

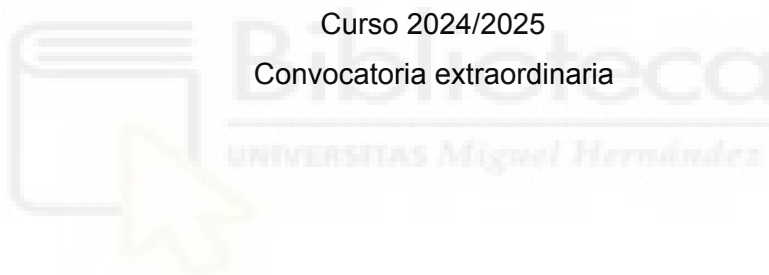


Grado en psicología

Trabajo de fin de grado

Curso 2024/2025

Convocatoria extraordinaria



Modalidad: Propuesta de intervención

Título: Programa de intervención para promover un propósito de vida en personas mayores

Autor: Víctor A. Guerrón Leines

Tutora: Nieves Erades Perez

Código de autorización COIR (UMH): 241121113711

Elche, a Noviembre del 2024

ÍNDICE

1. RESUMEN Y PALABRAS CLAVE
2. ABSTRACT Y KEYWORDS
3. MARCO TEÓRICO
4. MÉTODO
 - 4.1. Objetivos
 - 4.2. Participantes
 - 4.3. Instrumentos
 - 4.4. Procedimiento
5. DESCRIPCIÓN DE LA INTERVENCIÓN PROPUESTA
 - 5.1. Objetivos
 - 5.2. Materiales
 - 5.3. Temporalización
 - 5.4. Descripción de las sesiones
6. CONCLUSIONES
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS
8. ANEXOS



1. RESUMEN Y PALABRAS CLAVE

Este trabajo tiene la finalidad de proponer un programa de atención psicosocial para adultos mayores en su domicilio el cual se llevará a cabo por sus cuidadores o familiares que, a tales efectos, han de ser preparados para este cometido. Su objetivo central es brindar atención a la población de personas mayores que en Murcia no pueden ser atendidas en los centros especializados. La población ha sido de veinte (20) seleccionados al azar. La metodología que se ha implementado es la revisión bibliográfica de documentación académica especializada, así como de programas y proyectos dirigidos a estas personas mayores. El resultado apunta hacia la existencia de un programa “Envejecer Exitosamente”, que presenta múltiples actividades que los mayores pueden realizar en casa, apoyados por personas que conozcan las herramientas psicosociales que les permita una mejor calidad de vida, basadas en terapias integrales, etc.

PALABRAS CLAVE: Adulto mayor, atención psicosocial

2. ABSTRACT Y KEYWORDS

This work has the purpose of proposing a psychosocial care program for older adults at home which will be carried out by their caregivers or family who, for this purpose, must be prepared for this task. Its central objective is to provide care to the population of elderly people who in Murcia cannot be cared for in specialized centers. The population was twenty (20) selected at random. The methodology that has been implemented is the bibliographic review of specialized academic documentation, as well as programs and projects aimed at these older people. The result points to the existence of “Successful Aging program” that presents multiple activities that seniors can do at home, supported by people who know the psychosocial tools that allow them a better quality of life, based integrals therapies, etc.

KEYWORDS: Older adults, psychosocial care

3. MARCO TEÓRICO

El envejecimiento de la población es una realidad innegable en España. La prevalencia de la población mayor de 65 años ha mostrado un crecimiento significativo. En 2012, las personas por encima de esta edad representaban aproximadamente el 17,4% de la población total. Para 2023, esta cifra había aumentado a alrededor del 20% (INE, 2023). Números que se extienden en el resto del continente y de las que la Unión Europea avisa,

especialmente en cómo abordar las necesidades de esta creciente población para asegurar un envejecimiento saludable y pleno (Comisión Europea, 2024).

La vejez, desde una perspectiva psicosocial, se entiende como una etapa del ciclo vital caracterizada por cambios físicos, cognitivos y emocionales, así como por transformaciones en las relaciones sociales y roles dentro de la sociedad (Viel, 2019). A esto atienden Casado y López (2012), que estiman que la relación entre edad y dependencia es inevitable, ya que refieren que, en la medida que se envejece, la discapacidad funcional se hace presente. Y es que señalan que la edad promedio para que los cambios se aceleren se encuentra en los 80 años debido a enfermedades crónicas o por la pérdida de las funciones biofísicas inherentes a la senectud. En el caso de los trastornos socio afectivos se sabe que a día de hoy no acompañan al avance de la edad; ya que se han abordado terapias clínicas y no clínicas que manejan las consecuencias de los duelos que puede sufrir un adulto mayor dado los cambios cíclicos y las pérdidas que estos últimos conllevan (Viel, 2019). Sin embargo, este período no solo implica pérdidas, sino también oportunidades para el crecimiento personal y la adaptación a nuevas circunstancias, ya que la forma en que los individuos enfrentan estos cambios está influenciada por una variedad de factores que determinan su bienestar y calidad de vida en esta etapa (García, 2021).

En este caso, la intervención psicosocial es un proceso que busca mejorar las condiciones que afectan la salud de las diferentes áreas que componen a la persona. Para ello, se definen, planifican e implementan acciones preventivas, con el objetivo de eliminar o minimizar la exposición a factores de riesgo psicosocial. Este proceso también incluye el seguimiento de dichas acciones para asegurar su efectividad (INSST, 2024).

Un trabajo que luce significativo como estado de la cuestión, es el que ha propuesto el Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (2024) de España. Se trata de entender la IPS como una gestión preventiva de riesgos psicosociales. Para lograrlo, se ha de realizar una valoración de factores psicosociales y luego intervenir sobre estos. Estas intervenciones pueden ser efectuadas por medio de actividades y prácticas que impliquen interacción y participación de grupos (Serrano et al, 2023), como el trabajo realizado por Hernández (2024) en el Hospital Regional de Vélez en Bogotá. El autor propuso una intervención aplicada a adultos mayores que buscaba generar hábitos cognitivos saludables a través de estrategias que promovieran y cuidaran el bienestar psicológico de los mismos, ayudándoles a identificar lo que afectaba su bienestar.

En este contexto, la Intervención Psicosocial surge como una herramienta fundamental para promover un envejecimiento exitoso. Pero primero hemos de tener en cuenta que las IPS son tratamientos que no se basan en el suministro de medicamentos,

sino que se centran en trabajar y mejorar aspectos relacionados con la calidad de vida, el bienestar emocional y el funcionamiento cognitivo y físico de las personas. Integran una amplia gama de técnicas no invasivas y seguras, basadas en la comprobación empírica cómo: reminiscencia, estimulación psicomotriz, arteterapia, validación, etc. (Escarbajal, 2010). Además, estas se fundamentan en los principios básicos de neuroplasticidad, que es la capacidad del cerebro para reorganizarse y formar nuevas conexiones neuronales en respuesta a experiencias, aprendizaje o daño (Guadamuz et al.,2022)

Las intervenciones por lo tanto deben ser individualizadas, enfocadas en cuidar a las personas y destinadas a mantener y estimular las capacidades preservadas, buscando la mejor funcionalidad. Y para lograr este objetivo, es fundamental que tanto las instituciones como el entorno cercano de las personas mayores consideren el aumento de sus necesidades; especialmente en áreas como la atención, la protección e integración del colectivo en la sociedad. No hacerlo podría agravar la exclusión social que ya enfrentan muchos adultos mayores (García, 2021).

