haya discutido con mi madre.
10. **DEBERÍAS:** Mantener reglas rígidas sobre cómo deberían ser las cosas. Si es hacia nosotros mismos, la consecuencia emocional es la culpa. Si se dirige hacia los demás, las consecuencias son la irritación, la frustración, el resentimiento, etc.
Ejemplo: *yo debería estar entre los mejores. Ya debería haber encontrado trabajo.*
Juan debería haber actuado de otra forma.

11. **RAZÓN EMOCIONAL:** creer que lo que se siente emocionalmente, es necesariamente cierto. *"Lo siento, luego es verdad"*.
"Me siento un perdedor porque soy un perdedor".
12. **RECOMPENSA DIVINA:** Tendencia a no buscar solución a un problema o dificultad creyendo que se resolverá por obra de Dios o por el paso del tiempo.
"Las cosas mejorarán en el futuro".
"Voy a rezar para que me vaya bien en el examen".
13. **DESCALIFICACIÓN DE LO POSITIVO:** rechazo de experiencias positivas, insistiendo en que no cuentan por cualquier razón.
"No me gusta que me halaguen por haber sacado un 10, solo es cuestión de suerte".
14. **SEGO CONFIRMATORIO:** se perciben y se recuerdan las cosas sesgadamente para que encajen con las ideas preconcebidas. Si pienso que soy torpe, tenderé a acordarme de aquellos hechos que confirman mi juicio.
"Me ha salido mal el ejercicio de matemáticas, ya sabía yo que no sirvo para los números".
15. **ERROR DEL ADIVINO:** prever que las cosas irán mal y convencerse de que la predicción es un hecho ya establecido.
"Para qué me voy a presentar al B2 de inglés si lo voy a suspender".



¿QUÉ ENTENDEMOS POR DISTORSIONES COGNITIVAS?

Las **distorsiones cognitivas** son **errores de pensamiento**, formas de percibir y de interpretar lo que sucede que no se ajustan a la realidad.

No son adaptativas, no nos ayudan a conseguir nuestros objetivos y todos/as las tenemos en algún momento dado.

<https://www.youtube.com/watch?v=ce6g-aJujNI>



ORIGEN Y MANTENIMIENTO

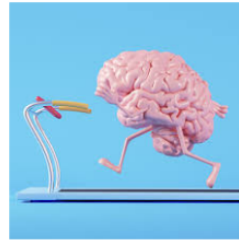


Estas creencias o tendencias de pensamiento se suelen desarrollar durante la adolescencia, normalmente cuando estamos en contacto con personas con distorsiones similares o en base a la experiencia directa.

Se mantienen porque se dan de forma inconsciente y no nos cuestionamos que puedan ser erróneas.

ASPECTOS A TENER EN CUENTA

- ❖ **Objetivo:** no es que los pensamientos negativos desaparezcan sino aprender a gestionarlos o manejarlos.
- ❖ Podemos poner a prueba nuestros pensamientos y sustituirlos por unos más realistas (*reestructuración cognitiva*).
- ❖ Se puede modificar el cerebro con la experiencia; esto se debe a la *plasticidad cerebral*.



¿Cómo identificar si un pensamiento está distorsionado? (*discusión cognitiva*)

1. Criterio de objetividad

¿Qué pruebas observables tengo de que esto es así? ¿Lo puedo comprobar?

¿Otra persona me puede verificar que es así?

1. Criterio de intensidad emocional y de duración

¿Cómo me siento cuando tengo este pensamiento?

- 3- Criterio de utilidad

¿Me es útil este pensamiento? ¿Pensar así me ayuda a conseguir mis objetivos?

4. Criterio formal: analizo cómo me hablo y el lenguaje en el que lo expreso.

¿Hay exigencia (''es que debería haber hecho...'')?

¿Hay polarización (todo o nada, siempre/nunca)?

ABCDE



OTRAS TÉCNICAS COGNITIVAS

• PARADA O DETENCIÓN DEL PENSAMIENTO

“Stop”, “Para”, “Basta” y nos focalizamos en otra actividad.



