



Universidad  
Católica  
de Valencia  
San Vicente Mártir

**Facultad de Psicología**

Grado en Psicología

Trabajo de Fin de Grado

**Programa Sentido de la Vida y Bienestar en  
Mayores (SVBM)**

**Presentado por:** Lucía Pino López

**Tutor/a:** Dra. Teresa Mayordomo Rodríguez

**Valencia, a 1 de Junio de 2022**

## Dedicatoria y agradecimientos

A mi familia, por ser un pilar básico en esta aventura. Os adoro. Y en especial a Laura, pieza central de mi puzzle. Porque sin ella, mi vida sí que no tendría sentido. Yo SIEMPRE estaré orgullosa de ti.

A “clientes Vip”, a “las niñas” y a “lentejitas” con las que he tenido la suerte de coincidir y compartir los mejores años de mi vida. Por tener la capacidad de duplicar las alegrías y dividir las tristezas. Sin explicarlo, habéis convertido esta ciudad en hogar.

A todas aquellas fantásticas personas con las que he tenido la suerte de cruzarme en la vida a lo largo de estos cuatro años, que me han sacado una sonrisa y llenado de alegría la vida y el corazón. GRACIAS.

Guardo un especial agradecimiento a mi tutora Teresa Mayordomo, de la que tengo la suerte de poder aprender. Por tus ganas de enseñar, tu paciencia y dedicación. Pero en especial por “descuadrar mis cuentas” y creer en mí, algo que nunca podré agradecerte lo suficiente. De ti aprendí que la vida no es como te la dibujan, sino como tú la pintas. Gracias por apostar y dar alas a la ilusión; en definitiva, por ser clavel. “*el helado está frío*”.

A Uchi, que al final aprendió a nadar.

*Quizá se trata de reordenar las piezas, de cambiar la perspectiva.*

## Resumen

El envejecimiento de la poblacional es una cada vez más acrecentada tendencia que denota la necesidad de desarrollar intervenciones que respondan a las necesidades de este sector de población. Actualmente, desde la psicogerontología se pretende dar un nuevo enfoque a la asistencia a fin de promover el bienestar desde una perspectiva que no descuide los aspectos internos de la persona. Un aspecto importante para atender en la promoción de la salud y bienestar gira entorno al sentido de la existencia, que constituye una motivación humana básica. A pesar de que se asocia la senectud con la plenitud vital, su llegada no asegura su alcance pues, con la entrada en la vejez, las personas deben enfrentarse a múltiples cambios biopsicosociales, así como a su propia finitud, siendo una etapa vital susceptible de experimentar un descenso en los niveles de satisfacción y pérdida de sentido. La existencia humana requiere tener un propósito, una motivación que te comprometa a vivir y con la vida. Actualmente no se han desarrollado intervenciones empíricamente validadas destinadas a trabajar la faceta existencial en esta población. En consecuencia, se propone un programa compuesto por 15 sesiones didáctico-experienciales que se nutren de técnicas procedentes de terapias de tercera generación, psicología existencial y de la psicoterapia breve, con el objetivo de atender y responder de manera efectiva a las necesidades existenciales de los mayores, así como prevenir el desarrollo de psicopatología emocional y promover un envejecimiento en las mejores condiciones posibles atendiendo a la multidimensionalidad del ser humano.

*Palabras clave:* intervención, sentido de vida, mayores, envejecimiento, bienestar.

## Abstract

Population ageing is a growing trend that denotes the need to develop interventions that respond to this sector of the population requirements. Psychogerontology is now striving for a new approach of caregiving in order to promote well-being from a perspective that does not neglect the inner aspects of the person. An important aspect to be addressed in the promotion of health and well-being revolves around the meaning of existence, which is a basic human motivation. Although senescence is associated with the fullness of life, its arrival does not ensure its achievement since, with the entry into old age, people must face multiple biopsychosocial changes, as well as their own finitude, being a vital stage susceptible to experience a decrease in the levels of satisfaction and loss of meaning. Human existence requires a purpose, a motivation that engages to life and living. Currently, no empirically validated intervention programmes have been developed to work on the existential facet of this population. Consequently, we propose a programme consisting of 15 didactic-experiential sessions that draw on techniques from third generation therapies, existential psychology and brief psychotherapy, with the aim of taking care of and responding effectively to the existential needs of the elderly, as well as preventing the development of emotional psychopathology and promoting ageing in the best possible conditions, taking into account the multidimensionality of the human being.

*Key Words:* meaning in life, intervention, elderly, aging, well-being.

## ÍNDICE:

<b>1. Introducción</b> .....	7
Sentido de la vida .....	8
Envejecimiento en las mejores condiciones posibles.....	10
Intervenciones centradas en el sentido .....	11
<b>2. Objetivos</b> .....	15
<b>3. Material y Métodos</b> .....	15
<b>4. Resultados. Descripción del Programa de Intervención o Proyecto Profesional</b> .	16
<i>Ámbito de Aplicación</i> .....	16
<i>Objetivos del Programa</i> .....	17
<i>Destinatarios o Población Diana sobre la que se va a Aplicar el Programa/Proyecto</i> .	17
<i>Fases en la Elaboración del Programa/Proyecto</i> .....	18
<i>Descripción del Programa/Proyecto</i> .....	19
<i>Calendario de Actividades</i> .....	21
<i>Delimitación de Recursos</i> .....	31
<i>Análisis de su Viabilidad</i> .....	32
<i>Evaluación: Instrumentos de Evaluación Continua y Final</i> .....	33
<b>5. Discusión y Conclusiones</b> .....	35
<b>6. Referencias</b> .....	38
<b>Anexos</b> .....	49

## 1. Introducción

El envejecimiento es un proceso natural e irreversible que se inicia en el momento de la concepción y se extiende a lo largo de todo el ciclo vital. Mario Strejilevich (1990) defiende que *“el envejecimiento es un proceso que se desarrolla en el transcurso del tiempo, que modifica la forma, las condiciones internas y las funciones de todo en cuanto existe”*.

Actualmente, el envejecimiento de la población es una realidad creciente que ha dado lugar a un cambio en la distribución poblacional hacia edades más avanzadas. Según la OMS (2015), se calcula que en el año 2050 más del 20% de la población mundial tenga 60 años o más, lo que constituye un reto para la sociedad actual y futura, que debe adaptarse a esta, cada vez más, acrecentada tendencia.

Abordar el fenómeno del envejecimiento demanda emplear una perspectiva multifactorial desde la que se consideren no solo factores biológicos, sino también aspectos históricos, psicosociales, ambientales y personales relevantes acerca de cómo la persona se adapta y afronta su propio envejecer. Siguiendo esta idea, desde las teorías del ciclo vital, se procura romper con los modelos anteriores de declive y pérdidas, escogiendo descripciones del desarrollo en las que las ganancias puedan estar presentes en todos los momentos de la vida (Mayordomo, 2013). Esta teoría, ha guiado una nueva perspectiva en gerontología que se fundamenta en la psicología positiva y en la promoción del envejecimiento satisfactorio. Es por ello, que se enfatiza en el rol del individuo como productor de su desarrollo, fomentando el establecimiento de metas y objetivos.

En los últimos años, la satisfacción vital ha sido incluida como un elemento integrado en los estudios del bienestar de las personas con diferentes edades (Triadó, 2003). Desde los modelos de envejecimiento exitoso (Rowe & Kahn, 1997), la satisfacción vital (bienestar subjetivo) se convierte en un aspecto fundamental, ya que se relaciona con la propia valoración de la vida (Argyle, 1992; Bradburn, 1969; Diener, 2000, 2003; Lyubomirsky et al., 2005). En esta misma línea, Ryff y Keyes (1995) proponen un modelo teórico de bienestar psicológico que incluye seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito de vida y desarrollo personal. Haciendo referencia a esa parte existencial como aspecto constitutivo del ser humano dentro de su concepción como un *“todo integral”*.

Con la entrada en la vejez, el adulto mayor debe enfrentarse a múltiples cambios que afectan a la persona, provocando que sean más susceptibles a la pérdida de sentido o propósito vital

(Hill & Weston, 2019; Keyes, 2011; Pinquart, 2002; Ryff, 1989). En consecuencia, el sentido de la vida para los adultos mayores se convierte en un reto, puesto que en esta etapa es donde más van a tener que apelar a su sentido de la vida y a sus creencias espirituales, ya que tendrán que hacer frente a numerosos sucesos vitales (Reyes-Ortiz, 1998).

A pesar de que se observa un creciente interés por las intervenciones destinadas a aliviar la angustia existencial, hay una falta de investigación en personas mayores sobre lo que significa “*una vida con sentido*”. Del mismo modo, cabría destacar que no basta con llegar a la vejez para sentir la plenitud de la vida, pues su llegada no garantiza por sí misma su alcance. Por lo tanto, lo sustancial no radica en los años, sino en el significado que se le da a esta edad (Ryff & Keyes, 1995).

