



---

# **Universidad de Valladolid**

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL

GRADO EN EDUCACIÓN SOCIAL

TRABAJO FIN DE GRADO:

## **LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN PERSONAS MAYORES.**

Trabajo realizado por: Lorena Gómez Postigo.

Tutora: Margarita Nieto Bedoya.

Curso Académico: 2016-2017



## **RESUMEN**

El inicio de la jubilación abre la puerta a una nueva etapa del ciclo vital, vinculada a una serie de cambios físicos, psicológicos y sociales, unidos a la superación de nuevos retos. Junto a esta realidad se perciben tópicos erróneos, relacionados con limitaciones físicas, aparición de enfermedades mentales o comentarios acerca de la afectividad y la sexualidad. Todo esto provoca miedo entre el resto de la población al ir llegando a esta etapa de la vida, causando sentimientos de inutilidad y un aislamiento entre las personas mayores.

El objetivo de este trabajo es dar una visión más positiva sobre este grupo de edad, empoderar, motivar y mejorar la propia autopercepción que tienen las personas mayores sobre sí mismas. Para ello se propone trabajar con ellas a través de la Inteligencia Emocional, desarrollando su competencia emocional y facilitándoles herramientas para superar estas y otras situaciones de diversa índole. De esta forma se promoverá un envejecimiento activo para que este grupo de población pueda adaptarse de forma adecuada a nuevas situaciones.

## **PALABRAS CLAVE:**

Persona Mayor, Inteligencia Emocional, Educación Emocional, Envejecimiento Activo, Educación Social.

## **ABSTRACT**

The beginning of the retirement opens the door for a new stage of the vital period. It is linked to a series of physical, psychological and social changes; joined the overcoming of new challenges. Close to this reality, there are perceived erroneous topics, related to physical limitations, the appearance of mental illnesses or comments about the efficiency and the sexuality. All that causes fear between the rest of the population on having been coming to this stage of the life. Causing feelings of uselessness and an isolation between the old people.

The goal of this work is to give a more positive vision of this group of age. To motivate and to improve the own understanding which the old people have to themselves. So, suggesting to work with them through the Emotional Intelligence, developing his emotional competition and getting tools to them to overcome these and other situations of diverse nature. In this way, an active aging will be promoted in order that this group of the population could conform to new situations.

## **KEY WORDS:**

Old Person, Emotional Intelligence, Emotional Education, Active Ageing, Social Education.



# INDICE

<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	1
<b>CAPÍTULO 1. LAS PERSONAS MAYORES EN EL SIGLO XXI</b> .....	3
1.1.    CONCEPTUALIZACIÓN.....	3
1.2.    CARACTERÍSTICAS DE LAS PERSONAS MAYORES.....	5
1.2.1    Características fisiológicas.....	5
1.2.2    Características psico-sociales.....	7
1.2.3    Factores externos a la senescencia .....	8
1.3.    NUEVAS SITUACIONES A AFRONTAR EN LA TERCERA EDAD DEL CICLO VITAL.....	10
1.3.1    Vida afectiva en las personas mayores.....	10
1.3.2    Acompañamiento y preparación a la muerte.....	13
1.3.3    Ocio en la tercera edad.....	15
1.4.    LESGILACIÓN RESPECTO A LAS PERSONAS MAYORES.....	17
<b>CAPÍTULO 2. INTELIGENCIA EMOCIONAL.....</b>	<b>19</b>
2.1.    ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?.....	21
2.2.    ASPECTOS POSITIVOS QUE SE OBTIENEN CON LAS EMOCIONES.....	25
2.3.    DIFERENCIA ENTRE INTELIGENCIA EMOCIONAL, PSICOLOGÍA POSITIVA Y EDUCACIÓN EMOCIONAL.....	27
2.4.    INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LAS PERSONAS MAYORES .....	29
2.5.    LA EDUCACIÓN SOCIAL COMO FORMA DE DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LAS PERSONAS MAYORES.....	30
<b>CAPÍTULO 3. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN PERSONAS MAYORES. ....</b>	<b>33</b>
3.1.    INTRODUCCIÓN.....	33
3.2.    JUSTIFICACIÓN .....	33
3.3.    CONTEXTUALIZACIÓN Y DESTINATARIOS.....	34
3.4.    OBJETIVOS .....	35
3.6.    METODOLOGÍA.....	35
3.7.    TEMPORALIZACIÓN.....	36
3.8.    DISEÑO DE INTERVENCIÓN.....	36
3.9.    RECURSOS.....	40
3.10.    PRESUPUESTO.....	42
3.11.    EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA.....	42
3.12.    CONCLUSIONES DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	49
<b>CONCLUSIONES FINALES</b> .....	<b>50</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	<b>51</b>
<b>DOCUMENTOS CONSULTADOS</b> .....	<b>55</b>
<b>ANEXOS</b> .....	<b>50</b>

# INTRODUCCIÓN

El proceso de envejecimiento de la población es un hecho que ocurre a nivel mundial. Con el paso de los años han surgido grandes avances en las ciencias médicas, y con ello mejoras en las condiciones de vida de las personas, también se han producido cambios en la estructura familiar, como por ejemplo la incorporación de la mujer en el mercado laboral, proporcionando más ingresos para el hogar. Toda esta evolución genera un gran cambio cultural, influyendo directamente en el proceso de envejecimiento, que será distinto al proceso de siglos anteriores. Un rasgo propio de las personas mayores de hoy en día es el aumento de la esperanza de vida, y con ello el aumento de la longevidad, con gran distancia temporal desde la edad de jubilación hasta la muerte, esto supone un aumento del tiempo libre, que podrá ser ocupado a través de diversas actividades para fomentar su ocio.

La población mayor de 65 años es un grupo bastante numeroso y heterogéneo, abarca un periodo de tiempo amplio, en el cual existen diversidad de valores, normas, estilos de vida, (in)dependencias físicas... Esta realidad social viene acompañada por una serie de mitos y tópicos erróneos, los cuales condicionarán el comportamiento del resto de la población, siendo este uno de los elementos que influye en la actual exclusión social que sufren las personas mayores en su día a día.

La transición hacia esta nueva etapa viene marcada por la jubilación, la cual se vincula a una serie de mitos y prejuicios erróneos con respecto a las personas mayores. La pervivencia de creencias sobre pérdidas y limitaciones, tanto físicas como psicológicas, que se producen en el proceso de envejecimiento provoca sentimientos de inseguridad por temor a lo desconocido. Por ello es importante que las personas se adapten a las nuevas situaciones que van surgiendo en la vida, de esta forma redefinirán su nuevo rol social. Es una etapa en la que no solo se obtienen pérdidas, sino también es una etapa en la que se producen ganancias, son personas que poseen grandes experiencias sobre la vida y un gran conocimiento, sirviendo de ejemplo para los y las más jóvenes.

Para conseguir un envejecimiento armónico es necesario aceptar esta nueva situación y conseguir un estilo de vida saludable, el cual proporcione una serie de recursos, herramientas o hábitos de vida para conseguir un bienestar subjetivo. Es un privilegio llegar hasta ella, por lo tanto, es necesario llenar de significado y contenido a cada fase del ciclo vital.

Una de las alternativas para adaptarse a dicha situación y conseguir un desarrollo integral de las personas es a partir de la Inteligencia Emocional, la cual capacita a los seres humanos para conseguir un desarrollo emocional pleno. Este desarrollo permite ayudar a las personas mayores en su proceso de envejecimiento, dotándolas de diversas herramientas para actuar ante distintas situaciones de la vida diaria. De esta forma, se impulsará el ocio en el tiempo libre para promocionar la calidad de vida de los años que quedan por vivir y conseguir un bienestar personal. Este aprendizaje emocional, casi siempre ha quedado relegado a un segundo plano, siendo construido de forma inconsciente en situaciones cotidianas. Nuestra personalidad se va construyendo a partir de las experiencias y de las personas que vamos conociendo a lo largo de la vida. “El desarrollo humano es un proceso abierto al aprendizaje y tiene lugar con la interacción con un medio social y culturalmente organizado donde la educación debe considerarse un factor central” (Soldevilla, 2009, p. 21).

# CAPÍTULO 1. LAS PERSONAS MAYORES EN EL SIGLO XXI

## 1.1. CONCEPTUALIZACIÓN.

Los términos utilizados para denominar al grupo de personas mayores de 65 años son diversos, existen controversias para elegir un término que defina de forma neutra a este gran colectivo, ya que en ocasiones tienen un sentido peyorativo. Dichos términos pueden ser: viejo/a, abuelo/a, anciano/a, persona mayor, tercera edad, jubilado/a...

El término de Tercera Edad, referido a la población que se encuentra en la cima de la pirámide poblacional mayor de 65 años, es considerado como un colectivo no productivo, conocido también como jubilado. La expresión de Tercera Edad no es aceptada por numerosos autores, ya que obliga a denominar a las etapas anteriores como Primera Edad a la infancia, Segunda Edad a la adolescencia, Tercera Edad a la adultez y Cuarta Edad a las personas mayores de 80 años, provocando que el término de tercera edad sea erróneo.

La expresión más aceptada es la de persona mayor, es un término neutro y objetivo, abarca a un gran grupo de personas con características que varían de un individuo a otro. Es difícil concretar la edad a la que se considera a una persona como mayor, normalmente se estima que a partir de los 65 años, por el hecho del comienzo de la jubilación. Esta edad corresponde con el inicio de la Tercera Edad, en la que se manifiestan cambios orgánicos, psicológicos y sociales en los individuos.

El proceso de envejecimiento es un aspecto más vinculado a las personas mayores, pero es necesario diferenciar entre vejez y el envejecimiento. Según Peñalver (1998), el proceso de envejecimiento es “una realidad biológica que produce unos cambios físicos en las personas, pero también psicológicos y sociales, que van a influir de forma definitiva en la salud de las personas mayores... esto no supone necesariamente una mala salud ni una mala situación de las personas mayores” (p. 85).

Resulta complicado definir este proceso y elegir unos criterios que marquen el comienzo de esta etapa del ciclo vital, se suele recurrir a varios criterios: a) cronológico, pero hay que tener en cuenta que cada individuo envejece a una edad diferente, cada persona tendrá ciertos rasgos que les diferencie del resto de la población mayor; b) biológico, relacionado

con el desgaste de los órganos y tejidos; c) funcional, vinculado a la pérdida de funciones (físicas, psíquicas e intelectuales) relacionando la vejez con la enfermedad y d) socio-laboral que últimamente está muy en boga, relaciona el comienzo de este proceso con la jubilación. (Martínez, 2005). El envejecimiento es un proceso continuo que depende de factores externos (como el estilo de vida que cada individuo haya llevado a cabo a lo largo de su vida) y de factores internos (relacionado con nuestro reloj biológico).

Tras el trabajo elaborado por Ramos, Meza, Maldonado, Ortega, Hernández (2009) para construir una definición de vejez desde el punto de vista de la psicología social, estos autores han destacado que la vejez es una situación propia de todo ser humano que varía de una persona a otra, marcada por la edad, en la que se producen una serie de cambios físicos y psicosociales. Dichos cambios son percibidos de una forma determinada según la cultura del lugar donde se encuentren, por lo tanto, es una situación social.

Por consiguiente se puede afirmar que el proceso de envejecimiento y la vejez se encuentran unidos, es decir, a medida que vamos creciendo vamos envejeciendo, ya que envejecer es un proceso continuo. Cuando nos encaminamos hacia la vejez, esta depende del momento histórico, la cultura y la clase social en la que nos encontremos.

La satisfacción personal y la calidad de vida de las personas mayores son dos elementos clave que marcaran el proceso de envejecimiento. La calidad de vida abarca dimensiones tanto externas como internas de un individuo, engloba desde los aspectos relacionados con la propia salud de una persona hasta su grado de satisfacción con el trabajo, la importancia que otorga a las relaciones sociales, bienes materiales que posee, etc. Tanto la satisfacción personal como la calidad de vida vienen influenciados por los valores culturales donde reside la persona y está condicionado por la percepción subjetiva del individuo (cada persona atribuye diferente significado a los diferentes ámbitos de su vida, es decir, algunas dimensiones pueden ser más importantes para una persona que para otra) y las condiciones objetivas (condiciones evaluadas independientemente del sujeto, como por ejemplo la distribución de la riqueza).

La esperanza de vida también dependerá de la calidad de vida y la satisfacción personal de la persona mayor. El envejecimiento será más rápido en aquellas regiones en las que las personas viven con carencias, es decir, no poseen los recursos necesarios (sanidad, educación, ocio...) para conseguir un bienestar pleno. La vejez y la esperanza de vida, vienen marcados por el estilo de vida que se haya llevado a lo largo de toda la vida.

Como se ha comentado anteriormente, a medida que vamos envejeciendo, se van produciendo una serie de cambios que afectan a las diversas áreas de una persona, esto se manifiesta en el propio organismo y en la dimensión psicológica, influyendo en la esfera social de la persona. Esta evolución se da en todos los seres vivos, pero en el caso de los seres humanos, varía de una persona a otra. Poco a poco va perdiendo su capacidad para adaptarse a su entorno, el cual va transformándose según las nuevas necesidades e intereses de la población.

## **1.2 CARACTERÍSTICAS DE LAS PERSONAS MAYORES**

A lo largo de la etapa del ciclo vital suceden una serie de modificaciones en las personas, estas son a nivel físico, psicológico y social. Una posible clasificación de dichos cambios es la siguiente:

### **1.2.1 Características fisiológicas**

Durante el proceso de envejecimiento se producen una serie de cambios físicos, que interfieren en el día a día de las personas mayores, Sánchez (2013) presenta la siguiente clasificación sobre aspectos fisiológicos producidos en esta etapa:

- Sistema cardiovascular.

Aumentan los factores de riesgo que influyen en la aparición de enfermedades cardiovasculares. Algunos de los factores de riesgo son el aumento de las fibras de colágeno, las arterias se vuelven más rígidas, aumento las células grasas, disminución de la elasticidad... El corazón al aumentar de tamaño y de peso realiza un bombeo más lento, provocando una disminución de las pulsaciones por minuto.

- Aparato respiratorio.

La oxigenación es insuficiente, ya que los pulmones disminuyen de tamaño (llegan a pesar un 20% menos que los de un adulto joven), se pierde elasticidad pulmonar, la caja torácica se vuelve más ancha y profunda y el diámetro de las vías aéreas disminuye.

- Aparato digestivo.

Aumenta la probabilidad de la aparición de bacterias, ya que la masticación es más lenta y la saliva y el jugo gástrico se producen en menos cantidades.

El gusto disminuye, influyendo en la pérdida de apetito. Disminuye la sensibilidad al azúcar y a la sal. Se pierden las piezas dentales.

El tránsito intestinal está retardado, se ve alterada la absorción. El hígado y el páncreas disminuyen de tamaño y de peso, esto puede ser motivo por intolerancia a la glucosa.

- Sistema urogenital.

La incontinencia urinaria y las infecciones de orina son frecuentes. Aumento del tamaño de la próstata en hombres y una atrofia vaginal en mujeres. Disfunción sexual por cambios fisiológicos.

- Huesos y articulaciones.

Aumento del riesgo de fracturas, debido a la pérdida de masa ósea. Aparición de artrosis y de dolores en las articulaciones, limitando los movimientos.

- Órganos de los sentidos.

Ojos: disminuye la agudeza visual, la sensibilidad a los colores y la capacidad de adaptación a la luz y a la oscuridad.

Oído: disminución de la capacidad auditiva.

- Piel.

Se produce un debilitamiento intenso de la dermis, provocando la aparición de hematomas. Surgen arrugas por la pérdida de elasticidad. Se reduce la función fotoprotectora de la piel.

Aumenta el tejido graso del abdomen y muslos. La grasa corporal total aumenta proporcionalmente con la edad. La sequedad en la piel se debe a que las glándulas sudoríparas producen menos cantidad de sudor.

- Sistema nervioso.

Disminuye el flujo cerebral y la oxigenación. Los vasos cerebrales se vuelven muy tortuosos. Todo esto hace que sean más frecuentes las enfermedades psíquicas. Se reduce el número de neuronas. Afectando así a los sentidos, reduciendo la sensibilidad y los reflejos.