En su estudio, Alguacil et al. (2024), sobre “El estado de la pobreza”, en la sociedad española, presenta una herramienta de valoración de metas y compromisos relativos a la pobreza y vulnerabilidad asumidos por la Agenda 2030. Tal evaluación se construye con datos obtenidos en la última Encuesta de Condiciones de Vida de 2024 los cuales reflejan que la tasa de riesgo de pobreza o exclusión social en España ha aumentado en el presente año, alcanzado el 26,5% de la población, lo que equivale a 12,7 millones de personas. Este incremento representa unas 400.000 personas más en riesgo de pobreza que en 2023. Un dato relevante es que 1,9 millones de personas, aunque no se encuentren en situación de pobreza ni tengan baja intensidad laboral, sufren carencia material y social grave. Esto se presenta como una variable que afecta a las posibilidades de que el adulto mayor pueda obtener una mejor calidad de vida, lo cual representa un problema para el cometido que se propone con este sector.

Siguiendo el carácter interventivo, aparecen medidas desde los estamentos públicos como las que implementa el ayuntamiento de Murcia (2023). Este toma acción poniendo en manos de quien lo necesite la posibilidad de optar a ayudas para la atención social a través del Instituto Mixto de Ayuda Social, que presta servicios a domicilio a personas reconocidas por el Sistema para la Autonomía y Atención de la Dependencia o el Servicio de Atención Domiciliaria para personas mayores principalmente dirigido a aquellas personas que no puedan satisfacer sus requerimientos por medios propios.

Si bien estas medidas son fundamentales para atender las necesidades básicas de las personas mayores, es importante ir más allá y considerar un enfoque integral que

promueva el envejecimiento exitoso. Esto implica, según Rowe y Kahn (1997), una comprensión multidimensional sobre la vejez, incluyendo tres componentes principales: baja probabilidad de enfermedad y discapacidad, alto funcionamiento físico y cognitivo, y un compromiso activo con la vida. Si bien la ausencia de enfermedad y el mantenimiento de la capacidad funcional son importantes, la participación activa en la vida es clave. Así lo considera Belmonte et al. (2021) en su estudio con población adulta mayor, en el que se destaca el impacto de la actividad física en variables relacionadas con el bienestar emocional y funcional, repercutiendo positivamente en la calidad de vida de los mismos. Por otro lado, Baltes y Casrntensen (1990), en su trabajo sobre el mismo concepto, hacen referencia al desarrollo de capacidades adecuadas que permitan afrontar las dificultades, minimizando los efectos de los déficits y optimizando la satisfacción con la vida y la participación social. En referente a estas dos variables Medina et al. (2024), en su estudio de casos concluye con que la participación en actividades sociales, grupos comunitarios y programas de voluntariado puede ayudar a los adultos mayores a mantenerse activos, conectados con los demás y con un sentido de propósito.

Además, en Japón existe un concepto llamado "Ikigai" que, aunque no existe una traducción literal del mismo, se puede entender como *propósito de vida* o *razón de ser*. Haciendo referencia a una sensación positiva que surge en el cuerpo cuando se vive en congruencia con la meta vital. Kotera et al. (2021) argumenta en su revisión literaria que uno de los mecanismos por los que el *Ikigai* impacta en la salud es a través de un mayor sentido de control sobre esta y una reducción en la carga alostática, que es la respuesta fisiológica al estrés. Actuando como factor protector contra problemas psicológicos, ya que se ha relacionado con una menor incidencia de patologías mentales, un declive cognitivo más lento y mejoras en indicadores de bienestar como la calidad de vida (Vinaccia, 2024).

Todo esto requiere comprender el contexto social de cada individuo en lugar de imponer modelos o tendencias que niegan el proceso de envejecimiento, es fundamental valorar la diversidad de conductas y experiencias en la vejez (Donatella et al., 2016). Esto implica reconocer que, si bien mantener la participación en actividades y roles puede contribuir a una imagen positiva de sí mismo, también es crucial adaptar las expectativas y aceptar las limitaciones propias de esta etapa en lugar de enfocarse únicamente en la adquisición de nuevas conductas. Por lo que es necesario acompañar a las personas mayores en el proceso de adaptación a los cambios que acompañan al envejecimiento (Gaitan, 2022).

Teniendo en cuenta todo lo anterior, se encuentra oportuno plantear un programa que minimice las limitaciones que presenta el sistema de Servicios Sociales en el municipio de

Murcia, principalmente en atención psicosocial en el domicilio de la persona. De igual modo este trabajo busca complementar los servicios ya existentes y brindar a los adultos mayores herramientas para mejorar su calidad de vida y alcanzar un envejecimiento saludable y pleno. Además, se presenta como una gestión preventiva a la desvinculación del medio social debido a factores como la falta de autonomía que puede llegar a desarrollarse en estas edades (Guitérrez et al., 2014)

4. MÉTODO

a. Objetivos e hipótesis

Objetivo General:

- Promover el bienestar emocional y la calidad de vida de las personas mayores en su domicilio

Objetivos específicos:

- Aumentar la conexión emocional de la persona mayor
- Fomentar la percepción de control de la persona mayor
- Promover el apoyo social de la persona mayor
- Incrementar el sentido de propósito en la vida de la persona mayor

Hipótesis:

- **Hipótesis 1:** tras el programa de intervención, la persona mayor mejorará su conexión emocional con la vida
- **Hipótesis 2:** tras el programa de intervención, la persona mayor aumentará su percepción de control
- **Hipótesis 3:** tras el programa de intervención, la persona mayor aumentará su percepción de apoyo social
- **Hipótesis 4:** tras el programa de intervención, la persona mayor aumentará el sentido del propósito vital

b. Participantes

El programa se centra en las personas mayores de 65 años, residentes en sus propios hogares en Murcia, siendo esta nuestra población diana.

Buscando facilitar, en la medida de lo posible, el acceso al programa sin que tengan que desplazarse los participantes a otro sitio. Con el fin de llevar a cabo, el mismo, de manera individualizada y mantener la motivación del participante se seleccionará un máximo de 20 usuarios.

Serán seleccionados mediante un muestreo no probabilístico, específicamente de conveniencia. Esto hace referencia a que se seleccionarán a los participantes en función de su proximidad y disponibilidad. En beneficio de la intervención podrán participar los familiares cercanos que conviven con los adultos mayores.