### **Sentido de la vida**

Un aspecto para destacar ligado a la calidad de vida es el sentido de la vida, que regula y orienta la existencia. Alfred Längle (2000), señala que el concepto “*existencia*” se refiere a construir una vida significativa, con libertad, lealtad y autenticidad, un encuentro que las personas tendrían con su mundo. Siguiendo la teoría de las inteligencias múltiples de Gardner (1983), la inteligencia espiritual (Torralba, 2011) nos faculta para poder preguntar por el sentido de la existencia, para tomar distancia de la realidad, para elaborar proyectos de vida, para trascender de la materialidad, para interpretar símbolos y comprender sabidurías de vida. De esta manera, la búsqueda de sentido por parte del hombre constituye una fuerza y motivación prioritaria para el ser humano, de naturaleza existencial, universal e independiente de la edad, sexo, estatus económico y otras variables sociodemográficas (Frankl, 1997) que alienta para seguir viviendo, sobrellevar situaciones vitales difíciles y asumir las propias obligaciones (Rodríguez, 2005).

Sentir que la vida tiene sentido y experimentar bienestar psicológico resulta una importante tarea evolutiva que se manifiesta a lo largo de todo el ciclo vital, fundamental en la consecución de la satisfacción (Erikson, 2000; Marcía, 2009, 2012). El constructo “*sentido de la vida*” fue desarrollado por primera vez por Viktor Frankl (1994), quién lo consideraba como la fuerza motivacional del ser humano y condición para conseguir la autorrealización personal. A pesar de la dificultad en su definición, algunos autores han descrito el sentido de la vida como la percepción afectiva-cognitiva de valores que motivan a las personas a actuar de manera

determinada ante situaciones específicas, dando coherencia a la identidad personal (Martínez, 2007).

De acuerdo con la teoría existencial de Frankl (1994), el ser humano experimenta el sentido de la vida cuando se ajusta a las exigencias de la situación en la que se encuentra, cuando descubre y asume su propio y único deber en la vida, y cuando se permite experimentar o creer en un sentido último. De esta forma, se hace hincapié en la elección de una persona para dedicarse a un propósito fuera de sí misma y para comprometerse y contribuir al mundo a través de:

- Los **valores creativos**, que estarían próximos al concepto de generatividad que planteaba Erikson (2000) y que se refieren a todo aquello que la persona experimenta a través la consecución de objetivos y de lo que aporta al mundo a través del trabajo o las actividades artísticas, así como las causas en las que se puede participar activamente. En relación con esta idea, Yalom (2011) afirma que la percepción de un individuo de ser útil y sentir que aporta algo a los demás, constituye una poderosa fuente de sentido.
- **Valores experienciales**, que están relacionados con la actualización de experiencias valoradas o “encuentros” y con la capacidad de vivir intensamente las circunstancias, dicho en otras palabras, lo que una persona recibe del mundo en forma de vivencias. Un ejemplo de éstos sería la experiencia de amor hacia los demás o la capacidad de apreciar la belleza de la naturaleza o el arte.
- **Valores actitudinales**, son formas de actuación de la persona para hacer frente a aquellas situaciones difíciles de las que no puede huir con el fin de adaptarse a una nueva realidad (Park & Folkman, 1997). Estos valores estarían relacionados con las estrategias de afrontamiento empleadas para aliviar el sufrimiento. Yalom (2011) plantea que sobrevivir en circunstancias extremas depende de la capacidad de una persona para encontrar sentido a su propio sufrimiento.

A dichos “*camino de sentido*” se añaden otras dos posibilidades (Frankl, 1997); la autotranscendencia y la búsqueda de sentido último. La autotranscendencia, tiene que ver con salir de uno mismo entregándose a una causa o a alguien que va más allá, es decir, la preocupación por el bienestar de los demás. Mientras que la búsqueda de sentido último está relacionada con la búsqueda de una realidad de tipo espiritual que ordena y da sentido a la existencia.

También es importante para el modelo teórico conceptual de la psicoterapia centrada en el sentido el concepto de Park y Folkman (1997) de una forma de afrontamiento centrado en el significado. Estos autores describen el significado en términos de reevaluación de una situación y de la medida en que uno ha “dado sentido” o “ha encontrado sentido” a un acontecimiento (Andrykowski & Hunt, 1993; Folkman, 1997; Park & Folkman, 1997; Taylor, 1983, 1993). A diferencia de la conceptualización de Park y Folkman del significado como algo global o situacional, Frankl lo consideraba como un estado que está en continua actualización; de forma que los individuos pueden pasar de sentirse desmoralizados, como si sus vidas no tuviesen ningún valor (Kissane et al., 1997), a reconocer su sentido personal de significado y propósito, lo que les permite valorar aún más intensamente el tiempo que les queda. Por lo tanto, experimentar sentido o tener la sensación de haber llevado una “vida con sentido” según Frankl, se experimenta y se crea momento a momento a lo largo de la vida, así como de forma más ontológica cuando se reflexiona sobre una vida vivida (Frankl, 1994, 1997, 2011).

Por otro lado, cabría destacar que el sentido de la vida es un elemento vital que la persona tiene en el mundo y constituye un factor crítico para su bienestar psicológico y espiritual (Zika & Chamberlain, 1992; Kleftras & Psarra, 2012). De esta forma, sentir que la propia vida tiene sentido se ha asociado con mejor calidad de vida, especialmente con el transcurso de la edad (Krause, 2007), mejores niveles autopercebidos de salud (Steger et al., 2009), sentimientos y emociones positivas (Chamberlain & Zika, 1988) y una disminución de la mortalidad (Boyle et al., 2009, Krause, 2009; Hill & Turiano, 2014; Alimujiang et al., 2019). Del mismo modo, también se asocia a una menor incidencia de desórdenes psicológicos (Mascaro & Rosen, 2005; Ryff & Singer, 2008; Owens et al., 2009; Steger & Kashdan, 2009) e ideación suicida incluso en pacientes deprimidos (Heisel & Flett, 2004). Asimismo, cabría destacar que García-Alandete et al., (2018) hallaron correlaciones positivas significativas entre el sentido de la vida y las dimensiones de bienestar psicológico de Ryff.

### **Envejecimiento en las mejores condiciones posibles.**

La concepción de envejecimiento satisfactorio ha evolucionado en las últimas décadas desde un modelo enfocado en aspectos físicos, hacia otro más holístico en el que la calidad de vida se convierte en una de las prioridades a atender entre la población mayor. Según Yanguas (2006), la calidad de vida es un constructo que engloba tanto aspectos objetivos como subjetivos del bienestar o de la satisfacción personal y cuya promoción constituye todo un reto entre las personas de edad avanzada.

Teóricamente, las personas deberían envejecer siguiendo un proceso normal y llegar a la senectud sin necesariamente una patología agregada. Desde el punto de vista psicológico, esto correspondería con ir pasando de una etapa vital a otra de forma consciente y pausada, hallando en cada una de ellas su propio significado, nuevos valores y objetivos (Brandtstädter & Renner, 1990; McKnight & Kashdan, 2009). El buen envejecer, implica otorgarle a esta etapa un para qué, un sentido que proporcione bienestar personal, puesto que la vejez es una etapa fundamental de la existencia que vincula la totalidad de la vida humana.

García Pintos (2005), ve la senectud como una edad en la que se consolida la “*integridad personal*”, o como señala Erikson (2000) en su teoría psicosocial, es la etapa de Integridad VS Desesperación, cuando la persona puede alcanzar y realizar un aprecio de la continuidad del pasado, presente y futuro. De esta forma, conscientemente o no, cada persona en los últimos años reevalúa el significado de su vida y cómo se siente respecto a ésta, examina sus logros y desilusiones, averiguando cómo compensarlos o qué cosas quedan por hacer.

La evidencia científica del sentido de la vida con respecto a las personas mayores es muy variada. Hedberg et al., (2010) en sus investigaciones reportaron que quienes se percibían saludables presentaban valores superiores en el sentido de la vida. Asimismo, Francke (2008) evidenció que cuanto mayores son la independencia funcional y las habilidades cognitivas, mayor es el sentido de la vida. En contraposición, se han hallado relaciones significativas entre la jubilación y una disminución en los niveles de satisfacción vital (Bossé, et al., 1987, 1990; Elwell & Maltbie-Crannell, 1981) haciéndose más notorio conforme avanza la edad (Hedberg et al., 2010). Resulta evidente destacar, por tanto, la importancia del apoyo social, así como las estrategias de afrontamiento y el sentido de la vida de las personas mayores a la hora de adaptarse a los cambios (Francke, 2008).