- Metabolismo y envejecimiento.

Gran vulnerabilidad a la deshidratación. Disminuye las respuestas inmunológicas, que provocan que la persona sea más vulnerable a las infecciones. Alteración del metabolismo de la glucosa.

Así pues, podemos decir que los cambios físicos producidos durante esta etapa, limitan en algunas ocasiones el estilo de vida de las personas, por lo tanto, se deberá de disminuir la exigencia en ciertas actividades de la vida diaria, y suplementar esas limitaciones con los recursos presentes en la zona donde viven estas personas.

## 1.2.2 Características psico-sociales

Los cambios producidos en el organismo comentados en el anterior apartado influyen en la esfera psicológica. Según Sánchez (2013) las funciones cognitivas afectadas con el paso del tiempo son:

- Percepción.

A partir de esta capacidad, se obtiene información del exterior. Con el paso de los años se produce un deterioro en esta área, ya que está conectada directamente con el canal auditivo y visual, los cuales también experimentan déficits.

- Memoria.

La memoria a corto plazo, capacidad para recordar hechos recientes, empieza a mostrar déficits. Es una característica típica en los cambios psíquicos de las personas mayores. La memoria a largo plazo, almacena recuerdos de hace varios meses, se mantiene intacta.

- Atención.

Capacidad de las personas para analizar con detalle aquellos aspectos que percibimos del exterior. Esta capacidad dependerá de la predisposición y la receptividad que tengamos para analizar la información que nos llega.

- Razonamiento.

Es el proceso que comienza con la adquisición de información procedente del exterior, una vez comprendida dicha información, la relacionamos con conocimientos previos, y construiremos una opinión acerca de la información obtenida. La velocidad de procesamiento y la capacidad de comprensión van disminuyendo con la edad.

Los cambios en las capacidades cognitivas son variables y dependen de numerosos factores, como por ejemplo el estilo de vida, el entorno, el estado de salud, las relaciones sociales y afectivas, el nivel de estudios...

A lo largo de los años, el perfil psicológico de las personas mayores se ha descrito como si de una enfermedad se tratara. La vejez no siempre conlleva la incapacidad de un individuo, aunque se caracteriza por ser una etapa en la que se reducen las capacidades para realizar tareas cotidianas. Todo esto ha ocasionado un fuerte rechazo de este grupo de personas. Sus limitaciones, en la mayoría de ocasiones, no impiden seguir con un desarrollo normal de la vida, por eso adquiere gran importancia durante esta etapa la aceptación y la adaptación a la nueva situación social.

Este colectivo de personas viene acompañado por una serie de estereotipos y mitos erróneos (soledad, problemas cognitivos, enfermedades, falta de higiene, improductivos...) ocasionando una imagen negativa de dichas personas. Hablamos de *edadeísmo*, cuando se construyen pensamientos, sentimientos y conductas negativas hacia un grupo de edad específico, ocasionando problemas a los afectados. “La vejez cuenta con un buen número de prejuicios y estereotipos que impiden su autorrealización por imaginarlo como un estado de capacidades disminuidas, de ahí que haya sido siempre poco aceptada por los que la padecen, y temida y despreciada por los que aún no han llegado a ella” (Muñoz, 2008, p. 136). El problema surge cuando estas personas acaban asumiendo de forma inconsciente estos pensamientos y conductas. El hecho de conocer la percepción que poseen las personas mayores sobre su propio envejecimiento sirve para construir nuevas alternativas para mejorar su situación.

### 1.2.3 Factores externos a la senescencia

La jubilación es considerada como un factor importante en la transición hacia la vejez, no es un estado final, sino un proceso de cambio hacia la desocupación laboral. Se asocia a la edad de 65 años, compartida por toda la sociedad, salvo en unos casos especiales. Es un momento en el que las personas terminan su actividad laboral y comienzan a recibir una prestación económica. Estas personas reciben el nombre de pensionista, según Muñoz (2008) es “aquella persona que tiene derecho a percibir y cobrar una asignación económica que no corresponde a ningún trabajo realizado en la actualidad. Lo que vendría a simbolizar, que la persona es pasiva económicamente hablando” (p. 127).

Ante el cese de la vida activa, se producen cambios en las personas, tanto sociales como personales, que afectan tanto al propio individuo como a su entorno. Las consecuencias vinculadas a este periodo suceden en la etapa de afrontamiento y adaptación, y continuarán hasta asimilar esta nueva situación. Según Sirlin (2007), estos cambios pueden ser tanto positivos como negativos:

Tabla N° 1. Cambios producidos tras el proceso de jubilación.

<b>Positivos</b>	<b>Negativos</b>
Mayor disposición de tiempo libre	Reducción de los ingresos
Mayor dedicación a la familia	Reducción de objetivos y actividades

No existe estrés asociado a tensiones laborales	Disminución de capacidades psicológicas y físicas
Sensación de libertad y autonomía	Inseguridad ante el futuro
Posibilidad de desarrollo de aficiones y potencialidades.	Debilitamiento de las relaciones interpersonales
	Pérdida de posición social
	Soledad, depresión y ansiedad
	Descenso de la autoestima

Fuente: Extraído de Sirlin (2007).

Limón (1992) afirma que “no es el número de años el que determina el comportamiento y las vivencias de la vejez, sino una multiplicidad de factores los que influyen decisivamente en el proceso de envejecimiento” (p. 167). El estatus de las personas mayores también depende de una serie de factores sociales, formados por las tradiciones culturales y religiosas, niveles educativos y aspectos económicos.

El factor educativo dota a las personas con estrategias para afrontar la etapa de la jubilación, ya que las actividades culturales suponen una de las principales ocupaciones del tiempo libre de las personas mayores. Por lo tanto, este factor tiene una gran influencia en el proceso de envejecimiento, ya que la forma en la que se recibe la jubilación varía según el nivel de estudios que se posea, siendo las personas con bajo nivel de estudios las que reciben con alegría esta nueva etapa, pero con el paso del tiempo se sienten aburridas, en cambio, las personas con altos niveles de estudios, al principio les resulta complicado adaptarse a esta nueva situación, pero cuando se produce la fase de adaptación a la jubilación, se organizan el tiempo según sus metas (Gonzalo, 2002).

Los factores económicos también ocupan un lugar importante en esta etapa del ciclo vital. La clase socioeconómica a la que una persona ha pertenecido a lo largo de la vida es un elemento clave en la calidad de vida de dicha persona. El día a día de las personas mayores les resulta, en muchas ocasiones, complicado, ya que se encuentran limitados por los recursos económicos que poseen (Limón, 1992). Por lo tanto, la situación socioeconómica condiciona las actitudes, expectativas, los medios de subsistencia, la alimentación, las relaciones sociales, las actividades del ocio y el tiempo libre... de las personas mayores.

## **1.3 NUEVAS SITUACIONES A AFRONTAR EN LA TERCERA EDAD DEL CICLO VITAL.**

El crecimiento de la población envejecida es un rasgo típico de Castilla y León. Es una de las Comunidades Autónomas de España que cuenta con un alto número de municipios, según fuentes de la Junta de Castilla y León a través de los datos obtenidos del Instituto Nacional de Estadística y del Instituto Geográfico Nacional, tiene un total de 2248 pueblos. Es destacable el número de personas mayores de 65 años (586.192 en 2015) que viven en toda Castilla y León (recogido por Caballero y Delgado, 2002, a partir de datos del INE), por ello es importante conocer dos rasgos típicos de la población presente en el mundo rural: predomina la masculinidad en etapas anteriores a la vejez, esto se debe a la emigración de la mujer hacia la ciudad (no ve perspectivas de futuro en el mundo rural); la esperanza de vida es mayor en el género femenino que en el masculino provocando una alta tasa de feminidad en el colectivo de personas mayores. Estos datos deben ser tenidos en cuenta para planificar futuros proyectos en esta región, de esta forma se adaptarán a las necesidades de este gran grupo de personas.

Castilla y León es la región más envejecida del conjunto nacional, el número de personas mayores irá en aumento con la llegada a esta nueva etapa de la generación del *baby boom*. Otra característica a resaltar de esta población es el “envejecimiento envejecido”, es decir, cuenta con un alto porcentaje de personas octogenarias. Todo esto unido a la progresiva despoblación provoca una situación de desventaja en los habitantes de los pueblos, siendo las personas mayores las más vulnerables, ya que necesitan una intervención más específica.

### **1.3.1 Vida afectiva en las personas mayores**

Un rasgo asociado a las personas mayores es la soledad, que a su vez ocasiona el aislamiento del individuo. La soledad puede ser objetiva (el individuo vive solo o está la mayor parte del día solo) o subjetiva (se siente solo aunque este con alguien), los sentimientos son variables de una persona a otra, ya que pueden sentirse a gusto estando solos o necesitar compañía la mayor parte del día.

El sentimiento de soledad, a nivel emocional, puede influir de forma negativa en la salud de un individuo, ya que es considerado como un factor que aumenta la probabilidad de padecer depresión. Para evitar el sentimiento de vacío que sienten muchas personas y superar estas circunstancias de la vida, la búsqueda de alternativas para aumentar la

satisfacción personal es elemental, por ello salir de casa y establecer vínculos sociales ayuda a obtener un apoyo emocional y social bastante reconfortante. Cuando se encuentran dentro de su propia casa, buscan entretenimientos tales como la televisión o la radio, el desempeño de tareas domésticas... Otro aspecto clave que utilizan muchas personas para paliar el sentimiento de soledad es a través de las creencias, sobre todo las religiosas.

Existen diversos motivos que han originado situaciones de soledad en las personas, algunos de estos motivos se relacionan con la voluntad propia (por cercanía a los hijos o familiares...), motivos de obligación circunstancial (no tener descendencia...) o por motivos relativos a la convivencia familiar (por no causar molestias a la familia...). Esto ha originado la creación de diversas teorías para explicar el papel de las personas mayores en la sociedad, según Arias y Morales (2007), estas son:

- Teoría de la desvinculación social. A medida que se va envejeciendo, los lazos entre el individuo y la sociedad se van modificando, llegando incluso en ocasiones a romperse. Afirma que esta desconexión es beneficiosa tanto para el individuo, que busca adaptarse a esta nueva situación liberándose de compromisos y obligaciones, como para la sociedad, que aprueba la incorporación de nuevas generaciones a la “maquinaria social”. (Henry y Diamanopoulos, 1961).
- Teoría de la actividad. La satisfacción se relaciona con el número de actividades que realice el individuo, esto permite que se asuma nuevos roles y se aumente la frecuencia de relaciones con personas de su misma edad (Atchley, 1993).
- Teoría de la selectividad socioemocional, para lograr un envejecimiento exitoso las personas seleccionarán de forma eficaz a sus amistades que consideran como relaciones afectivas positivas, no buscan malgastar su tiempo con aquellas personas que puedan causarles experiencias negativas. Por lo tanto, buscan experimentar emociones positivas, disminuyendo el riesgo de emociones negativas (Cartensen, 1993).

Las anteriores teorías se relacionan con el individuo y su contexto, es decir, el ser humano necesita estar en contacto, a su manera, con su entorno. Para Sánchez y Bote (2007) un buen nivel de apoyo social se relaciona con el bienestar psicosocial y un buen estado de salud. Conservar una red de relaciones aporta diferentes beneficios tanto al propio individuo como a la sociedad en general.

A parte de crear vínculos de amistad, también es necesario establecer relaciones de intimidad, contacto físico, de placer, de amor, de afecto, de compañía, de erotismo..., esto contribuye a sentirnos emocional y físicamente bien. El amor implica intimidad, pasión y compromiso, estos componentes pueden variar de las personas mayores a las parejas más jóvenes, pero el vínculo emocional es igual de importante en todas las etapas de la vida. Las manifestaciones afectivas y sexuales se van modificando con el paso del tiempo, pero esto no implica no practicarlas, todo lo contrario, ambos elementos son necesarios.

En esta etapa, la afectividad adquiere gran importancia como mediadora de las relaciones sexuales, aparece una nueva forma de comunicación sexual, ya que el amor, el afecto o las relaciones interpersonales alcanzan mayor peso en las relaciones sexuales que el sexual-genital característico en las etapas más jóvenes. Algunos autores como Cedeño, Cortés y Vergara (2006) comienzan a hablar del término *sexualidad-afectiva* “el acto coital abarca todos los sentidos, la dedicación y la entrega, y el conjunto de sensaciones, experiencias y estados de ánimo que los seres humanos somos capaces de transmitir a través de los sensorial y la afectividad” (p. 3). Cuando hablamos de sexualidad no sólo nos referimos al acto sexual, sino también a otros elementos que tienen gran peso en el mantenimiento de las relaciones sexuales, como el amor, el cariño o amistad.

Para García (2005), la sexualidad es “una alternativa de comunicación que tienen a su disposición las personas, para expresar y compartir muchos y variados deseos, sensaciones, sentimientos, emociones, fantasías, afectos, caricias o ternura” (p. 10) Practicar el acto sexual es variable en cada persona o pareja, pero aun así sigue siendo una necesidad que posee todo ser humano, ya que somos seres sexuados. También influye la privacidad que tienen las personas mayores para llevar a cabo el acto sexual, ya que la mayoría vive en residencias de ancianos o con algún familiar (Loreto, 2006). Normalmente, el sexo se asocia con la belleza, y a su vez, la belleza a la juventud, esto encasilla a la persona mayor como un ser carente de sexualidad. Aunque el deseo sexual disminuye con la edad, debido a cambios en la fisiología sexual, los sentimientos no sufren ningún deterioro, por lo que el deseo sexual pervive en muchas personas mayores.

El acto sexual siempre ha sido asociado a la reproducción, quedando reducida a los genitales, privando el placer sexual, sobre todo el de la mujer. Todo esto influye en la pervivencia actual de unos mitos y prejuicios sobre la sexualidad en la vejez.

Cada grupo generacional nace con ciertas percepciones respecto al amor y a la sexualidad, las cuales se podrán limitar o favorecer su expresión y disfrute según la edad que se posea

(Cerquera, Galvis y Cala, 2012). Toda esta serie de mitos y creencias, han provocado en las personas mayores una pérdida del interés sexual y de su capacidad sexual, llegando a desexualizar a las personas en su última etapa de la vida, viéndose obligados, por presión social, a asumir el rol asignado por la sociedad.

Son escasas las investigaciones que se centran en las características de estas personas, por lo tanto, serán insuficientes los estudios relacionados con los aspectos íntimos de la vida o los relacionados con el noviazgo.

### **1.3.2 Acompañamiento y preparación a la muerte.**

La muerte es un rasgo típico que posee todo ser vivo, puede llegar en cualquier momento, pero existe una mayor probabilidad de que ocurra entre el colectivo de personas mayores. A lo largo de la vida se ha intentado ignorar este tema, ya que siempre se ha asociado como un proceso lleno de angustia, sufrimiento y dolor, provocando un “gran miedo” entre la población, por eso es necesario intervenir sobre este tabú, influyendo de forma positiva en los futuros procesos de duelo. Según la Sociedad Española de Cuidados Paliativos el proceso de duelo es:

Un estado de pensamiento, sentimiento y actividad que se produce como consecuencia de la pérdida de una persona o cosa amada asociándose a síntomas físicos y emocionales. La pérdida es psicológicamente traumática, por lo cual siempre es dolorosa. Necesita un tiempo y un proceso para volver al equilibrio normal que es lo que constituye el duelo (Guía de Cuidados Paliativos, 2014, p. 45).

El proceso de duelo es una reacción emocional que se inicia tras la muerte de un ser querido, varía de una persona a otra en cuanto a la duración, la intensidad, el grado de impacto... Durante la etapa de la vejez resulta más complicado asimilar la muerte de otra persona, ya que existen más dificultades para adaptarse a los cambios. La relación que se establece con la muerte depende del plano más íntimo de la persona, de su personalidad, del espacio sociocultural en el que se encuentra, los conocimientos que posee, experiencias pasadas, la presencia de la resiliencia<sup>1</sup> etc.