Como criterio de inclusión requerirá que los adultos mayores estén de acuerdo en participar en el programa y que tengan la capacidad cognitiva y física para realizar las actividades propuestas en las sesiones. Se excluirán aquellas personas que no cumplan con la edad de 65 años, como mínimo y que reciban servicios de atención que ya incluyen intervenciones similares a las propuestas, aunque no sea domiciliaria.

c. Variables e Instrumentos

Para evaluar si el programa ha tenido un efecto positivo en el bienestar emocional de los participantes:

- Para comenzar, la evaluación se llevará a cabo utilizando el Índice de Bienestar (WHO-5). Se trata de una escala de 5 preguntas con formato Likert que mide el bienestar mental durante las últimas dos semanas. La escala WHO-5 fue diseñada por la Organización Mundial de la Salud en 1998 con el objetivo de medir el bienestar mental (López et al., 2022). La versión en español ha sido validada en varias ocasiones, demostrando buenas propiedades psicométricas para evaluar el bienestar psicológico en adultos mayores. Los estudios han mostrado que la escala tiene una buena fiabilidad (α de 0,81) y validez de constructo sólida.
- Por otro lado, haremos uso del cuestionario PIL (*Purpose In Life*) para comprobar si ha producido algún efecto el programa en el logro del propósito de vida. Se evalúa esta variable como principal predictora del desarrollo de bienestar emocional en la etapa de la vejez. Este autoinforme, creado por Crumbaugh y Maholick en (1969) consta de 20 ítems en progresión ascendente, tipo likert de 0 a 7. Evalúa 4 factores principales que son percepción de sentido, experiencia de sentido, metas y tareas, y destino/ libertad. En cuanto a la consistencia interna es adecuada (de 0,81 a 0,90)

d. Procedimiento y cronograma

El programa será presentado a la unidad de servicios sociales del Ayuntamiento de Murcia. Con una reunión previa exponiendo los aspectos principales del programa. Con su aprobación para realizar el programa en la localidad de Zeneta, pedanía del municipio, se irá a la cantidad del centro de mayores de Zeneta para pedir la colaboración por parte del local con el aval del ayuntamiento, permitiéndonos dejar un folleto informativo con teléfonos de contacto en caso de que alguien esté interesado/a en participar.

Si hay más interesados que plazas disponibles, se contactará a la persona para una entrevista. En esta entrevista, se evaluará tu autonomía y si necesitas el programa. Puedes llevar informes médicos que demuestren que cumples con los requisitos o cualquier documento que consideres importante.

Para poder participar será necesario entregar una copia del DNI. También se deberá firmar el consentimiento informado antes de que inicie el programa. Esto asegura que el participante recibe toda la información necesaria para el programa. Y, en función de la Ley Orgánica de Protección de Datos, se tratará de forma confidencial la información de carácter personal del participante.

Una vez seleccionados los participantes, se informará vía telefónica si han sido incluidos o no. Posterior a esto, se implementará el programa, que tendrá una duración de 7 semanas, con una sesión semanal de 60 minutos. Las sesiones se llevarán a cabo en el domicilio de los participantes, en un ambiente cómodo y relajado. Los materiales de índole personal como fotos o objetos personales serán aportados por la persona participante, el resto los aporta el profesional.

Finalmente se fomentará la participación activa y se explicarán detalladamente las actividades a realizar. A lo largo del programa, se ofrecerá a los participantes apoyo y recursos en caso de que lo necesiten.

Temporalización			
Número	Objetivos	Tiempo	Fechas
Sesión 1	Presentar el programa a la persona mayor explicando su estructura y objetivos	60 minutos	06/01/2025

	<p>Generar confianza y rapport con la persona mayor, creando un ambiente cómodo y seguro</p>		
	<p>Obtener información sobre las necesidades, intereses y expectativas de la persona mayor a través de un cuestionario</p>		
Sesión 2	<p>Identificar actividades y recuerdos que han motivado a la persona mayor en el pasado y que podría adaptarse al presente.</p>	60 minutos	13/01/2025
	<p>Estimular la conexión emocional y el sentido del propósito a través de experiencias significativas.</p>		
	<p>Reforzar la autoestima al valorar los intereses y logros personales.</p>		
Sesión 3	<p>Reflexionar sobre la importancia del control interno y su influencia en el bienestar personal.</p>	60 minutos	20/01/2025
	<p>Identificar estrategias que la persona mayor pueda utilizar para afrontar situaciones desafiantes.</p>		
	<p>Fortalecer la percepción de autonomía en la vida cotidiana.</p>		
Sesión 4	<p>Identificar las necesidades emocionales y de cuidado de la persona mayor.</p>	60 minutos	27/01/2025
	<p>Valorar los recursos disponibles en su entorno que aportan bienestar.</p>		

	Fomentar la reflexión sobre los aspectos más importantes de su vida, promoviendo la autoexploración.		
Sesión 5	Identificar a las personas significativas en la vida de la persona mayor y reflexionar sobre su importancia	60 minutos	03/02/2025
	Promover el fortalecimiento de relaciones significativas mediante el contacto directo o simbólico.		
	Fomentar la conexión emocional con su red de apoyo cercano.		
Sesión 6	Establecer metas realistas y alcanzables que contribuyan al bienestar emocional y físico de la persona mayor	60 minutos	10/02/2025
	Fomentar la autonomía y el sentido de propósito en la vida cotidiana		
	Promover la organización de actividades agradables y significativas dentro del contexto domiciliario		
Sesión 7	Recoger información sobre el impacto del programa a través del cuestionario post	60 minutos	17/02/2025
	Obtener retroalimentación o sugerencias de mejora para futuras ediciones		

	Reconocer la participación y el esfuerzo dedicados		
--	--	--	--

5. DESCRIPCIÓN DE LA INTERVENCIÓN PROPUESTA

Sesión 1. Presentación y cumplimentación del cuestionario

Objetivos:

- Presentar el programa a la persona mayor explicando su estructura y objetivos
- Generar confianza y rapport con la persona mayor, creando un ambiente cómodo y seguro
- Obtener información sobre las necesidades, intereses y expectativas de la persona mayor a través de un cuestionario

Materiales: Folleto informativo del programa, cuestionario y bolígrafo

Duración: 60 minutos

Detalles:

- Para iniciar el programa, se propone una primera sesión (10 minutos) de bienvenida donde se recibe a la persona mayor con amabilidad y se inicia una conversación informal para crear un ambiente de confianza. En esta conversación inicial se pueden realizar preguntas como "¿Cómo se encuentra?". A continuación, (5 minutos) se presenta el facilitador y se explica brevemente que el objetivo de la sesión es presentar el programa y conocer un poco más a la persona mayor (20 minutos). Se entrega un folleto informativo que contiene la descripción, objetivos y beneficios del programa, así como su estructura (número de sesiones, duración y temas) e información de contacto del facilitador. (ANEXO FOLLETO PRESENTACIÓN) Se explica el contenido del folleto con lenguaje claro y sencillo. Se da tiempo para preguntas y se aclaran las dudas que puedan surgir (20 minutos). Se procede a la aplicación de un cuestionario pre-programa y consentimiento informado. Antes de iniciar, se explica a la persona mayor que el objetivo del cuestionario es conocer sus intereses, necesidades y expectativas para adaptar el programa a sus necesidades. Se asegura la confidencialidad de la información con el otro documento. Se ayudará

a la persona mayor a completar el cuestionario, leyendo las preguntas en voz alta si fuera necesario (5 minutos). Finalmente, se agradece a la persona mayor su tiempo y participación, reforzando la importancia de la misma en el programa. Se responden las preguntas adicionales y se recuerda la fecha y hora de la próxima sesión.

