

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA EL FOMENTO DEL BIENESTAR EMOCIONAL EN PERSONAS MAYORES

María Eugenia Polo González

Facultad de Comunicación. Universidad Pontificia de Salamanca
(mepologo@upsa.es)

<https://doi.org/10.17060/ijodaep.2016.n2.v1.550>

Fecha de Recepción: 1 Agosto 2016

Fecha de Admisión: 1 Octubre 2016

RESUMEN

Dado que una actitud positiva ante la vida proporciona más felicidad en la vejez que el estado de salud *per se*, se propone un programa de intervención consistente en una batería de sesiones teórico-prácticas dirigidas a personas mayores de 55 años. El objetivo de este taller es que los usuarios interioricen la importancia de ser ellos mismos, quererse, valorarse y relacionarse de forma saludable con los demás.

Palabras clave: actitud positiva, felicidad, bienestar emocional, adultos mayores.

ABSTRACT

Since a positive attitude towards life provides more happiness in old age health status *per se*, consistent intervention program proposed in a battery of theoretical and practical sessions aimed at people over 55 years. The aim of this workshop is that users internalize the importance of being themselves, love each other, valued and healthy relationships with others form.

Keywords: positive attitude, happiness, emotional, seniors.

Una actitud positiva a la hora de encarar la vida proporciona más felicidad en la vejez que el estado de salud. Así lo arroja una investigación realizada por el Sam and Rose Stain Institute for Research on Aging (SIRA) en la Universidad de California, en San Diego. “El estudio pone de manifiesto que el optimismo y la actitud de “hacer frente” a las cosas son más importantes para conseguir un envejecimiento feliz que las mediciones tradicionales de salud y bienestar. Una nueva percepción del envejecimiento que pone fin a la creencia de que el buen estado físico es sinónimo de un envejecimiento óptimo” (Morales, 2005). Este estudio demuestra, pues, que la autopercepción puede ser más importante que el estado físico.

Otra conclusión que se desprende es que “la preocupación de las personas que adentran en edades avanzadas no debe centrarse tanto en el estado de salud como en el cuidado y cultivo de acti-

tudes positivas” (op. cit., 2015), ya que dichas actitudes pueden ser más importantes “que el estado de salud corporal para alcanzar el envejecimiento adecuado”. Asimismo, la investigación demuestra que las personas que cada día dedican un tiempo a socializarse, leyendo o participando en otras actividades ociosas, gozan de un nivel de satisfacción más alto en la vejez. En este sentido, cabe reseñar la aportación de Rodríguez & Sánchez (2004, p. 78) cuando advierten que “las relaciones sociales incrementarían la reserva cognitiva al exigir a los sujetos una mayor y más eficiente capacidad comunicativa, así como la participación en las tareas complejas que exigen la puesta en marcha de recursos y capacidades cognitivas”.

De ahí la importancia de recordar la máxima “yo soy yo y mi circunstancia”, es decir, potenciar los componentes psicológicos y sociológicos de los adultos mayores. Hace más de una década que en el marco europeo (II Asamblea Mundial, OMS, Madrid 2002) se viene hablando de envejecimiento activo o envejecimiento competente, entendiéndolo como “el proceso de optimizar las oportunidades de salud, participación y seguridad, en orden a mejorar la calidad de vida de las personas que envejecen”. Esto explica la importancia de propulsar programas preventivos y de desarrollo personal que faciliten a las personas mayores protagonizar ese envejecimiento positivo.

Y es que “los seres humanos no somos víctimas irremediables del paso de los años. ¡Cada uno puede hacer más por su envejecimiento de lo que cree que el envejecimiento hará con uno!”, tal como asegura el gerontólogo Juan Hitzig (2015a).

A su entender hay personas que viven muriendo... mientras que otros mueren viviendo. “Viven muriendo cuando detienen su desarrollo personal, cuando resignan sus proyectos o estrangulan sus ilusiones. Hay una inteligencia celular que detecta esa actitud y condiciona la declinación corporal” (Hitzig, 2015b).

Pero es cierto que el manual del envejecer está empezando a escribirse. Hablar de ello obliga a detenerse en los nuevos parámetros que rigen la actualidad, ya que los que operaban en la vida de nuestros abuelos e incluso nuestros padres carecen de validez. Juan Hitzig (2016) lo explica así:

Vivimos una época llena de desafíos. Una época en la cual los viejos parámetros que regían la vía de nuestros padres y abuelos ya no tienen validez. La incertidumbre desplazó a la seguridad, la eficiencia desalojó a la efectividad.