TÉCNICA DE SOLUCIÓN DE PROBLEMAS (D'Zurilla y Goldfried)

PASO 1. ORIENTACIÓN A LOS PROBLEMAS

De acuerdo con cada una de las áreas, indique los problemas o preocupaciones que te ocurren actualmente y la manera en la que has tratado de solucionarlos.

<i>Familiar</i>	<i>Emocional/ comportamental</i>	<i>Salud física</i>	<i>Laboral/ académico</i>	<i>Económico</i>

PASO 2. DEFINICIÓN DEL PROBLEMA

Describe de forma clara y concreta el problema o preocupación (qué, dónde, cuándo, cómo, quién(es), cómo, etc.). Evita hacer juicios, inferencias o suposiciones sobre la situación, tratando de ser objetivo/a.

PASO 3. ANÁLISIS DE LAS CAUSAS

¿Qué contribuye a que mejore o empeore el problema?

PASO 4. GENERACIÓN DE SOLUCIONES ALTERNATIVAS

Elabora una lluvia de ideas sobre posibles soluciones al problema. Tenga en cuenta que vale cualquier idea que se te ocurra. Evita la crítica e intenta tener una gran cantidad y variedad de ideas.

PASO 5. VALORACIÓN DE ALTERNATIVAS (se puede hacer en el espacio del paso 4)

Analiza cada alternativa o un grupo de estas. Asigna una puntuación a cada alternativa, de 1 (nada útil) a 10 (muy útil), teniendo en cuenta las ventajas e inconvenientes que tengan. Las puntuaciones más altas se referirán a las mejores alternativas.

PASO 6. PLAN DE ACCIÓN

Ponemos fecha de inicio a la técnica que vamos a llevar a cabo y planificamos cómo llevarlo a cabo.

INTRODUCCIÓN

En ocasiones los problemas de la vida diaria nos suelen llevar a momentos de tensión y preocupación excesivos que acaban por afectar nuestra capacidad de buscar una solución apropiada.

Es así cuando pensamos más en el problema que en su solución, experimentando el fenómeno "**visión túnel**". Consiste en la incapacidad para enfocar la atención en otra cosa que no sea el problema.



Cabe recordar que **los problemas son normales, inevitables y necesarios.**

No obstante, **podemos tener estrategias de afrontamiento más positivas**, siendo agentes activos en el proceso.

Algunas estrategias de afrontamiento más funcionales:

- **Búsqueda de apoyo social.**
- **La distracción:** centrar la atención en información positiva o neutra, realizar actividades que nos refuercen y que supongan un esfuerzo (por ejemplo, tener una conversación).
- **Expresar** nuestros pensamientos y sentimientos.
- **Regularnos fisiológicamente** (a través del ejercicio físico y las técnicas de relajación).
- **Uso del humor y de emociones contrarias.**
- **Reevaluación positiva:** intentar cambiar el punto de vista sobre la situación y lograr distanciarse y relativizar el problema.

En esta sesión nos centraremos en:

- **Afrontamiento directo:** centrarnos en afrontar el problema. Por ejemplo, utilizando la planificación o la resolución de problemas.



Patricia García
Psicóloga

Tod@s resolvemos problemas a diario. Lo que nos diferencia entre nosotr@s es lo eficaces que somos cuando nos ponemos Modo Resolutor ON.



TÉCNICA DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS (D’Zurilla y Goldfried)

- Se ha aplicado a **problemáticas** como conflictos sociales, depresión, ansiedad, TOC, malos tratos, problemas de pareja, conductas adictivas, etc.
- Es importante ya que **muchas veces sentimos que no tenemos las habilidades de afrontamiento necesarias.**

NOS AYUDA A:

- **resolver los problemas de forma más efectiva**
- aumentar la probabilidad de escoger la respuesta más eficaz.
- reducir la ansiedad en la toma de decisiones.



