



Universidad de Valladolid

**PROPUESTA DE INTERVENCIÓN
PARA LA MEJORA DEL
BIENESTAR PSICOLÓGICO EN
PERSONAS MAYORES QUE
PADECEN SOLEDAD.**

TRABAJO DE FIN DE GRADO

GRADO EN EDUCACIÓN SOCIAL

2020-2021

Autora: Azahara Domínguez Domínguez.

Tutor: Raúl López Benítez.

RESUMEN

Actualmente, la soledad en personas mayores es considerada cada día más como un serio problema en nuestra sociedad. A pesar de los diferentes programas y proyectos existentes que se han llevado a cabo para abordar dicha problemática, ésta no solo continúa aumentando, sino que, además, necesita un mayor abordaje. Por otro lado, la actual situación promovida por el Covid-19 ha potenciado aún más las consecuencias negativas derivadas de la soledad en este colectivo. Todo ello conlleva a una gran afectación del bienestar psicológico de estas personas, en particular, así como de su calidad de vida, en general.

Con el objetivo de profundizar en esta problemática para ofrecer soluciones, en este trabajo de fin de grado se ha llevado a cabo una revisión teórica sobre los constructos de referencia implicados, para posteriormente, plantear una propuesta de intervención centrada en la mejora del bienestar psicológico de las personas mayores, especialmente de aquellas que se encuentran en situación de soledad.

PALABRAS CLAVE

Soledad, personas mayores, bienestar psicológico, propuesta de intervención.

ABSTRACT

Currently, loneliness in older people is increasingly considered a serious problem in our society. Despite the different existing programs and projects that have been carried out to address this problem, it not only continues to increase, but also needs a greater approach. On the other hand, the current situation promoted by Covid-19 has further strengthened the negative consequences derived from loneliness in this group. All this leads to a great impact on the psychological well-being of these people, in particular, as well as their quality of life, in general.

With the aim of delving into this problem in order to offer solutions, in this final degree project a theoretical review has been carried out on the reference constructs involved, to later propose an intervention proposal focused on improving the psychological well-being of the elderly, especially those who are in a situation of loneliness.

KEYWORDS

Solitude, elderly, psychological well-being, intervention proposal.

Índice

1. Introducción.....	5
2. Objetivos.....	6
3. Justificación.....	8
4. Fundamentación teórica.	10
4.1. <i>Psicología positiva</i>	10
4.2. <i>Bienestar</i>	12
4.2.1. <i>Modelos psicológicos del bienestar</i>	15
4.3. <i>Contextualización/definición de vejez</i>	23
4.3.1. <i>Características de la vejez</i>	25
4.4. <i>La soledad en las personas mayores</i>	26
5. Beneficios y programas de intervención sobre el bienestar psicológico y las personas mayores.....	29
6. Propuesta de intervención educativa.....	32
6.1. <i>Descripción de la propuesta y destinatarios</i>	32
6.2. <i>Objetivos</i>	32
6.3. <i>Recursos y temporalización</i>	33
6.4. <i>Metodología</i>	35
6.5. <i>Sesiones</i>	36
6.6. <i>Evaluación</i>	59
7. Limitaciones, puntos fuertes y propuestas de mejora.....	61
8. Conclusiones.....	63
9. Referencias.....	64
10. Anexos.	67
ANEXO 1. <i>Escala de Bienestar Psicológico de Ryff</i>	67
ANEXO 2. <i>Complétame</i>	70
ANEXO 3. <i>Mi espejito mágico</i>	71

ANEXO 4. Distribución de grupos.....	72
ANEXO 5. Debate.....	73
ANEXO 6. Creando una tarta todos juntos.	74
ANEXO 7. Creando un plato artístico con frutas.	75
ANEXO 8. El semáforo saludable.....	76
ANEXO 9. El caso del hundimiento.....	77
ANEXO 10. Creando debate.....	78
ANEXO 11. Cuestionario anónimo sobre la satisfacción de la propuesta.....	79
ANEXO 12. Diario de campo.....	80
ANEXO 13. Cuestionario sobre si se han cumplido los objetivos de la propuesta.	81

Índice de Tablas.

Tabla 1: Tipos de bienestar.....	14
Tabla 2: Dimensiones propuestas en el modelo de Bienestar de Carol Ryff.....	17
Tabla 3: Evaluación de la población mayor en España 1900-2065.....	24
Tabla 4: Características de la vejez.....	24
Tabla 5: Cronograma de la propuesta de intervención.....	34

Índice de Figuras.

Figura 1: Clasificación de las Fortalezas Personales.....	12
Figura 2: Modelo de las 3 vías.....	20
Figura 3: Modelo PERMA.....	21
Figura 4: Esquema sobre las consecuencias de la soledad en mayores.....	27
Figura 5: Mapa conceptual sobre los beneficios del Bienestar Psicológico en Personas Mayores.....	29

1. Introducción.

Actualmente, la soledad es una de las principales consecuencias que afectan a la población mayor debido al contexto que les rodea, aunque la soledad y el aislamiento es algo que se puede sufrir a lo largo de cada una de las etapas del ciclo vital. Algunas consecuencias derivadas de la soledad son: la muerte de los cónyuges, hijos independizados, etc. Pueden ser varios los problemas que derivan a la soledad de nuestros mayores y con ello unas consecuencias nefastas como hostilidad, resentimiento, tristeza, depresión, ansiedad que a su vez afecta a los mecanismos neurobiológicos de ahí a que su calidad de vida empeore.

Actualmente, la actual situación de pandemia ha aumentado y potenciado aún más dichas consecuencias negativas, haciendo más relevante el trabajo con este colectivo para mejorar su bienestar psicológico y con ello su calidad de vida. Por tanto, este trabajo de fin de grado pretende mejorar la calidad de vida de las personas mayores que se encuentran en situación de soledad a través del incremento de su bienestar psicológico.

Para ello, primero se ha realizado una revisión teórica conceptual de psicología positiva, bienestar psicológico y soledad. En un segundo paso, se ha planteado una propuesta de intervención para trabajar con las personas mayores su bienestar partiendo de las dimensiones de Carol Ryff. Dicha propuesta está compuesta de 12 sesiones y 24 actividades. Una vez realizada la intervención se hará una evaluación continúa e individual a nivel profesional. Además, una vez pasados seis meses se citará de nuevo a todos los participantes para volver a realizar la evaluación y verificar si los resultados se mantienen en el tiempo o si por algún casual éstos varían.

Finalmente, se ofrecerán una serie de limitaciones, puntos fuertes y orientaciones futuras, así como unas conclusiones generales del presente trabajo.

2. Objetivos.

Para un correcto desarrollo de este proyecto se proponen una serie de objetivos generales y específicos.

Objetivo General

- Realizar una revisión teórica en cuanto a los conceptos de psicología positiva, bienestar psicológico y soledad.
- Mejorar el bienestar psicológico de las personas mayores, especialmente de aquellas que sufren de soledad, a través de una propuesta de intervención.

Objetivos Específicos

- Conocer la visión teórica de los conceptos clave: psicología positiva, bienestar psicológico y personas mayores en soledad.
- Plasmar la importancia que tiene tener un alto nivel de bienestar psicológico para mejorar la calidad de vida de las personas mayores, mostrando los beneficios que conlleva a nivel psicológico, social y físico.
- Generar en todo momento un sentimiento de pertenencia al grupo durante la intervención creando así una red de apoyo social entre los participantes.
- Reconocer la figura del educador/a social como elemento social para trabajar con colectivos en riesgo social o exclusión.
- Visibilizar lo importante que es realizar intervenciones de este tipo trabajando los niveles de bienestar.
- Facilitar la socialización de los participantes que están ante una situación de soledad.
- Proveer a los participantes de las habilidades necesarias y capacidades.
- Reforzar la autoaceptación, seguridad y confianza de todos los participantes ayudándoles a afrontar diversas situaciones.

- Valorar la propuesta de intervención con el objetivo de observar si es fiable y útil.

3. Justificación.

La titulación de Educación Social reúne una serie de competencias, colectivos y ámbitos propios. Los profesionales sociales surgen con el fin de cubrir las necesidades de los ciudadanos haciendo ver la realidad de sus derechos, realizando diversas tareas entre otras la prestación de servicios legitimados (Caride, 2002). Por su parte, la Agencia Nacional de Evaluación de la Calidad y Acreditación (Villa, 2005) ha creado El Libro Blanco de Pedagogía y Educación Social, el cual expone que el campo de la Educación Social abarca diferentes colectivos de población muy diversa, que exige una serie de funciones y a la vez competencias variadas. Se enfatiza principalmente en tres ámbitos de intervención: Educación social encaminada a favorecer la inclusión social y prevenir situaciones de riesgo social, animación sociocultural para mejorar un desarrollo comunitario y, por último, educación de personas adultas atendiendo a las diversas necesidades. Es por ello, que es importante hacer especial hincapié en este tipo de intervenciones ya que principalmente la labor de los educadores sociales es fomentar la igualdad entre colectivos, ya que todo se recoge dentro de las competencias a trabajar.

Por tanto, desde el punto de vista de la Educación Social y de la figura del educador social, es esencial trabajar en estos ámbitos contemplando la intervención como uno de sus ejes principales. Adicionalmente, con este trabajo de fin de grado se fortalece el bienestar psicológico, aumentando la calidad de vida y disminuyendo el riesgo de exclusión social y aislamiento existente en estas personas, consiguiendo así una mayor participación social dentro de la comunidad.

Además de la relevancia del perfil del educador social, es importante atender específicamente a la problemática abordada en el presente trabajo. Según la pirámide de población de España, cada vez hay más personas mayores en nuestro país. Según la proyección del Instituto Nacional de Estadística las personas mayores de 65 años se sitúan en un alto porcentaje con respecto al resto de la población contando con un 19,6%. Todo esto quiere decir que la población mayor puede llegar alcanzar un 31,4% (Instituto Nacional de Estadística, 2020). Por tanto, este colectivo merece especial atención en todas y cada una de las propuestas de intervención.

La soledad se caracteriza por diversas características, pero, sí que es verdad que la mayor parte de estas características se debe a la separación de vínculos afectivos. Según el INE (2020), el incremento de personas mayores que padecen soledad se ha visto incrementado

un 6%. Por tanto, es importante realizar intervenciones de este tipo que permita al colectivo tener una mejora de calidad de vida y con ello mejorar su bienestar psicológico adaptándose a las diversas demandas que tiene el día a día.

En este trabajo se aplican algunas competencias tanto generales como específicas.

Entre las generales se encuentran:

- CG1. *Capacidad de análisis y síntesis*: se realiza una recopilación y comparación de la información y documentación más relevante sobre el tema tratado.
- CG2. *Planificación y organización*: se ha trabajado en todo momento con una organización que permite el cumplimiento de los plazos del TFG.
- CG6. *Gestión de la información*: con el fin de una búsqueda de ideas y contraste para la posterior evaluación.
- CG8. *Capacidad crítica y autocrítica*: se ha trabajado a lo largo del trabajo con el fin de reflexionar y examinar los diferentes planteamientos.
- CG15. *Creatividad*: ya que se trata de una propuesta de intervención dedicada a mejorar el bienestar psicológico de las personas mayores desde un punto de vista creativo.

En cuanto a las competencias específicas cabe destacar las siguientes:

- CE4. *Diagnosticar situaciones complejas que fundamenten el desarrollo de acciones socioeducativas*: se trabaja desde un primer momento en detectar posibles necesidades de los destinatarios en la propuesta de intervención.
- CE6. *Diseñar y desarrollar procesos de participación social y desarrollo comunitario*: con el fin de llevar a cabo una intervención que finalmente les permita a los destinatarios participar con el resto de la población.
- CE24. *Conocer las características fundamentales de los entornos sociales y laborales de intervención*: siendo en cualquier momento esencial analizar el contexto social de cada una de las personas destinatarias de la propuesta y su incidencia respecto a la gran problemática.

4. Fundamentación teórica.

El presente TFG tiene por objetivo mejorar el bienestar psicológico en personas mayores. Para ello, primero se ofrecerá una conceptualización teórica para, en un segundo pasar, presentar una propuesta de intervención.

4.1. Psicología positiva.

La Psicología Positiva nace de la mano de Martin Seligman en 1998 en ese momento era presidente de la Asociación Americana de Psicología, y la define como:

“La ciencia de la experiencia subjetiva positiva, los rasgos individuales positivos, las instituciones y comunidades positivas, que buscan entender mediante la investigación, las diferentes cualidades y emociones positivas que posee el ser humano. Es una rama de la Psicología que pretende aportar nuevos conocimientos, no solo para ayudar respecto a los problemas de la salud mental, sino para mejorar la calidad de vida y con ello su bienestar” (M. E. Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)

La Psicología Positiva trata de equilibrar los aspectos positivos de la persona reparando los aspectos negativos y con ello mejorar la de calidad de vida. Está compuesta a rasgos generales, por tres áreas (M. E. Seligman & Csikszentmihalyi, 2000):

- **Área subjetiva:** se centra en el placer y bienestar de la persona a través de las experiencias subjetivas.
- **Área individual:** se centra en el coraje y la sabiduría, fortalezas de carácter moral.
- **Área grupal:** son los aspectos positivos de las personas, al igual que las instituciones favorecen las relaciones con el resto de los ciudadanos.

La Psicología Positiva tiene una larga historia como apuntó Peterson (2006). El hecho de estudiar el bienestar y la vida satisfactoria se remonta a años anteriores como la época de la Grecia Clásica. Posteriormente, se han desarrollado algunos antecedentes como el movimiento humanista llevado a cabo por Abraham Maslow y Carl Rogers, los cuales recuperaron la visión positiva del ser humano frente al conductismo y el psicoanálisis.

Martin Seligman agrupó en tres grandes bloques la Psicología Positiva: el estudio de las emociones positivas, el estudio de los rasgos positivos y el estudio de las organizaciones positivas.

Las emociones positivas son etiquetadas como positivas ya que es una sensación placentera frente a las emociones negativas ya que generan un gran malestar. Según Fredrikson es importante tener en cuenta que tanto las emociones positivas como las negativas sirven para la supervivencia y ambas afectan al funcionamiento psicológico.