En la era de la mayor comunicación de la historia de la humanidad hay más gente que nunca sumida en la soledad. Mientras los ‘nuevos viejos’ de ochenta se sienten cada día más jóvenes, los jóvenes de cuarenta pierden sus empleos por ser ya ‘viejos’.

Cada generación estrena este milenio con sus propios desafíos (...). Y nosotros, los *baby boomers*... tenemos el desafío de plantearnos cómo será nuestro estilo de envejecer.

Nunca se vivió tanto como ahora. Estamos en una sociedad canosa, donde la generación ‘sandwich’ ha de asistir a los padres y apoyar a los hijos. Y en medio de ello, el adulto mayor debe ingeniárselas para no perder su identidad: reivindicar su rol de ser humano con sus derechos sin olvidar que envejecimiento y vejez no son sinónimos. Envejecimiento supone autonomía, camino hacia la sabiduría; y vejez, dependencia.

Envejecer no es una enfermedad, pero sí puede llegar a serlo sentirse viejo. No cabe duda de que las manecillas del reloj biológico avanzan, pero pueden contrarrestarse con el minuterero psicológico y social: ¿Cómo me siento?, ¿qué relación tengo con mi entorno? Depende de nosotros construir un proyecto de vida que nos lleve a la sabiduría o anularnos como sujetos. El mejor elixir es tener un motivo por el que levantarse cada mañana, una agenda ocupada para que aunque transcurra el tiempo, el alma no tenga tiempo de envejecer.

Dyer decía que eres la suma de todas tus opciones. De ahí que la persona mayor puede decidir ser mayor o vieja. Franco Voli (2008) desmenuza la diferencia a la perfección:

Mayor es la persona que tiene mucha edad; viejo es quien perdió la jovialidad, la apertura a la vida, el entusiasmo y el deseo de búsqueda. Hay muchas personas jóvenes que son viejas.

Eres mayor cuando te preguntas ¿vale la pena? Y si piensas que es interesante decides ir a por ello; eres viejo cuando "sin pensar" respondes que no a las posibilidades que se te presentan y no conectas con lo que puedes hacer y te conviene hacer para sentirte bien contigo mismo y con los demás.

Eres mayor cuando sueñas, dormido o despierto; eres viejo cuando apenas consigues dormir. Eres mayor cuando todavía eres capaz de aprender y continúas aprendiendo; eres viejo cuando piensas que ya no enseñas.

Eres mayor cuando haces ejercicios para mantenerte en forma; eres viejo cuando pasas la mayor parte de tu tiempo sentado o acostado. Eres mayor cuando cada día que comienza es único; eres viejo cuando todos los días te parecen iguales.

Eres mayor cuando tu agenda tiene proyectos y cosas que hacer para cumplir hoy, mañana, pasado o la semana que viene; Eres viejo cuando tu agenda está en blanco y solo vives esperando que termine el día quejándote y pensando en el pasado o añorándolo.

El mayor trata de renovarse cada día; el viejo se detiene a pensar que ese puede ser el último de sus días y se deprime porque mientras el mayor pone la vista en el horizonte, donde sale el sol e ilumina sus esperanzas, el viejo siente que tiene cataratas que miran las sombras de ayer.

En suma, el mayor puede tener la misma edad cronológica del viejo pero sus diferencias están en su espíritu y en su corazón.

La edad causa la degeneración básica de las células, pero la vejez produce el deterioro del espíritu que acelera la degeneración misma y no permite al sistema inmunológico recuperarse.

Tal y como asegura Paulino Castells (2013), "para nuestros entrañables viejos, pletóricos de vitalidad, deseamos lo mejor". Por eso para ellos se ha inventado un acrónimo: opals: "Old People with Active Life Style, en castellano 'viejos con estilo de vida activa', algo así como aquel otro eslogan publicitario de jasp: *jóvenes aunque suficientemente preparados*".

Partiendo de los argumentos citados, planteamos un programa de intervención para el fomento del bienestar emocional de personas mayores (más de 55 años). El número de participantes no debería ser superior a 15. Los bloques se desarrollarán semanalmente de forma consecutiva.