PASOS DE LA TÉCNICA

1. Orientación hacia el problema
2. Definición y formulación del problema
3. Generación de soluciones alternativas
4. Toma de decisiones
5. Puesta en práctica y verificación

Puede haber avances y retrocesos en el proceso



ACTIVIDAD PRÁCTICA INDIVIDUAL

Vamos a poner en práctica la técnica de resolución de problemas.

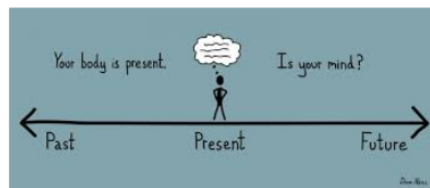
Para ello, **cada uno/a tendrá que ir siguiendo los pasos de la hoja e ir anotando sus respuestas.**

La fase 7 no la haremos ahora.



E) Sesión 6: Mindfulness

¿QUÉ ES?



El *Mindfulness* es la focalización de la atención en el momento presente, es un **método** para conseguir la **atención plena**, centrándonos en lo que está sucediendo “*aquí y ahora*”, aceptándolo sin más, sin intentar cambiar, ni juzgar nada. Su **significado** es plena consciencia. Concentrarse en lo que sucede en nosotros y en nuestro alrededor y saber renunciar al ruido y a las distracciones.

EJERCICIO PRÁCTICO

<https://www.youtube.com/watch?v=-TA6UeXBDU>

¿Cómo hacerlo de forma guiada?

- Petit Bambou (aplicación)
- Yolanda Calvo (Youtube)



¿QUÉ RELACIÓN TIENE CON LAS MANUALIDADES?

La meditación activa es una forma de meditar para conectarnos con el momento presente, relajarnos y concentrarnos sin dejar de estar en movimiento. Es muy común que a muchas personas no les funcione la meditación tradicional pues sienten que les hace falta paciencia para quedarse quietos. Por esto, hay un montón de actividades, incluidas las manualidades, que nos permiten llegar a ese estado de calma y quietud, pero haciendo otras cosas.



¿QUÉ MANUALIDAD VAMOS A REALIZAR?

TARROS DE SAL



F) Sesión 7: Autoconocimiento y autocompasión

EJERCICIO DE AUTOCONOCIMIENTO: LA RUEDA DE LA VIDA

¿Qué es?

Es una técnica de autoanálisis de las diversas áreas que componen nuestra vida, favoreciendo una toma de conciencia acerca del momento vital en el que nos encontramos y los aspectos en los que debemos trabajar y mejorar para alcanzar una mayor satisfacción.

¿Para qué sirve?

- Para obtener una mayor percepción y perspectiva respecto a las distintas áreas vitales que conforman nuestro día a día.
- Para identificar la importancia que le otorgamos a las diferentes áreas vitales y así saber cuáles precisan de un mayor trabajo si no nos resultan tan satisfactorias como querríamos.
- Para evaluar el nivel de satisfacción tanto global como parcial.
- Para facilitar la toma de decisiones respecto a dichas áreas.
- Para promover la motivación, ya que fomenta el establecimiento de objetivos y la planificación para alcanzarlos.
- Para visualizar los progresos realizados en el tiempo (si se elabora de forma regular)

¿Qué tengo que hacer?

1. Puntúa cada área del 1 al 10 en función del grado de satisfacción.

Dibuja un círculo en la puntuación deseada de cada área.

2. Une los puntos de cada área.

3. Analiza la forma resultante. Si el resultado es regular o se asemeja a un círculo significa que existe un nivel de equilibrio en nuestra vida.