Sesión 2: Aprender es recordar

Objetivos:

- Identificar actividades y recuerdos que han motivado a la persona mayor en el pasado y que podría adaptarse al presente.
- Estimular la conexión emocional y el sentido del propósito a través de experiencias significativas.
- Reforzar la autoestima al valorar los intereses y logros personales.

Materiales:

- Álbumes de fotos familiares o personales.
- Objetos significativos para la persona (souvenirs, premios, herramientas de pasatiempos)
- Cuaderno para anotar reflexiones.
- Lápices de colores para escribir o dibujar.
- Caja para pintar y decorar.

Duración:

- 45 minutos con posibilidad de extenderse a 1 hora, dependiendo del ritmo de la persona.

Detalles:

- La sesión comienza con un saludo cálido y cercano para generar confianza y crear un ambiente relajado. Tras esto, procedemos a explicar que en esta sesión vamos a repasar actividades o eventos que han sido importantes a lo largo de sus vidas. Y el porqué esto puede ser beneficioso para nosotros/as, con ayuda de un panfleto que avale nuestras palabras (10 minutos). Recalcando que de ello obtendremos descubrimientos que poder hacer que todavía se pueden disfrutar o que pueden servir de motivación para su día a día.

A continuación, se inicia la exploración de recuerdos (15 minutos). Se colocan sobre la mesa álbumes de fotos, objetos significativos o cualquier material que la persona haya preparado previamente o que, si no ha preparado, le podemos ayudar a preparar. Mientras se revisan, se fomenta la conversación con preguntas abiertas suscitando memorias sobre los objetos o imágenes usadas. Después de este intercambio, se pasa a identificar cómo esas actividades pueden conectarse con el presente (10 minutos), elaborando una lista de las que se pueden llevar a cabo en la actualidad y además, el facilitador va tomando notas sobre las actividades comentadas que le generan interés o alegría, y que pueden adaptarse más adelante. Si alguna genera lo contrario, lo validamos, lo respetamos y lo dejamos estar. Hasta que la persona se calme, no se le pregunta si quiere seguir o no. En caso negativo procedemos a pasar al siguiente paso y en caso positivo seguimos con la dinámica. Si fuera necesario, se para la actividad completa.

A continuación, si se han identificado objetos o imágenes significativas, se puede sugerir guardarlos en la “caja de recuerdos” para tenerlos a la vista y mantener vivo ese estímulo positivo (5 minutos).

Para cerrar la sesión, se resumen los puntos principales y se agradece el tiempo y disposición a lo compartido en la sesión (5 minutos). Se recalca lo valiosa que ha sido esa información sobre la persona y se da un feedback sobre lo interesante de la misma.

Sesión 3: El timón de mi vida.

Objetivos:

- Reflexionar sobre la importancia del control interno y su influencia en el bienestar personal.
- Identificar estrategias que la persona mayor pueda utilizar para afrontar situaciones desafiantes.
- Fortalecer la percepción de autonomía en la vida cotidiana.

Materiales:

- Papel y bolígrafos
- Láminas con refranes o frases célebres sobre el control interno y externo
- Tarjetas o fichas con ejemplos de situaciones cotidianas

- Caja o bolsa para clasificar tarjetas de situaciones

Duración:

- 45 minutos con posibilidad de extenderse a 1 hora, dependiendo del ritmo de la persona.

Detalles:

- Comienza la sesión explicando que hoy se va a reflexionar sobre cómo manejamos las cosas que nos pasan (5 minutos). Introducimos la idea de control interno y externo mediante ejemplos sencillos, leyendo las frases elegidas y elaboradas previamente e invitamos a la persona a compartir qué les hace pensar esas frases (15 minutos). Destacando que aunque no siempre podemos controlar lo que sucede, sí podemos elegir cómo reaccionamos a ello. A continuación presentamos tarjetas con ejemplos de situaciones cotidianas (15 minutos), y se pide a la persona que saque una de la bolsa o caja. Se lleva a cabo una reflexión en conjunto sobre si la situación puede ser controlada internamente, externamente o por ambos. Y se identifican estrategias para afrontar las emociones o dificultades que la situación pueda generar. Se resumen los aprendizajes de la sesión (5 minutos), enfatizando que el control interno implica en lo que sí podemos hacer y se propone un pequeño ejercicio para el día siguiente. Intentar prestar atención a las situaciones que ocurrirán mañana y reflexionar sobre qué parte depende de la persona. Si aparece algo que le genera malestar, pensar alguna alternativa que ajuste la situación para hacer sentir mejor a la persona (5 minutos).

Sesión 4: Mi hogar

Objetivo:

- Identificar las necesidades emocionales y de cuidado de la persona mayor.
- Valorar los recursos disponibles en su entorno que aportan bienestar.
- Fomentar la reflexión sobre los aspectos más importantes de su vida, promoviendo la autoexploración.

Duración:

- 60 minutos

Detalles:

- La sesión comienza con una breve introducción (5 minutos) donde el facilitador (cuidador, familiar o profesional) explica que el objetivo es crear un árbol que represente las áreas más importantes de la vida de la persona mayor. Se invita al participante a pensar en personas, lugares, actividades o momentos que consideren significativos.

Se colocan los materiales sobre una mesa de fácil acceso. Acto seguido, el facilitador anima a la persona a seleccionar fotografías personales, recortes de revistas o dibujar elementos que simbolizan aspectos clave de su vida (25 minutos). Por ejemplo, una foto de sus hijos para representar la familia, un paisaje para simbolizar un lugar querido, o una imagen de un libro que remita a un hobby. Durante el proceso, se mantiene una conversación reflexiva. Y se completa el árbol con las imágenes en la cartulina, previamente aportada por el facilitador. Se fomenta que la persona busque palabras o frases significativas que refuercen el valor emocional del collage para acompañar a los elementos pegados (por ejemplo, “mi refugio”, “alegría”, “familia”).

La sesión concluye con una revisión conjunta del collage (20 minutos), donde se invita al participante a explicar el significado de cada elemento, si lo desea. El facilitador refuerza los aspectos positivos, destacando los recursos emocionales y sociales presentes en su vida. Se le invita a conservar el collage en un lugar visible como recordatorio de sus fortalezas y conexiones importantes (10 minutos).