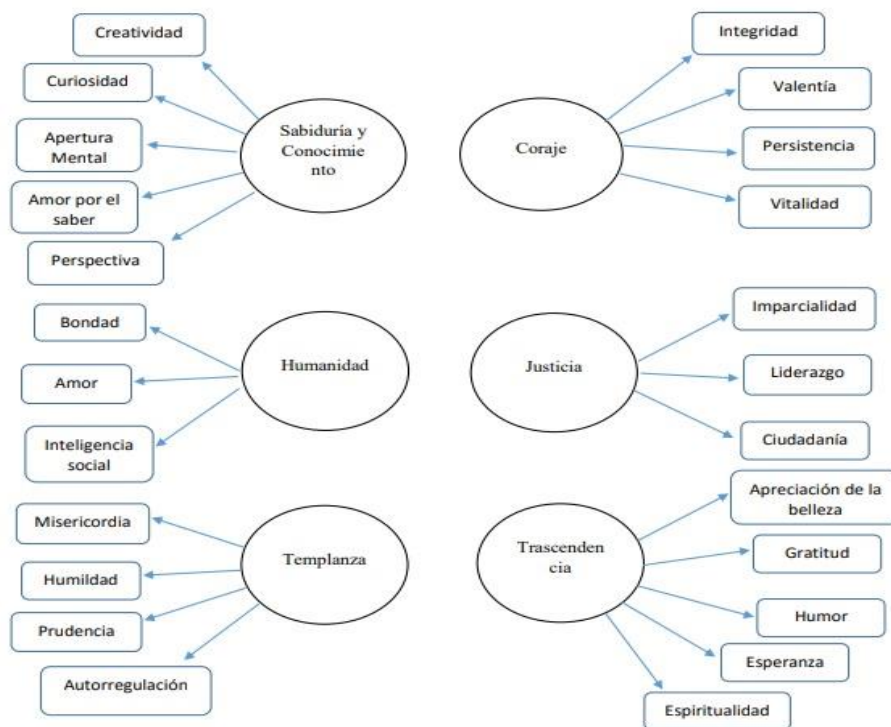
Precisamente según Fredrickson (Stafford, 2004) en su teoría de ampliación y construcción plantea que partiendo de las emociones positivas se adoptan nuevas habilidades y comportamientos, por lo tanto, es diferente a las emociones negativas.

Dentro de esta corriente de la Psicología, también se destacan las virtudes y fortalezas del ser humano (Peterson & Seligman, 2004), cuyo origen está enmarcado dentro de la Psicología de la Personalidad. Las virtudes es el punto central del carácter, sin embargo, las fortalezas es el principio fundamental de la condición humana representando una vida psicológica más óptima. Además, son necesarias en nuestra vida puesto que nos proporcionan una estabilidad para vivir una buena vida.

Como se acaba de mencionar, Seligman y Peterson (2004) proporcionaron un listado con las 24 fortalezas humanas (ver figura 1). Estos autores parten de los rasgos personales para poder definir las fortalezas, aunque hay que tener en cuenta que existen grandes diferencias individuales que se pueden moldear por el entorno.

Peterson y Seligman (2004) también propusieron la existencia de una serie de criterios que determinan si una fortaleza se puede incluir o no; a) Las fortalezas tienen que ser reconocidas por todas las culturas contribuyendo a la satisfacción y felicidad b) Siempre tiene que ser valorada por sí misma, aunque las consecuencias sean negativas y, por último, c) valorar a la persona teniendo en cuenta el nivel de estabilidad.

Figura 1. Clasificación de las Fortalezas Personales (Peterson & Seligman, 2004).



Hay que tener en cuenta que existen una serie de medidas para evaluar las fortalezas personales. Uno de los más conocidos y usados es el VIA, el cual es un cuestionario que cuenta con un total de 240 ítems con una escala tipo Likert de 5 puntos donde 1 es “muy diferente a mí” y 5 “muy parecido a mí”.

4.2. Bienestar.

El estudio científico del bienestar surge a finales del siglo XX, precedido a través de pensamientos filosóficos acerca de la “*vida buena*”, “*vida virtuosa*” y “*cuidado del alma*”, aunque la discusión de este término se remonta muchos años más atrás. Tradicionalmente, se han planteado dos posiciones diferentes:

1. Una visión calificada como “hedonista”, la cual asocia al bienestar con los sentimientos que causan una sensación de placer y felicidad (Bienestar subjetivo).
2. Una visión calificada como “eudaimonista”, que asocia el bienestar con aquello que podemos ser o lograr (Bienestar psicológico).

Estas dos visiones implican diferentes tradiciones respecto al estudio del bienestar, con diversas implicaciones en la trayectoria evolutiva y en las últimas décadas de la vida.

Según (Diener, "The Science of Subjective Well-Being," 2008) el bienestar subjetivo se incluye como un concepto de estado emocional en un determinado momento, es decir, cuando la propia persona alcanza la satisfacción de haber logrado algo y, por otro lado, una valoración global respecto a la propia vida. Se pueden destacar dos componentes dentro del bienestar subjetivo:

- Un componente emocional o afectivo, el cual se relaciona con los sentimientos que causan placer o displacer, comprendiendo el concepto de felicidad a corto y medio plazo.
- Un componente cognitivo, es más estable en el tiempo, y se refiere a la satisfacción vital que merece la persona en cuanto a su trayectoria evolutiva.

Otros autores que han intentado conceptualizar el bienestar subjetivo han sido, por ejemplo, Veenhoven (1994), quien lo entendió como "el grado que una persona tiende a juzgar su vida, es decir, ver en qué medida la persona se encuentra agusto con la vida que lleva"(Veenhoven, 1994).

Otra definición respecto al bienestar subjetivo según Diener y colaboradores (1999), es la categoría que incluyen las diferentes respuestas emocionales, así como los juicios globales respecto a la satisfacción con la vida. Además, Diener considera que lo principal es la evaluación que la propia persona hace de su vida.

Por lo tanto, el bienestar subjetivo se refiere a lo que las personas sienten y piensan sobre sus vidas y a las conclusiones cognitivas y afectivas que ellos alcanzan cuando evalúan su existencia. Se ha denominado felicidad al bienestar subjetivo cuando las personas experimentan más emociones positivas y pocas negativas. experimentado cuando se sienten más emociones positivas y pocas negativas.

Por otro lado, el bienestar psicológico según autores como Ryff (1989) o Ryan y Deci (2001), alude al proceso y consecución de aquello que nos hace sentir vivos y auténticos, aquello que nos hace crecer como persona. Sin embargo, no se centra en aquellas actividades que nos dan un cierto grado de placer y nos aleja del dolor.

Otro de los autores que ha realizado un esfuerzo por definir el bienestar psicológico ha sido Waterman (1993). Este autor vincula la concepción eudaimónica del bienestar a lo que él denomina sentimientos de expresión personal, los cuales se relacionan con diversas experiencias que requieren una gran implicación con el fin de sentirse realizado y vivo.

Por otro lado, Fierro (2000) entiende el bienestar psicológico al hecho de cuidar la salud mental de modo que se crean vivencias positivas siendo consciente de ello. Desde este punto de vista, el bienestar psicológico se considera innato y, al mismo tiempo, modificable, pero como un indicador de la capacidad de cuidarnos como personas y llevar la vida presente.

Otros autores, vinculan el bienestar psicológico con el estado mental. Sin embargo, Salotti y Salanova (2005) consideran que alcanzando los logros propuestos se llega a un alto nivel de satisfacción personal.

Antes de finalizar el apartado, a continuación, se exponen los diversos tipos de bienestar a modo de resumen (ver tabla 1)

Tabla 1. Tipos de bienestar (*Reseña Bisquerra, R. 2013*)

Grandes categorías del bienestar	Tipos de bienestar	Aspectos
Bienestar objetivo	-Bienestar material.	Desarrollo económico Desarrollo tecnológico.
	-Bienestar físico.	Salud física Salud mental.
	-Bienestar social	Bienestar político. Bienestar comunitario. Bienestar interpersonal.
Bienestar subjetivo.	-Bienestar subjetivo hedónico	Tiempo Libre. Emociones positivas.
	-Bienestar psicológico eudaimónico	Bienestar profesional. Compromiso personal.

Esta tabla, según (Bisquerra, R. 2013), explica los diferentes tipos de bienestar que hay y los aspectos que lo componen:

- **El bienestar material** se refiere al desarrollo económico y tecnológico.
- **El bienestar físico** es plenamente la salud. Ya que no solamente se basa en tener un buen estado de salud, sino en tener un buen bienestar psíquico, social y físico.

- **El bienestar social** abarca desde lo referente a la política hasta las relaciones interpersonales de cada uno.
- **El bienestar subjetivo** se determina a través de los sentimientos que nos generan placer y felicidad. Por ejemplo, la lucha constante de una persona que ha perdido la fuerza en sus piernas y tras meses de lucha consigue andar por sí mismo, esto genera un sentimiento de placer y a la vez de felicidad.
- Por último, está el **bienestar psicológico**, el cual se divide en bienestar profesional y en compromiso personal. Además, hay que tener en cuenta, que es uno de los objetivos del presente TFG ya que está enmarcado a mejorar la calidad de vida de las personas mayores logrando así bienestar psicológico completo.

4.2.1. Modelos psicológicos del bienestar

- ***Teoría de la autodeterminación de Deci y Ryan (1985).***

La teoría de la Autodeterminación (Deci & Ryan, 2000) es un enfoque hacia la motivación humana y la personalidad que usa métodos empíricos tradicionales. Constituye un modelo explicativo a través del cual explica cómo influyen los diversos factores en la conducta humana y como afectan a la hora de actuar. El principal objetivo de esta teoría es comprender cómo la conducta actúa ante diferentes situaciones que encontramos los seres humanos a lo largo de nuestra vida.

Esta teoría, considera que hay tres necesidades psicológicas básicas, cuya satisfacción influye en la motivación considerándose esencial para lograr un crecimiento integral y un alto bienestar personal (Zhang et al., 2005). Estas son: autonomía, competencia y relación con los demás. A continuación, se explicarán brevemente cada una de las necesidades.

Centrándonos en la primera necesidad, el ser humano tiene que entender e interiorizar que cuenta con la capacidad de tomar las riendas de su vida sintiéndose en todo momento responsable de sus propias acciones. Por ejemplo, de las diferentes asignaturas, escoger la que más le guste.

En cuanto a la competencia, se trata de que la persona se valore, es decir, que sea capaz de cumplir todo lo que se propone y con ello conseguir un resultado válido y eficaz. Dentro de esta necesidad lo que se pretende es experimentar el dominio sobre nuestras

habilidades. Por ejemplo, una persona que se proponga empezar a correr y que en una semana vaya a realizar 2 km.

Y, por último, la necesidad de relación con los demás, es decir, el sentirse perteneciente a un grupo y que sea aceptado por el resto. Esta necesidad se define básicamente por sentirse aceptado y capaz de intimar con el resto del grupo. Por ejemplo, realizar tareas cooperativas en las que participe todo el grupo.

El hecho de carecer de algunas de las dimensiones puede crear en el individuo un estado inferior de motivación intrínseca aumentando por otro lado la extrínseca con una mayor desmotivación. (Deci y Ryan, 2000). Por ello, es importante tener un equilibrio de las tres necesidades básicas. Las personas que tienen metas logradas acorde a sus propios intereses y necesidades presentarían un alto nivel de bienestar.

Además, la teoría de la autodeterminación afirma que para tener un buen funcionamiento psicológico y sano se debe cumplir con una adecuada satisfacción de las necesidades psicológicas básicas; y marcar unas metas coherentes, es decir, las metas deben ser mejor intrínsecas que extrínsecas y coherentes acorde a los intereses y valores.

- ***Modelo de bienestar psicológico de Carol Ryff (1989).***

Este modelo cuenta con seis dimensiones que son básicas para el funcionamiento óptimo y, por ende, el bienestar se define a través de dos extremos: en un lado está el nivel óptimo y en el otro lado el nivel deficitario. (ver tabla 2).

Es importante tener en cuenta que este modelo es de mucha utilidad no solo a nivel individual, sino para evaluar las percepciones de las demás personas. Por ejemplo, una pareja estará mucho más satisfecha si los miembros de su familia cumplen satisfactoriamente con las seis áreas del bienestar psicológico.

Tabla 2. Dimensiones propuestas en el modelo de bienestar de Carol Ryff (Ryff, 1995).

DIMENSIÓN	NIVEL ÓPTIMO	NIVEL DEFICITARIO
AUTOACEPTACIÓN	Actitud positiva. Reconoce y acepta.	No se reconoce a sí mismo ni se acepta. Decepción y preocupación del pasado.
RELACIONES POSITIVAS	Relaciones cálidas y satisfactorias. Confianza en otros. Empatía. Toma de decisiones.	Relaciones estrechas. Difícil ser abierto y se preocupa constantemente por los demás.
AUTONOMÍA	Independiente. Actuar de manera individual. Regulación de comportamiento.	Preocupado por las expectativas y evaluaciones de otros. Se basa en decisiones de otros para actuar.
DOMINIO DEL ENTORNO	Manejo de medio ambiente. Controles complejos. Uso efectivo de oportunidades.	Dificultad para manejar asuntos cotidianos. Incapaz de mejorar un contexto circundante. Inconsciente de las oportunidades.
PROPÓSITO EN LA VIDA	Metas en la vida y sentido de dirección. Significado en la vida presente y pasada.	Pocas metas y objetivos. No tiene ningún propósito marcado.
CRECIMIENTO PERSONAL	Desarrollo continuo. Abierto a experiencias nuevas.	Estancamiento personal. Aburrido y desinteresado de la vida.