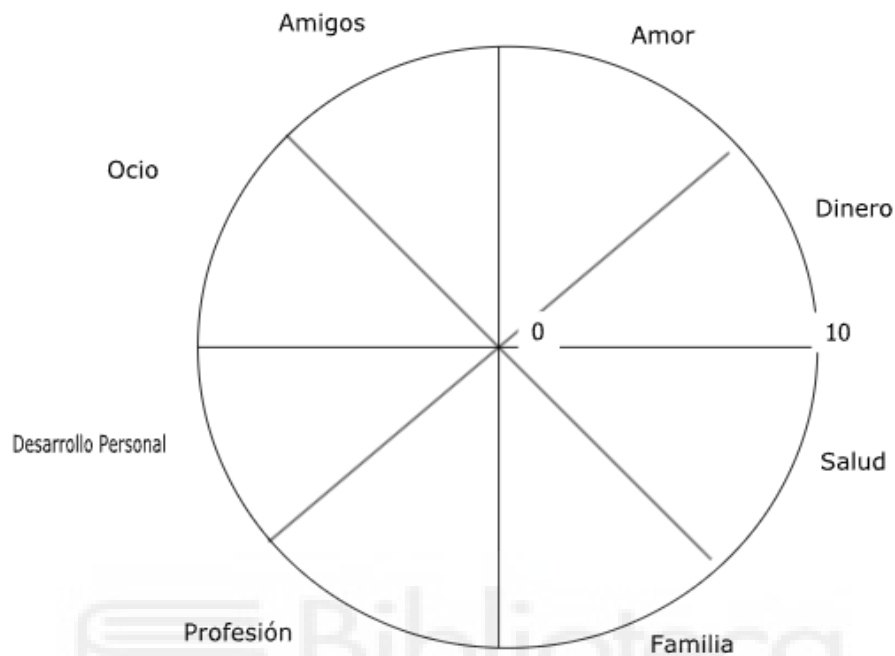
Si el resultado es irregular o con picos significa que tenemos que trabajar en algunas áreas para aumentar los niveles de satisfacción.

4. Reflexión final sobre las áreas con puntuaciones bajas. *¿Cómo puedo mejorar / cambiar?, ¿qué necesito para hacerlo?, ¿qué pasos tengo que realizar para llevarlo a cabo?*
Elaboración de metas y objetivos.

Bibliografía: @gamanpsicologia



La Rueda de la Vida

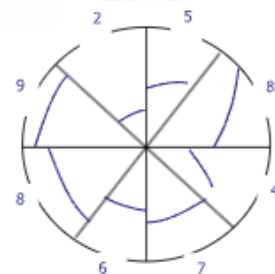


INSTRUCCIONES DE LA RUEDA DE LA VIDA

Las 8 secciones de la "Rueda de la Vida" representan el Equilibrio.

- Por favor modifique, divida o renombre cualquiera de las categorías con el fin de que tengan significado para usted y representen su vida en este momento.
- A continuación, tomando el centro de la rueda como 0 y el borde exterior como 10, indique **su nivel de satisfacción** con cada área de vida dibujando una línea para crear un nuevo borde exterior (ver el ejemplo)
- El nuevo perímetro del círculo representa **su** "Rueda de la Vida".
¿Tiene muchos baches en su camino?

EJEMPLO



¿QUÉ ES LA AUTOCOMPASIÓN?



- La *autocompasión* se confunde comúnmente en nuestra cultura con *autocompadecerse*, y ambos términos son totalmente diferentes. *Autocompadecerse* significa tener una actitud negativa hacia uno mismo/a basada en la pena o en la lástima.
- La *autocompasión*, en cambio, se aproxima más a la **aceptación psicológica**. **Consiste en comprenderse y ser amable con uno mismo ante cualquier error o fallo que cometamos, calmando nuestro sufrimiento** en lugar de castigarnos.
- Desde la autocompasión, aprendemos a dialogar con nosotros mismos/as en un tono y forma basados en el respeto, la amabilidad y el cariño.