Sesión 5: Tejiendo lazos.

- Identificar a las personas significativas en la vida de la persona mayor y reflexionar sobre su importancia
- Promover el fortalecimiento de relaciones significativas mediante el contacto directo o simbólico.
- Fomentar la conexión emocional con su red de apoyo cercano.

Materiales necesarios:

- Cartulina o papel
- Lápices de colores, marcadores o bolígrafos
- Plantilla de “Mapa de lazos” (ANEXO)

- Teléfono móvil para realizar llamadas (opcional)
- Sobres (en caso de escribir cartas)

Duración:

- 45 minutos

Detalles:

- La sesión comenzará con una conversación breve introductoria y amena (5 minutos) en la que el facilitador le preguntará al mayor sobre las personas importantes en su vida. Se animará a que mencione amigos, familiares, vecinos o cualquier persona con quien haya compartido momentos significativos. A medida que se identifiquen estas personas, se irán anotando sus nombres en una plantilla, se representarán visualmente, con ayuda de papel y lápiz, como un “mapa de lazos”, colocando al mayor en el centro y conectándolo con líneas hacia las personas mencionadas (10 minutos).

Una vez creado el mapa, se reflexionará sobre el tipo de relación que mantiene con cada persona y su frecuencia de contacto (10 minutos). Se dispondrá de un reservorio de preguntas abiertas para que, en caso de que el mayor no sepa a quién nombrar, le sirvan de ayuda.

Después, el facilitador invitará a la persona mayor a elegir dos o más personas con las que le gustaría contactar (10 minutos). Según sus preferencias podrá hacer una llamada telefónica facilitada por el profesional, grabar un mensaje de voz o redactar una carta. Si prefiere escribir, se le brindará acceso al material adecuado para ello. Durante la llamada se le brindará apoyo emocional o técnico en el caso de que lo precise. En el caso de que no haya contacto, el mayor puede dirigirse igualmente en una hoja a cualquier persona, pero con intención simbólica.

Para finalizar, se hará una breve reflexión sobre cómo se sintió al contactar o recordar a esas personas (5 minutos). El facilitador reforzará la importancia de mantener estos vínculos y propondrá continuar fortaleciendo el resto de relaciones si es que aun hubieran contactos sin llamar. La sesión termina destacando el impacto positivo de las relaciones significativas en el bienestar emocional (5 minutos).

Sesión 6: Ikigai

Objetivo:

- Establecer metas realistas y alcanzables que contribuyan al bienestar emocional y físico de la persona mayor
- Fomentar la autonomía y el sentido de propósito en la vida cotidiana
- Promover la organización de actividades agradables y significativas dentro del contexto domiciliario

Materiales:

- Calendario o planificador semanal
- Hojas en blanco y bolígrafos o lápices
- Dibujos que ilustran las actividades
- Adhesivos de colores o marcadores para destacar metas

Duración:

- 60 minutos

Detalles:

- La sesión comenzará con una conversación informal para establecer un ambiente relajado (5 minutos). El facilitador preguntará sobre las actividades que la persona mayor disfruta en su día a día o le gustaría incorporar, planteando preguntas abiertas previamente desarrolladas, que favorezcan el diálogo. Se tendrán en cuenta las actividades de la sesión 2, si así lo quiere la persona (10 minutos).

A continuación, se introducirá el concepto de metas diarias, explicando que no tienen que ser grandes logros, sino pequeñas acciones que brindarán satisfacción o bienestar, como escuchar música, leer, realizar ejercicios ligeros que puedan hacer, una llamada a un ser querido o incluso cuidar de una planta (10 minutos).

Se trabajará conjuntamente en el calendario o planificador semanal (20 minutos). Se anotarán las actividades identificadas para cada día de la semana, con una o dos metas principales para evitar la sobrecarga. Durante este proceso, el facilitador alentará a la persona mayor a priorizar aquellas actividades que les resulten placenteras o significativas, ya adaptadas según el nivel de energía y sus posibilidades físicas.

Para reforzar el compromiso, el facilitador puede decorar el calendario con colores para destacar las metas que generan mayor entusiasmo o que sean más significativas (5 minutos). Se imprimirán también aquellas imágenes que representen las actividades planificadas para mayor recordatorio (5 minutos).

La sesión finalizará con una breve revisión del plan semanal, confirmando que las metas sean realistas y satisfactorias (5 minutos). Se motivará a la persona a cumplir con las actividades y se le recordará que siempre se pueden ajustar en función de cómo se sienta cada día. El facilitador concluirá con positivismo la sesión, otorgando la importancia emocional que conlleva esta actividad. De esta manera, la sesión no solo ayudará a estructurar el tiempo de la persona mayor, si no que también fortalecerá su sentido de propósito y motivación.

Sesión 7: Post y fin

Objetivos:

- Recoger información sobre el impacto del programa a través del cuestionario post
- Obtener retroalimentación o sugerencias de mejora para futuras ediciones
- Reconocer la participación y el esfuerzo dedicados

Materiales: Cuestionario post, bolígrafo

Duración: 60 minutos

Detalles:

- La sesión comienza con una cálida bienvenida a la persona mayor. Se inicia un breve repaso de las sesiones previas del programa. Se pregunta por la opinión de las sesiones ejecutadas y se piden posibles aspectos a mejorar. Esto permite una transición suave hacia el cierre del programa (10 minutos). Se realiza un breve resumen de los temas clave que se han tratado a lo largo del programa. Se podrá mencionar ejemplos concretos de las actividades realizadas y los objetivos que se pretendían alcanzar con cada una (20 minutos)

A continuación, se aplica el cuestionario post-programa. Se explica a la persona mayor que la finalidad del cuestionario es obtener información sobre cómo este ha podido influir en su bienestar. Se asegura la confidencialidad de la información y se ayuda a la persona mayor a completar el cuestionario si es necesario (25 minutos).

Para finalizar, se agradece a la persona mayor su participación en el programa y se destaca lo importante que ha sido su compromiso durante el mismo.

Se ofrece información de contacto para futuras consultas o apoyo, en caso de que la persona mayor desee seguir en contacto o necesite alguna información adicional. Se le anima a que continúe practicando las estrategias y herramientas aprendidas durante el programa para mantener los beneficios obtenidos. Se finaliza la sesión con una despedida cordial, deseándole lo mejor en su futuro (5 minutos).

6. CONCLUSIONES

En conclusión, el programa de intervención psicosocial en el hogar para personas mayores presentado en este trabajo tiene como objetivo principal mejorar su calidad de vida mediante un enfoque integral que aborde sus principales dimensiones. Más allá de prevenir el deterioro físico, cognitivo y funcional, se busca promover su bienestar emocional, su participación social y su desarrollo personal. Todo ello se fundamenta en la identificación gradual del propósito de vida de cada individuo, un elemento clave para dar sentido y dirección a sus metas y decisiones.