Todas las actividades tendrán la siguiente dinámica: planteamiento de objetivos, explicación (cada sesión comenzará con la explicación teórico-práctica por parte del educador-profesor-instructor), recursos y dinámica.

Los participantes expondrán la actividad, verbalizando cómo se han sentido y qué han aprendido mediante el método ORID, que consta de las siguientes preguntas:

¿Qué recuerdo de lo que he leído/visto?

¿Cómo me siento? Lo que más me motiva a actuar .

¿Cómo puedo aplicarlo a la realidad?

¿Qué decisión voy a tomar a partir de ahora?

Es importante explicitarlo tanto de forma oral, compartiendo impresiones con el grupo, como de forma individual y escrita en un cuaderno. Así, al finalizar el curso el usuario tendrá una eviden-

cia diacrónica de los contenidos. La dimensión oral favorece la empatía con los participantes, la confianza, el sentimiento de pertenencia... si bien la escritura expresiva profundiza y ayuda a solidificar los contenidos que se aborden. Tal y como asegura Elsa Punset (2015), la mente humana necesita “encontrar sentido a los problemas, ponerles nombre, ayudar a encontrar causas y efectos, el porqué de las cosas que nos ocurren”. La escritura expresiva no se fija en la ortografía, la puntuación o la estética. “Se trata de expresar tus reacciones y emociones ante algo que te preocupa o te duele” (op. cit.). En ambos casos se está verbalizando, sacando fuera aquello que nos gusta o nos disgusta. Tanto es así, que, según Punset, “las personas que tienen problemas personales pero que no hablan de ellos tienen más posibilidades de enfermar” (op. cit.).

En esta propuesta abordamos recursos variados, teniendo en cuenta el modelo visual-auditivo-kinesésico de las modalidades perceptivas o modelo VAK. Dichas modalidades hacen referencia a “nuestra forma de extraer datos e información de nuestro entorno y cómo las filtramos a través de nuestros sentidos” (Garnett, 2009, p. 28). Cada persona suele tener un modelo dominante. Así, las modalidades sensoriales que intervienen en el aprendizaje son los sentidos visual, auditivo y kinesésico. De acuerdo a este modelo “los docentes deben impartir los contenidos de manera que se ajusten a cada uno de estos tres sentidos, es decir, de forma que se adapten a la modalidad dominante del alumno en diferentes momentos”.

Asimismo, entendemos (Rodríguez Estrada, Pellicer de Flores y Domínguez Eyssautier, 1988) que “la capacitación de adultos funciona no como una enseñanza académica, magisterial, intelectualista, sino como un aprendizaje vivencial, activo, participante y práctico”.

Sesión 1. Autoestima.

Objetivo: conocer la importancia de la autoestima para el autodesarrollo.

Explicación. La autopercepción es clave para gozar de bienestar emocional. Por tanto, el primer ejercicio consiste en mirarse al espejo. Martín Ross (2013, p.17) se focaliza en las hazañas, todo aquello que ayuda a mejorar la opinión de uno mismo, y en las anti-hazañas, aquellos “datos horribles” de nuestra vida. Esto da lugar a los tres tipos de autoestima, según su clasificación: autoestima derrumbada, vulnerable y fuerte. Define la autoestima derrumbada como la de “aquella persona que no se respeta a sí misma, que se desprecia” (Martín Ross, 2013, p. 269). Es una víctima “fácil de las manipulaciones” (op. cit., p. 270).

En el caso de la autoestima vulnerable la persona se respeta, pero su “auto-respeto” es demasiado vulnerable a las hazañas y a las anti-hazañas” (op. cit., p. 271).

Por último, la autoestima fuerte es aquella que hace referencia a las “hazañas” y a la autoestima alta. “Una de las virtudes de la persona que tiene la autoestima fuerte es que puede tomar decisiones...y asumir el riesgo de equivocarse” (op. cit., p. 275).

El instructor hace alusión a la escalera de la autoestima: autoconocimiento, autoconcepto, autoevaluación, autoaceptación, autorrespeto y autoestima (Rodríguez et. al.)

Recursos. Cuaderno. Poema de Ignacio Larrañaga: *¿Quieres ayudar?* / Poema Virginia Satir: *Mi declaración de autoestima*.