### **Intervenciones centradas en el sentido**

Alfried Längle (1988), desarrolla el *Método de Hallazgo de Sentido (MHS)*, identificando cuatro pasos subsecuentes en el proceso de búsqueda de sentido: la percepción, la valoración, la decisión y la acción (percibir, valorar, decidir y actuar). Desde la psicoterapia existencial, Breitbart y Poppito (2014) han diseñado un modelo propio de intervención para ayudar a los pacientes con cáncer avanzado a mantener el sentido de esperanza y propósito, que aborda aspectos relacionados con la autotrascendencia y los tres tipos de valores de los que hablaba Frankl (1994) como fuentes de sentido. Por su parte, Gil y Maté (2016) han desarrollado en

España un modelo al que denomina *Psicoterapia de Grupo Centrada en la Compasión y el Sentido (PGCCS)*, basado en el modelo de Breitbart y Poppito (2014), con el objetivo de favorecer la búsqueda de sentido a pesar de la incertidumbre y limitaciones impuestas por la enfermedad, reordenando y evaluando momentos pasados con sentido y buscando nuevas formas de superar limitaciones prácticas. Por otro lado, desde la psicología positiva, Burch y Penman (2016) proponen un modelo de intervención basado en el *Mindfulness-Based Pain Management (MBPM)*, que a su vez se inspira en el *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)* de Kabat-Zinn et al., (1992), que tiene como objetivo ayudar a los pacientes con cáncer avanzado, así como a todos aquellos pacientes que se enfrentan a una situación de intenso sufrimiento existencial a que descubran que “*pese a la inestabilidad del dolor y enfermedad, es posible estar en paz y disfrutar de una vida plena y satisfactoria*” (Burch y Penman, 2016). En la misma línea, se puede encontrar la Guía de Intervención de un *Programa de Psicoterapia Centrada en Emociones Positivas* para pacientes supervivientes de cáncer desarrollada por Ochoa et al., (2010), cuyo objetivo es promover actitudes facilitadoras del crecimiento personal.

Otra propuesta ha sido planteada por Park (2010), quién desarrolla el “*modelo integrado de creación de sentido*”. En particular, desde el modelo se analizan dos niveles de sentido; uno global y otro situacional. El sentido global, es susceptible de ser modificado, pues está constituido por creencias que el individuo establece tempranamente referidas al lugar que ocupa en el mundo. Mientras que el sentido situacional, alude a las creencias que emergen ante acontecimientos potencialmente estresantes, modulando el modo en el que la persona afronta la situación y conduciéndole hacia el descubrimiento de un nuevo sentido, en el que aparece la aceptación, la comprensión causal del acontecimiento y una adecuada reevaluación del sentido vital (Park, 2010).

Algunas intervenciones destinadas a abordar sentido de vida han sido implementadas en pacientes psiquiátricos (Abma, 1998), en situación postraumática (Simón et al., 2010) y en pacientes con enfermedades potencialmente mortales (Kállay & Miclea, 2007), siendo las más numerosas las destinadas a trabajar con población oncológica (Tabla 1).

**Tabla 1.**

*Revisión de los Programas de Intervención de Sentido de la Vida en población oncológica.*

<b>Programa de intervención</b>	<b>Autor</b>	<b>Población</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Duración</b>
<i>Meaningful Life Therapy (MLP)</i>	Ishiyama, (1990)	Pacientes con enfermedades terminales e intratables.	Ayudar a pacientes a sentirse capaces de llevar una vida activa y plena.	1-6 meses / 2h/semana
<i>Meaning-Making Intervention (MMI)</i>	Lee et al., (2006)	Pacientes con cáncer de mama o cáncer de cólea.	Disminuir la angustia existencial.	1-4 sesiones
<i>Meaning and Purpose Therapy (MaP)</i>	Lethborg et al., (2012)	Pacientes oncológicos ambulatorios que reciben tratamiento paliativo.	Promover la coherencia, fomentando el sentido y el propósito al tiempo que se reconoce el sufrimiento y se potencia el sentido en relación con los demás.	4 sesiones individuales / 6 meses
<i>Meaning-of-life intervention</i>	Mok et al., (2012)	Pacientes con cáncer avanzado sin tratamiento curativo establecido.	Hacer que los pacientes reflexionen sobre su vida a partir de las fuentes de sentido de la vida propuestas según la logoterapia.	2-3 sesiones

<i>Meaning-Centred Group Psychotherapy (MCGP)</i>	Breitbart y Poppito (2014b)	Pacientes oncológicos con cáncer en estadio 3-4 o linfoma no Hodgkin.	Ayudar al paciente a conseguir un mayor sentido, paz y propósito en sus vidas.	8 sesiones
<i>Individual Meaning-Centred Psychotherapy (IMCP)</i>	Breitbart y Poppito (2014a)	Pacientes oncológicos con cáncer en estadio 3-4 o linfoma no Hodgkin.	Aumentar el bienestar espiritual, el significado, la calidad de vida y la sensación de esperanza.	7 sesiones
<i>Programa de intervención basado en Psicoterapia centrada en el sentido, Psicología Positiva y Atención Plena</i>	García-Alandete (2019)	Paciente oncológico adulto con cáncer en estadio avanzado con esperanza de vida entre 3-12 meses.	Ayudar a afrontar el sufrimiento existencial, promover su experiencia de satisfacción y sentido de la vida, bienestar personal y calidad de vida emocional.	20 sesiones

*Nota.* Fuente: de elaboración propia.

Actualmente, no se han documentado numerosas investigaciones que aborden el sentido de la vida en la etapa del adulto mayor. Del mismo modo, no hay evidencias de intervenciones psicológicas centradas en el sentido para ayudar a las personas mayores a vivir plenamente y con propósito esta última etapa del ciclo vital, de ahí la importancia del presente trabajo que radica en aportar una intervención desde un enfoque existencial que contribuya a la resignificación del proceso de envejecer. De esta forma, se va a tratar de identificar y trabajar con los destinatarios del proyecto el sentido de sus vidas, construyendo metas y propósitos vitales, y tratando de conseguir que reevalúen sus vidas con sentido y como dignas de ser vividas.

## 2. Objetivos

Teniendo en cuenta las consideraciones anteriores, el presente Trabajo Fin de Grado tiene como objetivo desarrollar una propuesta de intervención dirigida a personas mayores en la que se fomente un envejecimiento satisfactorio desde el marco existencial. En consecuencia, se pretende lograr un proyecto que permita atender y responder de manera efectiva a las necesidades de esta población, así como prevenir el desarrollo de psicopatología emocional y promover un envejecimiento en las mejores condiciones posibles atendiendo a la multidimensionalidad del ser humano.

## 3. Material y Métodos

El trabajo que aquí se presenta, se fundamenta en los programas de sentido de la vida anteriormente descritos y se nutre de técnicas procedentes de la psicoterapia existencial, aceptación y compromiso y de la psicoterapia breve para el desarrollo de las sesiones. De esta manera, el programa se sirve de ejercicios y tareas experienciales con la intención de reforzar el aprendizaje e incorporación de fuentes de sentido a sus vidas a través de experiencias significativas. Además, la intervención se ayuda de sesiones didácticas en las que se aborda la importancia del sentido de la existencia humana y necesidad de creación de sentido. Asimismo, a lo largo de las sesiones, se fomentan las discusiones abiertas que incluyan reflexiones y comentarios por parte del terapeuta a fin de promover las expresiones emocionales y facilitar la adopción de perspectivas de afrontamiento centradas en el sentido entre los participantes.

Por otro lado, a lo largo del programa el terapeuta se va a valer de recursos como son las metáforas, el diálogo socrático y la discusión cognitiva a fin de guiar a los participantes hacia el descubrimiento de su propio propósito.

Desde la terapia de aceptación y compromiso (ACT), las metáforas son herramientas centrales útiles dirigidas a generar flexibilidad psicológica. Es por ello por lo que, a través de un cuento o una fábula, se va a invitar a los destinatarios del proyecto a reflexionar sobre aspectos relevantes de su vida.

El diálogo socrático es un instrumento terapéutico utilizado con el fin de ayudar al paciente a encontrar el sentido de su vida. De esta forma, el terapeuta formula una serie de preguntas significativas a los participantes del programa relacionadas con sus vidas y las formas de relacionarse con el mundo. En el transcurso del diálogo socrático, el psicólogo guía a los

integrantes del grupo, aportando pistas o indicios que contribuyen a la aparición de nuevas ideas y formas de ver el mundo, posibilitando el cambio de actitudes y conduciendo a los adultos mayores hacia la búsqueda y conocimiento sobre el sentido. De esta forma, el terapeuta, más que adoptar un rol directivo, anima y estimula a los participantes a adoptar una mayor autonomía. El valor de este método reside en que se le da a la persona la responsabilidad sobre el resultado de las sesiones, favoreciendo que el propio individuo sea quien se siente facultado y responsable de su propio proceso. Además, hay un mensaje importante, tanto implícito como explícito: la persona puede “navegar a su manera” y, a través del proceso de ser escuchado de forma experiencial, podrá descubrir por sí mismo los siguientes pasos que haya que dar.

A través de la discusión cognitiva, el terapeuta trata de facilitar que el grupo reformule aspectos relativos a su vida para guiarlo hacia el descubrimiento de fuentes de sentido y estrategias de afrontamiento a lo largo de su historia.

#### **4. Resultados. Descripción del Programa de Intervención o Proyecto Profesional**

El proyecto que se pretende llevar a cabo es un programa de intervención para favorecer el sentido de vida entre la población mayor sin patología. De esta manera, se espera lograr un cambio de actitudes en las personas mayores hacia su propia vida, de modo que se consiga resignificar la vejez, así como sus posibilidades de trascendencia.