---

<sup>1</sup> Resiliencia: Capacidad que puede experimentar cualquier persona que haya presenciado un suceso traumático o una experiencia adversa. Permite a la persona mantener un equilibrio estable sin afectar a su rendimiento y a su vida cotidiana.

La mayoría de los autores señalan la presencia de cuatro fases durante el proceso de duelo, la Sociedad Española de Cuidados Paliativos (SECPAL), en 2014, realizó una guía en la que se enumeran las fases de la siguiente forma:

1º Fase. Experimentación de pena y dolor. Se inicia cuando nos enfrentamos a la noticia de la muerte, su duración es variable desde días a meses. La persona no logra comprender la falta del ser querido. Es importante dejarla su espacio. Se perciben sentimientos de pena, dolor y confusión. También se producen trastornos del sueño y del apetito.

2º Fase. Sentimiento de miedo, ira, culpabilidad y resentimiento. Ya se ha aceptado la muerte y comienza a desarrollarse un gran desorden emocional y una gran angustia. Se busca los factores o personas responsables de la muerte de la persona, llegándose a autoculpabilizarse. La persona empieza a expresar sus sentimientos por la persona ya fallecida.

3º Fase. Experimentación de apatía, tristeza y desinterés. Puede durar hasta dos años. La persona desarrolla sentimientos de ira, lo que provoca su aislamiento, impidiendo su readaptación a la nueva realidad. Se intensifica la pena, el llanto y el autoreproche, aparecen situaciones de soledad.

4º Fase. Reparación de la esperanza y reconducción de la vida. Se desarrolla una visión más realista sobre la vida, es consciente de la pérdida del ser querido. Reaparece el sentido de vivir, se atenúan las emociones y da importancia a quienes le rodean.

Superar la pérdida de una persona cercana supone un gran esfuerzo personal y social, implica un largo periodo de dolor y tristeza que parece interminable, cada persona utilizará diferentes estrategias para superar esta pérdida, esto hace que se convierta en un proceso diferente de una persona a otra. Este proceso contribuye a desarrollar una función adaptativa: superar una pérdida y continuar con nuestra vida sin la presencia de la persona que se ha ido. Todo esto significa el desarrollo de una capacidad, últimamente muy en boga, que todos poseemos, la resiliencia.

El hecho de perder a aquella persona con la que se ha compartido una larga etapa de la vida, constituye una de las experiencias más duras a la que se enfrentan las personas mayores.

### 1.3.3 Ocio en la tercera edad

Según señala la Constitución Española (1978) en su Artículo 50:

Los poderes públicos garantizarán, mediante pensiones adecuadas y periódicamente actualizadas, la suficiencia económica a los ciudadanos durante la tercera edad. Asimismo, y con independencia de las obligaciones familiares, promoverán su bienestar mediante un sistema de servicios sociales que atenderán sus problemas específicos de salud, vivienda, cultura y ocio.

Es importante proponer diversas alternativas para que las personas mayores aprovechen el tiempo libre que poseen, dando sentido a lo que hacen y construyendo un proyecto de futuro. Dichas alternativas servirán para adaptarse a esta nueva etapa, así rediseñaran su nuevo rol social, reconociendo que constituyen un recurso imprescindible en las sociedades. También servirá como una fuente compensatoria para superar la soledad que muchas personas sienten durante esta etapa, permitiendo a las personas relacionarse con los demás.

Weber (1969) definió el tiempo libre como un “conjunto de períodos de tiempo de la vida de un individuo en los que la persona se siente libre de determinaciones extrínsecas, quedando con ello libre para emplear con un sentido de realización personal tales momentos, de forma que le resulte posible llevar una vida verdaderamente humana” (p. 10). La persona mayor después de haber cumplido roles de estudiante, trabajador, padre o madre... a partir de ahora debe asumir un nuevo rol como persona mayor, aumentado su tiempo libre.

El tiempo libre puede ser ocupado a través del ocio, de esta forma las personas buscarán distracción con aquellos hobbies o intereses personales. El ocio para Cuenca (2007), es “aquella actividad gustosa que estaríamos dispuestos a realizar sin que nos pagasen nada, porque es un modo de expresión y desarrollo acorde con el ser personal de cada cual” (p. 3). La actitud con la que el individuo se enfrenta a su tiempo libre es un elemento clave para aprovechar los beneficios del ocio. Es importante tener en cuenta que la finalidad del ocio es asimilar lo que se aprende para desarrollarse personalmente, de esta forma incidirá en la calidad de vida de los individuos, repercutiendo significativamente en el ámbito afectivo, psicológico y social, teniendo un gran significado para la persona que lo práctica.

Según el estudio realizado por del Barrio (2007) sobre el uso del tiempo entre las personas mayores, es importante destacar el número elevado de personas que utilizan su tiempo libre para no hacer nada, siendo perjudicial tanto a nivel psicológico como físico. Ha surgido el

ocio moderno (acudir a centros comerciales), se puede considerar como una forma de sustitución de los centros de mayores. La segunda actividad de ocio más practicada es la de hacer turismo, a través de los programas de vacaciones realizados por el IMSERSO.

En cuanto al voluntariado, es otra de las opciones presentes entre la población mayor para cubrir su tiempo libre, su labor puede repercutir de forma positiva en el entorno donde desarrolla sus actividades. También aparecen aspectos positivos en la persona que lo realiza (vida activa, se mejora su estado físico, previene la aparición de enfermedades, se evita el aislamiento...). En los pueblos existen muy pocas entidades que dispongan de voluntariado, normalmente en las actividades culturales que llevan a cabo los Ayuntamientos se necesita ayuda, siendo las personas mayores las que se prestan como voluntarias.

Educar en y para el ocio es un buen medio para sacar provecho al tiempo libre que disponen las personas mayores. Ponce (2000) define la educación del ocio como “un proceso continuo de aprendizaje personal en el que resulta esencial el desarrollo de actitudes, valores, conocimientos y habilidades de Ocio” (p. 167). Para conseguir un desarrollo personal es necesario responder a una serie de factores, tanto deseos como la creación de encuentros con los diferentes ámbitos de la vida. Por lo tanto, la finalidad de la educación en y para el ocio facilitará el acceso a nuevos recursos, utilizando la educación como una experiencia que se desarrolla a lo largo de toda la vida.

La preparación para la jubilación es una forma de poner en práctica la educación en y para el ocio, ya que servirá para afrontar con optimismo esta nueva situación social. Sirlin (2007) apuntó que la preparación de la jubilación consiste en “anticipar una forma de vida, un aprendizaje de conductas y valores para situaciones futuras, para amortiguar los efectos de la transición y facilitar la formulación de objetivos relacionados con la realidad” (p. 64). Este procedimiento se lleva a cabo antes de la etapa de la jubilación, en el que las personas son las protagonistas de su propio cambio. Este recurso favorece tanto a los propios individuos, como a la sociedad en su conjunto. Logra mejorar la salud física, psíquica y social de la persona, teniendo en cuenta sus limitaciones y metas que desea conseguir y los recursos presentes en su entorno.

El problema con el que cualquier individuo se puede enfrentar en su tiempo libre es no corresponderlo con un ocio adecuado, mal gastando su tiempo en ocios perjudiciales para su salud o para el resto de la población; el tiempo libre y el ocio de las personas debe responder al desarrollo y bienestar humano. En muchas ocasiones estos programas pueden

provocar el aislamiento de este colectivo de personas con respecto al resto de la población, por eso es interesante proponer programas que abarquen a toda la población en su conjunto. Centrándonos en el mundo rural, los habitantes de localidades pequeñas no poseen los recursos necesarios para llevar a cabo este tipo de programas, es enorme la brecha existente entre el mundo rural y el urbano.

## **1.4 LEGISLACIÓN RESPECTO A LAS PERSONAS MAYORES**

El desarrollo integral de la persona mayor implica un aprendizaje a lo largo de toda la vida, para ello es necesario conocer los diversos organismos existentes que a través de sus planes de actuación favorecen dicho desarrollo.

- A nivel internacional, se creó en 1945 la **UNESCO** (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura), cuya finalidad es desarrollar políticas integrales para responder a las demandas sociales, medioambientales y económicas del desarrollo sostenible. Tras la Sexta Conferencia Internacional de Educación de Adultos (CONFINTEA VI) se ha creado el **Marco de Acción de Belem**, 2009, como guía para aprovechar el potencial de la educación de adultos. Con esta guía se pretendió fomentar el aprendizaje a lo largo de toda la vida, abordando los problemas y retos de la educación en el mundo, fomentando habilidades, capacidades, competencias y valores necesarios para ejercer sus derechos y marcar sus metas. Se basó en los valores de inclusión, emancipación, humanísticos y democráticos, donde tienen gran cabida los cuatro pilares del aprendizaje: aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a ser y aprender a convivir juntos.
- A nivel nacional, existe un marco legislativo en el que se encuentran una serie de organismos y leyes relacionadas con las personas mayores. Las leyes relacionadas con el envejecimiento activo y el aprendizaje a lo largo de la vida, son:
  - El **Consejo Estatal de las Personas Mayores** se rige por el Real Decreto 117/2005, de 4 de febrero. Su finalidad es integrar a las personas mayores en el marco de colaboración y participación de políticas de atención, inserción social y calidad de vida dirigidas a este sector de la población.
  - Instituto de Mayores y Servicios Sociales (**IMSERSO**) centrado en las personas mayores, su finalidad es crear y poner en funcionamiento un sistema de protección a las personas en situación de dependencia y el desarrollo de

políticas y programas orientados al envejecimiento activo de la población. Su reconocimiento entre la población se debe a dos de sus programas:

- Programa de Turismo, destinado a personas mayores, busca integrar a este colectivo a las corrientes turísticas, fomentando la promoción de la cultural del país.
- Programa de Termalismo, destinado a personas mayores. Este servicio ofrece alojamiento y tratamientos termales básicos.

- A nivel regional, en la Comunidad Autónoma de Castilla y León se han creado una serie de normativas cuyo fin es velar por el bienestar de las personas mayores, fomentando el envejecimiento activo.

Una de estas leyes es la **Ley 5/2003, de 3 de abril, de Atención y Protección a las Personas Mayores de Castilla y León**. Tiene por objeto la promoción de la calidad de vida de las personas mayores, teniendo en cuenta los siguientes objetivos:

- Garantizar el respeto y defensa de los derechos de las personas mayores.
- Prestar atención integral a este colectivo, especialmente a las personas que se encuentran en situación de dependencia.
- Promover su desarrollo personal y social a través del ocio y la cultura.
- Fomentar la participación, la colaboración y la representación de las personas mayores.
- Favorecer su integración social, promoviendo acciones para el mantenimiento de las relaciones sociales, facilitando su permanencia en el entorno familiar y sensibilizar al resto de la población sobre su situación.
- Apoyo a la familia y a las personas que intervengan.
- Proporcionar los recursos necesarios para que lleven una vida autónoma.

También es importante señalar a nivel regional la **Ley 16/2010 de Servicios Sociales de Castilla y León**. La cual proporciona la igualdad de acceso al sistema de servicios sociales. Para garantizar una atención adecuada organiza la colaboración con los demás servicios para alcanzar un bienestar social general.

La finalidad del sistema de servicios sociales es garantizar una adecuada atención a las personas, teniendo en cuenta sus necesidades personales y sociales, para promover la autonomía y el bienestar personal de toda la población, defendiendo el derecho a vivir dignamente de las personas. Muestra especial interés en fomentar la autonomía, el desarrollo integral, la integración plena y la igualdad de oportunidades de las personas. Por ello es importante diagnosticar situaciones de riesgo, para eliminarlas o ayudar a resolver los problemas. Importante la parte de prevención para evitar situaciones de riesgo futuras.

## CAPÍTULO 2. INTELIGENCIA EMOCIONAL

La Inteligencia Emocional tiene sus orígenes con el nacimiento de la Teoría de las Inteligencias Múltiples, de H. Gardner. Este autor reconoce que cada persona posee diferentes formas de aprender y tiene varias capacidades para pensar, esto implica que la educación de cada persona debería ser única, adaptándose a las capacidades de cada individuo. El término de inteligencias engloba a las habilidades, capacidades y talentos, pudiéndose utilizar de diferente forma en función de los contextos situacionales. En conclusión, no existe una única inteligencia, sino varias, esto significa que cada persona posee varias inteligencias, pero cada persona será más talentosa en una inteligencia que en otra. Se ha demostrado que el Coeficiente Intelectual no se relaciona con el éxito o fracaso de una persona, un individuo será brillante en aquel campo en el que posea más habilidades. Las potencialidades con las que nacemos se van desarrollando según las experiencias vividas, la cultura, la educación recibida, las relaciones sociales, las relaciones con el entorno y la familia... (Marie, 2013).

Gardner señala la existencia de 8 tipos de inteligencias, estas se interrelacionan entre sí, y cada persona las combinará de diversas formas. Es importante reconocerlas para manejar de forma adecuada los posibles problemas con los que nos podemos enfrentar en nuestro día a día y para conseguir aquellos objetivos planteados en nuestra vida. Estas habilidades según Gardner (1998), son:

- Lingüística, capacidad para pensar y expresarse de forma adecuada, sobre todo a través de las palabras. Posibles hobbies: la lectura, hablar, escribir...
- Musical, capacidad para expresarse y percibir a través de las formas musicales. Estas personas perciben, piensan, crean y sienten a partir de ritmos o melodías.
- Visual Espacial, capacidad para percibir, transformar, modificar y descifrar imágenes. Se manifiestan a partir de las imágenes, cuadros... son personas a las que les gusta dibujar, visualizar...
- Kinestésica-corporal, capacidad que permite pensar a través de sensaciones somáticas, el baile, el deporte, la gesticulación o mediante el tacto.
- Lógico-matemática, capacidad basada en la utilización del cálculo, en establecer y comprobar hipótesis para resolver situaciones de la vida diaria. Normalmente se

llevan a cabo comparaciones, clasificaciones, razonamientos analógicos, experimentos, etc.

- Naturalista, competencia personal que muestra especial interés por el mundo natural, centrándose en las plantas, los animales y la observación científica de la naturaleza. Gran interacción con los animales.
- Interpersonal, capacidad para interactuar con los demás de manera eficaz. Son capaces de conocer, reconocer e influenciar en los deseos y necesidades de los demás.
- Intrapersonal, significa tener un conocimiento de uno mismo y ser capaz de utilizar dicho conocimiento para desenvolverse de forma eficaz en su entorno. Suelen ser personas independientes, que conocen sus sentimientos, seguros de sí mismos, conocen sus puntos fuertes y débiles...

A partir de la Teoría de las Inteligencias Múltiples se construyó el término de Inteligencia Emocional en 1990 por Salovey y Mayer, pero fue Daniel Goleman quien popularizó dicho término. Ha pasado de ser un concepto totalmente desconocido a que en la segunda mitad de los años 90 del siglo XX se publicaran numerosos artículos y libros sobre este tema. Guevara (2011) ha descrito a la Inteligencia Emocional (a partir de ahora IE) como “la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los ajenos, de motivarnos y de manejar bien las emociones, en nosotros mismos y en nuestras relaciones” (p.2).

La IE se ha convertido en un tipo de inteligencia necesaria en nuestro día a día, se concibe como la base de la competencia emocional. Es complementaria a las demás inteligencias que poseen los seres humanos, además es una herramienta útil para mejorar el ajuste psicológico de las personas. Se puede desarrollar a través de los procesos socioeducativos y el moldeamiento, ya que está compuesta por habilidades que pueden aprenderse a lo largo de toda la vida.

Según el Modelo de Inteligencia Emocional planteado por Mayor y Salovey en 1997, se desarrolla un proceso para reconocer, comprender y regular nuestras emociones y las de los demás, siendo las primeras habilidades, de nivel más básico, y las últimas más complejas de realizar (Fernández-Berrocal y Extremera, 2009), dicho proceso es el siguiente:

1. Percepción emocional, reconocer e identificar nuestros sentimientos y/o emociones y los de los demás. Importante observar la comunicación no verbal y paralingüística.