Dinámica: Mi árbol. Los participantes deben dibujar en una hoja de papel un árbol. En el tronco pondrán su nombre, en cada raíz las habilidades que crean poseer y en cada rama sus logros. Este lámina se conservará durante todo el seminario con objeto de añadir raíces y ramas, al hacer conscientes más logros y capacidades a medida que avanza el tiempo. El grupo intercambia sus impresiones y se compromete a traer escrita una reflexión al respecto basada en el método ORID. Finaliza la sesión con lectura en alto y la entrega de esos poemas.

Sesión 2. ¿Cómo te ves?

Objetivo: Autodefinición de mi edad psicológica.

Explicación: Dado que la edad biológica y psicológica no tienen por qué ir parejas, con esta dinámica se pretende que los participantes interioricen si se sienten mayores o viejos y obrar en consecuencia.

Recursos: Texto ¿Eres mayor o viejo?, de Franco Voli.

Dinámica: Lectura del texto en voz alta y puesta en común. Cada usuario se lleva una copia del texto.

Sesión 3. Rueda de la vida. Evaluar tu vida y tus metas.

Objetivo: Evaluar en qué punto de satisfacción estoy y en qué puedo mejorar.

Explicación: “Hoy el problema principal no es cuánto vamos a vivir, sino cómo y para qué, cuáles son nuestros ideales, nuestras expectativas y nuestros valores en la vida. De ellos dependerá, en última instancia, el que seamos inmensamente felices o profundamente desgraciados” (Castells, 2015, pos. 275). “Hay que encontrar sentido positivo a la jubilación. Hacémosla a nuestra medida, con ilusiones, proyectos y nuevas expectativas. Que nadie entienda la jubilación como pasaporte para la muerte próxima”. Un buen punto de partida es hacer un diagnóstico mediante nuestra rueda de la vida. Ramírez (2012) asegura con acierto: “Para ser feliz debemos tener un poco de todo, es como la alimentación equilibrada. Un poco de descanso, un poco de trabajo, un poco de vida social, un poco de vida familiar, un poco de vida sentimental y un poco de vida para ti”.

Dinámica: cada participante recibe una hoja con un círculo grande para dividirlo en tantas parcelas como considere importantes en su vida (familia, amigos, deporte...). A continuación debe puntuar cada ‘quesito’ de 1 a 10. Una vez hechas estas valoraciones se unen los puntos. El estado óptimo sería un círculo concéntrico, pero lo lógico es que esa rueda adquiera forma de polígono, lo que nos indica que el rodamiento vital no es óptimo. Esta práctica ayuda a cada usuario a saber qué áreas debe mimar más en su vida.

Sesión 4. ¿A dónde quiero ir y con quién?

Objetivo: Descubrir hacia dónde quiero encaminar mi vida.

Explicación: “Cuántas veces vivimos guiones escritos, con mayor o menor acierto, por los demás, sin percatarnos de que cada uno de nosotros llevamos dentro un ‘gps’ interior” (Polo, 2012, p. 17). La clave está en ponerlo en funcionamiento, en convertirnos en escultores de nuestras vidas. Solo así sabremos adónde vamos y seremos quienes realmente queremos ser.

Nuestro destino está en nuestra mente, pues podemos ser lo que imaginemos y deseemos con toda el alma. Somos capitanes de nuestra alma y arquitectos de nuestro destino, como dijo el gran poeta mexicano Amado Nervo. Esta frase de Nervo es más profunda de lo que a simple vista parece. Cuando dice *Somos capitanes de nuestra alma*, nos invita a usar nuestro espíritu o alma o fuerza vital, o como quiera llamarla, en nuestro crecimiento personal. Y al decir ... *y arquitectos de nuestro destino*, nos reta a construir nuestra vida con todo lo que tenemos: espíritu, mente y cuerpo (Castañeda, pp. 11 y 12).

Recursos: Película ‘El exótico hotel Marigold’ /Poema ‘La piedra en el camino’.

Dinámica: el instructor asigna a cada usuario un personaje de la película para que trace un perfil psicológico. Una vez finalizado el visionado, los participantes describirán a sus protagonistas (la evolución que experimentan a lo largo de la película) y su opinión personal por escrito. Se lo llevarán a casa y reflexionarán. En la siguiente sesión deben pronunciarse sobre con quién se identifican de todo el elenco de actores y por qué.