El programa de intervención que a continuación se presenta, consta de 15 sesiones que se realizarán de forma grupal con personas que cumplan los criterios de inclusión fijados. La razón por la que se apuesta por implementar sesiones grupales reside en favorecer la retroalimentación de experiencias entre los participantes, se fomente el sentimiento de pertenencia entre los implicados, se logre crear unión de grupo y se promueva la experiencia de satisfacción y sentido en relación con los demás.

#### ***Ámbito de Aplicación***

El presente programa de intervención se pretende implementar en un Centro de Día especializado en la atención a personas mayores de la Comunidad Valenciana. Del mismo modo, cabría destacar que este programa podría plantearse como un servicio que la administración pública podría ofrecer para mejorar la calidad de vida de la población mayor, tal vez de forma complementaria a otras intervenciones desde las que se promocióne un

envejecimiento saludable a fin de plantear abordajes desde los que se atienda a las diferentes facetas constitutivas del ser humano.

Asimismo, el ambiente escogido surge de intentar dar la oportunidad, de la manera más accesible y directa posible a la mayor cantidad de población mayor. Puesto que a través de su aplicación en un centro de día al que las personas acuden regularmente, se logra que los usuarios sean conocedores e informados de la existencia del programa más fácilmente, así como se promueve y facilita la participación en el mismo.

### ***Objetivos del Programa***

El objetivo último de la intervención es ayudar a los mayores a prestar atención a lo que ha sido y aún puede ser significativo en sus vidas, así como desarrollar la habilidad de reformular su experiencia. A raíz de este objetivo, se derivan los siguientes objetivos específicos:

- Fomentar el uso de estrategias de afrontamiento adaptativas que permitan hacer frente a los acontecimientos vitales difíciles.
- Identificar estrategias resilientes pasadas.
- Construir sentido de las vivencias y de la vida pasada.
- Construir metas y propósitos futuros.
- Descubrir y analizar los valores personales que le dan sentido y significado a su vida.
- Desarrollar sus potencialidades, descubriendo sus capacidades, fortalezas y debilidades.

### ***Destinatarios o Población Diana sobre la que se va a Aplicar el Programa/Proyecto***

Los destinatarios del programa de intervención serán usuarios de un centro de día que se muestren interesados en participar y cumplan las siguientes condiciones:

#### **Tabla 2**

##### *Criterios de inclusión y exclusión*

<b>Criterios de inclusión</b>	<b>Criterios de exclusión</b>
Tener entre 65 y 88 años	Padecer patología de índole emocional o cualquier otra alteración mental grave
Estar jubilado	Padecer alguna enfermedad terminal

Preservar habilidades lecto-escritoras

Padecer algún trastorno neurocognitivo

Independencia funcional

Presentar deterioro de las funciones cognitivas superior al que acaece con la edad

Preservar funciones cognitivas

Padecer alguna circunstancia limitante que justifique la no participación

Disponibilidad horaria para acudir a las sesiones

Padecer trastorno mental grave

Ser usuario de un centro de día

Presentar afasia

---

*Nota.* Fuente: de elaboración propia.

### ***Fases en la Elaboración del Programa/Proyecto***

El proceso de confección del programa se ha realizado siguiendo cuatro fases:

1. Fase de aproximación.
  - a. Identificar tema.
  - b. Búsqueda bibliográfica.
  - c. Revisión bibliográfica de los programas existentes.
2. Fases de delimitación.
  - a. Selección de población y ámbito de aplicación.
  - b. Delimitación de objetivos generales y específicos.
  - c. Encuadre temporal y número de sesiones.
3. Fase de especificación o confección.
  - a. Especificar las actividades a realizar en cada sesión.
  - b. Identificar los recursos necesarios.
  - c. Seleccionar instrumentos de evaluación.
4. Fase de desarrollo del programa.
  - a. Aproximación o primera toma de contacto con la población diana.
  - b. Selección definitiva de participantes.
  - c. Puesta en marcha del programa.

El desarrollo del programa de intervención se inició con una primera aproximación bibliográfica subsecuente a la delimitación de la temática que se deseaba abordar, teniendo en cuenta la población con la que se desea trabajar y las necesidades de ésta. Del mismo modo, en esta primera fase, se procede a realizar una revisión bibliográfica relacionada con la población objeto de estudio y de las intervenciones existentes hasta la fecha.

Tras esta primera toma de contacto con la temática elegida, se procede a delimitar los aspectos formales del trabajo; en este punto, se especifica la población hacia la cual se dirige el proyecto, concretando los criterios de inclusión y exclusión de los participantes. Asimismo, se procede a formular los objetivos perseguidos con la implantación de dicho programa, lo que a su vez permite concretar la estructura general del mismo; formalizando los bloques temáticos o aspectos relevantes que se desean abordar y sobre los que pretende basar la intervención. Finalmente, se puntualiza el número de sesiones y se encuadra en un marco temporal (número de sesiones por semana y duración total estimada de la intervención).

Para la siguiente fase, se ha llevado a cabo una segunda búsqueda a fin de recaudar ejemplos de materiales para la intervención y desarrollo de las sesiones relacionados con los pilares que conforman el programa y que pudieran ser adaptados o ajustados a la población y a los objetivos perseguidos. Asimismo, en esta etapa, se concretan los recursos necesarios para su aplicación e instrumentos con los que evaluar los beneficios que obtienen los participantes.

Finalmente, la última fase se corresponde con el desarrollo del programa. En esta etapa, se ubica la implementación del proyecto con la correspondiente evaluación de su eficacia en la población elegida. De esta forma, llegados a este punto, se llevaría a cabo una primera aproximación a la población destino a fin de presentar el recurso a los posibles interesados, se seleccionarían los participantes que cumplen los criterios de inclusión y se pondría en marcha el programa.

### ***Descripción del Programa/Proyecto***

Se ofrecerá a los usuarios del Centro de Día especializado en la asistencia a mayores la posibilidad de participar en un programa de intervención psicológica destinado a identificar y trabajar qué cosas aportan sentido a sus vidas, favoreciendo la percepción de una vida digna de ser vivida y desde el que se promueva el bienestar y la calidad de vida. Del mismo modo, el grupo de psicólogos aportará información general sobre los temas que se abordarán dentro del programa y los objetivos que se persiguen con su implementación.

Una vez haya finalizado el plazo de inscripción, se procede a realizar una reunión informativa en la que se comunique a los interesados acerca del programa y el procedimiento de selección. Las pruebas para determinar el cumplimiento de los criterios de inclusión serán *el Mini Examen Cognoscitivo (MEC)* (Lobo et al., 2002), con el cual se determinará la presencia y grado de deterioro cognitivo y *HADS* (Zigmond & Snaith, 1983; Herrero et al., 2003) para descartar la presencia de alguna afectación psicoemocional. Igualmente, a fin de poder cuantificar la eficacia del programa, se distinguen tres etapas en su implementación: evaluación pre-intervención, tratamiento y evaluación post-intervención.

Antes de que dé comienzo el programa, el psicólogo se reunirá con aquellos mayores que superaron la fase de selección y les entregará el consentimiento informado (Anexo 1), el cual deben cumplimentar. Tras esto, se va a llevar a cabo la evaluación pre-intervención en coherencia a las variables y aspectos que se pretenden mejorar con el proyecto. De esta forma, se administrará a los participantes las escalas que se detallan en el apartado “*instrumentos de evaluación*”.

Una vez los participantes hayan superado la fase de selección y realizado la evaluación pre-intervención, antes de comenzar formalmente con la intervención, se dedicarán dos sesiones a trabajar la cohesión grupal entre los participantes.

De esta forma, considerando la literatura expuesta hasta el momento, se propone un programa de intervención fundamentado en la psicología positiva, existencial y terapias de tercera generación. Diseñado para ser aplicado por profesionales del ámbito de la psicología a un grupo de entre 10 y 15 participantes, de manera que se asegure el correcto funcionamiento de las dinámicas, así como se garantice el máximo beneficio y aprovechamiento de sus destinatarios.

La intervención tendrá una duración aproximada de tres meses, impartándose sesiones semanales, las cuales durarán aproximadamente 90 minutos y se ajustarán al horario del centro. Dos sesiones irán dirigidas a fomentar la cohesión grupal entre los participantes, una se dedicará a psicoeducación y las restantes serán destinadas a trabajar con los adultos mayores los aspectos escogidos. A fin de generar motivación en la participación, se combinarán los contenidos teóricos con la práctica. Asimismo, cabría destacar que el trabajo incluye módulos de intervención relativos al establecimiento y descubrimiento de propósitos vitales, valoración de la propia vida, gratitud, aceptación de limitaciones e identificación de estrategias de

afrontamiento a lo largo de todo el ciclo vital e identificación de momentos vitales significativos.

De esta forma, la intervención pretende ayudar a ampliar el alcance de las posibles fuentes de sentido mediante la combinación de:

- Enseñanza didáctica de la importancia del sentido en la existencia humana y la necesidad de creación de sentido.
- Ejercicios experienciales y tareas para casa a fin de afianzar la incorporación e importancia del sentido de la vida entre los participantes.
- Discusión abierta, que incluye reflexiones y comentarios por parte del terapeuta para promover las expresiones emocionales y facilitar a los mayores la adopción de una perspectiva de afrontamiento centrada en el sentido.