La literatura científica subraya desde hace años la relevancia de promover un envejecimiento exitoso. Estudios recientes evidencian que contar con un propósito de vida se asocia con múltiples beneficios, como menor riesgo de mortalidad, reducción de enfermedades vasculares y neurodegenerativas, y menores tasas de hospitalización. Además, altos niveles de propósito en la vida están positivamente relacionados con la satisfacción personal y la participación social, elementos cruciales para un envejecimiento positivo (Contreras, 2020; Rieiro, Yassuda y Neri, 2020).

El carácter domiciliario de la intervención aporta un valor añadido, lo que permite adaptar las actividades a las necesidades individuales de cada participante y eliminando barreras de acceso, especialmente para quienes tienen dificultades de movilidad. Este enfoque también aprovecha el entorno familiar como un espacio de comodidad y seguridad, favoreciendo la participación activa de los usuarios. Según Gaona y Sanz (2022), trabajar en el entorno habitual de las personas mayores no solo contribuye al mantenimiento y mejora de sus capacidades, sino que también potencia la reminiscencia a través de elementos significativos de su lugar de origen. Asimismo, las experiencias recientes derivadas de la pandemia han demostrado que este tipo de intervenciones domiciliarias pueden fomentar la autonomía al mejorar habilidades esenciales para la vida diaria (Cegarra et al., 2021).

A pesar de sus fortalezas, el programa presenta limitaciones importantes. La representatividad de la muestra podría verse afectada por el diseño del muestreo, dificultando la generalización de los resultados a otras poblaciones. Además, aunque se menciona la intención de garantizar la inclusividad, no se asegura plenamente la accesibilidad para todos los participantes, lo que podría limitar el alcance del programa.

Por último, se resalta la importancia de abordar las intervenciones con respeto y empatía hacia las personas mayores. Es esencial tratarlas con dignidad, valorar sus experiencias y garantizar un lenguaje claro y respetuoso. Crear un ambiente de confianza donde puedan expresarse y participar activamente no solo mejora la efectividad del programa, sino que también refuerza su bienestar emocional y social, pilares de un envejecimiento exitoso

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alguacil A; Canals Botas, L; Llano Ortiz, J; Sanz Angulo, J., y Urbano Molina, C. (2024). El Estado de la Pobreza 2024. Primer avance de resultados. European Anti-Poverty Network (EAPN). Madrid. Recuperado de https://www.eapn.es/ARCHIVO/documentos/noticias/1709121955_el-estado-de-la-pobreza.-primer-avance-resultados-febrero-2024.pdf

Ayuntamiento de Murcia (2023). Memoria de Servicios Sociales 2023. Recuperado de <https://serviciossociales.murcia.es/docs/Upload/MemoriaServiciosSociales2023.pdf>

Baltes, MM y Carstensen, LL (1996). El proceso de envejecimiento exitoso. *Envejecimiento y sociedad*, 16 (4), 397–422. doi:10.1017/S0144686X00003603

Belmonte Darraz, S., González-Roldán, A. M., de María Arrebola, J., y Montoro-Aguilar, C. I. (2021). Impacto del ejercicio físico en variables relacionadas con el bienestar emocional y funcional en adultos mayores. *Revista española de geriatría y gerontología*. Vol. 56 Núm. 3, pp. 136–143. <https://doi.org/10.1016/j.regg.2021.01.006>

Cegarra, M. I. L., Martínez, A. L., Riba, M. H., y Serrano, M. J. G. (2021). Intervención domiciliar de la terapia ocupacional durante la pandemia COVID-19, en el Centro de Atención Primaria de Vilanova del Camí. *Atención Primaria Práctica*, 3(2), 100090.

Comisión Europea. (2024). Projections of the economic and budgetary impact of an ageing population. doi:10.2765/022983

Contreras, E. K. P. (2020). Envejecimiento exitoso, bienestar y autonomía funcional en adultos mayores inmigrantes en la ciudad de Cuenca–Ecuador (Doctoral dissertation, Universitat de València).

Crumbaugh, J. C., y Maholick, L. T. (1969). *Manual of Instructions for the Purpose in Life Test*. Viktor Frankl Institute of Logotherapy

Donatella R, Pilib, R, Gavianoa, L, Matos López, C., y Zuddasa, C. (2016). Envejecimiento activo y de éxito o saludable: una breve historia de modelos conceptuales. *Revista Española de Geriatría y Gerontología*. Vol. 51. Núm. 4, pp. 229-241 (julio – agosto). Recuperado de <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-espanola-geriatria-gerontologia-124-articulo-envejecimiento-activo-exito-o-saludable-S0211139X1500205X>

Escarabajal Arrieta, M. (2010). *Intervención no farmacológica en pacientes con demencia*.

Gaitan, A. S. M. (2022). Terapia de aceptación y compromiso (ACT) En adultos mayores con sintomatología de trastorno de estado de ánimo. *Conducta Científica*, 5(2), 9-16.

Gaona, M. L. M., y Sanz, E. C. (2022) Programa de intervención domiciliaria: Envejecimiento activo tras la pandemia Covid-19.

García, S. (2021). Vejez, finitud y muerte. Una clínica posible de angustia en el adulto mayor. *Revista de Epistemología y ciencias humanas*. N. 12. Facultad de Psicología, Instituto Universitario Italiano de Rosario.

Guadamuz Delgado J, Miranda Saavedra M, Mora Miranda N. Actualización sobre neuroplasticidad cerebral (2022). *Rev.méd.sinerg*. 7(6):e829. Disponible en: <https://revistamedicasinergia.com/index.php/rms/article/view/829>

Gutierrez, F., García, M., y Jiménez, J., (2014). *Envejecimiento y dependencia. Realidades y previsión para los próximos años. Colección de Aniversario de la Academia de Medicina*. México. ISBN 978-607-443-483-5. <https://www.anmm.org.mx/publicaciones/CAnivANM150/L11-Envejecimiento-y-dependencia.pdf>

Hernández, Y. K. (2024). *Propuesta de intervención psicosocial en salud mental y comunitaria dirigida a la 1 población y usuarios del Hospital Regional de Vélez, (Programa*

Adulto Mayor). [Proyecto aplicado]. Repositorio Institucional UNAD.
<https://repository.unad.edu.co/handle/10596/64430>

Informe España (2021). *Cátedra José María Martín Patino de la Cultura del Encuentro*. [Coordinación y edición Agustín Blanco, Antonio Chueca, José Antonio López-Ruiz y Sebastián Mora]. Madrid: Universidad Pontificia Comillas.

Instituto Nacional de Estadística. (2024). Padrón municipal: Revisión del padrón a 1 de enero de 2023. Datos por municipios y sexo. <https://www.ine.es/jaxiT3/Datos.htm?t=2865>

Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST, 2024). *Temas específicos del Proceso Selectivo para ingreso en la Escala de Titulados Superiores del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, O.A., M.P.* Parte 4: “Ergonomía y psicología aplicada”, marzo 2024. Disponible en <https://www.insst.es/documents/94886/4155701/Tema%2015.%20Proceso%20de%20intervenci%C3%B3n%20psicosocial.pdf>

Ley 3/2021, (de 29 de julio), de Servicios Sociales de la Región de Murcia. Comunidad autónoma de Murcia. BOE-A-2021-21315. <https://www.boe.es>

López-Riera, A., Castillo-Hornero, A., León-Leyva, L. y Caballer- Miedes, A. (2022). Escala Who-5: Validación en personas mayores de las propiedades psicométricas de la versión española.