A continuación, se describen brevemente las 6 dimensiones:

- **Autoaceptación:** es una de las características esenciales para alcanzar una actitud positiva. Las personas que experimentan alta autoaceptación tienen una actitud más positiva hacia ellas mismas, aceptan los cambios que ocurren a su alrededor incluyendo también los aspectos negativos. Sin embargo, las personas que poseen una autoaceptación baja, se sienten insatisfechos no se valoran y tienen graves problemas de aceptación en base a sus características, desean ser diferentes.
- **Relaciones positivas:** se trata de tener relaciones con los demás, tener gente con quien contar, alguien a quien amar. Las personas que obtienen mayor puntuación en esta dimensión tienen relaciones satisfactorias y de confianza con los demás, por el contrario, las personas que puntúan bajo en esta dimensión tienen pocas relaciones cercanas.
- **Autonomía:** capacidad de elegir por ti mismo, tomar las riendas de tu vida y tus propias decisiones, incluso si van en contra de la opinión del resto. Las personas con mayor autonomía son capaces de rebatir cualquier presión social siendo totalmente independientes. Sin embargo, las personas con una autonomía baja se dejan llevar e influir por las demás personas en vez de preocuparse por ellos.
- **Dominio del entorno:** son las exigencias y oportunidades para satisfacer las necesidades y capacidades. Las personas con alta puntuación poseen un mayor control sobre la sociedad y se sienten capaces de hacer influir en el ambiente que les rodea. Las personas que tienen una puntuación baja en esta dimensión no son capaces de llevar a cabo los problemas que ocurren en el día a día.
- **Propósito en la vida:** esta dimensión se basa en tener sentido y propósito. Las personas necesitan marcarse unas metas y proponerse unos objetivos. Las personas que obtienen una puntuación alta en esta dimensión persiguen sus metas y alcanzan sus objetivos. Sin embargo, las personas que tienen una puntuación inferior tienen la sensación de que no tienen metas ni siquiera objetivos que alcanzar.
- **Crecimiento personal:** esta dimensión consiste en dar uso a cada una de las habilidades que poseemos, utilizando las capacidades para ser capaces de desarrollar los diversos problemas y seguir creciendo como persona. Las personas que puntúan alto en esta dimensión se considera que están en continuo crecimiento, abiertas a nuevas experiencias. Sin embargo, las personas que

obtienen una puntuación baja tienen la sensación de encontrarse en un círculo vicioso atascado.

A partir del modelo teórico de Ryff, esta autora elaboró una escala (que tiene 39 preguntas y 6 respuestas) para medir el bienestar psicológico con los siguientes resultados:

- **Autoaceptación:** entre 31-32 alta autoestima, inferior a 19 baja autoaceptación.
- **Relaciones positivas:** entre 32-34 tienes buenas relaciones, por debajo de 20-23 tienes malas relaciones.
- **Autonomía:** más de 40 mayor capacidad de dirección y autonomía, sin embargo, inferior a 28 poco control de elección.
- **Dominio del entorno:** por encima de 30 gran capacidad para manejar el medio que le rodea, inferior a 22 poca capacidad de manejo.
- **Propósito en la vida:** por encima de 32 tu vida tiene mucho sentido, objetivos propuestos y metas que alcanzar, inferior a 22 no hay marcados ni metas ni propósitos que lograr.
- **Crecimiento personal:** por encima 37-38 buen crecimiento personal, inferior a 27-28 poco crecimiento.

Las personas que obtienen una puntuación mayor a 152 indica que cuentan con un nivel de bienestar psicológico alto, sin embargo, por debajo de 122 indica déficit de crecimiento personal. Ryff explica que a través de estas dimensiones se pretende obtener una mayor satisfacción vital y mayor bienestar subjetivo, así como mejoras en la salud física (menos estrés), menores con problemas crónicos, etc.

- ***Modelo de bienestar y salud mental Corey Keyes (2002).***

Corey Keyes llevo a cabo un modelo de dimensiones del bienestar incluyendo como principal novedad el “bienestar social” (Keyes y López, 2002). Dentro de este modelo hay tres ámbitos diferentes a través de los cuales se trabaja la salud mental: a) Bienestar subjetivo, b) Bienestar psicológico y c) Bienestar social.

El bienestar social, según Keyes, va más allá de tener una satisfacción con una persona misma, sino que se centra en el entorno cultural y social centrándose en la sociedad que le rodea. (Keyes, 2002, p. 13). Además, el bienestar social contempla el entorno en el que

uno vive y cómo es percibido por el resto (por ejemplo, si es positivo y satisfactorio). La autora Keyes, señala cinco dimensiones diferentes dentro del ámbito del bienestar social:

1. **Coherencia social:** el mundo es lógico y coherente.
2. **Integración social:** sentir que pertenecemos a la sociedad y que los demás nos apoyan.
3. **Contribución social:** percepción de ser algo valioso para la sociedad en general, es decir, que ayudamos a la sociedad.
4. **Actualización social:** sentir que la sociedad crece y que nosotros vamos creciendo con ella y desarrollando nuestro crecimiento a nivel personal.
5. **Aceptación social:** ser positivo con el resto de la gente, entender que vivimos en un mundo donde la gente no es cruel.

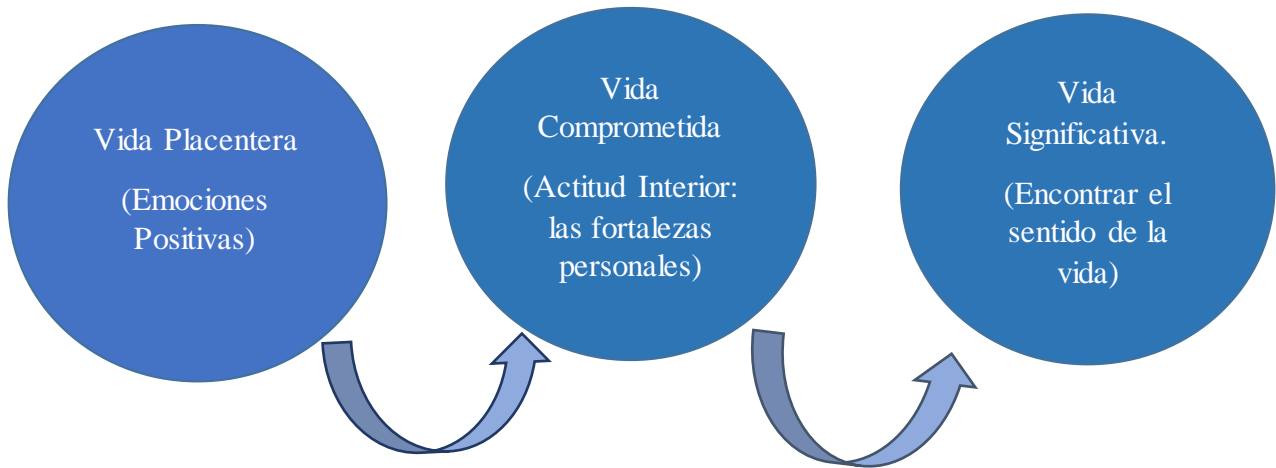
Este modelo es muy interesante ya que nos permite ampliar el bienestar más allá del entorno del individuo ya que hay determinados aspectos sociales como las costumbres, ideologías, etc...que pueden influir en el bienestar.

- **Modelo de las tres vías de Martin Seligman, (2003).**

Seligman (2003) resumió el bienestar en tres grandes dimensiones que son: la vida placentera (*pleasant life*), la cual se centra en experimentar emociones positivas tanto del pasado como del presente; la vida comprometida (*engaged life*), que trata de poner en marcha las fortalezas para así alcanzar experiencias más óptimas; y la vida significativa (*meaningful life*), que es el sentido vital y desarrollo de objetivos que van más allá de una misma persona (ver figura 2). (Vázquez et al., 2006).

Este modelo plantea que las tres vías que son independientes la una de la otra puede conllevar a la felicidad, pero también a una cierta jerarquía entre ellas. De esta forma, el desarrollo de la vida comprometida y la vida significativa pueden tener mayor relevancia que la vida placentera para la construcción del bienestar (Duckworth et al., 2005), aunque estas hipótesis todavía no han sido contrastadas.

Figura 2. Modelo de las 3 vías. (Elaboración propia).



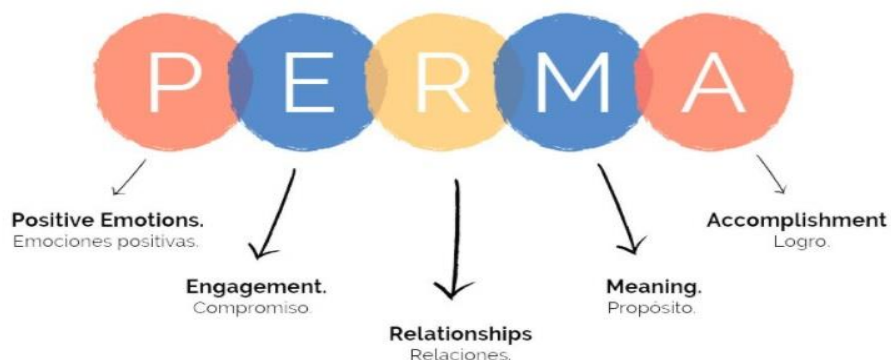
- **Modelo P.E.R.M.A. de Martín Seligman (2011).**

El bienestar, según Seligman es el punto esencial de la Psicología Positiva, el cual se logra mediante el crecimiento positivo personal. Por lo tanto, el objetivo de la Psicología Positiva es promover dicho crecimiento. Esto se lograría gracias a cinco componentes: *Positive Emotion, Engagement, Relationship, Meaning* y *Accomplishment* (M. Seligman, 2018). La suma de estos cinco elementos construye el Modelo P.E.R.M.A. (ver figura 3).

El modelo P.E.R.M.A tiene como principal objetivo alcanzar un alto bienestar en la sociedad, para ello cuenta con cinco elementos que ayudan a aumentar los niveles de la satisfacción y motivación.

Por lo tanto, Martín Seligman añadió a este modelo las relaciones interpersonales y con ellas tratar de alcanzar los logros propuestos. Seligman explica que para tener un buen estado de bienestar hay que tener una vida social que esté compuesta por diversas interacciones, aunque siempre tenemos que marcar unos objetivos y con ellos alcanzar las metas propuestas para conseguir la propia satisfacción personal propia.

Figura 3. Modelo PERMA (Instituto Europeo de Psicología Positiva, 2020).



A continuación, se explican brevemente los cinco componentes:

- **Positividad:** son las emociones positivas las cuales permiten experimentar un alto nivel de bienestar como pueden ser la paz, satisfacción y la gratitud.
- **Relaciones:** influyen los sentimientos de integración con la sociedad; el hecho de tener interacciones con el resto de la sociedad puede dar un sentido mayor a la vida. Tener amigos hace feliz a la gente y las personas felices tienen más probabilidad de formar vínculos de amistad. Además, ayuda a percibir de forma más positiva la interdependencia y la colaboración.
- **Logro:** es cuando la persona se plantea un objetivo, lo persigue y finalmente lo acaba logrando. Cuando conseguimos una meta propuesta esto genera un mayor impacto en el cerebro, lo que hace que aumente la dopamina y provoca una sensación de placer.
- **Compromiso:** se trata de un acuerdo con nosotros mismos y nuestras fortalezas, alcanzando un estado de armonía y de flujo de conciencia. El compromiso es la búsqueda de las diversas actividades a las que nos comprometemos con el fin de experimentar un estado de flujo donde el tiempo parece pararse y perdemos nuestro sentido, centrándonos principalmente en el presente.
- **Significado:** se centra en la pertenencia de uno mismo. El sentido que nuestra vida tiene y que va más allá de nosotros mismos. De este modo, alcanzamos los objetivos propuestos de cada meta obtenida. Nuestra vida tiene que tener un sentido para lograr alcanzar un buen bienestar.

4.3.Contextualización/definición de vejez.

Una definición sobre el concepto de envejecimiento sería la siguiente: “El envejecimiento es un proceso biológico, progresivo, continuo e individual, en el cual hay una serie de cambios bioquímicos, morfologías, fisiológicos y psicológicos. Además, durante el mismo pueden añadirse otros cambios de índole social, económica o familiar” (Martínez Rodríguez et al., 2003).

Se ha destacado la existencia de tres tipos de vejez: vejez cronológica, vejez funcional y vejez etapa-vital. Con respecto a la primera, se ha entendido la vejez cronológica como el paso del tiempo, es decir, el hecho de ir cumpliendo años. De hecho, en muchas ocasiones la sociedad entiende por vejez cronológica el hecho de cumplir 65 años ya que es el retiro del mundo laboral. Sin embargo, desde hace tiempo se hizo hincapié en que la edad cronológica no tiene que ver con los cambios que acompañan al envejecimiento. (Org et al., 2014), ya que el proceso de envejecimiento es individual y se desarrolla de manera diferente en cada persona.

En relación a la vejez funcional se puede comentar que esta etapa va acompañada de una pérdida de autonomía, vitalidad y de los mecanismos de adaptación, pudiendo desencadenar una situación de dependencia, la cual es entendida como:

“Una situación permanente en el que se encuentran muchas personas por diversas razones como pueden ser: la edad, enfermedad o discapacidad. Además, estas razones van ligadas a la falta de autonomía mental, física y sensorial, por lo tanto, se precisa atención de otras personas para realizar las actividades cotidianas del día a día”

“Carácter permanente en el que se encuentran las personas que por diversos motivos como pueden ser la edad, enfermedad o discapacidad, que están ligadas a la pérdida de autonomía física, mental, intelectual o sensorial, precisan de la atención de otra u otras personas para realizar actividades básicas de la vida diaria” (BOE, España, 2006).

Además, la vejez, desde este punto de vista, también se relacionaría con enfermedad, discapacidad y falta de productividad. Por tanto, el proceso de envejecimiento se caracterizaría por el deterioro a corto-largo plazo del bienestar psíquico, social y físico.

Por último, la vejez como etapa del ciclo vital, donde el paso del tiempo produce cambios que determinan una nueva etapa. Esta es la visión más importante y es aquí donde se

respaldaría el concepto de “envejecimiento activo”, introduciendo a las personas mayores en la participación social y en la mejora de calidad de vida.

En cualquier caso, no se debe asumir que envejecimiento alude solo a un significado, ya que puede ser estudiado desde diversos ámbitos y no tiene una definición única.