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA EL FOMENTO DEL BIENESTAR EMOCIONAL EN PERSONAS MAYORES

Al finalizar este bloque, el instructor leerá el siguiente poema (y entregará una copia a cada alumno):

El distraído tropezó con ella.
El violento la utilizó como proyectil.
El emprendedor construyó con ella
El campesino, cansado, la utilizó de asiento.
Para los niños, fue un juguete.
Drummond la poetizó.
David, mató a Goliat.
Y Miguel Ángel le sacó la más bella escultura.

En todos estos casos, ¡la diferencia no estuvo en la piedra, sino en el hombre! No existe “piedra” en tu camino que no puedas aprovechar para tu propio crecimiento.

Autor desconocido

La reflexión final que deben llevarse pasa por considerar el proceso de envejecer como una piedra: ¿qué hace cada uno con ella?

Sesión 5. Gratitud.

Objetivo: aprender a poner el foco en los aspectos positivos de la vida para ir adquiriendo una percepción selectiva saludable, en vez de tóxica.

Explicación: La gratitud “es el aprecio que sentimos cuando alguien ha hecho algo agradable o útil por nosotros o cuando reconocemos las buenas cosas y las personas buenas que ha habido en nuestra vida” (Froh y Bono, 2016, pp. 27-38). Dicho hábito nos ayuda a focalizar la atención en las cosas positivas que nos rodean y a valorar los pequeños detalles.

Recursos: Canción ‘Gracias a la vida’, de Violeta Parra/ cuaderno.

Dinámica: cada participante escribe un listado de las cosas que tiene que agradecer y las pone en común. La sesión finaliza con el audio de la canción ‘Gracias a la vida’ y con una segunda escucha, pero esta vez con subtítulos para que el grupo cante.

Sesión 6. Pensar en los demás.

Objetivo: aprender a ponernos en los zapatos de los demás y a ser solidario.

Explicación: “A través de la interacción con otros validamos lo que somos y lo que aspiramos a ser, porque el crecimiento y la realización personal –del grado que sea– exigen dar y recibir en proporciones variables” (Malbos, 2015, p. 11). En cuanto a la solidaridad, es interesante subrayar el apunte de Pick et. al. (2002, p. 248):

Somos solidarios cuando además de comprender a los otros, hacemos algo para desmostrarlo. Sin embargo, es importante aclarar que la solidaridad no se reduce a dar recursos materiales y permanecer ajeno a la situación. Tampoco se trata de resolver el problema a los demás. La solidaridad se hace realidad cuando colaboramos, nos comprometemos y formamos parte, junto a los demás, de la solución o de la prevención de un problema.

Schneider (2003, p.11) advierte:

Aprende a escuchar la voz de las cosas, de los hechos y verás cómo todo habla, cómo todo se comunica contigo.

Con cada indelicadeza, asesino un poco a los que me aman.
Con cada desatención, no soy educado ni cristiano.
Con cada mirada despreciativa, alguien queda lastimado.
Con cada gesto de impaciencia doy una bofetada invisible a los que viven conmigo.
Con cada perdón que niego va una parte de mi egoísmo.
Con cada resentimiento, revelo mi amor propio herido.
Con cada palabra áspera que pronuncio pierdo unos grados en el cielo.
Con cada omisión, rasgo una hoja del Evangelio.
Con cada limosna que niego, un pobre se va más triste.
Con cada oración que no rezo pierdo un sinfín de desgracias.
Con cada juicio temerario, se revela mi lado mezquino.
Con cada llanto que enjugo, hago que alguien sea más feliz.
Con cada acto de fe canto un himno a la vida.
Con cada sonrisa planto una esperanza.
Con cada espina que clavo hiero algún corazón.
Con cada espina que arranco, alguien bendecirá mi mano.

Recurso: visionado del vídeo 'Cadena de favores infinita' (<https://www.youtube.com/watch?v=fJkWfHUaHTw>) y testimonio de un voluntario *senior*.

Dinámica: tras ver el vídeo, los participantes hacen una valoración y cuentan las experiencias de hacer algo por otros (si participan o han participado en actividades de voluntariado, cómo se han sentido...). A continuación escuchan la declaración de un voluntario *senior* y le formulan las preguntas que consideren oportunas.