Medina, M. A. A., Muñoz, A. M. B., Monje, N. L. F., Anacona, V. A. G., y Mañunga, F. K. G. El Impacto del Bienestar Emocional a Través de la Participación Social de las Mujeres de la Tercera Edad del Grupo Atesorando en la Ciudad de Popayán.

Ribeiro, C. C., Yassuda, M. S., y Neri, A. L. (2020). Propósito de vida em adultos e idosos: revisão integrativa. *Ciência e Saúde Coletiva*, 25(6), 2127-2142.

Rowe, J. W., y Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist*, 37(4), 433-440.

Serrano, P; Sánchez, R; Hernández Sainz, M; Navarro, B. (2023). *Intervención psicosocial para el bienestar en el trabajo*. Qartuppi https://www.researchgate.net/publication/373514858_Intervencion_psicosocial_para_el_bienestar_en_el_trabajo

Viel, S. (2019). La experiencia emocional de envejecer. *Temas de Psicoanálisis*. Núm. 17 – Enero.

Vinaccia, S. (2024). Ikigai. *Medicina*, 46(1), 267–270.
<https://doi.org/10.56050/01205498.2346>

8. ANEXOS



PREGUNTAS ACERCA DE LA SESIÓN 2

FOTOGRAFÍAS:

"¿Qué te viene a la mente al ver esta fotografía?"

"¿Puedes contarme la historia detrás de esta imagen?"

"¿Quiénes son las personas que aparecen en la foto y qué relación tienes con ellas?"

"¿Cómo te sentías en ese momento?"

"¿Qué recuerdas del lugar donde se tomó la foto?"

"¿Qué te hace sentir esta fotografía ahora?"

PREGUNTAS ACERCA DE LA SESIÓN 2

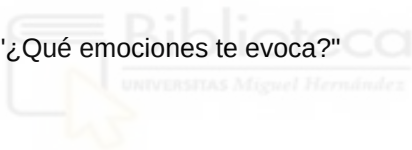
DIBUJOS O PINTURAS:

"¿Qué te transmite esta imagen?"

"¿Qué te llama la atención de esta obra?"

"¿Te recuerda a alguna experiencia personal?"

"¿Qué emociones te evoca?"



PREGUNTAS ACERCA DE LA SESIÓN 2

OBJETOS COTIDIANOS (ropa, herramientas,
utensilios):

"¿Para qué se usaba este objeto?"

"¿Qué recuerdos tienes asociados a este
objeto?"

"¿Quién lo utilizaba?"

"¿Cómo ha cambiado la forma en que se usa
este objeto con el tiempo?"

PREGUNTAS ACERCA DE LA SESIÓN 2

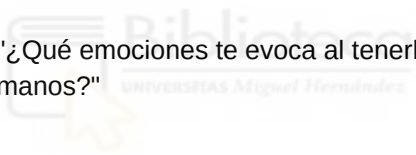
OBJETOS PERSONALES (joyas, cartas,
recuerdos):

"¿Qué significado tiene este objeto para ti?"

"¿Quién te lo regaló?"

"¿Qué historia hay detrás de este objeto?"

"¿Qué emociones te evoca al tenerlo en tus
manos?"



DISCURSO SOBRE LA IMPORTANCIA DEL RECUERDO

En el ajetreo del día a día, a menudo nos enfocamos en el futuro, en lo que está por venir. Sin embargo, hay un tesoro escondido en nuestro pasado, un baúl lleno de recuerdos que esperan ser revividos.

Recordar nos invita a emprender este viaje hacia nuestro interior, a explorar las experiencias que han moldeado nuestras vidas y a descubrir el poder sanador que se esconde detrás.

Cada fotografía es una ventana a un momento único, una historia que nos conecta con quienes fuimos y con quienes somos ahora. Al observarlas, las emociones resurgen, las risas y las lágrimas se entremezclan, y un sentimiento de nostalgia nos invade.

DISCURSO SOBRE LA IMPORTANCIA DEL RECUERDO

Reafirmar nuestro valor como personas que hemos contribuido de alguna manera a la sociedad que nos rodea, compartir recuerdos con familiares y amigos, aceptar pérdidas y reconciliarnos con nuestra propia historia.

No solo se trata de recordar, sino de revivir, de conectar y de encontrar significado en el pasado para afrontar el presente con sabiduría.



MIS ACTIVIDADES



Biblioteca
UNIVERSIDAD MIGUEL HERNÁNDEZ

DISCURSO CONTROL INTERNO Y EXTERNO

El control interno, esa fuerza que reside en nuestro interior, es la capacidad de elegir, de tomar decisiones, de dirigir nuestras acciones y reacciones ante las circunstancias que la vida nos presenta.

Cuando cultivamos nuestro control interno, nos empoderamos. Nos convertimos en protagonistas de nuestra propia historia, capaces de afrontar los desafíos con resiliencia y de buscar soluciones creativas ante la adversidad. Nos hacemos responsables de nuestras emociones, de nuestras acciones y de las consecuencias que estas generan.

Pero la vida no se limita a nuestro control interno. Existe también el control externo, ese conjunto de fuerzas que escapan a nuestra voluntad: el clima, las circunstancias sociales, las acciones de los demás. Son factores que, si bien no podemos controlar directamente, sí podemos aprender a gestionar.

DISCURSO CONTROL INTERNO Y EXTERNO

Reconocer la existencia del control externo nos permite soltar las riendas de aquello que no podemos dominar. Nos invita a aceptar la incertidumbre, a adaptarnos a los cambios y a fluir con la corriente de la vida. Nos enseña a no aferrarnos a la ilusión de controlarlo todo, y a encontrar la serenidad en la aceptación.



EJEMPLOS DE CONTROL

CONTROL INTERNO:

"Si estudio mucho para el examen, seguramente me irá bien." (Énfasis en el esfuerzo propio). ¿Qué otras acciones podrías realizar para aumentar tus posibilidades de éxito?" (Explorar diferentes estrategias).

"Aunque llueva, puedo elegir ponerme un impermeable y salir a dar un paseo." (Adaptarse a las circunstancias). "Cuando llueva, ¿qué otras opciones tienes además de usar un impermeable para salir?" (Considerar alternativas).

"Si me siento triste, puedo llamar a un amigo o hacer algo que me guste para animarme." (Tomar acción para cambiar el estado de ánimo). "¿Qué otras cosas te ayudan a animarte cuando te sientes triste?" (Identificar recursos personales).