Si hablamos de estadísticas, se puede observar como la tercera edad se ha convertido en una grave problemática. La sociedad cada vez es más consciente del envejecimiento de sus miembros. En el año 1960, las personas mayores de 80 años sobre el total de la población mayor de 65 años representaban al 1,2% del total de la población, sin embargo, en el año 2015 esto ya había aumentado pasando a representar el 6% de la población. Todos estos datos indican que en el año 2065 representarán un 18,1% sobre la población mayor (ver tabla 3)

Tabla 3. Evolución de la población mayor en España, 1900-2065 (Imsero. Gobierno de España. Ministerio de Sanidad Servicios Sociales e Igualdad., 2008)

Años	Población total	Población de 65 años y más		Población de 65-79 años		Población de 80 años y más	
	Absoluto	Absoluto	Porcentaje	Absoluto	Porcentaje	Absoluto	Porcentaje
1900	18.618.086	967.774	5,2	851.859	4,6	115.385	0,6
1910	19.995.686	1.105.569	5,5	972.954	4,9	132.615	0,7
1920	21.389.842	1.216.693	5,7	1.073.679	5,0	143.014	0,7
1930	23.677.794	1.440.739	6,1	1.263.626	5,3	177.113	0,7
1940	26.015.907	1.699.860	6,5	1.475.702	5,7	224.158	0,9
1950	27.976.755	2.022.523	7,2	1.750.045	6,3	272.478	1,0
1960	30.528.539	2.505.165	8,2	2.136.190	7,0	368.975	1,2
1970	34.040.989	3.290.800	9,7	2.767.061	8,1	523.739	1,5
1981	37.683.363	4.236.724	11,2	3.511.593	9,3	725.131	1,9
1991	38.872.268	5.370.252	13,8	4.222.384	10,9	1.147.868	3,0
2001	41.116.842	7.037.553	17,1	5.404.513	13,1	1.633.040	4,0
2011	46.815.916	8.116.350	17,3	5.659.442	12,1	2.456.908	5,2
2015	46.408.171	8.701.380	18,7	5.908.766	12,7	2.792.613	6,0
2020	45.943.952	9.265.370	20,2	6.400.607	13,9	2.864.762	6,2
2030	45.321.187	11.461.092	25,3	7.884.709	17,4	3.576.383	7,9
2040	44.753.998	14.074.582	31,4	9.408.336	21,0	4.666.245	10,4
2050	43.731.748	15.608.868	35,7	9.384.327	21,5	6.224.541	14,2
2060	41.834.615	14.894.296	35,6	7.392.399	17,7	7.501.897	17,9
2065	41.290.170	14.291.368	34,6	6.821.701	16,5	7.469.667	18,1

Como se puede apreciar en la tabla 3, los datos indican que, en las próximas décadas, la población mayor va a seguir aumentando en un primer momento hasta el año 2050, luego irá disminuyendo.

4.3.1. Características de la vejez.

A continuación, se expondrán algunas de las principales características de esta etapa, las cuales han sido agrupadas en las siguientes dimensiones: sociales, psicológicas, físicas y emocionales (ver tabla 4).

Tabla 4. Características de la vejez. (Elaboración propia)

Características de la vejez			
Sociales	Psicológicas	Físicas	Emocionales
Disminución de relaciones sociales.	Refugio en el pasado.	Apariencia física.	Baja autoestima.
Aislamiento.	Inseguridad.	Capacidad motriz.	Rechazo.
Sentimiento de inutilidad.	Rechazo de los cambios físicos.	Enfermedades.	Tristeza.

Dentro de cada dimensión hay una serie de características individuales sobre las cuales se profundizará a continuación:

- **Sociales:**
 - **Disminución de relaciones sociales:** surge según va avanzando la edad, ya que se va perdiendo el lazo de las relaciones sociales bien con amigos, familiares, etc., por lo que es muy importante trabajar esta característica para mejorar su calidad de vida.
 - **Aislamiento:** la falta de conexión social puede llegar a causar una gran soledad en las personas, mientras tanto, hay otras personas que pueden sentirse aisladas socialmente sin llegar a estarlo.
 - **Sentimiento de inutilidad:** con el avance de la edad, muchos mayores piensan que por determinadas características no son útiles para hacer las cosas.
- **Psicológicas:**

- **Refugio en el pasado:** tienden a recordar cosas del pasado que les puede generar o felicidad o frustración.
 - **Inseguridad:** en muchas ocasiones se debe a una percepción vulnerable: a nivel personal o miedo al pensar que la imagen propia que estamos transmitiendo no es la que a los demás les gusta o esperan.
 - **Rechazo a los cambios físicos:** muchas personas cuando llegan a una cierta edad no son capaces de reconocer sus cambios físicos. lo que puede conllevar grandes consecuencias a la hora de ponerse en acción.
- **Físicas:**
 - **Apariencia física:** se refiere a cambios que la gente del alrededor puede observar. Por ejemplo: aseo, vestimenta, etc.
 - **Capacidad motriz:** ligada con la pérdida de habilidades y destrezas con el paso del tiempo.
 - **Enfermedades:** la aparición de enfrentarse a nuevos retos debido a las enfermedades que puede suponer el avance de edad. Por ejemplo: diabetes, tensión, alzhéimer, etc.
 - **Emocionales:**
 - **Baja autoestima:** son muchas las causas que pueden producir baja autoestima como, por ejemplo, pensar que ya no vale para lo mismo de antes, ir perdiendo capacidades físicas, movilidad. Todo esto les impide llevar el ritmo de vida que llevaban antes, afectando a su calidad de vida.
 - **Rechazo:** el rechazo de la sociedad hacia ellos, discriminaciones en función de la edad, abandono familiar, etc.
 - **Tristeza:** cuando la persona se encuentra en un estado de soledad.

4.4.La soledad en las personas mayores.

Autores clásicos entre otros Robert Weiss (1983) afirman que la soledad es un sentimiento natural que puede surgir en diversos momentos de la vida afectando a cualquier persona, independientemente de su edad u otras características sociodemográficas (Nicolaisen, Thorsen, 2014, p. 28).

Sin embargo, autores como Young destacan diferentes tipos de soledad en función de la duración distinguiendo entre tres tipos: “la soledad crónica, la soledad situacional y la soledad pasajera. La soledad crónica es aquella que dura más de un año y que conlleva un sentimiento de insatisfacción respecto a las relaciones sociales. La soledad situacional suele surgir después de un duro impacto como puede ser, la muerte del cónyuge o una separación de un matrimonio. Finalmente, la soledad pasajera se caracteriza por episodios cortos de sentimiento de soledad” (Rodríguez Carrajo, 2000 p. 29).

Actualmente, según la Real Academia Española, la soledad es la falta de compañía bien sea voluntaria o involuntaria (Real Academia Española, 2011). Es voluntaria cuando la persona quiere estar sola y llega a esa conclusión por sí misma, o involuntaria cuando el individuo se halla en dicha situación por diversos motivos ajenos a su propia voluntad.

La soledad lleva asociada toda una serie de consecuencias negativas, las cuales tienen un duro impacto en la calidad de vida de las personas mayores. Es por ello importante acompañar a la persona mayor durante sus cambios a nivel físico, social y psicológico. A continuación, se presentan brevemente las principales consecuencias vinculadas con este fenómeno (ver figura 4):

Figura 4. Esquema sobre las consecuencias de la soledad en mayores. (Elaboración propia).



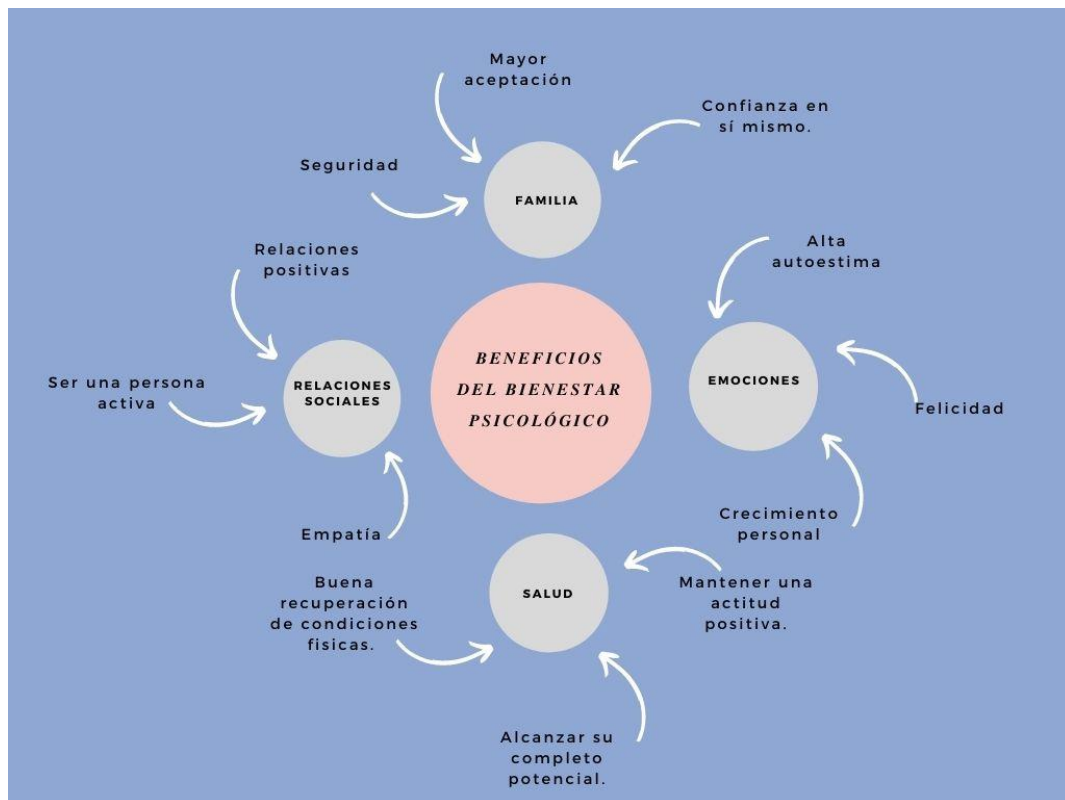
- **Físicas:** la soledad no afecta solo a nivel emocional también a nivel físico, el cuerpo reacciona a lo que se piensa y a lo que se hace. Entre otras cosas el aislamiento social de hijos, familiares, vecinos produce graves consecuencias a nivel físico en las personas mayores conllevando a enfermedades cardiacas, enfermedades de Alzheimer, debilitación del sistema inmunológico, migrañas, etc.
- **Sociales:** la sensación de soledad y el aislamiento social son graves factores que pueden, incluso, asociarse a un aumento de la mortalidad debido a que estas personas perciben que son inútiles para la sociedad por su edad o condiciones.
- **Psicológicas:** los efectos de la soledad se traducen en, por ejemplo, depresión, debido al aislamiento a la incapacidad de estar con otras personas lo cual se convierte en una grave depresión severa en personas que no tienen apoyos sociales.

Adicionalmente, dada la actual pandemia de Covid-19 esta situación de soledad, así como sus principales consecuencias negativas se ha visto agravada en muchos casos para las personas mayores, específicamente, así como para toda la población, en general, ya que se han cortado numerosos lazos con familiares y con amigos, hecho por el cual se hace necesario el trabajo en aquel colectivo para mejorar su calidad de vida y bienestar psicológico.

5. Beneficios y programas de intervención basados en el bienestar psicológico de las personas mayores.

Actualmente, el bienestar psicológico tiene importantes beneficios ya que tiene un papel clave en la prevención, recuperación y salud de las personas mayores. Por tanto, promover un buen bienestar es un objetivo deseable fundamental. En la figura 5 se pueden apreciar algunos de los beneficios que tienen tanto en las personas mayores, en particular, como en el resto de la población, en general.

Figura 5. Mapa conceptual sobre los beneficios del Bienestar Psicológico en mayores (Elaboración propia)



En relación a programas de intervención previos llevados a cabo para trabajar el bienestar psicológico en el colectivo de personas mayores, a continuación, se destacarán dos, los cuales fueron llevados a cabo en España.

- **1º Programa para mejorar el bienestar en las personas mayores.**

En este programa, realizado por (Jiménez et al., 2016), se hizo un estudio piloto basado en la Psicología Positiva destinado a mejorar el bienestar emocional de las personas mayores. Este programa utilizó fundamentos de la psicología de Hervás, haciendo especial hincapié en las fortalezas de carácter personal y en las emociones positivas. La intervención llevada a cabo fue de carácter psicoeducativo y constaba de nueve sesiones con duración de 1,5 horas y de frecuencia semanal.

Las sesiones se llevaban a cabo en los centros de mayores y eran dirigidas por dos psicólogas y eran las siguientes:

- **Sesión 1:** consta de una presentación conceptual del bienestar emocional, envejecimiento y sentirse bien durante los cambios del envejecimiento.
- **Sesión 2 y 3:** estas dos sesiones fueron orientadas al conocimiento sobre las fortalezas haciendo especial hincapié en las conductas prosociales.
- **Sesión 4 y 5:** la primera parte fue exclusivamente dedicada a las emociones y posteriormente se trabajó en la identificación de esas emociones positivas en relación al bienestar y la salud.
- **Sesión 6:** esta sesión trabajó la regulación emocional y en base a ello afrontar las diversas adversidades que ocurren en la vida cotidiana, así como en la aceptación de las mismas.
- **Sesión 7 y 8:** se trabajaron los aspectos cognitivos en relación al bienestar emocional. Después se puso como objetivo el propósito de la vida vinculado al bienestar emocional.
- **Sesión final:** dedicada a la revisión sobre las anteriores sesiones compartidas con las personas mayores y su posterior evaluación.

La evaluación se llevó a cabo mediante un proceso de observación en cada una de las sesiones, analizando aspectos como el afecto que mostraban, nivel de felicidad, preocupación, optimismo, etc. Pudieron comprobar que mediante estas sesiones el nivel de felicidad aumentó y eso hizo que el nivel de preocupación disminuyera.

- **2º Programa para fomentar el bienestar emocional en las personas mayores.**

Este programa, realizado por (Polo González, 2016), se centró en dar una actitud positiva ante la vida proporcionando felicidad a las personas mayores. El objetivo que pretendía era que las personas interiorizaran la importancia que tiene ser ellos mismos, quererse, valorarse y relacionarse de forma saludable con los demás. Por lo tanto, es un programa dirigido a conseguir un envejecimiento feliz a nivel de salud y bienestar. Además, este programa de intervención consta de varias sesiones teóricas-prácticas que son las siguientes:

- **Sesión 1:** en ella se trabajó la autoestima con el objetivo de que aprendiera a observar lo importante que son y a una mayor percepción sobre sí mismos para poder gozar de un bienestar emocional.
- **Sesión 2:** la autodefinición respecto a su edad psicológica, ya que no es la misma que la biológica, es decir, en esta sesión debían interiorizar cómo se sentían y como actuarían en consecuencia a la edad que ellos consideran.
- **Sesión 3 y 4:** consistió en pensar en qué punto de la vida se encuentran y qué es lo que pueden mejorar, teniendo en cuenta hacia donde quieren encaminar su vida y quiénes quieren ser sus compañeros de camino.
- **Sesión 5 y 6:** versaba sobre qué es la gratitud, así como en centrarse en los aspectos positivos de la vida.
- **Sesión 7 y 8:** en ellas, se valoraban las pequeñas cosas que les hacía felices y se trabajó la asertividad, sabiendo que pueden defender sus derechos sin herir al resto.