2. La facilitación o asimilación emocional, integrar los sentimientos en nuestros pensamientos a la hora de razonar, procesar información o solucionar problemas. Es importante resaltar el alto grado de influencia de nuestro estado afectivo en la toma de decisiones, ya que nos orientamos según lo afectivamente importante.
3. Comprensión emocional, reconocer las emociones existentes, etiquetándolas y reconocer en qué categorías se agrupa a los sentimientos.
4. Regulación emocional, capacidad para abrirse tanto a los sentimientos positivos como negativos, reflexionar sobre los mismos y aprovechar la información que les acompaña para tomar una decisión efectiva. Es un proceso consciente, el cual nos permite lograr un crecimiento emocional e intelectual.

La Inteligencia Emocional juega un papel importante en nuestras vidas, es necesario conocer lo que sentimos y actuar ante dichos sentimientos de forma efectiva, de esta forma lograremos controlar los impulsos, regular los estados de ánimo y ser asertivos en nuestras relaciones. Es una oportunidad esencial para las personas mayores, ya que pueden potenciar un desarrollo tanto a nivel personal como social, de esta forma conseguirán un bienestar subjetivo.

## **2.1¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?**

La inteligencia emocional es un elemento importante de la psicopedagogía de las emociones por distintas razones: como fundamentación de la intervención, como base de las competencias emocionales, como referente de la Educación Emocional, etc. (Bisquerra y Pérez, 2007).

Las emociones según Bericat (2012) “constituyen la manifestación corporal de la relevancia que para el sujeto tiene algún hecho del mundo natural o social. Es una conciencia corporal que señala y marca esta relevancia, regulando así las relaciones que un individuo mantiene con el mundo” (p. 2). Unas emociones serán más intensas y duraderas que otras, según su grado de reacción y de las evaluaciones subjetivas sobre cómo puede afectar la información obtenida a nuestro bienestar, realizadas por el individuo (influye nuestras experiencias, conocimientos, creencias...).

Existen diversas formas de clasificar a las emociones, Gelpi (2012) plantea la clasificación psicopedagógica de las emociones realizada por Bisquerra (2009) y Goleman, (1996):

Tabla N° 2. Clasificación psicopedagógica de las emociones.

<b>EMOCIONES NEGATIVAS</b>	
EMOCIONES PRIMARIAS	
Miedo	Temor, susto, fobia, pánico...
Ira	Endago, dolor, rabia, tensión, menosprecio, envidia, celos, violencia, hostilidad...
Tristeza	Depresión, pena, dolor, decepción, pesimismo, desgana, morriña...
Asco	Rechazo, repugnancia, desprecio...
Ansiedad	Nerviosismo, inseguridad, estrés, preocupación, angustia...
SOCIALES	
Vergüenza	Timidez, sonrojo, inhibición...
<b>EMOCIONES POSITIVAS</b>	
Alegría	Euforia, placer, contento/a, humor, alivio, gratificación, satisfacción...
Amor	Cariño, amabilidad, afecto, confianza, empatía...
Felicidad	Paz interior, bienestar, serenidad...
<b>EMOCIONES AMBIGUAS</b>	
Sorpresa	Positiva o negativa, según la situación donde se manifieste
	Asombro, susto, confusión, impaciencia, sobresalto,...
<b>EMOCIONES ESTÉTICAS</b>	
Se manifiestas a través de actos artísticos (baile, música, pintura...)	

Fuente: Extraído de Gelpi (2012).

Las funciones generales de las emociones, según Gelpi (2012) se pueden resumir en:

- Adaptación del individuo a su entorno para poder sobrevivir (pedir ayuda, establecer vínculos afectivos, saber defenderse...).
- Motiva a un individuo a llevar a cabo una conducta.
- Función social, comunicar cómo nos sentimos e influimos en los demás.
- Toma de decisiones cuando no poseemos información completa. Existen investigaciones de la base emocional en la moral de las personas.

- Afecta a la percepción, atención, a la comprensión, a la imaginación...
- Para desarrollarnos personalmente. Cuando centramos nuestra atención en algún tema que nos despierta cierto interés, las emociones nos motivan para dedicarnos a ello de forma positiva.

Una herramienta capaz de desarrollar la Inteligencia Emocional en los individuos es a través de la Educación Emocional, según Bisquerra (2000), citado por García (2003):

Es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre emociones con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social (p.243).

Esta “nueva demanda social” ha adquirido gran significado en la actualidad, gracias a las diversas investigaciones sobre la importancia de las emociones en nuestro día a día. Constituye un elemento clave en el desarrollo integral del individuo, facilitando el nuevo proyecto de vida, en este caso, de las personas mayores.

Como afirma Bisquerra la finalidad de la Educación Emocional es el desarrollo de competencias emocionales, para conseguir cierto rendimiento emocional. Los objetivos generales conectados con la finalidad de la Educación Emocional según Bisquerra (2011) son:

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- Identificar las emociones de los demás.
- Etiquetar a las emociones correctamente.
- Desarrollar la capacidad de regular las emociones.
- Aumentar la tolerancia a la frustración.
- Rechazar los efectos nocivos de las emociones negativas.
- Aprender a desarrollar emociones positivas.
- Fomentar la habilidad de automotivarse.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida, etc.

La Educación Emocional puede aplicarse en los diversos campos de la vida. Es una herramienta útil para la prevención, es decir, en algunas ocasiones no sabemos cómo regular nuestras emociones, ocasionando terribles desenlaces, la mayoría de los problemas que padecen las personas se relacionan con el ámbito emocional. La Educación Emocional

ayuda a las personas a decidir sobre qué actitud tomar para enfrentarnos a diversos problemas. Su propósito es alcanzar un bienestar subjetivo y a su vez un bienestar social, a través del desarrollo de la autoestima, construyendo expectativas y actitudes realistas, lograr la capacidad de fluir ante una actividad (consiste en practicar actividades placenteras que nos hagan olvidarnos del tiempo).

La Educación Emocional pretende potenciar la competencia emocional o competencia socio-emocional. Dicha competencia constituye un subconjunto de las competencias básicas personales, descende de la Inteligencia Emocional y se adquiere a partir de las experiencias vitales, siendo importantes los vínculos que el individuo establece con su entorno, su familia, sus iguales, etc.

En 2007 Bisquerra y Pérez definieron la competencia emocional “como un conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos sociales” (p. 8). Desde 1997, el GROPE (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica) trabaja sobre la Educación Emocional, contribuyendo a su vez en el desarrollo de las competencias emocionales. Agrupándolas en cinco bloques (Bisquerra y Pérez, 2007):

- Conciencia emocional. Capacidad para percibir los sentimientos y emociones propias y los de los demás, ser capaz de dar nombre a las emociones y comprender las emociones de los demás.
- Regulación emocional. Manejar las emociones de forma adecuada, es decir, tener en cuenta la interacción entre emoción, cognición y comportamiento. Expresar las emociones de forma apropiada. Regular nuestros sentimientos y emociones (ejemplo: regular la impulsividad, ser tolerante con la frustración,...). Afrontar emociones negativas a través de estrategias de autorregulación, para controlar la intensidad y la duración de dichas emociones. Autogenerar emociones positivas.
- Autonomía emocional. Está formada por un conjunto de características relacionados con la autogestión personal: autoestima (estar satisfecho consigo mismo), automotivación (animarse así mismo para implicarse en una tarea), actitud positiva (ser optimista), responsabilidad (implicarse en tareas seguras y éticas), autoeficacia emocional (el individuo percibe a sus propias emociones como correctas), análisis crítico de normas sociales (ser crítico con la realidad), resiliencia.
- Inteligencia interpersonal (competencia social). Capacidad para mantener relaciones adecuadas con los demás, esto implica dominar: las habilidades sociales

básicas (escuchar, saludar, agradecer, mostrar críticas, disculpar...) respetar a los demás (ser tolerantes y respetar los derechos), comunicación receptiva (atender a los demás, percibiendo mensajes tanto verbales como no verbales).

- Competencias para la vida y el bienestar. Ejecutar comportamientos adecuados y responsables para hacer frente a los desafíos de la vida. Organizar nuestra vida de forma sana y equilibrada, obteniendo buenas experiencias personales. Para ello es importante: fijar objetivos adaptativos (objetivos realistas y positivos), toma de decisiones (ser responsable de lo que decimos), buscar ayuda y recursos (identificar situaciones de necesidad de apoyo o asistencia), ciudadanía activa, cívica, responsable, crítica y comprometida, bienestar subjetivo (ser capaz de transmitir nuestro bienestar subjetivo) y fluir.

Las competencias emocionales son un elemento clave en la vida de las personas mayores, ya que no solo proporciona unos conocimientos para saber comportarse de forma responsable, sino que también orienta a las personas a adaptarse al contexto, superar cualquier adversidad de la vida, consiguiendo de esta forma construir una serie de experiencias, que serán útiles para situaciones futuras. Todos estos aspectos influyen en el desarrollo de la socialización de las personas, para mejorar la calidad de vida y como factor protector de posibles problemas tanto biológicos como psicológicos.

## **2.2ASPECTOS POSITIVOS QUE SE OBTIENEN CON LAS EMOCIONES.**

Como se he mencionado anteriormente todas las emociones poseen una función determinada, esto nos hace estar alerta, al reaccionar ante un estímulo externo o interno.

Las emociones negativas tienen un valor inmediato para la supervivencia, por ejemplo, cuando hay un incendio en una casa, los ocupantes tratarán de protegerse huyendo o buscando un lugar para resguardarse, ya que sus sistemas de alerta se activan. Podemos clasificar algunos aspectos positivos de las emociones negativas (Piquerías, Ramos, Martínez, Oblitas, 2009):

- Miedo: tiene una función adaptativa a la situación amenazante, también es necesaria cierta cantidad de ansiedad para realizar tareas específicas, ya que existe relación entre la ansiedad y el rendimiento.

- Tristeza: cuando experimentamos esta emoción tendemos a relacionarnos con aquellas personas que han padecido una situación similar. Se valoran aspectos de la vida a los que anteriormente no se prestaban atención.
- Ira: es considerada como una emoción negativa ya que los estímulos que desarrollan dicha emoción suelen ser desagradables. Nos permite reaccionar en forma de ataque o autodefensa, como función adaptativa a la situación, para inhibir reacciones indeseadas de otros sujetos o evitar que ocurra una situación de riesgo.
- Asco: se manifiesta ante estímulos desagradables, que son molestos o peligrosos para el individuo, también se puede producir ante alimentos nutritivos y en buen estado. El individuo tiende a dar respuestas de escape o de evitación desarrollando hábitos saludables e higiénicos.

Sánchez (2009) señala que “la presencia de emociones destructivas como la ira, el enojo, el miedo y el deseo, prolongadas en el tiempo, dejan de tener un papel protector y pasan a ser dañinas e impiden que avancemos como deberíamos” (p. 352). Por ello es importante ser conscientes de nuestros límites, intentar regular o equilibrar aquellas emociones consideradas como negativas que perduran en el tiempo y ser capaces de pedir ayuda.

Las emociones positivas tienen una tarea contraria al cometido de las emociones negativas, su función se relaciona con el desarrollo, el crecimiento personal y la conexión social. Se consiguen beneficios a largo plazo, habilidades físicas, psicológicas y sociales. Algunos de los beneficios indicados por Vecina (2006), son:

- Mejoran la forma de pensar, el afecto positivo nos proporciona el desarrollo cognitivo, siendo este más abierto, flexible y complejo, integrando distintos tipos de información.
- Relación con un buen estado de salud, las emociones positivas se relacionan en la prevención de enfermedades. También se ha observado que las personas que se consideran felices tienden a buscar hábitos saludables.
- Mejoran la capacidad de afrontamiento ante la adversidad, las emociones positivas ayudan a hacer más resistentes a las personas que han sufrido una experiencia traumática y contribuyen a construir resiliencia psicológica.

Es valioso que las personas mayores conozcan las funciones de las emociones ya que influirá de forma positiva en su día a día. Ayudará a que comprendan porque se producen ciertas sensaciones en algunas situaciones, y a través de una serie de orientaciones se intentarán canalizar aquellas sensaciones que provoquen malestar.

## 2.3 DIFERENCIA ENTRE INTELIGENCIA EMOCIONAL, PSICOLOGÍA POSITIVA Y EDUCACIÓN EMOCIONAL.

Existe gran confusión entre el significado de la Psicología Positiva, la Inteligencia Emocional y la Educación Emocional.

La Psicología Positiva, también es conocida como “la ciencia de la felicidad”. El creador de este término ha sido Martin Seligman. Surgió como reivindicación a la utilización del término de psicología en años anteriores, ya que en el pasado la psicología se centraba en tratar y curar los trastornos de la mente, predominando las cualidades negativas y dejando de lado las características positivas del individuo, obteniendo una visión negativa del ser humano.

Vera (2006) describe a la Psicología Positiva como “una rama de la psicología que busca comprender, a través de la investigación científica, los procesos que subyacen a las cualidades y emociones positivas del ser humanos, durante tanto tiempo ignorados por la psicología” (p. 5). Esta rama de la psicología se centra en cómo conseguir el bienestar subjetivo, para mejorar la calidad de vida y, así, prevenir el desarrollo de trastornos mentales o patologías en personas vulnerables, haciendo hincapié en el mundo emocional, analizando las fortalezas, las virtudes humanas y las características positivas, ya que todas ellas actúan como amortiguadores contra los trastornos mentales.

Según el Modelo de Seligman (2011), existen seis virtudes que son características de todas las culturas y de épocas anteriores, sin importar el sexo, la raza o la religión. Estas seis virtudes conforman el buen carácter. A su vez, para conseguir alcanzar dichas virtudes existen las fortalezas, las cuales son una vía para alcanzar el bienestar.

Tabla N° 3. Virtudes y Fortalezas necesarias para adquirir el buen carácter.

<b>VIRTUDES</b>	<b>SABIDURÍA</b>	<b>TRASCENDENCIA</b>	<b>HUMANIDAD</b>	<b>JUSTICIA</b>	<b>TEMPLANZA</b>	<b>VALOR</b>
<b>FORTALEZAS</b>	Curiosidad Conocimiento Juicio Ingenio Perspectiva	Disfrute de la belleza Optimismo Espiritualidad Humor Gratitud	Bondad Amor Inteligencia emocional	Civismo Imparcialidad Liderazgo	Autocontrol Prudencia Humildad Perdón	Valor Perseverancia Integridad Vitalidad

Fuente: Elaboración a partir del libro de M. Seligman (2011).

Conseguir una salud mental positiva se puede realizar a nivel individual, colectivo y social, siendo las cualidades positivas personales (felicidad, satisfacción, amor...), el humor y el optimismo los pilares para lograr dicho bienestar. Se dejan de lado a aquellas cualidades negativas o emociones básicas (miedo, ira, tristeza), que no son objeto de estudio, ya que la Psicología Positiva no los considera adecuados para lograr una vida plena.

La Inteligencia Emocional, como he explicado anteriormente, es una capacidad que todo ser humano posee para procesar información sobre sus propias emociones y las de los demás. La cognición, el afecto y la conducta son esenciales para alcanzar una personalidad equilibrada y saludable. Nos permite desarrollarnos emocionalmente, ya que las emociones son esenciales en la vida y en las relaciones, además permite un desarrollo integral del individuo. Como se ha mencionado con anterioridad es necesario preocuparse por los procesos de Educación Emocional, ya que nos permiten comprender la naturaleza de la mente y entrenar el manejo de las emociones, puesto que en muchas ocasiones resulta complicado reprimirlas, ocasionando sensaciones incómodas. Nos enseña a reconocer las emociones y emplearlas como un recurso necesario para abordar diversas situaciones de la vida diaria. Es un proceso continuo a lo largo de la vida, ya que se va mejorando con la acumulación de experiencias vividas y con ayuda de orientaciones profesionales.