Sesión 7: ¿Qué me hace feliz?

Objetivo: aprender a valorar las pequeñas cosas que me rodean. Ser consciente de lo que me gusta y ponerlo en práctica.

Explicación: Los pequeños detalles acaban dibujando los trazos más importantes de la vida. Albert Espinosa, un ejemplo de las muchas personas que gozan de resiliencia (capacidad para sobreponerse a los traumas y dolores emocionales) dice en su libro 'El mundo amarillo': "Cuando estás enfermo llevan un control de tu vida, un historial médico. Cuando estás viviendo deberías tener otro, un historial vital" (cfr. Polo, 2012, p. 40). Lo explica así:

Pueden ser trozos de servilleta (de aquel restaurante donde lograste aquello que deseabas), piedras de alguna isla (donde tu vida avanzó un paso y te sentiste pleno) o simple y llanamente el tiquet de un aparcamiento del centro comercial donde viste aquella película que te cambió la vida. (...) Repasemos la lista para el historial médico: 1. Compra una carpeta que sea grande, casi como una caja. El color elígelo tú, pero yo te recomiendo el gris. 2. Escribe cada día tres o cuatro cosas que te hayan hecho sentirte feliz. Tan solo eso; no te enrolles más. Escribe: "Hoy sentí felicidad en un momento del día". 3. Apunta la hora, el día, el lugar y el motivo. ¿Todo debe tener que ver con la felicidad? No, claro que no. Puedes hablar de nostalgia, de sonrisas, de ironía. Pero todo tiene que ser positivo. En un historial médico no se habla más que de percances, de problemas y de recuperaciones; en el vital, debes hablar de vida, de vida positiva, de vida feliz. 4. Incluye material. Siempre que puedas coge algún objeto relacionado con ese momento. (...). 5. Reléelo, tócalo cuanto te encuentres mal y triste y también cuando te sientas feliz. Al menos una vez cada seis meses, dedícale un vistazo, haz una visita a tu historial. Descubrirás cosas, des-

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA EL FOMENTO DEL BIENESTAR EMOCIONAL EN PERSONAS MAYORES

cubrirás patrones y descubrirás cómo eres. Cada 1% que descubras de ti es casi un peldaño más hacia otro estado de ánimo. 6. Regálalo, légallo cuando mueras. Recuerda, no es sólo para ti; también es para los demás, para la gente que te quiere”.

Recurso: Audio de la canción de Joan Manuel Serrat ‘De vez en cuando la vida..’ y cuaderno.

Dinámica: Cada participante escribe las cosas que le hacen feliz (qué me gusta oír, ver, sentir...) y las pone en común. La sesión termina escuchando la canción de Serrat y con la entrega de una copia de la letra a cada usuario.

Sesión 8. Asertividad.

Objetivo: Aprender a defender nuestros derechos sin herir a los demás.

Explicación: La asertividad es un “estilo de relación interpersonal que defiende los derechos propios, sin afectar a los ajenos” (López, 2105, p. 8). Esto supone hablar de frente, sin rodeos. Actuar asertivamente implica hacer lo desde un estado interior de equilibrio y dominio propio. Exige, primeramente, “determina si lo que pienso, quiero y me propongo decir es necesario, pertinente y conveniente que sea dicho”. Si no lo es, me callaré. “Si lo es, entonces diré: lo que hay que decir, de la forma correcta, a la (s) persona (s) indicada (s), en el tiempo debido, con el propósito y la intención adecuadas (op. cit., p. 11)”. Todo ello supone conectar pensamiento, sentimiento e intención.

Es importante que el instructor ejemplifique la diferencia entre conductas agresivas, pasivas y asertivas y que incida en la importancia de que los mayores sean autónomos, asertivos y tengan sentido del humor.

Recurso: Anuncio ‘Ganas de vivir. Abuelos’. Caja de Compensación. Chile (<https://www.youtube.com/watch?v=nYmDlaYq3aE>).

Dinámica: el grupo debate sobre qué les dice el anuncio, si les parece una buena opción que los adultos mayores preserven huecos de ocio en su vida, en la medida en que “sigue habiendo abuelos corrientes en servicio permanente”, como dice Castells (2013). Volver a ver el anuncio sin música y comentarlo (observar la alegría y decisión que transmite el lenguaje no verbal). Escuchar el audio: música animada que invita a bailar. Hacerlo al ritmo de la música.