EJEMPLOS DE CONTROL

CONTROL INTERNO:

"No puedo controlar el tráfico, pero sí puedo salir con tiempo para no llegar tarde."
(Gestión del tiempo). "En tu día a día, ¿qué situaciones puedes controlar para evitar llegar tarde a tus compromisos?" (Reflexionar sobre la gestión del tiempo).

"Si quiero aprender a cocinar, puedo buscar recetas y practicar." (Iniciativa para adquirir nuevas habilidades). "¿Qué te motiva a aprender cosas nuevas? ¿Cómo buscas la información y el apoyo que necesitas?" (Analizar la iniciativa personal).

EJEMPLOS DE CONTROL

CONTROL EXTERNO:

"Si tengo suerte, me tocará la lotería."
(Dependencia del azar). "¿Qué otros eventos dependen del azar? ¿Cómo te sientes cuando las cosas se salen de tu control?"
(Reconocer la incertidumbre).

"Mi jefe está de mal humor, seguro que hoy me irá mal en el trabajo." (Influencia de factores externos). "¿Cómo te afecta el estado de ánimo de otras personas? ¿Qué estrategias utilizas para manejar situaciones en las que otros tienen el control?"
(Reflexionar sobre la influencia externa).

EJEMPLOS DE CONTROL

CONTROL EXTERNO:

"No puedo hacer nada para cambiar el clima."
(Factores incontrolables)

"Es culpa de mis padres que sea tímido."
(Atribución externa de características personales). "¿Qué aspectos del clima te gustaría poder controlar? ¿Cómo te adaptas a los cambios climáticos?" (Aceptar los límites del control).

"Es culpa de mis padres que sea tímido."
(Atribución externa de características personales). "¿Qué características personales crees que son influenciadas por factores externos? ¿Cómo te sientes con respecto a esas influencias?" (Analizar la influencia del entorno).

EJEMPLOS DE CONTROL

CONTROL EXTERNO:

"No puedo hacer nada para cambiar el clima."
(Factores incontrolables)

"Es culpa de mis padres que sea tímido."
(Atribución externa de características personales). "¿Qué aspectos del clima te gustaría poder controlar? ¿Cómo te adaptas a los cambios climáticos?" (Aceptar los límites del control).

"Es culpa de mis padres que sea tímido."
(Atribución externa de características personales). "¿Qué características personales crees que son influenciadas por factores externos? ¿Cómo te sientes con respecto a esas influencias?" (Analizar la influencia del entorno).

EJEMPLOS DE CONTROL

CONTROL EXTERNO:

"No puedo evitar enfermarme, es algo que simplemente sucede." (Falta de control sobre la salud). "¿Qué haces para cuidar tu salud y prevenir enfermedades, a pesar de que no puedes controlar todo?" (Enfocarse en las acciones preventivas).



PERSONAS IMPORTANTES EN
MI VIDA



Biblioteca

UNIVERSIDAD MIGUEL HERNÁNDEZ

PREGUNTAS A LA PERSONA MAYOR

PREGUNTAS GENERALES:

“¿Quiénes son las personas que más te importan en la vida?”

Si pudieras hablar con alguien ahora mismo,
“¿a quién elegirías?”

“¿Hay alguien con quien te gustaría compartir cómo te sientes o alguna experiencia que hayas vivido?”

“¿Hay alguna persona con la que hayas perdido el contacto y te gustaría retomar?”

PREGUNTAS A LA PERSONA MAYOR

PREGUNTAS QUE ESTIMULEN LA MEMORIA:

“¿Quiénes son las personas con las que has compartido momentos importantes en tu vida?”

“¿Hay alguna persona que te haga sonreír al recordarla?”

“¿Hay alguien a quien eches de menos?”

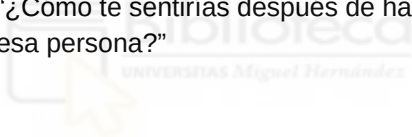
PREGUNTAS A LA PERSONA MAYOR

PREGUNTAS QUE FACILITEN LA ELECCIÓN:

De todas las personas que has mencionado,
“¿con quién te gustaría contactar primero?”

“¿Qué te gustaría decirle a esa persona?”

“¿Cómo te sentirías después de hablar con
esa persona?”



DISCURSO SOBRE REDES DE APOYO

En el viaje de la vida, a veces podemos sentir que la soledad intenta hacerse un hueco en nuestros días. Pero recordemos que somos seres sociales por naturaleza, y que las conexiones con otros nutren nuestra alma. Un amigo, un familiar, un viejo compañero... con solo una llamada, podemos reconectar con ellos y sentirnos acompañados. Compartir anécdotas, risas o simplemente escuchar la voz del otro nos llena de afecto y nos recuerda lo que realmente importa.

Mantengamos vivas las conexiones con quienes queremos, abramos nuestro corazón a nuevas amistades y permitamos que la compañía de otros enriquezca nuestra vida. Porque al final del camino, lo que realmente importa son las huellas que dejamos en el corazón de los demás y el amor que hemos compartido. Y ese amor se nutre con cada encuentro, con cada gesto, con cada llamada.

DISCURSO SOBRE METAS DISRIAS

Las metas diarias no tienen por qué ser hazañas extraordinarias. Pueden ser pequeñas acciones que nos acerquen a nuestros objetivos, que nos llenen de alegría o que simplemente nos hagan sentir bien.

Leer unas páginas de un libro, escuchar nuestra música favorita, dar un paseo al sol, llamar a un ser querido, preparar una comida deliciosa, dedicar tiempo a una afición...

Cada una de estas acciones, por simple que parezca, es una meta alcanzada, una semilla de satisfacción que florece en nuestro interior. Al cumplir estas pequeñas metas, nos sentimos capaces, motivados y con energía para seguir adelante.

DISCURSO SOBRE METAS DIARIAS

No subestimemos el poder de las pequeñas cosas. En la suma de esos pequeños logros se encuentra la clave para una vida plena y significativa. Alcanzar una meta diaria, por modesta que sea, nos regala una dosis de autoestima, nos recuerda que somos capaces de lograr lo que nos proponemos y nos impulsa a seguir creciendo.

Los invito a descubrir la magia de las metas diarias. A plantearse pequeños desafíos que les llenen de alegría y les motiven a disfrutar de cada instante. Recuerden que la vida se compone de momentos, y que cada pequeña victoria es un paso hacia una vida más plena y feliz.

PREGUNTAS QUE FAVORECEN AL DIÁLOGO DE ACTIVIDADES

“¿Qué actividades te gusta hacer en tu tiempo libre?”

“¿Hay algo que hagas a diario que te haga sentir bien? ¿Qué te aporta esa actividad?”

“¿Con quién sueles realizar esta actividad?”

“¿Hay algo que siempre hayas querido hacer y no hayas tenido la oportunidad?”

“¿Qué actividades te gustaría probar o retomar?”

“¿Qué te impide realizar esas actividades?”

“¿Qué te apasiona o te entusiasma?”

“¿Qué te hace sentir vivo/a?”