### ***Calendario de Actividades***

A continuación, se presenta una tabla donde se recoge la información referente a la estructura de las sesiones.

**Tabla 3**

*Esquema de las sesiones*

<b>Bloque</b>	<b>Nº sesión</b>	<b>Sesión</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Material</b>
Presentación	1	Bienvenida	Informar sobre el programa.  Promover participación, motivación y compromiso de los participantes.	Semilla Tierra Maceta Anexo 3
Cohesión grupal	2	Conectados	Presentación de usuarios.  Generar clima de confianza.	Ovillo de lana Anexo 4
	3	Mi maleta	Favorecer la integración.	3 objetos significativos Maleta o bolso Anexo 5 Anexo 6

Psicoeducación	4	¡Ah! ¿pero que la vida tiene sentido?	Introducir concepto de sentido.	Anexo 7
			Iniciar la búsqueda de recursos que pueden utilizarse como fuentes de sentido.	Anexo 8
Línea de vida	5	Gráfica de vida	Identificar hechos significativos en sus vidas e impacto.	Cuaderno Bolígrafo
Evaluación de metas conseguidas a lo largo de la trayectoria vital	6	¿Cómo he llegado hasta aquí?	Descubrir fuentes de sentido pasadas y estrategias resilientes.	Anexo 9
				Anexo 10
	7	Fuentes históricas de sentido	Integrar una narrativa de sentido existencial global.	Anexo 11
Gratitud	8	¿Cosas que pasan o pasas que cosan?	Concienciar acerca de la importancia de la gratitud en el bienestar personal e identificar fuentes de gratificación.	Anexo 12
Valores	9	Brújula	Descubrir y clarificar valores.	Anexo 13
			Conectar y experimentar fuentes de sentido.	Anexo 14
				Anexo 15
				Anexo 16
				Anexo 17
	10	Sentir la vida		Anexo 18
				Anexo 19
				Material multisensorial
	11	Creo lo que valoro		Anexo 20
				Anexo 21
				Anexo 22
				Anexo 23
Establecimiento de nuevas	12	Metas de vida	Descubrir y fijar propósitos de vida teniendo en cuenta las	Anexo 24

metas y propósitos.			debilidades y fortalezas personales.	
Compromiso con las metas	13	El secreto de las tortugas	Redirigir actitudes y comportamientos para que puedan llevar vidas productivas acordes con sus valores.	Anexo 25 Anexo 26
Trascendencia, espiritualidad y generatividad	14	Lo que dejo	Favorecer actitud de esperanza y trascendencia.	Anexo 27
Gratitud	15	Lo que me llevo	Expresar gratitud. Compromiso y motivación con las fuentes de sentido y acciones generadoras de bienestar.	Anexo 28 Anexo 29 Anexo 30 Anexo 8

*Nota.* Fuente: de elaboración propia.

Seguidamente, se desarrolla el contenido de cada una de las sesiones.

### **1ª Sesión: Bienvenida**

- Presentación de los profesionales
- Presentación del programa, estructura y cronograma.
- Reflexión sobre los contenidos del programa.
- Diálogo respecto a dudas, cuestiones o inquietudes de los participantes.
- Exposición de materiales necesarios para las sesiones.

Tras esto, el grupo deberá plantar una semilla. La intención es que, al concluir la intervención, una flor haya crecido de la maceta. De esta forma, de manera metafórica se pretende representar el crecimiento personal que se aspira que logren los implicados al concluir el programa. Finalmente, el terapeuta leerá *la metáfora de la semilla y el árbol* ("Miguel Ángel Manzano - Fotografía", 2022) (Anexo 3).

## **2º Sesión: Conectados**

Se comienza la sesión con una charla informal entre el terapeuta y los participantes a fin de iniciar el camino hacia una alianza terapéutica y favorecer un clima calmado y adecuado para el desarrollo de la sesión. Del mismo modo, se tratará de responder a las posibles inquietudes que desde la sesión de bienvenida pudieran haber surgido.

A continuación, se inicia la primera dinámica “*Enredados*” (Anexo 4), tras la que se abrirá un diálogo en el que se pregunte a los allí presentes qué cosas creen que dan sentido a la vida de una persona y qué aspectos consideran importantes para sentir que se vive una vida plena y con sentido.

Finalmente, el terapeuta concluye pidiéndole a los participantes dos cosas: que consigan una libreta o diario de cualquier tipo, color y tamaño que pueden decorar como quieran; pueden romper hojas, pintar o lo que consideren oportuno. La única indicación que se les da es que deberán trabajar en él las dinámicas que se planteen en las próximas sesiones, así como escribir lo que les ha aportado o suscitado la sesión. La intención es que se hagan con una especie de cuaderno que sientan como propio, que les sirva como diario reflexivo y en el que se plasme el trabajo realizado. Lo segundo que se les pide es que, para la próxima sesión, traigan tres objetos especialmente importantes y significativos para ellos.

## **3ª Sesión: Mi maleta**

Se comienza con una breve charla informal entre los presentes en la que el terapeuta pregunte al grupo cómo se encuentran, cómo han pasado la semana y si ha habido algún suceso importante o relevante que se sientan cómodos de compartir con los compañeros. Así mismo, se les pregunta si han podido traer un cuaderno y los tres objetos significativos que se les pidió la semana anterior.

Tras esto, se da comienzo formalmente a la sesión iniciando con la dinámica de “*Mi maleta*” (Anexo 5). Cabría señalar que la maleta representa una metáfora de la identidad de la persona, ya que permite al individuo exponer áreas de su vida que considera significativas e importantes en su historia y en la actualidad. De esta forma, por un lado, se favorece la cohesión entre los participantes y se fomenta un clima que incite al grupo a compartir experiencias y, por otro, se comienza a cotejar posibles aspectos de la vida que en un futuro sirvan para formular valores. Así pues, si por ejemplo una persona lleva una foto de su hermana/o “*porque considera que es*

*una figura muy importante en su vida*” y expresa que *“se preocupa por su bienestar”*, se vislumbran dos cosas; que la familia es un ámbito importante para la persona, y un valor; cuidar. Por consiguiente, a través de esta dinámica no sólo se permite una primera aproximación a sus valores, sino que, además, si cuando se plantee un ejercicio destinado a clarificar valores el participante muestra dificultades para su identificación, se le puede pedir que recuerde los tres objetos significativos que trajo a la sesión y guiarlo a través del diálogo socrático a descubrir su importancia.

Finalmente, el terapeuta anima al grupo a apuntar en su cuaderno cómo se han sentido en la sesión y qué les ha aportado o suscitado. Como tarea para la próxima semana, se propone la dinámica *“El sentido de mi vida”* (García-Alandete, 2019) (Anexo 6).

#### **4ª Sesión: ¡Ah! ¿pero que la vida tiene sentido?**

La sesión va a estar principalmente destinada a psicoeducar a los participantes, de forma que se aporte una explicación teórico-práctica del concepto *“sentido de la vida”* y su importancia, así como a explorar posibles fuentes de sentido y se inicie la búsqueda del propósito de sus propias vidas. Antes de ofrecer una definición de sentido, el terapeuta alienta a los participantes a expresar brevemente con sus propias palabras qué significa o que les suscita el término *“sentido”*.

Se explica con ayuda de diapositivas los conceptos y fuentes de sentido (Anexo 7). Cabría destacar que, a lo largo de la exposición, se tratará de fomentar la participación a través del diálogo socrático y se animará a reflexionar acerca de las cuestiones que se desarrollan.

Una vez finalizada la exposición teórico-práctica, se alienta al grupo a formular preguntas y dudas que puedan haber surgido a lo largo de la explicación. Tras esto, se propone la dinámica de *“la rueda de la vida”* (Anexo 8); esta dinámica permite saber si las necesidades o deseos vitales de las personas se encuentran en equilibrio o no. La intención es que recuperen la tarea que se solicitó la sesión anterior (identificar qué áreas de la vida son consideradas importantes para la persona) y hacerles conscientes de su grado de satisfacción en dichas áreas. Lo que, además, de manera indirecta estimula que se inicie el proceso de cambio.

Como tarea para casa, se pide a los participantes que, a lo largo de la semana, reflexionen en su cuaderno sobre qué áreas de su vida son importantes para ellos y por qué.

### **5ª Sesión: Grafica de vida**

Las sesiones 5, 6 y 7 se inspiran en la Psicoterapia Centrada en el Sentido de Breitbart et al., (2010). De esta forma, se va a tratar de abordar la búsqueda de sentido en la historia personal. La práctica en estas sesiones estará dirigida a encontrar eventos significativos en su historia con el fin de descubrir metas y objetivos que sirvan como fuentes de sentido. Cabría señalar que, a lo largo de estas sesiones, el psicólogo puede valerse de la discusión cognitiva a fin de ayudar a la persona a reformular aspectos de su experiencia.