Posteriormente, la evaluación se hizo mediante un cuestionario (Rodríguez-Estrada et al., 1998), donde los usuarios debían rellenarlo y poner en común como se sintieron una vez terminada la experiencia.

La propuesta de intervención educativa de este TFG tiene como objetivo mejorar la calidad de vida de las personas mayores que viven en soledad o sufren de ella. Para ello, se seguirán en esta propuesta las 6 dimensiones de Carol Ryff.

6. Propuesta de intervención educativa.

6.1.Descripción de la propuesta y destinatarios

La propuesta de intervención que se va a llevar a cabo consta de 12 sesiones y cada una de las sesiones se divide en dos actividades. Además, incluye actividades tanto individuales, para fomentar el progreso personal de cada participante, como grupales, con el objetivo de ayudar a desarrollar una mayor red social, seguridad y apoyo entre los participantes que se encuentren en las mismas situaciones.

Esta propuesta va dirigida a un grupo de 10 personas con un rango de edad comprendido entre los 65-75 años. El tamaño reducido del grupo ayudará a lograr una mayor comunicación, cooperación y desarrollo de las actividades en el grupo. Además de la edad, se tendrán en cuenta, como criterios de inclusión en el programa, los siguientes: encontrarse en una situación de soledad debido a diversos motivos y que ello esté afectando a su calidad de vida; no tener graves dificultades físico-psicológicas para poder desarrollar adecuadamente las actividades; y, por último, los participantes deben asistir de forma rutinaria al Centro de Día ubicado en el Centro Cívico José Luis Mosquera (barrio Huerta del Rey-Girón en la calle Pio de Río Hortega).

La intervención educativa se va a llevar a cabo con dos educadoras sociales y en todo momento habrá adaptaciones por si surge alguna complicación. Respecto a las actividades muchas van relacionadas la primera actividad con la segunda entre ellas se respetará un tiempo de descanso para que no se haga pesado para ellos.

6.2.Objetivos.

El objetivo principal de esta intervención educativa es mejorar el bienestar psicológico de las personas mayores, especialmente de aquellas que sufren de soledad

Por otro lado, hay una serie de objetivos específicos, los cuáles son:

- Fomentar la socialización de todos los participantes que se encuentran en situación de soledad.
- Reforzar la autoaceptación, seguridad y confianza de todos los participantes.

- Aprender a valorar sus características positivas, así como aprender de los aspectos negativos.
- Aprender a relacionarse de una forma asertiva y prosocial.
- Asegurar un espacio seguro donde los participantes sean capaces de abrirse y sentirse mejor, generando así sentimientos de pertenencia al resto del grupo.
- Dotar a los participantes de recursos para saber actuar ante determinadas situaciones y eliminar posibles actuaciones y pensamientos negativos.

6.3. Recursos y temporalización.

Los recursos utilizados a lo largo de esta intervención educativa están adaptados a cada una de las sesiones a realizar. Se utilizarán recursos materiales y humanos y también se tendrán en cuenta los recursos espacio-temporales.

En cuanto a los **recursos humanos**, se necesitan dos educadoras sociales, siendo las responsables de la propuesta en todo momento y fomentando la comunicación entre los participantes. También se contará en determinadas actividades con los familiares para poder conseguir los objetivos propuestos.

En cuanto a **recursos materiales**, se aplicará el cuestionario de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (ver anexo 1). Paralelamente, se utilizarán otra serie de recursos materiales a lo largo de las diferentes sesiones que se encuentran descritos en cada una de las actividades y, entre otros, se encuentran: fotos, folios, bolígrafos, tijeras, pegamentos, hojas de papel, 10 cajas, pinturas de color, platos, frutas y pelador de frutas, ordenador, altavoz y proyector de pizarra digital, lápices, mesas y sillas, reloj, palos linguales, silueta de pétalos, lana y aguja, accesorios y abalorios, colchonetas, paracaídas, vendas, cartulinas de color, pelota y por último, todo lo relacionado con la repostería.

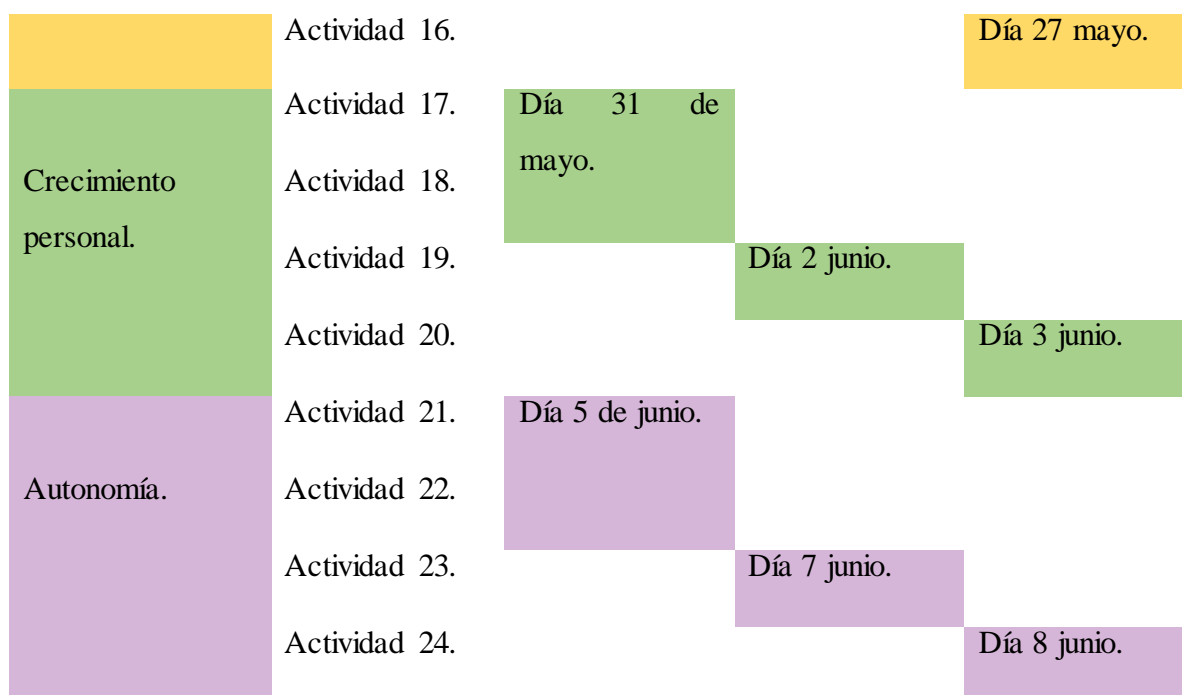
En cuanto a los **recursos espacio-temporales**, se contará en todo momento con las salas disponibles ubicadas dentro del centro cívico José Luis Mosquera, es decir, cocina, salón de actos, salas amplias, etc. Además, hay ciertas actividades que se desarrollarán en espacios abiertos si las condiciones meteorológicas lo permiten.

La temporalización de esta intervención educativa consta de 12 sesiones con un total de 24 actividades, las cuales se desarrollarán en 6 semanas (una por dimensión). Las actividades se desarrollarán a lo largo de la semana excepto los fines de semana. Se va a llevar a cabo desde el 2 de mayo de 2022 hasta el 10 de junio de 2022. Se va a hacer siempre en horario de mañana ya que los participantes acuden al centro de día José Luis Mosquera a diario.

Para su visualización, he creado a continuación un cronograma (ver tabla 5) donde se pueden observar cómo están divididas las dimensiones/sesiones. Además, cada dimensión llevará un color al igual que las actividades correspondientes a la dimensión.

Tabla 5. Cronograma de la propuesta de intervención.

Dimensiones	Actividades	Martes	Jueves	Viernes
Autoaceptación.	Actividad 1.	Día 3 de mayo.		
	Actividad 2.		Día 5 de mayo.	
	Actividad 3.			
	Actividad 4.			Día 6 de mayo.
Relaciones positivas.	Actividad 5.	Día 10 de mayo.		
	Actividad 6.			
	Actividad 7.		Día 12 mayo.	
	Actividad 8.			Día 13 mayo.
Propósito en la vida.	Actividad 9.	Día 17 mayo.		
	Actividad 10.		Día 19 mayo.	
	Actividad 11.			Día 20 de mayo.
	Actividad 12.			
Dominio del entorno.	Actividad 13.	Día 24 mayo		
	Actividad 14.		Día 26 de mayo.	
	Actividad 15.			



6.4. Metodología

Las sesiones de esta propuesta de intervención educativa se llevarán a cabo mediante una metodología cooperativa y participativa (principalmente en grupo). Se trabajará estimulando en todo momento una mayor seguridad, confianza y apoyo a nivel personal y profesional.

Mediante las sesiones se pretende que se mantenga la escucha activa dejando que cada una de las personas se expresen libremente y compartan con nosotros todo aquello que quieran de un modo abierto. Además, al tratarse de personas que están en situación de soledad, se apostará por una estrategia basada en todo momento en el grupo ya que una de las principales razones es conseguir establecer relaciones, así como un apoyo social entre los distintos participantes.

6.5.Sesiones

1. Autoaceptación.

Sesión 1. ¿Por qué debo aceptarme?

Actividad 1. Complétame.

Complétame	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">• Aprender a valorar sus características positivas.• Aprender a aceptarse y valorarse.• Conocer el nivel de bienestar psicológico.
Descripción	<p>La primera parte de esta actividad, consiste en presentarse. Comentar en que consiste la intervención que se va a llevar a cabo y hacer la Escala de Ryff (ver anexo 1).</p> <p>Una vez hecha la escala, se pasará a una actividad, la cual consiste en completar una serie de frases que tengan que ver con los aspectos emocionales, conductuales y cognitivos de cada uno de los participantes (ver anexo 2). En cada una de las frases hay que escribir un solo final sin pensarlo mucho y escribiéndolo rápido, de manera que se quedarán en todo momento con lo mejor crean que es para ellos. Una vez rellenas todas las frases se pretende que cada uno de los participantes las lea en alto y vea todo lo positivo que tienen. También, se puede ver lo negativo que tienen y como pueden mejorarlo.</p>
Duración	1 h y 40 minutos.

Recursos	Materiales: boli y cuaderno. Espaciales: una sala.
----------	---

Actividad 2. ¡Corre, corre que explota!

¡Corre, corre que explota!	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Valorar al compañero y decir el por qué debe aceptarse. • Reforzar la autoaceptación. • Dejar de esconder las limitaciones.
Descripción	<p>Esta actividad consiste en sentarnos todos en un círculo dónde participarán las educadoras sociales.</p> <p>La educadora comenzará la actividad con una pelota diciendo: “yo soy..., me pasa esto y me acepto por esto” Ej.: yo soy Azahara, tengo muchos problemas de salud y me acepto porque soy fuerte. Así, se irá pasando la bola continuamente hasta que suene la campana del reloj y explote de forma metafórica. En el momento en el que explote se trata de que la persona que tenía la bola no puede decir por qué debe aceptarse si no que esta vez será al revés, será el compañero/a el que diga los aspectos positivos.</p> <p>Eso sí no debemos olvidar que tan solo hay 30 segundos por persona.</p>
Duración	30 minutos.
Recursos	Materiales: una bola, un reloj y sillas. Espaciales: si hace buen tiempo se desarrollará en la calle.

Sesión 2. Vamos a aceptarnos bailando.

Actividad 3. La flor de mis cualidades positivas.

La flor de mis cualidades positivas.	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">• Pensar sobre las cualidades que poseen.• Aprender a aceptarse tal y como son.• Aprovechar los aspectos positivos que tienen..
Descripción	<p>Esta actividad consiste en tener una silueta en forma de pétalo y unos palos linguales para luego decorarlos.</p> <p>A continuación, cada participante tendrá que pensar y poner una cualidad positiva en cada uno de los pétalos y para finalizar se formará la flor.</p> <p>Una vez terminada la flor se hará un debate final donde cada uno explicará por qué ha elegido esas cualidades y que representan para ellos de forma positiva.</p>
Duración	45 minutos.
Recursos	<p>Materiales: palos linguales, silueta de pétalos y pinturas para decorar.</p> <p>Espaciales: una sala amplia.</p>

Actividad 4. Espejito mágico.

Espejito mágico	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">• Estimular la acción de autoevaluarse a sí mismos.• Promover la confianza de uno mismo.

	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar las virtudes propias.
Descripción	<p>Cada participante dirá como se encuentra en este momento sin contarles de que va la actividad.</p> <p>Posteriormente, empezará a sonar a una canción y se les pedirá que bailen y disfruten de ello, pero, esa canción se parará en 3 ocasiones y en cada una de ellas tendrán que mirarse al espejo y decir en alto una cualidad positiva sobre ellos mismos. También, se valorará si la persona en ese momento quiere decir los aspectos negativos que también ve reflejados en su persona.</p> <p>Finalmente, se hará una puesta en común en la que se les preguntará varios aspectos (ver anexo 3).</p>
Duración	40 minutos.
Recursos	<p>Materiales: un altavoz con usb.</p> <p>Espaciales: una sala con espejo ubicada en el centro cívico José Luis Mosquera.</p>

2. Relaciones positivas.

Sesión 3: Tejiendo redes solidarias.

Las dos siguientes actividades van relacionadas habrá descanso entre actividad y actividad.

Actividad 5. Manos a la obra.

Manos a la obra	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Establecer relaciones sociales.

	<ul style="list-style-type: none"> • Aprender a relacionarse de una manera asertiva y prosocial. • Mantener las habilidades motrices.
Descripción	<p>Esta actividad consiste en que establezcan relaciones sociales entre ellos y a la vez ayuden a un colectivo desfavorecido.</p> <p>Se trata de formar parejas compuestas por dos personas. Cada grupo se encargará de elaborar un producto diferente (ver anexo 4).</p> <p>A lo largo de esta actividad van a encontrar un problema y es el siguiente: los materiales van a estar cambiados entre las parejas, por lo tanto, ninguna pareja tendrá el suyo. ¿Qué es lo que se pretende? Que mediante una conversación prosocial en la que se aplicarán estrategias de escucha activa, turnos de palabra o asertividad para que los participantes consigan relacionarse adecuadamente con sus compañeros y obtengan sus materiales para, posteriormente, realizar la actividad.</p> <p>.</p>
Duración	1 hora y media.
Recursos	<p>Materiales: lana, aguja de lana, abalorios, accesorios, etc.</p> <p>Espaciales: una sala amplia ubicada en el centro cívico.</p>

Actividad 6. El mercadillo solidario.