En conclusión, la Inteligencia Emocional se basa tanto en emociones positivas como negativas, no excluye a ninguna de las dos ya que ambos tipos forman parte de cualquier individuo, por lo tanto, es elemental saber regularlas para conseguir un bienestar subjetivo y desarrollarnos personal y socialmente. En cambio, la Psicología Positiva se centra exclusivamente en las emociones positivas, evitando las emociones negativas, esto puede conllevar resultados perjudiciales, ya que intentar con todas nuestras fuerzas ser feliz y finalmente no llegar a conseguirlo provoca mayor infelicidad y posibles riesgos. Es importante tener en cuenta que la felicidad no es un fin en sí mismo, sino un proceso, debemos apreciar no solo los logros, sino también los fracasos o los problemas. Es importante reflexionar sobre aquellas “experiencias negativas” (¿en qué hemos fallado y cómo volveríamos a actuar?), permitiéndonos afrontar situaciones difíciles en el futuro.

Experimentar miedo, rabia, culpabilidad o tristeza es totalmente normal porque todas las emociones tienen una función, no debemos de menospreciarlas, todo lo contrario, en la mayoría de ocasiones estas emociones nos indican que algo no va bien. El problema que causan estas emociones es que nos hacen sentir incómodos y son difíciles de controlar. Es aquí donde juega un papel importante la Educación Emocional, ya que nos enseña a prever aquellas situaciones que probablemente nos harán sufrir, sintiéndonos bastante incómodos,

por lo que nos ayudará a prepararnos hasta donde nos sea posible, para manejar nuestra conducta y pensamientos, de esta forma sabremos responder de la mejor forma posible. Para tener un equilibrio mental en nuestra vida, es esencial vivir diversos tipos de experiencias, conocer personas... somos el producto de todos los acontecimientos que han surgido en nuestra vida.

Las personas mayores poseen abundantes experiencias tanto positivas como negativas, aprovechar el recurso de la educación emocional durante esta etapa de la vida, permite que sean conscientes de lo que ha significado para ellas esas experiencias y cómo a partir de las mismas han construido su personalidad. También se pueden trabajar posibles situaciones que aparecerán en el futuro (cercanía de la muerte, sentimiento de inutilidad...).

## **2.4 INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LAS PERSONAS MAYORES**

Las personas mayores tienen que adaptarse a un nuevo estatus social y reestructurar su nueva vida. El hecho de comenzar una nueva etapa en el ciclo vital, que a su vez viene marcada por una serie de mitos erróneos, características fisiológicas y cognitivas o la cercanía de la muerte, conlleva la experimentación de sentimientos y emociones negativas por las propias personas mayores. Por lo tanto, es necesario proporcionar cierto tiempo de adaptación emocional a esta situación, promoviendo una Educación Emocional como herramienta preventiva de problemas o conflictos emocionales.

Aunque la personalidad de un individuo se vaya construyendo a lo largo de toda la vida, a través de la Inteligencia Emocional se puede modificar, es decir, podemos alejarnos del destino asignado por la ocupación en el contexto social.

El programa de Educación Emocional “Emociónate”, Soldevilla (2009), ha conseguido englobar los aspectos clave de la Educación Emocional, cuya finalidad es dar significado a la vida, valorando los pequeños detalles de la vida. Se lleva a cabo a través de dos vías de actuación: nivel individual y nivel grupal. Sus contenidos son:

- a) Cambios de las motivaciones y las emociones con la edad.
- b) Cambios que se producen en el concepto de sí mismo relacionados con la edad.
- c) Las estrategias de afrontamiento del estrés en personas mayores.

## **2.5 LA EDUCACIÓN SOCIAL COMO FORMA DE DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LAS PERSONAS MAYORES.**

ASEDES (Asociación Estatal de Educación Social), 2007, señala que la Educación Social es:

Un derecho de la ciudadanía que se concreta en el reconocimiento de una profesión de carácter pedagógico, generadora de contextos educativos y acciones mediadoras y formativas, que son ámbitos de competencia profesional del educador social, posibilitando:

- La incorporación del sujeto de la educación a la diversidad de redes sociales, para el desarrollo de la sociabilidad.
- La promoción cultural y social, para la adquisición de bienes culturales, y así ampliar las perspectivas educativas, laborales, de ocio y participación social (p. 12).

Los ámbitos que corresponden a la Educación Social (en adelante E.S) no quedan relegados a la demanda social tradicional (marginación, pobreza, exclusión, desamparo...), ya que han aparecido nuevas situaciones que requieren especial atención. Es importante que la persona profesional actúe “cerca de” y “con” el sujeto, ya que es ella misma la protagonista de sus propios cambios, el profesional se encargará de facilitar y enriquecer a la persona con una serie de recursos puestos a su disposición cuya finalidad será lograr una mejor calidad de vida, teniendo en cuenta sus características, intereses, necesidades y el contexto social en el que vive. La coordinación con todos los actores presentes en el entorno del sujeto es fundamental para avanzar en la misma dirección (Muñoz, 2008).

A continuación, se enumeran las funciones y algunas de las competencias propias de la ES, relacionadas con el colectivo de personas mayores:

- Transmisión, desarrollo y promoción de la cultura.
  - o Reconocer los bienes culturales de valor social.
  - o Asesoramiento.
  - o Capacidad para difundir y gestionar la participación de la cultura.
- Generación de redes sociales, contextos, procesos y recursos educativos y sociales.
  - o Capacidad para potenciar relaciones interpersonales.
  - o Construir herramientas, mejorando los procesos educativos.
- Mediación social, cultural y educativa.
  - o Saber relacionar los contenidos, individuos, colectivos e instituciones.
- Conocimiento, análisis e investigación de los contextos sociales y educativos.
  - o Detectar las necesidades educativas de los destinatarios.

- Dominio de métodos, estrategias y técnicas de análisis de contextos socioeducativos.
- Capacidad de análisis de la realidad.
- Conocimiento de las políticas sociales, educativas y culturales.
- Diseño, implementación y evaluación de programas y proyectos en cualquier contexto educativo.
  - Dominio de técnicas de planificación, programación, diseño y evaluación de proyectos.
  - Poner en marcha planes, programas y proyectos.
- Gestión dirección, coordinación y organización de instituciones y recursos educativos.
  - Gestionar, organizar, supervisar y difundir los proyectos.

El colectivo de personas mayores ha aumentado en los últimos 20 años, lo que ha permitido abrir un nuevo escenario laboral para los educadores sociales en el sector sanitario y asistencial, planteándose acciones para concebir a la vejez como una etapa más de la vida, llena de posibilidades y retos (Muñoz, 2008). La visión tradicional de educación en contacto con la tercera edad, era a través de la educación de adultos, basada en la compensación y el reciclaje, orientada a la educación formal.

El proceso de aprendizaje es permanente, por lo tanto, las propuestas socioeducativas elaboradas por profesionales de la E.S dirigidas a las personas mayores, buscan el desarrollo personal y social de la persona, basándose en las posibilidades y no en sus limitaciones. A través de estas intervenciones se pretende buscar nuevos referentes educativos, apoyados en la experiencia de las personas, de tal forma que se puedan elaborar nuevos proyectos de vida para las personas mayores. Las ideas, los pensamientos y las emociones son elementos clave en el proceso de cambio y la transformación del individuo, por ello, es importante motivar a estas personas para que logren sus metas y objetivos.

Para lograr este cambio, conseguir un desarrollo emocional y construir un nuevo proyecto de vida, una buena estrategia para llevarlo a cabo sería a través de la Educación Emocional. El desarrollo emocional de un individuo se lleva a cabo a partir de diversas situaciones de la vida diaria (familia, iguales, pérdida de un ser querido...), existe la posibilidad de integrar la competencia emocional en los procesos socioeducativos, ya que es importante impartir conocimientos teóricos y prácticos sobre las emociones.

Un profesional clave para llevar a cabo dicho proceso sería la figura del Educador/a Social. Es imprescindible que el educador o educadora posea una clara conciencia sobre sí mismo y sobre sus emociones, siendo beneficioso en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Este

profesional deberá ser capaz de concienciar a las personas la importancia de las emociones en nuestro día a día, explicando el proceso del desarrollo de la competencia emocional basada en el conocimiento de las propias emociones, el manejo y control emocional, el conocimiento de las emociones de los demás y la utilización de las emociones para automotivarse. Para conseguir adaptarse a los nuevos cambios y desarrollar la capacidad para resolver problemas.

# **CAPÍTULO 3. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN PERSONAS MAYORES.**

## **3.1 INTRODUCCIÓN**

Las personas mayores experimentan en la última etapa de la vida una serie de situaciones que debilitan la autoestima. Es fundamental preparar a estas personas antes, de la llegada de esta etapa, y a lo largo de la misma, para que sepan responder de forma adecuada a las diversas adversidades que se manifiestan en sus vidas. Esta preparación capacita a las personas a desarrollarse emocionalmente y obtener un bienestar subjetivo a través de la Inteligencia Emocional.

Esta propuesta de intervención socioeducativa se centra en proporcionar una serie de recursos y herramientas para que desarrollen un envejecimiento activo exitoso y lo perciban como algo positivo del ciclo vital. También se trabajarán aspectos básicos de todo ser humano, como las habilidades sociales, el aprendizaje a lo largo de la vida, la configuración de vínculos afectivos, el apoyo social, la participación ciudadana..., en conclusión, se busca alcanzar un desarrollo integral del individuo.

Esta propuesta posee un carácter preventivo, orientado en la detección de cualquier problema que padezcan estas personas a nivel psicosocial, y así intervenir directamente con el individuo.

## **3.2. JUSTIFICACIÓN**

La propuesta de intervención ha surgido tras la necesidad percibida, en la última etapa del ciclo vital, de afrontar y superar ciertas situaciones en el mundo rural. Resulta complicado para muchas personas superar algunas de las circunstancias que suceden en esta etapa de la vida (pérdida de un ser querido, exclusión social, tolerancia a la frustración, mitos y tópicos erróneos...). Por lo tanto, es indispensable inculcar a este gran colectivo un estilo de vida adecuado, promoviendo un envejecimiento activo que prevenga la aparición de ciertas

enfermedades y una buena salud mental para que la persona logre un bienestar subjetivo a través de la socialización y la participación en su comunidad más próxima.

Desde la Inteligencia Emocional se llevará a cabo una serie de actividades para promover la resolución de conflictos internos y externos que surgen en esta etapa de la vida.

### **3.3. CONTEXTUALIZACIÓN Y DESTINATARIOS.**

Respecto a la contextualización de este proyecto, se llevará a cabo en la provincia de Segovia, exactamente en la Comarca de Tierra de Pinares, la cual abarca a 49 municipios del noroeste segoviano. Poseen un Grupo de Acción Social, conocido por el nombre de Asociación Honores-Tierra de Pinares, cuya finalidad es mejorar la calidad de vida en el medio rural y diversificar la economía rural. El Centro de Iniciativas Turísticas “Tierra de Pinares” es una Asociación que busca el desarrollo de la economía de estos municipios a través del turismo. Centrándonos en su ámbito de actuación, la zona donde se llevará a cabo la propuesta de intervención corresponde a la zona de Carbonero El Mayor, la cual engloba a 12 pueblos. Se actuará en 5 pueblos exactamente, estos son Carbonero el Mayor, Aguilafuente, Fuentepelayo, Aldea Real y Zarzuela del Pinar. La selección de estos cinco pueblos se debe a la escasez de servicios dirigidos a este grupo de población.

Las personas a las que va dirigida esta intervención socioeducativa poseen las siguientes características:

- Personas Mayores de 60 (en etapa de prejubilación) y menores de 75 años.
- Residentes en zonas rurales, procedentes de la zona de Tierra de Pinares (Segovia).
- El nivel educativo es básico, ya que la formación que se obtenía durante la infancia y la adolescencia no estaba regulada y se enseñaban los aspectos más básicos (escritura, matemáticas y religión). El trabajo desde una edad muy temprana era típico en épocas pasadas para ayudar a sus familias en el campo, cuidando a niños, sirviendo en casas o con el ganado.

Los y las participantes serán un máximo de 15 personas por cada sesión. Se llegará a un acuerdo con ellos sobre el pueblo donde se podrá realizar la intervención. Para aquellas personas que tengan que desplazarse se pondrá a su disposición un vehículo o vehículos para asistir al taller. Se acordarán las horas y un horario en el que puedan acudir todos los y las integrantes del grupo.

### **3.4. OBJETIVOS**

Objetivo general:

- Desarrollar la competencia emocional en las personas mayores.

Objetivos específicos:

- Favorecer la relación y la comunicación entre las personas participantes.
- Reconocer y valorar sus propias emociones y las de los demás.
- Utilizar la experiencia emocional en la adquisición de nuevas habilidades emocionales.
- Resolver conflictos internos y externos en esta nueva etapa del ciclo vital.
- Potenciar la participación activa en su entorno.
- Fomentar hábitos saludables.

Estos objetivos se concretarán en las sesiones de la intervención, su planificación se irá modificando teniendo en cuenta las características, necesidades e intereses que se vayan observando desde el inicio.

### **3.6. METODOLOGÍA**

La metodología a llevar a cabo se basará en la participación activa de cada uno de los participantes, a través de talleres, debates, dinámicas... Se trabajará de una manera individualizada, adaptándose a las características, ritmos y experiencias de cada uno de los y las participantes de la intervención, siendo flexibles. Por lo tanto, se tendrán en cuenta sus necesidades, intereses e inquietudes, experiencias personales..., de esta forma se procederá a que sean ellos mismos y ellas mismas los/as protagonistas de su cambio y desarrollo personal, utilizando el tiempo libre como un recurso para la formación integral de la persona.

Tendrá un carácter activo, se utilizarán dos formatos para impartir los contenidos: se preguntará al inicio de la sesión sobre la experiencia personal de los participantes con respecto a un tema y se continuará con la teoría sobre la Inteligencia Emocional, otra modalidad para impartir la sesión es comenzar exponiendo la teoría y a continuación se realizarán ejercicios y supuestos prácticos a través de pequeños grupos. Se utilizarán dos estilos de procedimiento en la intervención, creativo y transformador ya que se pretende buscar propuestas y cambios, y resolutivo puesto que durante las sesiones se explorarán diversas soluciones a las situaciones planteadas. Se utilizarán tanto estímulos visuales como musicales, realizando actividades por escrito y orales.

Por cada sesión se llevará a cabo un debate para intercambiar experiencias y conocimientos, donde se podrá opinar y proponer posibles propuestas. Este intercambio de saberes y experiencias es recíproco, es decir, aprenderán tanto las personas mayores como el educador o educadora social encargado/a de llevar a cabo la propuesta de intervención, esto enriquecerá al proceso de aprendizaje, construyendo mayor grado de confianza y de interacción en la dinámica del grupo.

La persona encargada de llevar a cabo esta intervención presentará una actitud paciente y flexible, deberá observar si todos los participantes han entendido adecuadamente los contenidos, aceptando y resolviendo cualquier duda o crítica a lo largo de la sesión.

Antes de comenzar las sesiones, se realizará una reunión informativa donde se expondrá la finalidad de la intervención, sus características y contenidos. De esta forma, se captará y difundirá esta actividad entre los diversos pueblos de la zona. A partir de esta reunión se pondrá una fecha acordada por todos los interesados para conocerse entre ellos y tener un primer contacto con los contenidos. Al finalizar la sesión se pasarán las hojas de inscripción entre los participantes.

### **3.7. TEMPORALIZACIÓN**

La duración de este taller se organiza de la siguiente forma:

- 4 meses (noviembre 2017 - febrero 2018). Se seleccionan este período por la temporada de frío, la falta de actividades al aire libre durante estos meses y por la llegada de las Navidades. Se tendrá en cuenta las vacaciones escolares, por si alguna de las personas participantes tiene que cuidar a algún nieto/a. (14 semanas)
- Una sesión por semana, cuya duración será de una hora y media. Dependiendo de la hora se realizará una pequeña merienda o no.

Se rogará a los interesados asistencia, compromiso y puntualidad, avisando con antelación una posible falta en el futuro. El educador o educadora social puede dar por terminada la sesión y continuar con los contenidos otro día cuando los participantes se encuentren cansados.