Sesión 10. Evaluación del programa.

Objetivo: evaluar la utilidad del programa de intervención.

Explicación: llega la hora de evaluar la utilidad del programa. Por ello, se sacará el dibujo del árbol de autoestima que se realizó al comienzo para que cada participante añada capacidades y logros que haya ido descubriendo en este tiempo. El instructor puede ejemplificar: aumento de solidaridad, hechos que me han dado satisfacción, avance en alguna habilidad...). Si cada día se proponen desarrollar esos valores acrecentarán el respeto y la autoestima.

Recurso: cuestionario de evaluación. Puede tomarse como referencia el que aparece al final del libro de Rodríguez Estrada et. al. (1988).

Dinámica: los usuarios rellenan el cuestionario y ponen en común cómo se sienten después de haber compartido la experiencia.

BIBLIOGRAFÍA

Castañeda, L. (2002). *¿Qué planes tiene para el resto de su vida? Guía práctica para elaborar su proyecto de vida*. México: Ediciones Poder.

Castells, OP. (2013). *Queridos abuelos*. Barcelona: Planeta. Ebook.

Fro J. J. Y Bono, G. (2016). *Educación en la gratitud. Cómo enseñar a apreciar lo positivo de la vida*.

- Madrid: Ediciones Palabra.
- Garnett, S. (2009). *Cómo usar el cerebro en las aulas*. Madrid: Narcea.
- Hitzig, J. F. 2016. *Cincuenta y tantos. Cuerpo y mente en forma, aunque el tiempo siga pasando*. Grijalbo. Ebook.
- Hitzig, J (2015a): “El boom de la longevidad”. En <http://bitacoramedica.com/el-boom-de-la-longevidad/> (consulta: 15-7-2016) 29 julio
- Hitzig, J. (2015b): “¿Cuál es mi verdadera edad?”. En: <http://bitacoramedica.com/cual-es-mi-verdadera-edad/> (“consulta 20-09-2016) 10 de septiembre.
- López, L. A. (2015): *77 claves de asertividad comunicacional. Fórmulas maestras de comunicación asertiva*. Orlando: Casa Editorial Eliprovex
- Malbos, P. (2015): *Empatía motivacional. Manejo inteligente de las emociones*. Buenos Aires: Editorial Dunken.
- Morales, M. (2005): “La felicidad de las personas mayores depende más de una actitud positiva que del estado físico”. Disponible en: http://www.tendencias21.net/La-felicidad-de-las-personas-mayores-depende-mas-de-una-actitud-positiva-que-del-estado-fisico_a817.html (consulta: 20-08-2015).
- Pick, S. et. al. (2002): *Formación cívica y ética. Yo quiero, yo puedo*. México: Editorial Limusa.
- Polo González, M. E. (2009). *Reconstruir la vejez desde los medios de comunicación*. Salamanca: Federación Provincial de Jubilados y pensionistas.
- Polo González, M. E. (2012). *Soy, hago, tengo. Claves para escribir el guion de nuestra vida*. Salamanca: Universidad Pontificia de Salamanca, Ayuntamiento de Salamanca y Universidad de Salamanca.
- Punset, E. (2016) *El libro de las pequeñas revoluciones*. Barcelona: Planeta. Ebook.
- Ramírez, P. (2012): *Entrénate para la vida*. Barcelona: Espasa. Ebook.
- Rodríguez Álvarez, M. & Sánchez Rodríguez, J. L. (2004). “Reserva cognitiva y demencia”. *Anales de Psicología* 20 (2), pp. 175-189.
- Rodríguez Estrada, M, Pellicer de Flores, G. y Domínguez Eyssautier, M. (1988) (2ª ed.): *Autoestima. Clave del éxito personal*. Colombia: Editorial El Manual Moderno. Ebook.
- Ross, M. (2013). *El mapa de la autoestima*. Buenos Aires: Editorial Dunken.
- Schneider, R. (2003). *El valor de las pequeñas cosas*. San Pablo. Bogotá: San Pablo.
- Voli, F. (2008). ¿Eres mayor o viejo? En <http://blogs.mayormente.com/jubilado-feliz/eres-mayor-o-viejo/> (consulta: 12/09/2016).