El mercadillo solidario	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Recaudar fondos para el colectivo. • Mejorar las relaciones sociales. • Empatizar con el resto de la gente.
Descripción	<p>Una vez realizados los pasos de la actividad anterior, pasaremos junto con la ayuda de los participantes y las educadoras a preparar el mercadillo solidario.</p> <p>En primer lugar, el mercadillo se expondrá en el parque ubicado frente al Centro Cívico José Luis Mosquera.</p> <p>Después se colocarán los productos y se venderán con un precio asequible.</p> <p>Por último, lo que se hará con la recaudación de los productos será en beneficio para ayudar a un colectivo desfavorecido.</p>
Duración	3 horas.
Recursos	<p>Materiales: mesas.</p> <p>Espaciales: la calle al aire libre.</p>

Sesión 4: Mirando la vida a través de los ojos de mi compañero/a.

Actividad 7. Relajación mutua.

Relajación mutua.	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Comprender que no están solos. • Ayudar y dejarse guiar.

	<ul style="list-style-type: none"> • Fomentar la confianza en él/la compañero/a.
Descripción	<p>En esta actividad participaremos todos incluidas las educadoras sociales. Se trata de que se sienten por parejas espalda con espalda y se dejen guiar en todo momento por sus compañeros. Específicamente esta actividad se centra en realizar movimiento corporales espalda con espalda siendo capaces de dejarse guiar el uno por el otro hasta el momento que sea uno de los dos capaces de cambiar el ritmo y empiece a guiar el otro, de esta manera, deberán levantarse de forma lenta y despacio hasta el momento de fomentar la confianza necesaria y dejarse caer encima del compañero.</p> <p>De esta manera se facilitarán las relaciones sociales ya que tienen que tener la confianza suficiente en el compañero para dejarse llevar.</p>
Duración	30 minutos.
Recursos	<p>Materiales: música y un ordenador con altavoces.</p> <p>Espaciales: una sala con colchonetas.</p>

Actividad 8. Hoyo en uno.

Hoyo en uno	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Ser capaz de escuchar cada uno al jefe del equipo. • Trabajar en equipo. • Confiar en la otra persona.

Descripción	<p>La actividad consiste en que se hagan dos equipos y en cada equipo habrá un jefe. Lo principal es tener el paracaídas donde irán intercaladas las personas de un equipo con las del contrario. Todos los participantes tendrán los ojos vendados, excepto los jefes de ambos equipos.</p> <p>A la hora de darles instrucciones, comprenderán que no es posible meter la pelota (objetivo principal del juego) ya que al estar alternados tienen que trabajar en equipo para conseguir su objetivo.</p> <p>Por lo tanto, tendrán que llegar a un consenso entre los dos jefes para dar instrucciones y conseguir encestar.</p> <p>Para finalizar la actividad se llegará a un debate en el que se hará una serie de preguntas (ver anexo 5)</p>
Duración	30 minutos.
Recursos	<p>Materiales: paracaídas, pelota y las vendas.</p> <p>Espaciales: si hace buen tiempo se realizará en la calle y si no en una sala ubicada en el centro cívico José Luis Mosquera.</p>

3. Propósito en la vida.

Sesión 5. ¡Es hora de marcarse unas metas por aquí!

Actividad 9. Llegó la hora de aprender.

Llegó la hora de aprender	
	<ul style="list-style-type: none"> • Aprender una coreografía.

Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Marcar unos propósitos e intentar lograrlos. • Memorizar los pasos del baile.
Descripción	<p>La actividad será llevada a cabo por las dos educadoras. El grupo se repartirá en dos grupos de 5 personas y habrá una educadora para cada grupo.</p> <p>Además, a cada participante se le dará un 1 o un 2 de tal forma que los 1 irán en un grupo y los 2 en otro grupo aleatoriamente.</p> <p>El principal objetivo de esta actividad es aprender la coreografía y memorizar los pasos del baile.</p> <p>Las dos canciones elegidas son: “A la lima y al limón Conchita Piquer grupo 1.” y “Rascayu Orquesta Mondragón grupo 2.”</p> <p>Estas canciones han sido elegidas debido a que son de su época y les resultará más fácil.</p> <p>Se tendrá que llegar a un objetivo común entre los participantes para aprender una coreografía y practicarlo cada uno en casa.</p> <p>La idea de esta dinámica divertida radica en la importancia de plantearse unos objetivos y propósitos, así como en cumplirlos.</p>
Duración	1 hora.
Recursos	<p>Materiales: ordenador y altavoces.</p> <p>Espaciales: dos salas en cada una un grupo y una educadora.</p>

Actividad 10. Creando una tarta todos juntos.

Creando una tarta todos juntos	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Marcarse un propósito dividido en pequeñas metas/pasos • Conseguir hacer la tarta entre todos. • Ayudar y colaborar todos juntos.
Descripción	<p>Esta actividad se va a desarrollar en la cocina. También se contará con un proyector de pizarra digital y la van a realizar todos juntos.</p> <p>Consiste en seguir una serie de pasos para así conseguir su meta propuesta:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Seguir el vídeo con atención. 2. Entre todos ayudarse a formar la tarta. 3. Tener terminada la tarta en 1 hora y media. <p>El problema es que no es cualquier tipo de tarta si no que es una tarta para una “boda”, la cual tienen que tener terminada en 1 hora y media como mucho.</p> <p>Con esta actividad, además de marcarse un propósito, están facilitando las relaciones entre ellos puesto que se necesitan mutuamente para poder realizar la tarta con éxito.</p> <p>Una vez terminada, se reflexionará a través de una serie de preguntas ver anexo 6).</p>

Duración	1 hora y media.
Recursos	Materiales: todo lo relacionado con repostería. Espaciales: la cocina ubicada en el centro cívico José Luis Mosquera.

Sesión 6. Conociendo nuestros propósitos a lo largo de la vida.

Actividad 11. Planteándonos propósitos.

Las dos actividades siguientes van relacionadas.

Planteándonos propósitos.	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer que es lo que quieren. • Escribir lo que pretenden conseguir. • Conseguir hacer algo que nunca hayan hecho.
Descripción	<p>Esta actividad se basa en reflexionar sobre una serie de propósitos que se quieran plantear a lo largo de una semana, es decir, algo que les guste mucho hacer pero que nunca hayan realizado.</p> <p>También tendrán que explicar a las educadoras ¿Cuál es el motivo de querer hacerlo? ¿Qué conlleva para que lo realicen?.</p>
Duración	40 minutos.
Recursos	Materiales: folio y bolis. Espaciales: sala amplia ubicada en el centro cívico José Luis Mosquera.

Actividad 12. La realidad de los propósitos.

La realidad de los propósitos.	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">• Ver si han cumplido los propósitos planteados.• Explicar posibles dificultades.• Facilitar la comunicación entre los participantes.
Descripción	<p>Para realizar esta actividad, primero había que dar el paso de marcarse una serie de propósitos para posteriormente intentar cumplirlos.</p> <p>Esta actividad consiste en que nos expliquen si han conseguido el propósito, de qué manera lo han conseguido y como se han sentido. Y, por el contrario, si no lo han conseguido que nos digan por qué y sus posibles dificultades.</p>
Duración	30 minutos.
Recursos	<p>Materiales: sillas.</p> <p>Espaciales: una sala amplia ubicada en el centro cívico José Luis Mosquera.</p>

4. Dominio del entorno.

Sesión 7. Mi entorno.

Actividad 13. Os presento mi hogar.

Os presento mi hogar.	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">• Plasmar su hogar en una cartulina.• Conocer si han sido felices en su hogar.

	<ul style="list-style-type: none"> • Observar si modificarían algo que no les ha hecho felices.
Descripción.	<p>En esta actividad, se dará una cartulina a cada uno de los participantes y unas pinturas. Después, se les pedirá que dibujen su hogar y que expliquen cómo lo han ido construyendo.</p> <p>Finalmente, se trata de hacer un debate entre todos para reflexionar y que nos expliquen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Por qué construyeron así su hogar? - Si tuvieron dificultades. - Si han estado a gusto en su hogar. - Si a día de hoy lo modificarían.
Duración	40 minutos.
Recursos	<p>Materiales: cartulinas, lápiz y pinturas.</p> <p>Espaciales: una sala amplia ubicada en el centro cívico.</p>

Actividad 14. Responsabilidades de la vida diaria.

Responsabilidades de la vida diaria.	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer y reflexionar sobre las responsabilidades que tienen a diario. • Aprender a manejar adecuadamente las responsabilidades.
	<p>En esta actividad, se realizará un Brainstorming con las responsabilidades que tiene cada participante, las cuales</p>

Descripción	<p>iremos apuntando. Después, se analizarán entre todos, haciendo preguntas como ¿Por qué?, ¿os sentís a gusto realizándolas?, ¿creéis que tenéis responsabilidades que no os corresponden?, ¿os agobiáis con ellas?, ¿cómo podríamos llevarlas mejor?, ¿os habéis sentido a gusto hablándolo con los compañeros?, etc</p> <p>En conclusión, lo que se pretende con esta actividad es ver si son capaces tanto de reflexionar sobre las responsabilidades que tienen en su día a día como de manejarlas adecuadamente y cómo se sienten haciéndolo.</p>
Duración	30 minutos.
Recursos	<p>Materiales: sillas.</p> <p>Espaciales: una sala amplia ubicada en el centro cívico.</p>

Sesión 8. Adentrándome en mí.

Actividad 15. Conozcamos una actividad todos juntos.

Conozcamos una actividad todos juntos.	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer nuevas actividades y experiencias. • Pensar en una actividad concreta y realizarla todos juntos.
Descripción	Esta actividad consiste en sentarse todos en círculo cada uno ira diciendo una idea sobre una actividad que quiera crear y que nunca haya realizado así sucesivamente

	hasta que todos digan algo que nunca hayan realizado ni hecho. Lo que se pretende con esta actividad es abrirse a nuevas actividad y entre todos juntos crearla y saberla llevar a cabo.
Tiempo	40 minutos.
Recursos	Materiales: sillas. Espaciales: una sala amplia ubicada en el centro cívico José Luis Mosquera.

Actividad 16. Dando soluciones.

Dando soluciones.	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Contar una situación infeliz sobre su vida. • Pensar en formas de solucionarlo. • Abrirse emocionalmente a los compañeros.
Descripción	<p>En esta actividad se pretende que nos cuenten una situación que les haya hecho sentirse en el momento infelices en su vida y cómo la solucionaron. Si no lo lograron, se intentará ofrecer alternativas por parte de todos, en la medida de lo posible.</p> <p>Además, una vez contada la experiencia, nos tendrán que contar si se podrían resolver de otra manera.</p>
Duración	40 minutos.
Recursos	Materiales: sillas. Espaciales: una sala ubicada en el centro cívico José Luis Mosquera.

5. Crecimiento personal.

Sesión 9. La historia de antaño.

Las dos siguientes actividades van relacionadas y habrá descanso entre actividad y actividad.

Actividad 17. Seamos creativos.

Seamos creativos	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">• Recordar el momento que les ayudó a crecer como personas.• Ser capaces de redactar la historia.• Identificar mejoras personales.
Descripción	Durante esta actividad, se les dará un folio a los participantes y se les explicará que deben pensar un hecho ocurrido (o dos) en el pasado que les haya marcado pero que a su vez les haya ayudado para crecer como personas en el día a día, así como identificar mejoras personales derivadas de la historia. Posteriormente, deberán decir cómo se han sentido escribiéndolo y que recuerdos les ha traído.
Duración	1 hora.
Recursos	Materiales: folio, lápices, mesas y sillas. Espaciales: una sala amplia ubicada en el centro cívico José Luis Mosquera.

Actividad 18. Te cuento una historieta.

Te cuento una historieta	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">• Comunicarse con los demás• Fomentar la apertura a nuevas experiencias.

	<ul style="list-style-type: none"> • Observar y conocer el resto de familiares a los participantes.
Descripción	<p>Una vez redactada la historia de la actividad anterior, se les pedirá a los familiares de los participantes que acudan al centro donde se va a realizar una exposición de cada una de las historias de los participantes.</p> <p>La actividad consiste en que cada uno de los participantes recite su historia de forma que nos cuente cómo le ayudó para crecer como persona y superar ese momento.</p> <p>De esta manera, los familiares podrán conocer una parte de su vida que quizás no conocían.</p> <p>Para finalizar, se hará un debate en el que se preguntará a los familiares si ya conocían esta historia y qué pensaban de ella. También se reflexionarán sobre las diversas historias entre los compañeros</p>
Duración	1 hora.
Recursos	<p>Materiales: el folio por si no lo recuerdan y quieren leerlo.</p> <p>Espaciales: salón de actos.</p>

Sesión 10. Aún continuo conociéndome un poco más.

Actividad 19. Aprendiendo de mí mismo.

Aprendiendo de mí mismo.	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Continuar aprendiendo sobre sí mismos.

	<ul style="list-style-type: none"> • Pensar sobre lo que les ayuda a crecer como personas. • Ver el cambio en su día a día.
Descripción	<p>Esta actividad consiste en que a través de un folio que se repartirá a cada participante, escriban en las cosas que les sucede en su día a día (o que les haya sucedido y les haya marcado mucho), que lo clasifiquen de qué manera les ha marcado y como les ha ayudado a crecer como personas en el tiempo.</p> <p>Finalmente, se trata que mediante la redacción reflexionen sobre los cambios ocurridos y vean como han ido creciendo. Además, se hará una puesta en común sin obligar a ningún participante a contar lo que él no quiera, siempre será respetada la intimidad de los usuarios.</p>
Duración	1 hora.
Recursos	<p>Materiales: folios y bolis.</p> <p>Espaciales: una sala amplia ubicada en el centro cívico José Luis Mosquera.</p>

Actividad 20. Una experiencia que nunca tuve.