### **3.8. DISEÑO DE INTERVENCIÓN.**

Esta propuesta de intervención se desarrollará a lo largo de 14 semanas. Por cada dos semanas se realizará un bloque, exceptuando el Bloque 3, relacionado con la Inteligencia

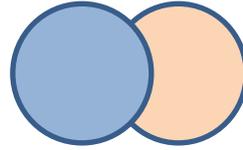
Emocional, que se desarrollará desde la 5° sesión hasta la 8° sesión. A continuación, se describirán dos actividades por cada bloque, las demás se encuentran en el Anexo 1.

Bloque 1 “Cohesión grupal”, se realizarán dinámicas de presentación y de conocimiento entre todos/as los y las participantes, intentando afianzar la cohesión grupal y fomentar un buen clima en el grupo. Se buscará la confianza para fomentar la participación de cada uno de los/as integrantes. Se trabajará a través de la comunicación asertiva, es decir, actuando siempre teniendo en cuenta nuestros derechos y necesidades, pero respetando a los demás.

<p>- <b><u>Dinámica de confianza. El cofre.</u></b></p> <p><b>Objetivos:</b> Mejorar la comunicación. Aumentar la autoestima.</p> <p><b>Desarrollo:</b> Cada participante deberá crear un sobre, en el escribirá su nombre. Todos los sobres se dejaran dentro de un cofre. Durante el desarrollo del taller los participantes introducirán un mensaje (anónimo o no) al resto de sus compañeros. En el mensaje escribirán algo positivo sobre la persona, alguna hazaña que hayan compartido, dar consejos sobre algo, etc. El último día del taller se leerán algunos de los mensajes.</p>
<p>- <b><u>Dinámica de capacidad de decir no. ¿Qué harías?</u></b></p> <p><b>Objetivos:</b> Trabajo en equipo. Promover la creatividad.</p> <p><b>Desarrollo:</b> Se forman parejas. Por cada pareja se reparte una fotocopia con las siguientes situaciones. Deberán de dialogar entre ambas personas para poner la actitud que creen que es la más adecuada.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Vas a ver una película al cine, pero justo a tu lado se ha sentado una pareja que no para de hablar.</li><li>2. Un grupo de menores de edad te piden que les compres un paquete de cigarros. Se ha creado un rumor totalmente incierto sobre ti. Te enteras de quien lo ha ido diciendo...</li><li>3. Estás en una cola para pagar en el supermercado, pero una persona se te ha colado.</li></ol>

Bloque 2 “Quiero querer queriéndome”, engloba los contenidos esenciales para valorarse uno/a mismo/a, que a su vez son necesarios para relacionarse con los demás. En este bloque se trabajará la autoestima, el autoconcepto, el respeto a las diferencias, la resolución de conflictos, la importancia de diversos valores en cada persona, en conclusión, la importancia de quererse a uno mismo para desarrollar habilidades interpersonales e intrapersonales, de tal forma que se promueva las relaciones con los demás.

<p>- <b><u>Dinámica del respeto a las diferencias. Todos somos distintos.</u></b></p> <p><b>Objetivos:</b> Promover el autoconocimiento. Concienciar sobre la diversidad de diferencias. Resaltar los aspectos comunes.</p> <p><b>Desarrollo:</b> Se reparte un folio a cada participante con dos círculos grandes que se unen en el centro. En el círculo de la izquierda la persona deberá escribir sus puntos fuertes y débiles y en el círculo de la derecha los puntos fuertes y débiles de otra persona (familiar, amigo/a... es decir, una persona conocida). En la parte en la que los círculos se mezclan deberán de escribir aquellos puntos que estas dos personas tienen en común.</p>
--



- **Dinámica de Resolución de Conflictos.**

**Objetivos:** Favorecer el uso de estrategias de resolución de conflictos.

**Desarrollo:** Se reparte una fotocopia a cada persona, en ella escribirán un problema real, intentando que no sea de un nivel muy grave, ya que lo tendrá que leer al resto de sus compañeros. Deberán describir las alternativas que ellos y ellas darían a esos problemas, los pros y las contras de dichas alternativas.

Problema:		
ALTERNATIVA	PROS	CONTRAS

Bloque 3 “Educación Emocional”, a través de la lluvia de ideas se intentará definir lo que es una emoción, la importancia que tienen las emociones en nuestro día a día, sus funciones y los diversos tipos de emociones existentes en las personas. Se busca potenciar el uso del control emocional, ya que reconocer, comprender y regular las emociones es básico para cualquier situación de la vida cotidiana. También se abarcarán temas relacionados con experiencias pasadas, tanto negativas como positivas, para hablar sobre la importancia que dichas experiencias han influenciado en el futuro.

- **Dinámica de control de impulsos emocionales. El susto.**

**Objetivos:** Autoconocimiento emocional (reconocer, comprender y regular nuestras emociones y las de los demás).

**Desarrollo:** La educadora social explicará al principio de la sesión una mentira de tal forma que todos los participantes se la crean. La mentira consistirá en una situación real que influya de forma negativa a todos los participantes, como por ejemplo que debido a las malas críticas se ha decidido terminar con el taller. Cuando la educadora social vea conveniente anunciará que esto era un experimento. Cada persona expresará lo que ha sentido cuando ha recibido la noticia. Se apuntarán las conclusiones en una hoja, cuando todos los participantes y la educadora social han estado conversando sobre lo ocurrido.

PERCEPCIÓN EMOCIONAL	
ASIMILACIÓN EMOCIONAL	
COMPRENSIÓN EMOCIONAL	
REGULACIÓN EMOCIONAL	

- <b><u>Dinámica: Árbol genealógico.</u></b>
<p><b>Objetivos:</b> Desarrollo de la capacidad memorística. Reconocer la importancia de experiencias pasadas.</p> <p><b>Desarrollo:</b> Realizar un árbol genealógico con toda la familia. Detrás del papel se escribirá una experiencia negativa que hayan tenido con alguno de sus familiares y cómo han gestionado ese conflicto. De forma voluntaria se leerán los conflictos familiares, los demás podrán aconsejarle de cómo habrían actuado ellos. Relatar un conflicto poco relevante o de intensidad media-baja.</p>

Bloque 4 “Relaciones afectivas”, la finalidad principal de este bloque es eliminar los mitos que surgen con el tema de la sexualidad en personas mayores y la importancia de crear vínculos afectivos a cualquier edad.

- <b><u>Dinámica estilos de conducta. El poder</u></b>
<p><b>Objetivos:</b> Aceptar las opiniones. Reconocer los roles de cada persona.</p> <p><b>Desarrollo:</b> De forma voluntaria tres personas deberán de salir del aula, la monitora les explicará que deben de ser los encargados de dirigir a un grupo. Uno de ellos tendrá una actitud pasiva (aceptar cualquier opinión, permitir hacer cualquier cosa, no es nada autoritario), otra persona tendrá un comportamiento autoritario (se hace todo lo que él diga, su voz tiene más poder que la de los demás) y la tercera persona una actitud democrática (fomentar la participación de todos, distribuir responsabilidades, facilitar el dialogo, opinar y aceptar opiniones...). Una vez que hayan entrado los voluntarios se crearán tres subgrupos. Las personas voluntarias serán las líderes de cada subgrupo llevando a cabo su rol asignado. Se planteará al grupo en su conjunto un problema que deberán de resolver, al final cada grupo expondrá sus conclusiones.</p>
- <b><u>Dinámica: Ellos, ellas y nosotros.</u></b>
<p><b>Objetivos:</b> Eliminar los mitos relacionados con la sexualidad.</p> <p><b>Desarrollo:</b> Se crean dos grupos, a cada uno de los grupos se les plantea una visión que tienen que defender a través de un debate. Un grupo se centrará en la visión y el conocimiento de la sexualidad femenina y el otro se centrará en la masculina. Una vez que ambos grupos poseen las conclusiones sobre su tema, comenzará el debate. Se abarcarán temas relacionados con la reproducción, los roles, orientación sexual... Siendo la educadora social la encargada de mediar entre ambas partes.</p> <p>Entre todos al finalizar la sesión se señalarán los tópicos que han salido a lo largo del debate.</p>

Bloque 5 “Preparación a la muerte e importancia de la vida”. Al inicio de la sesión se realiza una lluvia de ideas sobre la opinión de cada uno de los participantes en relación con la muerte y una reflexión sobre el tabú existente en nuestra sociedad sobre esta circunstancia de la vida. A continuación, se explicará el proceso de duelo y se darán unas técnicas que ayudarán a superar cada fase.

- <b><u>Dinámica. El reloj de la vida.</u></b>
--

**Objetivos:** Planificar el futuro a través de objetivos a corto plazo. Aclarar ideas relacionadas con la muerte.

**Desarrollo:** Se reparte una historia diferente a cada participante. En cada historia se relata la vida de una persona, pero al final de la misma, ocurrirá un problema que cambia radicalmente la vida del personaje. Las preguntas tienen la misma finalidad ¿Qué harías tú en su lugar? Al finalizar la actividad cada participante deberá de relatar brevemente la historia que ha leído y cómo intentaría resolver la situación de su personaje.

- **Dinámica. Mi huella**

**Objetivos:** Recordar experiencias pasadas. Aclarar ideas relacionadas con la muerte.

**Desarrollo:** Se reparte un folio a cada uno de los participantes, estos deberán de dibujar su mano. En cada uno de los dedos deberán escribir las siguientes pautas:

- En el pulgar escribirán aquellas experiencias positivas que han obtenido en la vida.
- En el índice anotar aquellos pasos que han cambiado su vida (estudiar, independencia...)
- En el corazón escribir una experiencia negativa que han sabido superar positivamente.
- En el anular describir responsabilidades que han tenido que hacer frente en la vida.
- En el meñique apuntar una experiencia positiva con un amigo o una familiar.
- En el centro de la mano deberán escribir lo que a ellos/as les gustaría que fueran recordados por el resto de la población.

Bloque 6 “Estilos de vida saludable” Durante las dos últimas sesiones se darán una serie de recomendaciones para mantener una vida saludable, desde una alimentación rica en nutrientes hasta la importancia de la actividad física. En la última sesión se trabajará la Risoterapia a través de diversas actividades, de esta forma se fomentará el uso del sentido del humor en las relaciones sociales.

- **Actividades físicas**

**Objetivos:** Mejorar la capacidad funcional del organismos. Promover estilos de vida saludables. Fomentar el trabajo en equipo, la cooperación y la toma de decisiones

**Desarrollo:** Se llevarán a cabo diversos juegos elegidos entre los integrantes del grupo. Se utilizaran los recursos de la zona.

- **Risoterapia**

**Objetivos:** Fomentar la creatividad. Desarrollar habilidades comunicativas a través de los gestos. Promover el buen humor en las relaciones.

**Desarrollo:** Se realizarán actividades de risoterapia.

### 3.9. RECURSOS

Recursos Humano

Como recursos humanos para la puesta en marcha de esta propuesta de intervención se contará con un equipo socio-educativo, formado por dos educadoras sociales. Su implicación temporal será de 6 meses, un mes antes del inicio de la intervención y unas semanas después de la finalización de la propuesta, para sacar conclusiones y posibles mejoras.

Deberán tener conocimientos teórico-prácticos sobre las características de las personas mayores, las ideas que predominan en ellos, sus intereses y su forma de aprender, así como competencias en temas relacionados con la Inteligencia Emocional.

Establecerán y harán uso de mecanismos de coordinación para llegar a acuerdos entre ellas y se orienten hacia una misma dirección para conseguir los objetivos planteados en el proyecto. Además, tendrán que establecer una buena coordinación con otros/as profesionales que estén llevando a cabo proyectos por la zona, e incluso con las personas relacionadas de forma directa con estas personas (médicos, personal de residencias de la zona, alcaldes, Diputación de Segovia...).

#### Recursos Materiales

Los recursos materiales necesarios para la realización del proyecto son los siguientes:

Recursos fungibles:

- Ordenador con altavoces.
- Proyector para el ordenador.
- Pantalla para proyectar.
- Pizarra.
- Impresora.

Recursos inventariables:

- Tizas y borrador.
- Folios, cartulinas, pólits y papeles de diferentes tipos.
- Rotuladores, bolígrafos, tijeras y pegamentos.
- Cuadernos de notas.
- Revistas y periódicos.
- Celo y masilla para pegar.
- Mesas grandes y sillas.
- Esterilla yoga

#### Recursos Espaciales

El espacio necesario para la realización de la propuesta y las actividades de la misma, será proporcionado por uno de los Ayuntamientos del pueblo donde se realizará la

intervención. Se necesitará una sala amplia multifuncional y polivalente, que permita a los participantes poder trabajar por subgrupos y en gran grupo.

### **3.10. PRESUPUESTO**

Los encargados de cubrir los gastos de la propuesta de intervención serán los Ayuntamientos de la zona y la Diputación de Segovia. Se pondrá a disposición el transporte necesario para aquellas personas que no vivan en el pueblo donde se llevará a cabo la intervención. La sala proporcionada por el Ayuntamiento no conllevará cargo económico en cuanto al alquiler, los gastos de luz podrán ser costeados entre los Ayuntamientos.

Los seguros necesarios para cubrir cualquier incidencia que pueda ocurrir durante las sesiones o en el desplazamiento, serán costeados por los Ayuntamientos y la Diputación.

El salario del equipo de intervención socio-educativa también será financiado por los Ayuntamientos y la Diputación de Segovia.

### **3.11. EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA**

La evaluación de los resultados permite conocer el nivel del logro de los objetivos socioeducativos planteados desde el comienzo de la intervención. Esto posibilita la realización de modificaciones y mejoras para futuras intervenciones. El proceso de evaluación se basa en tres tipos de evaluaciones:

- a) Evaluación inicial, antes de comenzar el taller se repartirá un cuestionario a cada participante para conocer los conocimientos previos sobre la Inteligencia Emocional y aquellos aspectos que se trabajarán durante el taller.
- b) Evaluación final, al finalizar el taller se vuelve a repartir el mismo cuestionario que al principio del taller. De esta forma se podrán contrastar los cambios producidos en sus comportamientos y pensamientos desde el inicio de la intervención hasta finalizar la misma.

#### **CUESTIONARIO INICIAL Y FINAL SOBRE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.**

Nombre:

Edad:

Lugar de residencia:

Número de hijos:

Estudios:

Oficio u oficios durante tu vida laboral:

### CUESTIONARIO

Contesta a las siguientes preguntas con total sinceridad, redondeando la respuesta que más se asemeja a tu comportamiento. Si tienes alguna duda no dudes en preguntársela a la educadora.

La finalidad de este test es conocer los conocimientos que posees sobre la Inteligencia Emocional.