BENEFICIOS DE LA AUTOCOMPASIÓN

A NIVEL PSICOLÓGICO:

- Trato más justo hacia nosotros, permitiéndonos cometer errores o sentir determinadas emociones
→ **aumento de la autoestima**
- Nos ayuda a hacer más **introspección** y a tener más **autoconocimiento**.
- **Refuerza las relaciones sociales** al poner en práctica la empatía.
- **Mayor tolerancia emocional**, no nos sentimos vulnerables ante una emoción y la vivamos con la intensidad ajustada.
- **Resolución de conflictos más eficiente** ya que se lleva a cabo desde la calma interior, el no juicio y un diálogo interno respetuoso.
- Mayor **sensación de control** de la propia vida
- **Menos riesgo de padecer problemas psicológicos**.

COMPONENTES PRINCIPALES

1. **AMABILIDAD CON UNO MISMO/A.** Emplear con nosotros la misma calidez y comprensión con la que tratamos a quienes apreciamos.
2. **SENTIMIENTO DE HUMANIDAD COMPARTIDA:** percibirnos parte de una comunidad.
3. **ATENCIÓN PLENA:** estar en el mundo de forma consciente, tolerando lo que sucede en nuestro interior sin evitarlo o magnificarlo.

LOS 3 ELEMENTOS DE LA AUTOCOMPASIÓN

MyHealthMindProject



AUTO-COMPASIÓN VS. AUTO-JUICIO

Observo, acepto y valido aquellas cosas que no me encantan de mí, sin embargo, reconozco que son capaces de cambio. O decido criticarlas, juzgarme y desvalorizarme por mis imperfecciones.



HUMANIDAD COMÚN VS. AISLAMIENTO

Veó mi sufrimiento como parte de la condición humana, comprendiendo que no estás solo. O aislarse debido al sufrimiento, pensando que somos los únicos que lo experimentamos.



MINDFULNESS VS. SOBRE-IDENTIFICACIÓN

Mi percepción ante las situaciones es influenciada por un pensamiento objetivo, tomo una postura equilibrada. O suelo tener una percepción muy extremista, mis emociones se desbordan.

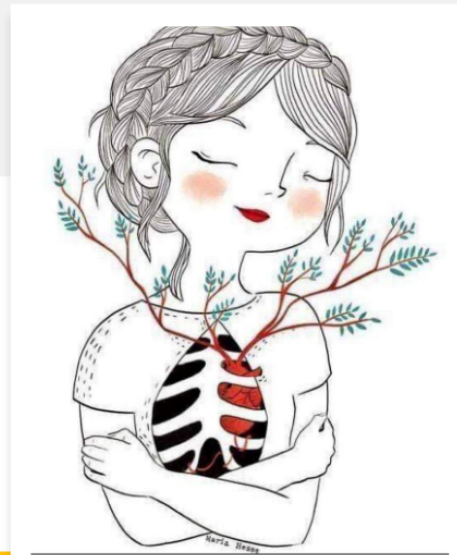
Ahora vamos a poner en práctica la autocompasión a través del MINDFULNESS (atención plena)



Mindfulness y Autocompasión

ALGUNAS PAUTAS FINALES

- Explora con **qué frecuencia te juzgas y te criticas** en relación a las diferentes áreas de tu vida (aspecto físico, relaciones sociales, trabajo, etc.).
- Revisa de **qué forma te sueles comunicar contigo mismo/a** cuando detectas algo que no te gusta de ti o en situaciones difíciles. Date cuenta de si utilizas un lenguaje crítico o tranquilizador y comprensivo.
- Identifica cuál es el **resultado** cuando tienes una actitud de crítica. *¿Te lleva a la acción o suele disminuir tu estado de ánimo, llevándote a un estado más pasivo y resignado?*
- **Pasa tiempo a solas contigo mismo/a.** Dedica un tiempo para concentrarte en ti, dejando de lado todo aquello que pueda distraerte, sintiendo conscientemente tu presencia y estando en aquellos espacios que te transmitan calma.
- **Dedica un tiempo al autocuidado y a atender lo que sientes.**



- En definitiva, la autocompasión es un **proceso de cuidado**, en el que la persona es capaz de **validar sus propias emociones, darse una pausa** y buscar recursos para **acompañarse y cuidarse** en momentos de malestar emocional.