Una experiencia que nunca tuve.	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexionar sobre nuevas experiencias. • Mostrar apertura mental.
	Esta actividad consiste en que cada uno de los participantes piensen en una

<p>Descripción</p>	<p>experiencia que les gustaría hacer pero que nunca la hayan hecho.</p> <p>Para esta actividad será necesario tener una pelota de forma que se la vayan pasando entre los compañeros/as, cada vez que la pelota toque con un participante deberán ir diciendo la actividad que quieren realizar.</p> <p>Se dará un folio y se les pedirá a los participantes que describan detalladamente el tipo de actividad que quieren realizar y como lo realizarían.</p> <p>Una vez decididas las experiencias los participantes tienen que llegar a un acuerdo para realizar la actividad que más les llame la atención.</p> <p>Por último, se les harán tres preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Estáis abiertos a practicar nuevas experiencias? - ¿Os gustaría realizarlas solos o acompañados? - ¿Creceáis como personas? <p>De esta manera, lo que se pretende mediante esta actividad es que se abran a nuevas experiencias y con ello se den cuenta de que son capaces de crecer como personas a través de nuevas experiencias.</p>
<p>Duración</p>	<p>40 minutos.</p>
<p>Recursos</p>	<p>Materiales: una cartulina, pinturas y una pelota.</p> <p>Espaciales: una sala amplia ubicada en el centro cívico José Luis Mosquera.</p>

6. Autonomía.

Sesión 11: Aprender hábitos alimenticios divirtiéndonos.

Las dos siguientes actividades van relacionadas y habrá descanso entre actividad y actividad.

Actividad 21. Crea tu plato artístico.

Crea tu plato artístico	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">• Fomentar la creatividad.• Recordar de forma lúdica la alimentación saludable.• Trabajar con independencia y autonomía.
Descripción de la actividad	<p>Esta actividad consiste en crear un plato artístico mediante las frutas. Lo principal de esta actividad es que, de manera lúdica e independiente, aprendan/recuerden la comida que es saludable para poder realizar en el futuro una adecuada alimentación de manera autónoma. Para ello primero se creará un debate y nos tendrán que explicar por qué hay que considerar la fruta como hábito saludable y cuál es su favorita. Después, se elegirán las frutas que quieran para sus platos, puesto que se les quiere recalcar la capacidad que tienen de decidir por sí mismos. Una vez elegidas las frutas, el siguiente paso será pelar y cortar las frutas en diferentes formas geométricas para posteriormente construir nuestro plato (ver anexo 7).</p> <p>Finalmente, una vez terminados todos los platos, se hará una exposición y expondrán cómo se han sentido (si han tenido o no dificultades).</p>
Duración	1 hora y media alternando con un descanso de media hora dependiendo de la situación en la que se encuentren los participantes.

Recursos	<p>Materiales: platos, fruta, pelador, cuchillos (para cortar).</p> <p>Espaciales: se utilizará una sala de cocina con la que cuenta el centro cívico José Luis Mosquera.</p>
----------	---

Actividad 22. El semáforo saludable.

El semáforo saludable.	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Ser independientes a la hora de llevar una dieta equilibrada. • Ser independiente cocinando saludablemente y de forma autónoma. • Adquirir los hábitos para aprender a comer saludablemente.
Descripción de la actividad	<p>El punto clave en esta actividad es reforzar las ideas mostradas en la anterior actividad. Para ello, comenzaremos la actividad recordando lo anterior, es decir, lo trabajado sobre las frutas y posteriormente se les preguntará qué otros alimentos les gusta comer y con qué frecuencia los comen.</p> <p>Posteriormente, pasaremos a desarrollar la actividad, la cual consiste en que cada participante dibuje tres círculos (uno rojo, uno verde y uno amarillo). Les explicaremos que cada círculo corresponde a una cosa diferente: el rojo (lo como mucho), el amarillo (a veces) y el verde (poco).</p> <p>A continuación, en la pared se encontrarán 10 alimentos de verduras y frutas, legumbres y origen animal y cereales.</p> <p>Finalmente, se tendrán que levantar y coger lo que coman mucho, poco o a veces e irlo colocando en</p>

	<p>la caja según los colores dichos anteriormente y a lo que corresponde cada uno de ellos.</p> <p>Una vez acabado, se hará un recuento individual para ver qué es lo que más comen y se les explicará el valor verdadero de cada uno de los colores mostrándoles como es la pirámide nutricional saludable (ver anexo 8) con el objetivo nuevamente de enseñarles a realizar una dieta equilibrada de manera autónoma.</p> <p>Lo que se pretende con esta actividad es que mejoren sus hábitos alimenticios.</p>
Duración	1 hora y media.
Recursos	<p>Materiales: tijeras, pegamentos, hojas de papel, diez cajas y tres colores (rojo, amarillo y verde).</p> <p>Espaciales: una sala dentro del centro cívico José Luis Mosquera.</p>

Sesión 12: Con qué nos quedamos ¿con lo grupal o con lo individual?

Actividad 23. Es tu opinión o es la de los demás.

Es tu opinión o es la de los demás.	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Elegir las opciones que ellos consideren actuando con total independencia. • Observar si se dejarían guiar por el resto del grupo. • Trabajar de una forma autónoma.
Descripción	Esta actividad consiste en leer un caso entre todos (ver anexo 9), para después escribir qué es lo que elegirían cada uno individualmente y posteriormente en grupo.

	<p>También, se abrirá un debate en el cual explicarán por qué han elegido una cosa y no la otra, si han podido defender su postura y si están contentos con lo que han elegido y les hablaremos de la importancia de ser autónomos en nuestras decisiones y no dejarnos influir por los demás.</p> <p>Por último, ellos nos dirán que es lo que ven mejor, si dejarse influir o ser capaz de decidir por uno mismo y por qué.</p> <p>Lo que se pretende con esta actividad es ver si son capaces de actuar independientemente y con total libertad o si por el contrario se dejarían guiar, influir o incluso manipular por el resto del grupo.</p>
Duración	1 hora.
Recursos	<p>Materiales: folios y bolis.</p> <p>Espaciales: una sala ubicada en el centro cívico José Luis Mosquera.</p>

Actividad 24. Las 10 fotos mágicas.

Las 10 fotos mágicas.	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Defender su opinión ante los demás participantes. • Poder expresarse de forma independiente. • Perder el miedo a dar posibles opiniones. • Evaluar el bienestar psicológico tras la intervención
	Esta actividad consiste en llevar 10 fotos (una para cada participante) las cuales

Descripción	<p>tendrán que coger a ciegas sin saber de qué imagen se trata. Lo que tendrán que hacer es defender el contenido de la foto y dar su opinión al resto, sin importar lo que el resto piense y, de esta forma, perder el miedo de qué pensarán el resto de participantes. pensarán el resto de participantes. Finalmente, se hará un debate entre ellos. (ver anexo 10).</p> <p>Conclusión: lo que se pretende es que, de una forma independiente sin la influencia de los demás participantes, puedan y aprendan a defender una postura determinada libremente.</p> <p>Para finalizar, se les dejará X tiempo para rellenar de nuevo la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y un cuestionario anónimo sobre su satisfacción con la intervención y este llevará unos 15 minutos. (ver anexo 12).</p>
Duración	1 hora y media.
Recursos	<p>Materiales: fotos y cuestionario.</p> <p>Espaciales: una sala ubicada en el centro cívico José Luis Mosquera.</p>

6.6.Evaluación.

La finalidad de esta evaluación es analizar el impacto que ha tenido esta intervención educativa en cada uno de los participantes, observando las dificultades encontradas a lo largo de este camino, así como los logros conseguidos, con el fin de mejorar tanto en la práctica profesional.

La evaluación se realizará en diferentes momentos, los cuales son:

- En primer lugar, se hará una **evaluación inicial** dentro de la primera sesión, en la que los participantes deberán rellenar la escala de bienestar psicológico de Ryff (ver anexo 1) con el fin de obtener una medida previa a la intervención.
- En segundo lugar, se realizará una **evaluación continua**, la cual será llevada a cabo por las educadoras sociales. En este sentido, una vez finalizado el entrenamiento de cada dimensión, las educadoras sociales hablarán sobre el desarrollo de las actividades y si se ha detectado algún tipo de problema. Para ello previamente será necesario tomar las anotaciones necesarias en un cuaderno de campo en cada sesión (ver anexo 12)

Al finalizar la propuesta, se hará una **evaluación final**. Para ello, en la última sesión los participantes deberán rellenar de nuevo la escala de bienestar psicológico de Ryff (ver anexo 1) para comprobar si su nivel de bienestar psicológico ha mejorado con las actividades o, por el contrario, se mantiene igual. Adicionalmente, se les pedirá a los participantes que rellenen un cuestionario sobre su satisfacción con esta intervención (ver anexo 11). Por otro lado, los profesionales se reunirán para analizar mediante un cuestionario si se han cumplido los objetivos de la propuesta (ver anexo 13).

Al cabo de 6 meses volveremos a reunir al grupo y se realizará de nuevo el cuestionario de Ryff para ver si los resultados se han mantenido en el tiempo o si por el contrario han cambiado.

7. Limitaciones, puntos fuertes y propuestas de mejora.

A lo largo de este Trabajo de Fin de Grado se ha expuesto la relevancia de trabajar aspectos tan importantes como el bienestar psicológico en personas mayores (especialmente de aquellas que padecen soledad). Para ello, primero se ha realizado una revisión teórica conceptual de psicología positiva, bienestar psicológico y soledad, para después desarrollar una propuesta de intervención en base a las dimensiones de Ryff, la cual consta de 12 sesiones y un total de 24 actividades. Finalmente se realizará una evaluación continua, un cuestionario anónimo y una evaluación a nivel profesional.

La elaboración de la fundamentación teórica, así como la propuesta de intervención, conllevan una serie de limitaciones y oportunidades que deben ser consideradas y expuestas a continuación.

Aunque hay diversos estudios que han intentado abordar la relación entre bienestar psicológico y personas mayores, así como a pesar de los programas y proyectos que trabajan esta temática, no existen actualmente suficientes investigaciones y propuestas en este sentido, especialmente en nuestro país, por lo que la profundización en este tema en futuros estudios sería algo muy importante.

Por otro lado, a pesar de elaborar esta propuesta de intervención, no ha podido ser puesta en marcha debido a la pandemia, lo cual supone la principal limitación del trabajo, ya que no es posible conocer el impacto que tendría en las personas destinatarias y la eficacia de la propuesta en sí. En este sentido, sería conveniente ponerla en marcha una vez se supriman o se relajen las medidas aprobadas para luchar contra el Covid. El hecho de poner en marcha esta intervención ayudará a validar su eficacia, comprobando en todo momento la validez de cada uno de los componentes por los que está compuesta la intervención y realizando modificaciones en caso de que fuera necesario.

Otra de las limitaciones respecto a la propuesta es que el educador/a social que lleve a cabo la intervención necesita la formación previa antes de ponerlo en marcha, ya que siempre hay cosas que profundizar e ideas que mejorar para enseñar y saber actuar acorde a los retos que la misma propuesta plantea.

En cuanto a los puntos fuertes de la misma se puede destacar que esta propuesta brinda la oportunidad de poder trabajar con un colectivo cada día más mayoritario y que, sin embargo, adolece de la suficiente falta de atención. Por otro lado, esta propuesta es

flexible, pudiendo adaptarse a cualquier población. Además, no es costosa de realizar desde un punto de vista económico, por lo cual podría ser implementada en un amplio rango de contextos.

Otro punto fuerte que habría que destacar sería que dicha propuesta está cimentada sobre una base teórica sólida, así como que incluye la evaluación de seguimiento a los 6 meses para validar si los resultados han variado o si por el contrario se mantienen en la misma línea.

8. Conclusiones.

Una vez analizada la situación de la grave problemática a la que están expuestas las personas mayores, es necesario concienciar a la población sobre la soledad y las nefastas consecuencias que genera.

Mediante la realización de este proyecto de intervención, es esencial dar protagonismo al educador/a social respecto a este colectivo, ya que se trabaja a nivel profesional para paliar las necesidades y limitaciones que sufren las personas mayores mediante la realización de diversas actividades.

Si una cosa hay que tener clara es que la organización y la planificación es el pilar central de cada sesión al realizar estas intervenciones. En todo momento hay que explicar las actividades de una forma clara y concisa fomentando el respeto y apoyo. Además, hay que tener en cuenta las necesidades de los destinatarios y en cualquier momento adaptarnos a las mismas o a las que demande el resto del grupo.

Destacar que el hecho de que esta propuesta se lleve a cabo, va a causar en mí persona una gran satisfacción, ya que el colectivo destinatario es conocido debido a que he realizado mis prácticas los dos años en el mismo centro cívico José Luis Mosquera.

El haberme documentado sobre este tema me ha aportado muchos conocimientos sobre cómo intervenir con personas mayores que se encuentran en este tipo de situaciones, por lo que puedo decir que, en la actualidad, estoy capacitada para intervenir con este colectivo.

Por último, hacer especial hincapié en lo importante que es la figura del educador social puesto que, a través de las diversas estrategias, ayudan a las personas a comprender el entorno social en el que viven y a integrarse de una manera adecuada.