Se procede a realizar una revisión de hechos significativos en la historia personal. Para ello, los participantes deben dibujar en su cuaderno una gráfica en la que plasmen los momentos vitales que más les han marcado (también deben señalar sus momentos de inflexión, especialmente esos en los perciben que se hicieron más fuertes y momentos de corte “*momentos que marcaron un antes y un después en su vida*”). Tras esto, se invita a los miembros del grupo a compartir su gráfica con el resto de los compañeros, comentando los picos que en ella se representan. Del mismo modo, a través de preguntas abiertas, el terapeuta trata de fomentar que reflexionen acerca de los eventos, personas y sucesos que marcaron esos momentos, así como qué aprendieron o descubrieron de sí mismos a raíz de esa experiencia. De esta forma, se pide a los participantes que respondan en la misma página donde dibujaron la gráfica a las preguntas: *¿quién era yo antes de ese suceso? ¿quién fui yo después de ese suceso?* De manera que se hagan conscientes de cómo estos acontecimientos repercutieron en la persona que son hoy en día.

Finalmente, deben pensar en un título o una frase que represente su historia personal/biografía y escribirlo sobre la gráfica. En este momento, mediante el diálogo socrático, el terapeuta debe guiar a los adultos mayores a reflexionar sobre qué quieren hacer con su vida y en qué punto están de su trayectoria.

Para la próxima sesión se anima a los participantes a que, a poder ser, traigan una foto suya en cada etapa del ciclo vital.

### **6ª Sesión: ¿Cómo he llegado hasta aquí?**

*Logros y barreras* (Anexo 9). El terapeuta debe guiar a los adultos mayores a través de preguntas como: *¿cuáles son algunas de las limitaciones, pérdidas u obstáculos de la vida a*

los que se ha enfrentado en el pasado y cómo los afrontó o lidió con ellos en su momento? E invitando a reflexionar sobre las limitaciones que actualmente puedan percibir.

Finalmente, se concluye la sesión animando a los participantes a crear un “*álbum de vida*” (Anexo 10). Cabría destacar que, a través de esta actividad, además de hacer consciente a la persona de su historia, el álbum en sí constituye un legado. En consecuencia, de manera indirecta, a través de esta tarea, también se están trabajando los valores creativos.

### **7º sesión: Fuentes de sentido históricas**

Cada participante comparte con el resto del grupo su álbum de vida, reflexionando sobre cómo se han sentido al hacerlo, qué les ha aportado y se dedican unos minutos a comentar los sentimientos evocados con la tarea. Al concluir, el terapeuta a través del diálogo socrático guiará a los allí presentes a reflexionar, crítica y realistamente, sobre sus aciertos y logros, sus fallos y fracasos de vida “*lo alcanzado y lo fallado*”. Formulando preguntas abiertas como: *¿qué logros/fracasos he alcanzado o sufrido en mi vida? ¿a qué áreas o cualidades de mi persona, o características del ambiente los atribuyo?* Asimismo, deben de pensar qué cosas han adquirido o perdido a lo largo de la vida analizando lo ganado y lo perdido a lo largo del ciclo vital “*adquisiciones y pérdidas*”; *¿qué cosas he adquirido/perdido a lo largo de la vida? ¿a qué áreas o cualidades mías o del ambiente las atribuyo?*

De cara a la próxima sesión, se pide a los participantes que completen el *Diario de sucesos agradables* (Anexo 11).

### **8º Sesión: ¿cosas que pasan o pasas que cosan?**

Tras una breve revisión de lo trabajado en la sesión anterior, se explica que las actividades más agradables involucran a otros y eso es lo que las convierte en gratificantes. A continuación, a través del diálogo socrático se motiva y guía a la reflexión sobre aspectos por los que las personas crean que deben sentirse agradecidos. De esta forma, se va a tratar de fomentar que el grupo tome conciencia de las fuentes de gratificación y satisfacción que han experimentado a lo largo de su vida y que aún hoy en día pueden experimentar.

De manera complementaria, se plantea una dinámica de agradecimiento, a través de la cual los participantes deben apuntar en su cuaderno personas o momentos por lo que se sientan más agradecidos. Para esta actividad, el terapeuta se puede servir de preguntas-guía tales como:

*¿cuántas cosas buenas me han sucedido por las que dar las gracias? ¿a quién puedo/debo estar agradecido?* Poniendo en común las respuestas.

Mediante el diálogo socrático, el terapeuta guía a los adultos mayores a conectar con los vínculos emocionales que tiene con las personas de su entorno, tratando de abordar elementos positivos (cariño, apoyo, etc.) que le aportan dichas relaciones.

Finalmente, se enfatiza en el papel de la gratitud en la generación de emociones positivas y se anima a los participantes a empezar a escribir un *diario de gratitud*, en el cual anoten al menos tres razones por las que, por el día vivido, se sienten agradecidos (Anexo 12).

### **9ª Sesión: Brújula**

La sesión comienza con una reflexión del terapeuta: *Para vivir con sentido* (Hutzell & Eggert, 2021) (Anexo 13). Tras esto, se recuerda brevemente a los participantes la información aportada en la sesión de psicoeducación referente a valores y se resuelven posibles dudas que puedan surgir.

Con la intención de promover que los adultos mayores inicien la búsqueda de sus valores, el terapeuta relata la *metáfora del jardín* (Wilson & Luciano, 2002) (Anexo 14). A través de la cual se trata de poner al cliente en contacto con lo que le importa en su vida (su jardín). Asimismo, una vez leída la metáfora, el psicólogo invita a los participantes a reflexionar a través de preguntas abiertas: “*¿qué cosas importantes hay en tu vida? ¿por qué son importantes para ti? ¿estás siendo fiel con lo que te importa? ¿qué cuidados le estás dando a las plantas de tu jardín? ¿qué cosas crees que deberías hacer de forma diferente?*”

Por otro lado, durante la sesión, se va a tratar de clarificar los valores. De esta forma, los usuarios deben rellenar el *formulario narrativo de valores* (Hayes et al., 1999) (Anexo 15). Tras escribir los valores para cada ámbito importante, se pide que dibujen su “*brújula*” (Hayes & Smith, 2013) (Anexo 16) en la que queden señalados los valores que guían su vida. Así mismo, deben aportar ejemplos de tales valores en forma de acciones y se les anima a comprometerse con acciones concretas conectadas con las dimensiones valiosas de su brújula.

Para concluir, el terapeuta propone a los adultos mayores hacer tareas retadoras (Anexo 17). A través de esta actividad, se pretende hacer un nexo entre lo visto en la sesión con el mundo exterior, así como ensayar lo que se ha trabajado.

## **10ª Sesión: Sentir la vida**

La sesión inicia con la revisión de la tarea propuesta la semana anterior, dejando un tiempo para que los participantes reflexionen acerca de las acciones retadoras que han llevado a cabo, cómo se han sentido al realizarlas y qué les ha enseñado este ejercicio experiencial. El psicólogo, a través del diálogo socrático, debe guiar a los participantes a encontrar los valores que subyacen sus acciones retadoras y qué repercusión pueden haber tenido tanto en ellos mismos, como en otras personas.

Puesto que la sesión anterior se ha dedicado a clarificar los valores del individuo, ahora se va a tratar de fomentar y trabajar la idea de que *“los valores están ahí fuera”*.

Se plantea una dinámica experiencial *“conectando con la vida”* (Anexo 18) con material multisensorial para favorecer que los participantes conecten con las experiencias gratificantes que perciben a través de los sentidos. De esta manera, el psicólogo aportará diferentes materiales para trabajar. A través de cada experiencia sensorial, se anima a reflexionar sobre los sentimientos, recuerdos y emociones que las diferentes experiencias evocan. A fin de enriquecer la dinámica propuesta, se pide a los participantes que piensen maneras de *experimentar el mundo a través de los sentidos* (Anexo 19).

## **11ª Sesión: Creo lo que valoro**

La presente sesión está destinada a trabajar los valores creativos. Para ello, comenzaremos abordando el legado a través de la dinámica de *“fuentes históricas de sentido”* (Anexo 20) (Breitbart & Poppito, 2014). Una vez completada, se dejan unos minutos para reflexionar y compartir las respuestas.

Con la intención de hacer consciente a la persona de los valores que subyacen a las acciones que hace en su día a día, en grupos de entre 3 y 4 personas, se pide a los usuarios que completen el Anexo 21 *“valores que das al mundo”*.

Finalmente, el terapeuta aporta información sobre recursos disponibles en la Comunidad Valenciana de los que los mayores puedan beneficiarse, participando en actividades, programas u otros medios que promuevan su inclusión en la sociedad, bienestar, generatividad y, por lo tanto, también puedan servir como alicientes motivacionales o fuentes de sentido relativos a valores creativos (Anexo 22).

Para la próxima semana, se pide que completen el Anexo 23. De esta forma, se busca promover la participación de los mayores en la vida a través de la creatividad, el valor y la responsabilidad.