1. Cuando acabo de conocer a una persona me resulta fácil sacar temas de conversación:
  - ☆ Siempre
  - ☆ Casi siempre
  - ☆ Para nada
  - ☆ Nunca
  
2. Suelo coger rápido confianza con las persona:
  - ☆ Me cuesta mucho coger confianza
  - ☆ La mayoría de ocasiones cojo confianza rápido.
  - ☆ Dependiendo del tipo de relación que tenga con esa persona
  
3. Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estados de ánimo:
  - ☆ Totalmente de acuerdo
  - ☆ Bastante de acuerdo
  - ☆ Algo de acuerdo
  - ☆ Nada de acuerdo
  
4. Presto mucha atención a cómo me siento:
  - ☆ Totalmente de acuerdo
  - ☆ Bastante de acuerdo
  - ☆ Algo de acuerdo
  - ☆ Nada de acuerdo
  
5. Tengo claro mis sentimientos:
  - ☆ Totalmente de acuerdo
  - ☆ Bastante de acuerdo
  - ☆ Algo de acuerdo
  - ☆ Nada de acuerdo
  
6. Me resulta complicado expresar mis emociones con palabras:
  - ☆ Casi siempre
  - ☆ A menudo
  - ☆ En algunas ocasiones
  - ☆ Casi nunca

7. ¿Sabes detectar los sentimientos de los demás?
- ☆ Espero a que sean los demás quienes me digan lo que sienten abiertamente.
  - ☆ Suelo detectar fácilmente las emociones de quienes me rodean.
  - ☆ Me resulta complicado descubrir lo que sienten, aunque lo intente no consigo acertar.
8. ¿Sueles detenerte y pensar que estás sintiendo en un momento determinado?
- ☆ Casi siempre
  - ☆ A menudo
  - ☆ En ocasiones
  - ☆ Casi nunca
9. Los problemas de los demás:
- ☆ No me afectan
  - ☆ Me afectan mucho
  - ☆ Suelo preocuparme de vez en cuando por ellos
  - ☆ Dependiendo de la cercanía de la persona, me afectan o no
10. Cuando se presenta un problema o te sientes estresado/a ¿cómo lo llevas?
- ☆ Muy bien, sé minimizar los problemas
  - ☆ Bastante bien, suelo separar las cosas con importancia de las que no tienen importancia.
  - ☆ Regular, a veces siento que no puedo con todo
  - ☆ Mal, noto ansiedad y me bloqueo
11. Intento resolver yo solo/a mis problemas sin recurrir a otras personas:
- ☆ Siempre los resuelvo yo solo/a
  - ☆ Me cuesta expresar mis problemas a los demás porque no quiero causarles molestias
  - ☆ Intento resolverlo por mí mismo/a y si no puedo busco ayuda
  - ☆ Siempre trato de contárselo a alguien para que me aconseje
12. Cuando me siento irritado/a o estoy enfadado/a:
- ☆ Intento reprimir mi malestar para no explotar y hacer sentir mal a los demás.
  - ☆ Lo cuento rápidamente para que no sea peor a largo plazo.
  - ☆ Lo expreso intentando no ofender a los de mí alrededor.
13. ¿Te sientes bien tal y como eres?
- ☆ Muy bien
  - ☆ Bastante bien
  - ☆ A veces
  - ☆ Todo lo contrario, no me gusta como soy

14. En alguna ocasión no he sabido contestar a una pregunta sobre la muerte a un niño/a o a un adolescente:
- ☆ En muchas ocasiones he contado historias totalmente erróneas sobre la muerte.
  - ☆ Me pongo nervioso/a y trato de esquivar de la pregunta, quitándole importancia
  - ☆ Trato expresar con mis propias palabras lo que es la muerte, adaptando la explicación a la persona receptora.
15. Hablar con normalidad sobre la muerte ayuda a perder el miedo:
- ☆ Totalmente de acuerdo
  - ☆ Poco de acuerdo
  - ☆ Nada de acuerdo
16. ¿En qué inviertes tu tiempo libre?
17. ¿Alguna vez has oído hablar sobre la Inteligencia Emocional?
- ☆ No
  - ☆ Si

Si has contestado que si, por favor escriba su significado o lo que crees que significa.

- c) Evaluación continua, durante el desarrollo de la intervención, mediante la observación, el debate final y un cuestionario al finalizar cada bloque. Esta evaluación continua será individualizada, es decir, la profesional durante la sesión y al final de la sesión irá apuntando de forma individual los progresos, las dificultades para entender los contenidos u otro tipo de observaciones que se consideren importantes.

Conocer la opinión de los usuarios y las usuarias durante el debate es fundamental para las siguientes sesiones, ya que se irá conociendo los intereses, necesidades y comportamientos de cada persona según se van desarrollando las sesiones. Es importante tener en cuenta las críticas y las propuestas de cambio que puedan expresar los y las participantes.

Otra herramienta útil para la evaluación de esta intervención es a través de la observación directa, para conocer la efectividad de las actuaciones.

Al finalizar cada bloque se repartirá un cuestionario que deberán completar de forma individual, de esta forma se conocerá si han comprendido adecuadamente los contenidos de cada bloque y si se han alcanzado los objetivos planteados. Es más eficaz entregar estos cuestionarios al final de cada bloque, ya que tendrán más reciente los temas tratados

durante las sesiones. El análisis de estos formularios permite saber qué mejorar, qué impulsar y el modo en cómo perciben estas personas el servicio prestado.

## **EVALUACIÓN DE CADA BLOQUE DE CONTENIDOS**

Explicación: Por cada pregunta señala una de las opciones correctas.

### **BLOQUE 1. COHESIÓN GRUPAL**

1. ¿Qué beneficios se obtienen con la cohesión grupal?
  - a) Puede proporcionar apoyo a uno de sus miembros.
  - b) Permite el aislamiento de uno de sus componentes.
  - c) Solo es importante escuchar al líder del grupo.
  
2. La confianza...
  - a) Y la sinceridad son elementos clave en una relación de amistad.
  - b) Nos indica que no hay que hacer caso de lo que nos diga la persona en quien confiamos.
  - c) No es necesaria en una relación de amistad o de pareja.
  
3. La escucha activa:
  - a) Significa escuchar, pero sin oír.
  - b) No es útil, ya que no nos deja hablar a nosotros.
  - c) Interviene el oído, nuestra vista y nuestras sensaciones.
  
4. El lenguaje corporal:
  - a) Es cuando una persona habla.
  - b) Nos permite escuchar atentamente.
  - c) Es una forma de comunicación que utiliza las posturas, los gestos y los movimientos del cuerpo y del rostro para informar sobre algo.
  
5. El respeto:
  - a) Representa la tolerancia y la diversidad de diferencias.
  - b) No aprecia o reconoce a otra persona.
  - c) No acepta lo diferente.

### **BLOQUE 2. QUIERO QUERER QUERIÉNDOME**

1. La autoestima...
  - a) Es una forma de ver el mundo.
  - b) Es la valoración que una persona tiene sobre sí misma.
  - c) Es una parte del cerebro
  
2. El autoconcepto...
  - a) Es la imagen que tenemos nosotros mismos.
  - b) No se relaciona con la autoestima.
  - c) Es útil para entablar conversaciones.
  
3. El hecho de ser empáticos nos permite...
  - a) Ser más justos y objetivos al ponernos en el lugar de otra persona.
  - b) Sentirnos mal con la otra persona.
  - c) Nos dificulta reconocer sus sentimientos.
  
4. Cuando alguien me critica sin justificación debo de...
  - a) Hago que no le escucho y me voy.

- b) Contesto agresivamente.
  - c) Pedirle una justificación realista.
5. Si un amigo me interrumpe mientras estoy contando algo...
- a) Le contesto que por favor me deje terminar y cuando termine que siga el hablando (Asertividad).
  - b) Dejo que hable él (Pasividad).
  - c) Le contesto de malas formas y sigo con mi conversación (Autoritario).

### BLOQUE 3. EDUCACIÓN EMOCIONAL

1. ¿Cuántas inteligencias tiene una persona?
- a) Dos, la matemática y la lingüística.
  - b) Una, la inteligencia emocional.
  - c) Ocho, la lingüística, la musical, la visual espacial, la kinestésica-corporal, la lógico-matemática, la naturalista, la interpersonal y la intrapersonal.
2. La Inteligencia Emocional:
- a) Es la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, manejando adecuadamente nuestras emociones.
  - b) Es la capacidad para transformar, modificar y descifrar las imágenes.
  - c) Se adquiere en el colegio.
3. ¿Qué es una emoción?
- a) Es la capacidad para pensar mejor.
  - b) Las emociones no existen.
  - c) Es una manifestación corporal sobre alguna situación en concreto, algunas pueden ser más intensas y duraderas que otras.
4. Una función de la emoción es:
- a) Regular nuestra presión arterial.
  - b) Adaptarnos al entorno para poder sobrevivir.
  - c) Es útil para utilizar de forma adecuada las nuevas tecnologías.
5. Las emociones negativas son...
- a) Miedo, ira, tristeza, ansiedad...
  - b) Sorpresa.
  - c) Alegría y amor.
6. ¿Las experiencias negativas siempre son malas?
- a) Si, ya que nos producen malestar.
  - b) No, ya que una de las funciones es mantenernos alerta ante cualquier peligro.
  - c) Potencian un pensamiento más abierto, creativo y eficiente, por lo que siempre son buenas.
7. ¿Para qué sirve la Educación Emocional?
- a) Para que la persona se desarrolle emocionalmente y sepa resolver los problemas que surgen en su día a día.
  - b) Para integrarnos en la sociedad.
  - c) Nos capacita para actuar como mediadores en los problemas.
8. La competencia emocional sirve para...
- a) Conocer las causas de todos nuestros problemas.
  - b) Para resolver los problemas de forma agresiva o pasiva.
  - c) Comprender, expresar y regular de forma adecuada las situaciones que se presentan en nuestro día a día.
9. La conciencia emocional se adquiere cuando...

- a) Somos capaces de dar nombre a las emociones y comprender las emociones de los demás.
- b) Nos relacionamos con los demás.
- c) Sabemos resolver un problema de forma independiente.

#### BLOQUE 4. RELACIONES AFECTIVAS

1. El sentimiento de soledad...
  - a) Lo desarrollan todas las personas mayores.
  - b) Es la carencia de compañía, ocasionando el aislamiento de la persona.
  - c) Es igual a la depresión.
2. Según la teoría de la selectividad emocional, la cual explica el papel de las personas mayores en la sociedad, afirma que:
  - a) Las personas mayores a medida que van envejeciendo deciden permanecer al margen de la sociedad.
  - b) Para alcanzar un envejecimiento exitoso las personas seleccionan de forma eficaz a sus amistades.
  - c) Suponen una carga para el resto de la población.
3. El apoyo social...
  - a) Es un apoyo psicológico por parte de personas profesionales.
  - b) Puede causar molestias a la persona que recibe ayuda.
  - c) Se relaciona con el bienestar psicosocial y un buen estado de salud.
4. La creación de relaciones afectivas ...
  - a) No existen entre las personas mayores.
  - b) Se construye a través de un vínculo emocional, contribuyendo a aumentar nuestro bienestar.
  - c) No ayuda a empatizar con las demás personas.
5. La sexualidad entre las personas mayores...
  - a) Es limitada, ya que aparece la menopausia en las mujeres y la andropausia en los hombres.
  - b) Es mala para la salud, así que no es conveniente realizar actos sexuales.
  - c) Es una alternativa de comunicación, en la que se comparten deseos, sensaciones, emociones...

#### BLOQUE 5. PREPARACIÓN A LA MUERTE

1. La muerte siempre se ha asociado como...
  - a) Un proceso de angustia, dolor y sufrimiento.
  - b) Un proceso atípico en los seres humanos.
  - c) Un proceso lleno de situaciones de alegría.
2. Es bueno tener un conocimiento adecuado sobre la muerte.
  - a) No, no es bueno hablar de ella, ya que produce miedo entre la población.
  - b) Si, ya que nos permitirá romper la barrera del miedo, de esta forma nos pillarán menos desprevenidos.
  - c) No es necesario hablar sobre ella, ya que no produce ningún tipo de problema psicológico entre las personas.
3. El proceso de duelo es una reacción emocional que se inicia tras la muerte de un ser querido, está formado por:
  - a) Dos fases (experimentación de pena y dolor y reaparición de la esperanza y reconducción de la vida).
  - b) No existen fases durante el proceso de duelo.

- c) Cuatro fases (1º experimentación de pena y dolor; 2º sentimiento de ira, miedo y culpabilidad; 3º experimentación de apatía y tristeza; 4º reaparición de la esperanza y reconducción de la vida).
4. ¿El proceso de duelo cuándo se convierte en una patología?
    - a) Es un proceso normal, así que nunca se convierte en patología.
    - b) Siempre se puede convertir en una patología, ya que supone un gran esfuerzo personal y social, por ello siempre es necesaria la ayuda de un profesional.
    - c) Cuando el proceso se convierte en un problema de alta intensidad y/o de larga duración, dependiendo de la persona y su situación.
  5. La resiliencia es una capacidad que...
    - a) Permite a la persona superar una situación traumática (accidente, muerte de un allegado, padecimiento de una enfermedad...).
    - b) Todo ser humano nace con ella
    - c) Nos enseña a desconfiar de todas las personas.

#### BLOQUE 6. ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

1. La actividad física...
  - a) Aumenta la grasa corporal
  - b) No la puede ejecutar cualquier persona
  - c) Previene la aparición de enfermedades cardiovasculares
2. Los hábitos saludables implican...
  - a) Salir a tomar algo con amigos/as.
  - b) Comer bien.
  - c) Comer bien y realizar ejercicio.
3. En las relaciones sociales es importante...
  - a) El sentido del humor.
  - b) La desconfianza.
  - c) La agresividad.
4. Las técnicas de relajación nos permiten...
  - a) Impide dormir bien.
  - b) Reduce el riesgo de problemas cardiovasculares.
  - c) Aumenta la frecuencia cardíaca.
5. La risa tiene beneficios...
  - a) A nivel físico y psicológico.
  - b) Produce agresividad en las personas.
  - c) Es incómodo en algunas situaciones.

### **3.12. CONCLUSIONES DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN**

Son pocas las actividades que se realizan con grupos de edad mayores de 65 o en edad de prejubilación, concretamente en la zona de Tierra de Pinares (Segovia), ya que la mayoría de las actuaciones se relacionan con la actividad física y juegos tradicionales (bingo,

petanca, aerobio...). Introducir el tema de la competencia emocional en este rango de edad es un buen método para superar los posibles retos que se presentan en esta nueva etapa del ciclo vital, sobre todo para ser conscientes de las emociones y sentimientos que se experimentan en diversas situaciones, manejando los comportamientos de forma adecuada. Darles diversas alternativas de ocio permitirá potenciar un envejecimiento activo.

La propuesta de intervención anteriormente expuesta en el supuesto caso de llevarla a la práctica, se conseguirá, a largo plazo, adquirir unos estilos de vida saludable para mejorar la condición física y el estado de ánimo, teniendo en cuenta las inquietudes de los destinatarios y destinatarias de este taller. Al crear un buen clima de grupo y confianza, se desarrollará entre los y las participantes la escucha activa (mostrando especial interés en el lenguaje corporal), el respeto por las opiniones, aceptando cualquier aportación de cada integrante y fomentando su capacidad crítica. Esto influirá en la creación de lazos sociales, promoviendo el establecimiento de vínculos de apoyo social.

Las actividades de esta propuesta se realizarán trabajando de forma individual con cada miembro del grupo para que mantenga un nivel de autoestima y autoconcepto adecuado, es decir, que cada individuo conozca sus debilidades, miedos, fortalezas, gustos... sus propias emociones y las de los demás. Todo esto permitirá que su comportamiento se adapte a las situaciones, utilizando una serie de herramientas para controlar sus impulsos y afrontar situaciones difíciles (estrés, ira, frustración, pérdida de un ser querido...). A lo largo de las sesiones se conseguirá desarrollar la conciencia emocional entre los y las participantes, permitiendo que sean ellos y ellas capaces de comprender las funciones de cada emoción, proporcionando una respuesta comportamental adecuada.

En conclusión, poco a poco estas personas irán mejorando su autoconocimiento, influyendo de forma positiva en sus relaciones sociales, ya que tendrán más facilidad de mantener conversaciones, expresar sus emociones, deseos... utilizando un estilo de conducta asertiva. Este estilo de conducta aportará beneficios, tanto a nivel personal como social, permitiéndoles desarrollar la capacidad de empatía y aumentar los sentimientos de utilidad, expresando aquello que desean.

## CONCLUSIONES FINALES

Las personas mayores constituyen un colectivo excluido en muchas facetas de la propia sociedad en la que viven. A pesar de los grandes avances y los cambios de mentalidad continúa siendo un gran grupo que necesita de una gran ayuda social. Esta nueva etapa del ciclo vital presenta una situación bastante delicada para la mayoría de estas personas, ya que se producen transformaciones que pueden afectar de manera negativa al propio individuo.

Es difícil concretar una edad con la que se inicia la Tercera Edad, muchos autores proponen la edad de 65 años, por ser la edad oficial con la que comienza la jubilación. En esta nueva etapa aparecen nuevas necesidades y preocupaciones por la presencia de enfermedades, la cercanía de la muerte, la soledad, etc. Las características tanto físicas como psicológicas son variables de una persona a otra, por lo tanto, no se puede generalizar a toda la población mayor de 65 años, ya que dichas características o condiciones no aparecen mayoritariamente en todas las personas mayores. Además esta etapa viene acompañada por una serie de mitos erróneos relacionados con la vida afectiva, la sexualidad, la incapacidad física, enfermedades mentales..., provocando una visión negativa de este grupo de edad. Aunque el tiempo libre aumente tras la jubilación, se reducen las actividades y los objetivos planteados en la vida, viéndose afectadas sus relaciones sociales. Todos estos factores influyen en la aparición de sentimientos de soledad, ocasionando el aislamiento del individuo.