9. Referencias.

- Caride, J. (2002). Construir la profesión: la Educación Social como proyecto ético y tarea cívica. *Pedagogía Social: Revista Interuniversitaria*, 9, 91–125.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). La Teoría de la Autodeterminación y la Facilitación de la Motivación Intrínseca, el Desarrollo Social, y el Bienestar Teoría de la Autodeterminación. *American Psychologist*, 55, 68–78.
- Duckworth, A. L., Steen, T. A., & Seligman, M. E. P. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1(May 2014), 629–651. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144154>
- España, G. de. (2006). Ley 39/2006, de 14 de diciembre. *Boletín Oficial Del Estado Núm* 299, 299, 44142–44156. <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2006-21990>
- Imsero. Gobierno de España. Ministerio de Sanidad Servicios Sociales e Igualdad. (2008). *La personas mayores en España. Datos estadísticos estatales y por Comunidades Autónomas (3)*. 1, 331, 397.
- Instituto Nacional de Estadística. (2020). *Proyecciones de Población 2020-2070*. 2070, 1–19. https://www.ine.es/prensa/pp_2020_2070.pdf
- Jiménez, M. G., Izal, M., & Montorio, I. (2016). An intervention program to enhance the wellbeing of the elderly. Pilot study based on positive psychology. *Suma Psicológica*, 23(1), 51–59. <https://doi.org/10.1016/j.sumpsi.2016.03.001>
- Limón, M. (1992). Características psico-sociales de la tercera edad.pdf. In *Pedagogía social: revista interuniversitaria* (Vol. 7, pp. 167–178).
- Martínez Rodríguez, T., Sanchez Caballero, C., Diaz Perez, B., Lopez Lopez, D., Vazquez Gonzalez, S., Suarez Garcia, C., Suarez Garcia, M. E., Garcia Fernandez, C., & Diaz Barbon, C. I. (2003). Los centros sociales de personas mayores como espacios para la procción del envejecimiento activo y la participación social. *Gobierno Del Principado de Asturias. Consejería de Vivienda y Bienestar Social*, 1–196. <http://www.acpgerontologia.com/documentacion/centrosocialespersonasmayoresasturias.pdf>

- Org, S. G., Transmisibles, E. N., Envejecimiento, S., Este, C. V., Vital, C., Mundial, S. A., Unido, R., Activo, E., Asamblea, S., Unidas, N., & Introducci, N. (2014). *Envejecimiento activo : un marco político **. 37, 74–105.
- Pérez Díaz, J., Abellán García, A., Aceituno Nieto, P., & Ramiro Fariñas, D. (2020). Un perfil de las mayores en España 2020. *Informes Envejecimiento En Red*, 25(2340-566X), 1–39.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Character strengths and virtues: a handbook and classification. In *Choice Reviews Online* (Vol. 42, Issue 01). <https://doi.org/10.5860/choice.42-0624>
- Polo González, M. E. (2016). Programa De Intervención Para El Fomento Del Bienestar Emocional En Personas Mayores. *International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología.*, 1(2), 37. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2016.n2.v1.550>
- Real Academia Española. (2011). Vigésimoprimer Edición del Diccionario de la Real Academia Española. 20, 15.0, 8471. <http://lema.rae.es/>
- Reseña Bisquerra, R. (2013). *Cuestiones sobre bienestar. Madrid : Síntesis . -Bienestar material (dinero) -Bienestar social -Bienestar profesional -Bienestar emocional.* (2013). 2013.
- RODRÍGUEZ CARRAJO, M. (2000). La soledad de las personas mayores. In *Familia. Revista de Ciencias y Orientación Familiar* (Issue 21). <https://doi.org/10.36576/summa.28305>
- Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *Journal of Positive Psychology*, 13(4), 333–335. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466>
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. An introduction. *The American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Stafford, T. (2004). What good are positive emotions? *Psychologist*, 17(6), 331. <https://doi.org/10.1037//1089-2680.2.3.300>

- The Science of subjective well-being. (2008). In *Choice Reviews Online* (Vol. 45, Issue 10). <https://doi.org/10.5860/choice.45-5867>
- Vázquez, C., Hervás, G., & Ho, S. M. Y. (2006). Clinical interventions based on Positive Psychology: Fundamentals and applications. *Psicología Conductual*, 14(3), 401–432.
- Veenhoven, R. (1994). Concepto Satisfacción. *El Estudio de La Satisfacción Con La Vida*, 3, 87–116. <https://cutt.ly/3hTXN51>
- Villa, A. (2005). *Libro blanco: Título de Grado en Pedagogía y Educación social*. ANECA. 1, 1–382. http://www.aneca.es/var/media/150392/libroblanco_pedagogia1_0305.pdf
- Zhang, C., Luo, J., & Huang, Z. (2005). Analysis on mechanism of thin film lubrication. *Chinese Science Bulletin*, 50(22), 2645–2649. <https://doi.org/10.1360/982004-431>

10. Anexos.

ANEXO 1. Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (Ryff, 1989).

A continuación, hay una serie de frases para pensar sobre el estado de ánimo que posees. Después de leer cada frase, tendrás que señalar con una cruz (X) un número del 1 al 6. Cada número se asocia a una de las siguientes opciones de respuesta:

- (1) Completamente en desacuerdo
- (2) En desacuerdo
- (3) Parcialmente en desacuerdo
- (4) Parcialmente de acuerdo
- (5) De acuerdo
- (6) Completamente de acuerdo

1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas	1	2	3	4	5	6
2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones	1	2	3	4	5	6
3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente	1	2	3	4	5	6
4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida	1	2	3	4	5	6
5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga	1	2	3	4	5	6
6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad	1	2	3	4	5	6
7. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo	1	2	3	4	5	6
8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar	1	2	3	4	5	6
9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí	1	2	3	4	5	6
10. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes	1	2	3	4	5	6
11. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto	1	2	3	4	5	6
12. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo	1	2	3	4	5	6
13. Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría	1	2	3	4	5	6

14. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas	1	2	3	4	5	6
15. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones	1	2	3	4	5	6
16. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo	1	2	3	4	5	6
17. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro	1	2	3	4	5	6
18. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí	1	2	3	4	5	6
19. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad	1	2	3	4	5	6
20. Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo	1	2	3	4	5	6
21. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general	1	2	3	4	5	6
22. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen	1	2	3	4	5	6
23. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida	1	2	3	4	5	6
24. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo	1	2	3	4	5	6
25. En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida	1	2	3	4	5	6
26. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza	1	2	3	4	5	6
27. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos	1	2	3	4	5	6
28. Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria	1	2	3	4	5	6
29. No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida	1	2	3	4	5	6
30. Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida	1	2	3	4	5	6
31. En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo	1	2	3	4	5	6
32. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí	1	2	3	4	5	6
33. A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo	1	2	3	4	5	6
34. No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está	1	2	3	4	5	6
35. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo	1	2	3	4	5	6
36. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona	1	2	3	4	5	6

37. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona	1	2	3	4	5	6
38. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento	1	2	3	4	5	6
39. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla	1	2	3	4	5	6

Autoaceptación: Ítems 1, 7, 13, 19, 25, y 31

Relaciones positivas: Ítems 2, 8, 14, 20, 26, y 32

Autonomía: Ítems 3, 4, 9, 10, 15, 21, 27, y 33

Dominio del entorno: Ítems 5, 11, 16, 22, 28, y 39

Crecimiento personal: Ítems 24, 30, 34, 35, 36, 37, y 38

Propósito en la vida: Ítems 6, 12, 17, 18, 23 y 29

Los ítems inversos (si se puntúa 1 sería 6; si se puntúa 2 sería 5; si se puntúa 3 sería 4) son: 2, 4, 5, 8, 9, 13, 15, 20, 22, 25, 26, 27, 29, 30, 33, 34 y 36

ANEXO 2. Complétame. Elaboración propia.

Complétame.	
1.	No puedo creer que en el pasado yo...
2.	No me es fácil aceptarme cuando yo...
3.	Una de mis emociones que no me gusta aceptar es...
4.	Una de mis acciones que no me gusta aceptar es...
5.	Uno de los pensamientos que no me gusta aceptar es...
6.	Una de las partes de mi cuerpo que no me gusta aceptar es...
7.	Si yo aceptaré más mi cuerpo...
8.	Si yo aceptaré más las cosas que he hecho...
9.	Si yo aceptaré más mis sentimientos...
10.	Si yo aceptaré mis deseos y necesidades de forma honesta...
11.	Lo que más me asusta de aceptarme es...
12.	Su los demás vieran que me acepto más...
13.	Lo bueno de no aceptarme sería...
14.	Empiezo a darme cuenta de que...
15.	Empiezo a sentir...
16.	Si dejo de negar lo que siento...

ANEXO 3. Mi espejito mágico. Elaboración propia.

¿Ha cambiado como os sentíais al principio a como os sentís ahora?

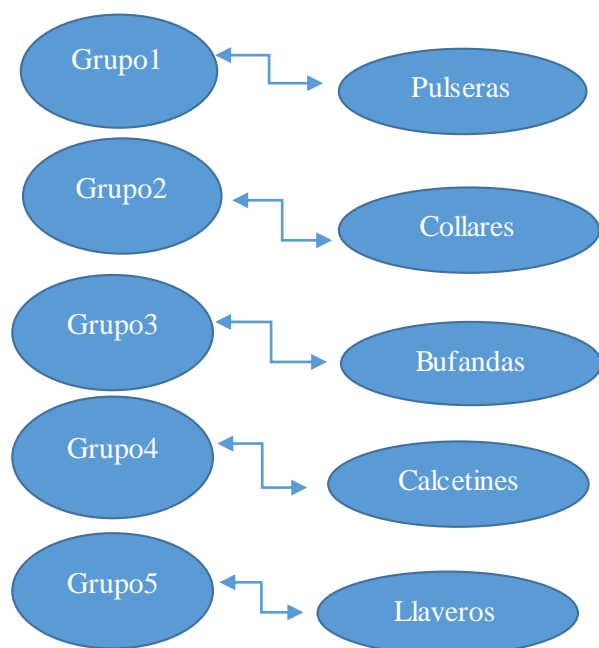
¿Creéis que todo lo que os habéis dicho es así realmente?

¿Os ha ayudado la música a sentir os más libres?

¿Habéis desconectado y pensado solo en vosotros?

¿Habéis encontrado dificultades para expresar os?

ANEXO 4. Distribución de grupos. Elaboración propia.



ANEXO 5. Debate. Elaboración propia.

¿Cómo os habéis sentido?

¿Os habéis ayudado entre compañeros?

¿Hubierais llevado otra estrategia a cabo?

¿Habéis experimentado alguna vez esta sensación en vuestro día a día?

ANEXO 6. Creando una tarta todos juntos. Elaboración propia.

¿Cómo habéis
llevado tener que
colaborar juntos?

¿Qué dificultades
habéis
encontrado?

¿Volverías a
repetir esta
experiencia?

¿Habéis logrado el
propósito
marcado?

ANEXO 7. Creando un plato artístico con frutas. (Imágenes Google)



ANEXO 8. El semáforo saludable. (Imágenes Google)

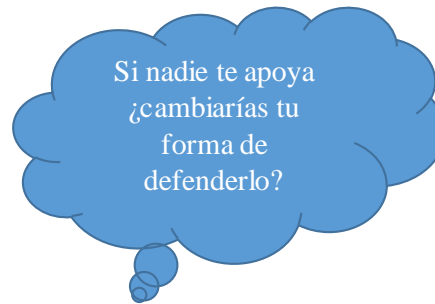
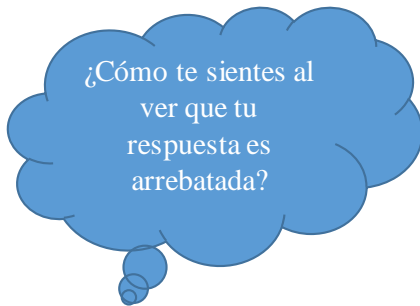
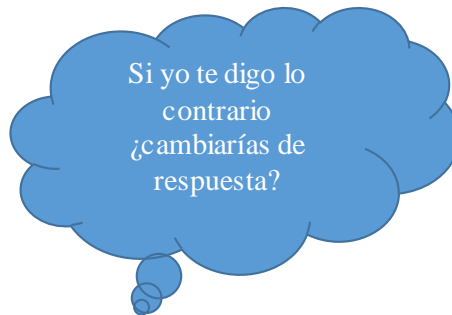
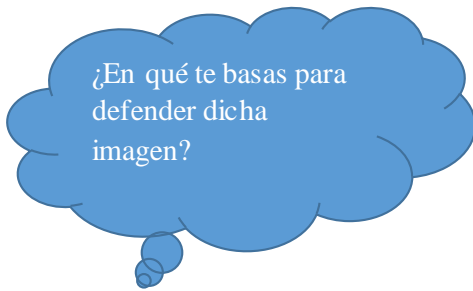


ANEXO 9. El caso del hundimiento. Elaboración propia.

Llegamos a casa y varios policías nos alertan de que ha habido un hundimiento en nuestra zona y de que no podremos entrar en casa, nosotros todo angustiados pensamos el medio por el cual entrar. Finalmente, le decimos que tenemos muchas cosas en casa y nos dan 5 minutos para coger las cosas. El problema es que en esos 5 minutos tenemos 10 cosas para coger, pero no da tiempo a coger las 10 y hay que elegir entre las siguientes:

1. Una radio para estar informados de lo que sucede alrededor.
2. Unas botas de agua.
3. Un par de pantalones por si se mojan.
4. El vestido de nuestra boda.
5. Las fotos de nuestra boda.
6. Un álbum fotográfico de todos los recuerdos de nuestros hijos.
7. Un sello valorado en 1000 dólares por si nos quedamos sin dinero y no tenemos dónde ir.
8. Un libro que llevamos escribiendo varios meses y está listo para el edicto.
9. El móvil para estar en contacto.
10. La única foto de nuestros padres que ya fallecieron.

ANEXO 10. Creando debate. Elaboración propia.



ANEXO 11. Cuestionario anónimo sobre la satisfacción de la propuesta. Elaboración propia.

1	2	3	4
Muy bien	Bien	Regular	Mal

Escala de satisfacción.	1	2	3	4
¿Cómo valoras este tipo de intervenciones?				
¿Qué valoración das a los profesionales?				
¿Cómo te has sentido con el resto del grupo?				
¿Cómo te has sentido personalmente?				
1. ¿Crees que son necesarias este tipo de intervenciones?				
2. ¿Te ha servido para cambiar/mejorar o aprender sobre algún aspecto de tú vida?				
3. ¿Has conocido algún aspecto (positivo/negativo) que no tenías? ¿Cuál?				
4. ¿Qué es lo más interesante que te ha parecido sobre la intervención?				
5. ¿Habéis encontrado alguna dificultad? ¿Cuál?				

ANEXO 12. Diario de campo. Elaboración propia.

Sesiones	Autoaceptación	Relaciones positivas	Propósito en la vida	Dominio del entorno	Crecimiento personal	Autonomía
Semana x	Observaciones	Observaciones	Observaciones	Observaciones	Observaciones	Observaciones
Semana x	Observaciones	Observaciones	Observaciones	Observaciones	Observaciones	Observaciones
Semana x	Observaciones	Observaciones	Observaciones	Observaciones	Observaciones	Observaciones
Semana x	Observaciones	Observaciones	Observaciones	Observaciones	Observaciones	Observaciones
Semana x	Observaciones	Observaciones	Observaciones	Observaciones	Observaciones	Observaciones
Semana x	Observaciones	Observaciones	Observaciones	Observaciones	Observaciones	Observaciones

ANEXO 13. Cuestionario sobre si se han cumplido los objetivos de la propuesta.
Elaboración propia.

	SI	NO
LOS OBJETIVOS PLANTEADOS SE HAN CONSEGUIDO?		
¿SE HAN ADECUADO LAS ACTIVIDADES A LOS PARTICIPANTES?		
¿LES HA RESULTADO INTERESANTE A LOS PARTICIPANTES?		
¿SE HA DETECTADO MUCHO DEFICIT DE BIENESTAR?		
¿LAS ACTIVIDADES SE HAN AJUSTADO AL TIEMPO PREVISTO?		