### **12ª Sesión: Metas de vida**

Llegados a este punto del programa, se espera que el adulto mayor ya tenga clarificados sus valores. En consecuencia, ahora se va a tratar de ayudar a la persona a la consecución de sus objetivos y metas vitales partiendo siempre de sus valores personales en las diferentes áreas de su vida. Para ello, el terapeuta plantea una adaptación de la dinámica de “*el catalejo*” (Wilson & Luciano, 2002).

*“Imagínate por un momento que tuvieras un catalejo para verte dentro de 3 años, ¿qué te gustaría verte haciendo, en qué cosas estaría implicada la persona que ves con el catalejo?”*

Tras dejar unos minutos para reflexionar y comentar con los compañeros, se plantea la dinámica “*Metas de vida*”, mediante la cual el adulto mayor aprenda a identificar sus metas existenciales. De esta forma, se inicia el ejercicio completando la “*hoja de ruta*” (Anexo 24), en la que deben reflejar sus objetivos, identificando las áreas de su vida a las que hacen referencia, así como fijar acciones e identificar posibles barreras. A través de esta actividad, se logra que la persona consiga un mayor control sobre su vida. Asimismo, se trabajará la forma en la que manejan su tiempo, enseñándoles los pasos que deben seguir para planificar y alcanzar sus propósitos.

### **Sesión 13: Compromiso con las metas**

La sesión abre con la lectura de la historia de la *Tortuga Marina Verde* (Strelecky, 2020) (Anexo 25) e iniciando un debate sobre lo que se quiere conseguir en la vida. Asimismo, el psicólogo debe ilustrar con ejemplos cotidianos el costo de dirigirse a los valores (p.ej: acudir a quimioterapia a pesar de que genera malestar o elegir estar en una relación a pesar de que haya cosas que te molesten y generen malestar de la otra persona).

De manera complementaria, se pide a los participantes que hagan una hoja de compromisos: el cliente anota en su cuaderno acciones, actividades o metas que se compromete a cumplir durante los próximos 3 meses y que sean coherentes con sus valores. La intención es que esta actividad complemente la “*hoja de ruta*” de la sesión anterior, de tal forma que sean capaces

de identificar los pasos a corto, medio y largo plazo que deben dar para dirigirse hacia sus metas.

Finalmente, concluye con la lectura de la metáfora de “*aprender a ser un experto en manejar la bicicleta*” (Wilson & Luciano, 2002) (Anexo 26)

#### **14ª Sesión: Lo que dejo**

Se abre la sesión con una reflexión del terapeuta “*todavía hay motivos para celebrar la vida, para experimentar gratificaciones y emociones positivas*”. Tras esto, se pregunta a los usuarios: *¿si hoy fuese tu último día en el mundo, qué huella dejarías? ¿por qué cosas te gustaría ser recordado? ¿qué huella crees que dejas o quieres dejar en el mundo?* De esta forma, se inicia un debate reflexivo entre los presentes.

Tras esto, el psicólogo, a fin de enriquecer el debate y, sirviéndose del diálogo socrático, trata de fomentar una actitud de esperanza y trascendencia a través de la dinámica de “*Todavía*” (Anexo 27), en la cual se pide que proyecten al futuro todo aquello que quieren lograr, cómo les gustaría vivir y por qué cosas les gustaría ser recordados, compartiendo con el resto las respuestas.

De cara a la sesión final, se pide a los participantes que escriban una carta a un ser querido (hijo, nieto, pareja, amigo...) y otra dirigida a sí mismos a través de las cuales se hagan conscientes y plasmen el legado, enseñanzas y aprendizajes coherentes con sus valores que les gustaría dejar en el mundo.

#### **15ª Sesión: Lo que me llevo**

Se concluye la intervención con una última sesión destinada expresar gratitud hacia los compañeros. De esta forma, se va a llevar a cabo la dinámica de “*la silla de la gratitud*” (Anexo 28). Tras esta actividad, se plantea un diálogo entre todas las personas que se han visto involucradas en el programa en el que se reflexione acerca de “*lo que se llevan del programa*”. Es decir, lo que han aprendido y lo que les ha aportado participar.

Asimismo, se firmará un contrato, mediante el cual las personas mayores se comprometen a seguir realizando todas aquellas actividades que se han ido trabajando a lo largo del programa. Hacer que esto se cumpla mediante un contrato, permitirá que tengan una actitud más comprometedor con la realización de estas tareas (Anexo 29). Una vez que todos lo hayan

firmado, expresando por tanto su conformidad con los puntos que en él se exponen, se lee la metáfora de “*ya sabes conducir*” de Wilson y Luciano (2002) (Anexo 30).

Finalmente, los adultos mayores deben volver a realizar la dinámica de la “*rueda de la vida*” (Anexo 8) que se solicitó al inicio de la intervención. De esta manera, hacemos a la persona consciente de su evolución en relación con la satisfacción en las áreas que considera importantes en su vida. Tras esto, se invita a reflexionar sobre el crecimiento de la semilla que habían plantado al inicio del programa y que, metafóricamente, representa a todos los presentes, simbolizando el crecimiento y autodescubrimiento que se ha buscado y se espera que los participantes hayan logrado a lo largo de las sesiones.

### ***Delimitación de Recursos***

Respecto a los recursos financieros relativos a materiales, los gastos serán mínimos, pues los centros de día cuentan con la mayor parte de elementos necesarios para el desarrollo de las sesiones. De manera complementaria, en el desarrollo de las sesiones del programa, se hace referencia a materiales como un ovillo de lana, una maceta, un poco de tierra, una semilla y material multisensorial, cuyo costo se incluye dentro de los itinerarios del terapeuta.

Con relación a recursos técnicos requeridos, se precisa de un aula amplia para realizar las sesiones que cuente con el inventario correspondiente (mesas, sillas con respaldo, acceso a internet, ordenador, fotocopiadora, pizarra, tizas y proyector) y material de oficina fungible (fotocopias, folios y bolígrafos o lápices).

Finalmente, para poder desarrollar el programa, se precisa de profesionales del ámbito de la psicología y de la salud mental que cuenten con formación general sanitaria y hayan sido instruidos para su aplicación. De manera que se asegure la adecuada ejecución y coordinación del desarrollo de las sesiones, así como de la evaluación. Los gastos relativos a itinerarios son 550 euros.

### ***Análisis de su Viabilidad***

Realizar este programa en esta población anima a que se promueva el bienestar y satisfacción vital de las personas mayores, dando un sentido a esta etapa del ciclo vital y previniendo el desarrollo de psicopatología.

Llevar a cabo las sesiones en grupos reducidos, hace que los participantes se retroalimenten de las experiencias que cada uno aporte a las sesiones y que la motivación aumente al fomentarse además la cohesión grupal y la sensación/sentido de pertenencia.

Como anteriormente se ha señalado, el presente programa está diseñado para ser desarrollado en un centro de atención diurno especializado en tercera edad, ya que desde estos espacios se trabaja en la promoción de un envejecimiento saludable, promoviendo la calidad de vida y la participación activa de sus usuarios. De esta manera, ofrecer el presente programa en este tipo de centros a los que los mayores suelen acudir diariamente, hace que sea más accesible para todas aquellas personas que puedan estar interesadas. Asimismo, puesto que las sesiones se ajustarían al horario del centro, se suscita la participación de usuarios en el mismo, así como se minimiza la probabilidad de abandono.

Es importante tener en cuenta que es responsabilidad de los destinatarios del proyecto aprovechar las sesiones para descubrir las fuentes de sentido en sus vidas; de esta forma, los participantes no son percibidos como receptores pasivos de los conocimientos o conceptos expuestos por el terapeuta. En su lugar, se convierten en participantes activos en la búsqueda y creación de sentido.

Finalmente, debido a su extensión y la población en la que se quiere implementar la intervención, existe el riesgo a que los usuarios abandonen, no participen activamente o fallezcan antes de que se haya concluido el programa.

### ***Evaluación: Instrumentos de Evaluación Continua y Final***

**Tabla 2.**

*Fases de evaluación del programa*

<b>FASE</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>INSTRUMENTO:</b>
<b>Selección</b>	Para esta fase, se procederá a realizar una evaluación psicológica individual a los interesados.	- HADS <sup>a</sup> - MEC <sup>b</sup>
<b>Pre-intervención</b>	Se llevará a cabo una evaluación psicológica a través de una entrevista en la que se recogerán diferentes datos básicos de cada participante, así como	- PIL <sup>c</sup> - Escala Bienestar Psicológico de Ryff <sup>d</sup> - OHQ-SF <sup>e</sup>

	procederá a pasar los instrumentos seleccionados para la verificación de la eficacia del programa propuesto.	- LSI-A <sup>f</sup> - Escala de valoración analógica de calidad de vida <sup>g</sup>
<b>Post-intervención</b>	A fin de objetivar los beneficios derivados de la implementación del programa, se procederá a reevaluar a los participantes una vez concluya aplicando las mismas escalas que han sido empleadas en la fase de Pre-intervención	- BRCS <sup>h</sup> - G-20 <sup>i</sup> - BMMRS <sup>j</sup>

Nota. Fuente: de elaboración propia

*Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS)*<sup>a</sup> (Zigmond & Snaith, 1983; Herrero et al., 2003). Cuestionario compuesto por catorce preguntas tipo Likert con cuatro opciones de respuesta a través del cual se evalúa la presencia de sintomatología depresiva y de ansiedad.