Trabajar con este grupo de edad es esencial, ya que en esta etapa aparecen nuevas situaciones difíciles de afrontar, provocando efectos negativos en las personas mayores. Para mejorar su calidad de vida y erradicar los sentimientos de soledad o de inutilidad, se trabajará a través de intervenciones socioeducativas, llevadas a cabo por profesionales de la educación social, relacionadas con la Inteligencia Emocional, haciendo hincapié en las diversas esferas de la persona. El desarrollo de la competencia emocional es útil para mejorar el ajuste psicológico de las personas, a través de un proceso para reconocer, comprender y regular nuestras emociones y las de los demás, influyendo de forma positiva en su manera de ver el mundo.

Con esta propuesta de intervención se conseguirá adquirir unos hábitos de vida saludable y un envejecimiento activo, facilitando las herramientas necesarias para ocupar su tiempo libre a través de un ocio beneficioso para su desarrollo personal.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arias, A. V. & Morales, J. F. (2007). Aspectos psicosociales del envejecimiento. En S. Ballesteros (Ed.), *Envejecimiento saludable: Aspectos biológicos, psicológicos y sociales*. (p. 113-149). Madrid: UNED.
- ASEDES (2007). *Documentos Profesionalizadores*. Barcelona: AFD Asociados.
- Del Barrio, E. (2007). Uso del tiempo entre las personas mayores. *Boletín sobre envejecimiento*, 1-42.
- Bericat, E. (2012). Emociones. *Sociodopedia.isa*, 1-13. DOI: 10.1177/205684601261
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (2011). Inteligencia Emocional: Implicaciones para la práctica en la educación en el tiempo libre. *El Artículo*, 14, 1-7.
- Bisquerra, R., & Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82. Recuperado de <http://revistas.uned.es/index.php/educacionXX1/article/view/11804/11261>
- Caballero, P., & Delgado, J. M. (2002). *La situación de las personas mayores en Castilla y León*. Valladolid: CES de Castilla y León.
- Cedeño, T., Cortés, P., & Vergara, A. (2006). Sexualidad y afectividad en el adulto mayor. *Tendencias en Salud Pública: Salud Familiar y Comunitaria y Promoción*. La Serena, Chile: Universidad Austral de Chile.
- Cerquera, A. M., Galvis, M. J., & Cala, M. L. (2012). Amor, sexualidad e inicio de nuevas relaciones en la vejez: percepción de tres grupos etarios. *Psychologia: avances de la disciplina*, 6(2), 73-81.
- Confintea. (2009). Marco de acción de Belem. Aprovechar el poder y el potencial del aprendizaje y la educación de adultos para un futuro viable. Brasil: UNESCO.
- Constitución Española. (BOE núm. 311, 29 de diciembre de 1978).
- Cuenca, M. (2007). Ocio y mayores. *Jornadas municipales "Familia y Comunidad"*. Agüimes (Gran Canaria).

- Esquivel, L. R., Calleja, A. M. M., Hernández, I. M., Medellín, M. P. O., & Paz, M. T. H. (2009). Aportes para una conceptualización de la vejez. *Revista de Educación y Desarrollo*, 11, 47-56.
- Fernández-Berrocal, P., & Extremera, N. (2009). La Inteligencia Emocional y el estudio de la felicidad. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 66, 85-108. Recuperado de <http://www.aufop.com/aufop/revistas/arta/impresa/139/1270>
- García, J. L. (2005). La sexualidad y la afectividad en la vejez. *Portal Mayores. Informes Portal Mayores*, (41).
- García, M. (2003). La educación emocional: conceptos fundamentales. *Sapiens. Revista universitaria de investigación*, 4(2), 0.
- Gardner, H. (1998). *Inteligencias múltiples*. Madrid: Paidós.
- Gelpi, P. (2012). La Inteligencia Emocional: Programas de Educación Emocional en Primaria.
- Guevara, L. (2011). La Inteligencia Emocional. *Temas para la educación: revista digital para profesionales de la enseñanza*. N° 12- Ene. Recuperado del sitio web de la Federación de enseñanza para la educación, Andalucía: <https://www.feandalucia.ccoo.es/indcontei.aspx?d=5692&s=5&ind=247>
- Gonzalo, L. M. (2002). Tercera edad y Calidad de vida: Aprender a envejecer. Barcelona: Ariel.
- Imsero. (2017). Turismo y Termalismo del Imsero. *Instituto de Mayores y Servicios Sociales*. Disponible en: [http://www.imsero.es/imsero\\_01/tti/index.htm](http://www.imsero.es/imsero_01/tti/index.htm)
- Junta Castilla y León (2017). *Geografía y Población*. Disponible en: [http://www.jcyl.es/web/jcyl/ConoceCastillayLeon/es/Plantilla100/1137143575568/ / / \(28 May. 2017\).](http://www.jcyl.es/web/jcyl/ConoceCastillayLeon/es/Plantilla100/1137143575568/ / / (28 May. 2017).)
- Ley 5/2003, de 3 de abril, de Atención y Protección a las personas mayores de Castilla y León, BOE núm. 108 § 9100 (2003).
- Ley 16/2010, de 20 de diciembre, de Servicios Sociales de Castilla y León, BOE núm. 7 § 402 (2010).

- Limón, M. R (1992). Características psico-sociales de la tercera edad. *Pedagogía social: revista interuniversitaria*, (7), 167-178.
- Loreto, C. (2006). La sexualidad en la vejez. *Índice: revista de estadística y sociedad*, (15), 14-16.
- Marie, A. (2013). *La Teoría de las Inteligencias Múltiples en la enseñanza del Español* (Trabajo Fin de Master). Universidad de Salamanca, Castilla y León.
- Martínez, M. L. (2005). La vejez como etapa del ciclo vital: Aproximaciones y criterios desde diferentes perspectivas al concepto de vejez. *Universidad autónoma de Madrid*.
- Muñoz, I. M. (2008). *Perfil profesional del educador social con personas mayores*. Granada: Editorial de la Universidad de Granada.
- Peñalver, R. (1998). Evolución de la salud y coordinación sociosanitaria con el anciano. *Documentación Social: Las personas mayores* (p. 85-95). Cáritas.
- Piqueras, J. A., Ramos, V., Martínez, A. E., & Oblitas, L. A. (2009). Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física. *Suma Psicológica*, 16 (2), 85-112. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=134213131007>
- Ponce de León, A. (2000). La educación en y para el ocio en personas mayores: Un programa de acción. *Revista de Pedagogía Social*, 4, 164-180.
- Ramos, J., Meza, A. M., Maldonado, I., Ortega, M. P., & Hernández, M. T. (2009). Aportes para una conceptualización de la vejez. *Revista de Educación y Desarrollo*, 11, 47-56.
- Real Decreto 117/2005, de 4 de febrero, por el que se regula el Consejo Estatal de Personas Mayores, BOE núm. 31 (2005).
- Sánchez, A. (2009). *El valor de la inteligencia emocional*. Jaén: Alcalá Grupo.
- Sánchez, I. (2013). Reflexiones sobre el envejecimiento. En M. J. Gómez. (Coord.), *La atención a las personas mayores desde una aproximación multidisciplinar* (p. 13-48). Barcelona: Horsori.
- Sánchez, P. & Bote, M. (2007). *Los mayores y el amor*. Valencia: Nau Llibres.
- Seligman, M. (2011). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Ediciones B.

- Sirlin, C. (2007). La jubilación como situación de cambio: La preparación para la jubilación como acción estratégica para su abordaje. *Comentarios de seguridad social*, 16, 47-73.
- Soldevilla, A. (2009). *Emociónate: Programa de Educación Emocional*. Madrid: Pirámide.
- Vecina, M. L (2006). Emociones Positivas. *Papeles del Psicólogo*, 27 (1), 9-17.
- Vera, B. (2006). Psicología positiva: una nueva forma de entender la psicología. *Papeles del psicólogo*, 27(1), 3-8.
- Weber, E.: El problema del tiempo libre. Estudio antropológico y pedagógico. Madrid, Editora Nacional, 1969.

# DOCUMENTOS CONSULTADOS

- Fernández, J. J. (2009). *Determinantes de la calidad de vida percibida por los ancianos de una residencia de tercera edad en dos contextos socioculturales diferentes, España y Cuba* (Tesis doctoral). Universitat de València, Valencia.
- Fernández, R. (2016). *Psicología de la vejez: Una psicogerontología aplicada*. Madrid: Pirámide.
- Gómez, M. J. (2013). *La atención a las personas mayores desde una aproximación multidisciplinar*. Barcelona: Horsori.
- López, B., Fernández, I. y Márquez, M. (2008). Educación emocional en adultos y personas mayores. *Investigación Psicoeducativa, Electronic journal of research in educational psychology*, 6(2), 501-522.
- Luján, J. F. G., & de l'Activitat, F. D. C. Aspectos psicosociales del proceso de envejecimiento y su aplicación en el ámbito de la educación física.
- Martín, D. M. (2003). Aspectos psicosociales del envejecimiento. *Diagnostico*.
- Martínez, J. y García, B. (1997). *Envejecimiento en el mundo rural* (1st ed.). Madrid: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.
- Sternik, M. (2010). Una mirada cotidiana desde la Psicología Positiva en un grupo de adultos mayores: relato de una experiencia. *Psicodebate*, 10, 153-172.
- Torres, E. (2016). *Sexualidad en la vejez* (Trabajo Fin de Grado). Universidad de Valladolid, Valladolid.
- Vera, B., Carbelo, B., y Vecina, M. L. (2006). La experiencia traumática desde la psicología positiva: resiliencia y crecimiento postraumático. *Papeles del psicólogo*, 27(1), 40-49.

# **ANEXOS**

## ANEXO I. ACTIVIDADES POR BLOQUES.

### 1º BLOQUE “COHESIÓN GRUPAL”.

- Dinámica de presentación: El Bingo.

Cada participante se presenta al resto del grupo, diciendo su nombre, sus intereses, en qué ha trabajado a lo largo de su vida, etc. Deberá enseñar dos cosas que siempre lleva consigo y que representan algo clave en su vida (por ejemplo, un reloj, una foto en la cartera, un llavero...).

Cuando todos los participantes se hayan presentado, el profesional encargado de llevar a cabo la sesión repartirá una hoja con tablas, en cada recuadro habrá un número. Por cada recuadro deberán de poner el nombre de uno de sus compañeros.

Empezará el bingo, el monitor irá diciendo números y los participantes deberán de tachar aquellos que se vayan diciendo. Cuando la persona diga ¡línea! o ¡bingo! deberá de decir el nombre de las personas que ha tachado y una de las cosas que ha dicho cada persona sobre su vida (intereses, cosas que lleva consigo...).

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15

### BLOQUE “QUIERO QUERER QUERIÉNDOME”.

- Dinámica de inteligencia intrapersonal. ¿Quién es?

Se reparte un folio a cada participante y un bolígrafo. En el centro del papel escribirán su nombre y en las esquinas deberán de escribir lo siguiente:

- Esquina superior izquierda, un rasgo positivo de su personalidad.
- Esquina superior derecha, un rasgo de su aspecto físico que le guste.
- Esquina inferior izquierda, una afición.
- Esquina inferior derecha, un rasgo de su personalidad que les gustaría mejorar

Sin que les hayan visto sus compañeros se lo entregan al monitor, este irá diciendo en voz alta los rasgos que ha puesto cada persona sin decir su nombre y los demás deberán adivinar de quién se trata. Se dejarán los folios alrededor de una mesa y cada participante deberá poner en la parte de atrás del folio una frase sobre un rasgo positivo que le guste de esa persona.

- Dinámica de valores. El árbol de la vida.

Se preguntará a los participantes de que se compone un árbol. Mientras lo van diciendo se va dibujando en la pizarra. Se les pregunta lo siguiente:

- ¿Vosotros creéis que si un árbol sin una de las partes principales que habéis dicho podría sobrevivir? ¿Cuáles son las funciones de cada parte?
- ¿Se podría comparar este árbol con la sociedad? Si es así ¿Qué elementos de la sociedad creéis que se podrían comparar con las partes de un árbol?
- ¿Si la raíz sirve para alimentar al árbol que elemento de la sociedad podría ser similar a la raíz para que los seres humanos podamos sobrevivir?
- ¿Si el tronco da fuerza al árbol, que elemento de la sociedad da fuerza y poder a la propia sociedad?
- ¿Si la corteza cubre al árbol, lo protege y es por medio de las hojas y de sus frutos que identificamos el tipo de árbol, en la sociedad a través de qué elementos se utilizan para proteger (se justifican) o se reproducir (se encubren) a la sociedad?

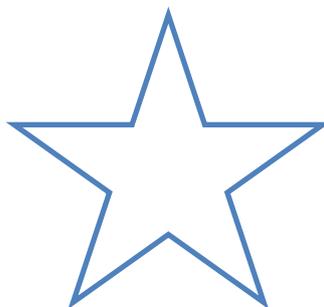
La finalidad de esta actividad es que los participantes se percaten de que hay diversos tipos de árboles, al igual que existen diversos tipos de sociedades y que a su vez dentro de cada sociedad se distinguen diversos tipos de cultura. Es decir, cada sociedad tiene unas características propias.

### **3º BLOQUE “EDUCACIÓN EMOCIONAL”.**

- Dinámica de autoconciencia emocional. La Estrella Emocional.

Antes de comenzar con la actividad se lleva a cabo una lluvia de ideas entre todo el grupo sobre las emociones que todos poseemos y si son negativas o positivas.

Una vez explicado los tipos de emociones y sus correspondientes reacciones fisiológicas o cognitivas, se reparte unas fotocopias con una estrella y las emociones básicas (alegría, enfado, miedo, tristeza, sorpresa, ira, vergüenza). A cada emoción se la asignará un color, con los colores de las emociones deberán de colorear la estrella en proporción al número de veces que han experimentado en sus vidas estas emociones.



- Dinámica de motivación y toma de decisiones. ¿Tomar nuevas decisiones o comer?
  1. Se reparte un trozo de zanahoria a cada participante, estos deberán comerla como acostumbran a hacerlo.
  2. Se reparte otro trozo de zanahoria, deberán comerla despacio y saboreándola.

El educador plantea las siguientes preguntas para entrar en debate:

- ¿Qué sensación tuvieron al comer la zanahoria lentamente? ¿cuál creen que es el mejor procedimiento para asimilarla?
- Comparación de los estilos de comer con la asimilación de información, nuevas ideas...
- ¿Cuál es el método que permite asimilar mejor la información?

El monitor realiza una breve explicación sobre el autoconcepto.

- ¿Qué tipo de autoconcepto tendrá una persona que mastica rápido o traga sin masticar?
  
- Dinámica: El baúl de los recuerdos

Echar en una caja dos papeles por cada persona. Se apuntará en uno de ellos un momento o momentos que hayan marcado negativamente a la persona. Y en el otro papel un momento o momentos que hayan hecho feliz a la propia persona, tienen que estar

directamente conectado con la situación. Para entrar en debate se preguntará como llegaron a gestionarlo, que recursos utilizaron...

Poco a poco se van describiendo las funciones de las emociones, dando especial importancia a que no siempre las emociones negativas producen efectos negativos.

- Técnicas de relajación ante la aparición de situaciones incómodas.

Al finalizar la sesión se entrará en debate para conocer las diversas técnicas que utiliza cada uno de los participantes para calmar los nervios y relajarse.

Finalmente, se tumbarán todos en una esterilla con la postura más cómoda que ellos mismos crean conveniente y se comenzará con la relajación, a través de la voz del monitor, con ayuda de un equipo de música, con melodías relajantes. Esto facilitará a disminuir la tensión y el estrés entre las personas.