*Mini Examen Cognoscitivo (MEC)*<sup>b</sup> (Lobo et al., 2002), versión en español adaptada y validada. El MEC es una prueba de cribado para evaluar el grado de deterioro cognitivo. Está compuesto por once ítems que exploran cinco dominios cognitivos: orientación espaciotemporal, fijación, concentración, cálculo, memoria y lenguaje.

*Purpose in life test (PIL-10)*<sup>c</sup> (Crumbaugh & Maholick, 1969; García-Alandete et al., 2013). Instrumento para medir la percepción personal de sentido de vida. Se aplicará la versión española de la escala, que consta de diez ítems tipo Likert de 7 puntos, relacionados con la satisfacción y con el significado de la existencia, así como metas y propósitos de vida.

*Escala de bienestar Psicológico de Ryff (1989)*<sup>d</sup>. Se aplicará la versión validada al castellano por Diaz et al., (2006) de 39 ítems formulados para ser respondidos en Likert de cinco puntos. Las dimensiones medidas son: autoaceptación, relaciones positivas, dominio del evento, autonomía, propósito de vida y crecimiento personal.

*Cuestionario de Felicidad de Oxford (OHQ)*<sup>e</sup> (Hills & Argyle, 2002). Se utiliza la versión abreviada (OHQ-SF) formada por ocho ítems puntuados mediante una escala de tipo Likert de seis puntos.

*Escala de Satisfacción Vital (LSI-A)*<sup>f</sup> de Neugarten et al., (1961), evalúa cinco dimensiones; entusiasmo, resolución y fortalezas, congruencia entre objetivos deseados y alcanzados,

autoconcepto positivo y tono emocional. El cuestionario consta de 20 ítems dicotómicos; (1) “de acuerdo”, (0) “desacuerdo”.

*Escala de valoración analógica de calidad de vida* <sup>g</sup>: Se aplica una escala analógica de elaboración propia que permita proporcionar un valor numérico a la calidad de vida percibida. Esta escala constará de una línea dividida en diez secciones correspondientes a las posibles respuestas. Así, el rango inferior (0) se correspondería a “ausencia de calidad de vida” y el rango superior (10) a “excelente calidad de vida”.

*Escala Breve de Resiliencia (BRCS)* <sup>h</sup> de Sinclair & Wallston (2004), adaptada al castellano por Tomás et al., (2012). Cuestionario autoadministrado con cuatro ítems en Likert de cinco puntos para evaluar resiliencia en personas mayores.

*Cuestionario de Gratitud (G-20)* <sup>i</sup> (Bernabé-Valero et al., 2014). Escala tipo Likert de 7 niveles compuesta por 20 ítems con una estructura interna de cuatro elementos; Gratitud interpersonal, Gratitud ante el sufrimiento, Reconocimiento de los dones y Expresión de la gratitud.

*Índice Breve de Religiosidad y Espiritualidad (BMMRS)* <sup>j</sup> creada por Fetzer Institute y el National Institute of Aging Working Group (1999) es un cuestionario que evalúa distintos aspectos teóricos de religiosidad y espiritualidad. Se aplica la versión validada por Gallardo-Peralba et al., (2018) en población mayor. La versión utilizada consta de 16 ítems con respuesta Likert 1-4.

## 5. Discusión y Conclusiones

A lo largo de otras etapas vitales por las que el ser humano transita, la persona se plantea diversas metas, objetivos profesionales o de autocuidado. Una vez se ha efectuado la desvinculación laboral, las relaciones sociales disminuyen, así como las actividades realizadas por el sujeto; en una etapa en la que la persona se tiene que enfrentar a su propia finitud y teniendo en cuenta todos los cambios biopsicosociales a los que debe hacer frente en este momento, el número de fuentes de sentido o propósitos se reducen notoriamente (Hill & Weston, 2019; Keyes, 2011). Asimismo, llegados a este punto, cabría destacar la prevalencia de suicidios entre la población mayor, así como las múltiples manifestaciones de desánimo o apatía pues, según datos proporcionados por el INE (2020), más de 1.000 suicidios al año se producen entre mayores de 70 años, lo que hace que surja la cuestión de ¿qué cosas se pueden

hacer para vivir satisfactoriamente, con motivación y dándole “*vida a la vida*”, en vez de esperar nuestra finitud? La vejez, al igual que el resto de las etapas del ciclo vital, es un momento en el que estamos invitados a crecer, viviendo en cierto modo el decrecer y, al igual que el resto, es una etapa de proyectos.

El programa de intervención expuesto resulta una propuesta novedosa en el ámbito de atención a la tercera edad puesto que, hasta la fecha, la mayor parte de las intervenciones en esta población se ha centrado en atender los aspectos físicos y biológicos, incidiendo en formas de compensar los cambios a nivel funcional propios de esta etapa vital. Habiendo, por lo tanto, escasos abordajes centrados en atender aspectos internos de la persona. Asimismo, el presente programa se diferencia de otras intervenciones en este ámbito puesto que combina técnicas procedentes de distintas corrientes terapéuticas, así como aborda bloques relativos a identificación de fuentes históricas de sentido y a establecimiento y compromiso con las metas.

En relación con las limitaciones encontradas, por un lado, hay que destacar la falta de consenso claro en este ámbito respecto a la definición de sentido de la vida. Por ende, no existe un marco único para conceptualizarlo, lo que dificulta el estudio de los aspectos relacionados. Por otro lado, cabría reparar en la dificultad para encontrar programas destinados a trabajar el sentido de la vida en esta población, así como la escasez de estudios que evidencien la efectividad de intervenciones psicológicas centradas en abordar la faceta existencial en esta etapa. Guerrero-Torrelles et al., (2017) sugieren que las intervenciones en sentido de la vida tienen efectos beneficiosos sobre el bienestar espiritual y la calidad de vida de las personas. Del mismo modo, la literatura también destaca la importancia de abordar las cuestiones existenciales al final de la vida (Duffy, 2004). En consecuencia, futuras investigaciones deberían poner en práctica la efectividad de programas como el planteado en el presente trabajo, comprobando su eficacia en personas con y sin patología y/o con otras intervenciones que no incluyan módulos de trabajo centrados en ayudar a la persona a vivir plenamente y con sentido la última etapa del ciclo vital.

Finalmente, señalar la importancia de implementar abordajes, desde los que se estimule un envejecimiento satisfactorio y se apueste por la idea de “*dar vida a los años*” y no “*años a la vida*”, así como de aportar espacios para reflexionar sobre las áreas o aspectos que dan sentido a la vida, contemplar su muerte, además de dar a las personas tiempo para reflexionar sobre las fuerzas motrices de sus vidas. La felicidad y el bienestar de cada uno, pasa por tener metas, motivaciones o experiencias que se formulen como gratificantes y que nos impulsen a luchar

y esforzarnos. Es decir, de experiencias tanto internas como externas que den sentido al día a día. Siguiendo a Seligman (2003), una vida significativa es la que se consigue utilizando las fortalezas y virtudes internas al servicio de algo que nos trasciende y la meta principal de la existencia es la felicidad.



## 6. Referencias

- Abma, T. (1998). Storytelling as Inquiry in a Mental Hospital. *Qualitative Health Research*, 8(6), 821-838. <https://doi.org/10.1177/104973239800800608>
- Alimujiang, A., Wiensch, A., Boss, J., Fleischer, N. L., Mondul, A. M., McLean, K., Mukherjee, B., & Pearce, C. L. (2019). Association between life purpose and mortality among US adults older than 50 years. *JAMA Network Open*, 2(5), e194270. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2019.4270>
- Andrykowski, M., & Hunt, J. (1993). Positive psychosocial adjustment in potential bone marrow transplant recipients: Cancer as a psychosocial transition. *Psycho-Oncology*, 2(4), 261-276. <https://doi.org/10.1002/pon.2960020406>
- Argyle, M. (1992). *Psicología de la Felicidad*. Alianza.
- Bala, J. (2006). *La integración de la terapia experiencial y la terapia breve* (1st ed., pp. 143-150). Editorial Desclée de Brouwer.
- Bernabé-Valero, G., García-Alandete, J., & Gallego-Pérez, J. (2014). Construcción de un cuestionario para la evaluación de gratitud: el Cuestionario de Gratitud-20 Ítems (G-20)). *Anales De Psicología*, 30(1), 278-286. Retrieved 10 February 2022, from <https://doi.org/10.6018/analesps.30.1.135511>.
- Bossé, R., Aldwin, C., Levenson, M., & Ekerdt, D. (1987). Mental health differences among retirees and workers: Findings from the Normative Aging Study. *Psychology And Aging*, 2(4), 383-389. <https://doi.org/10.1037//0882-7974.2.4.383>
- Bossé, R., Levenson, M., & Workman-Daniels, K. (1990). Differences in social support among retirees and workers: Findings form the Normative Aging Study. *Psychology And Aging*, 5(1), 41-47. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.5.1.41>
- Boyle, P., Barnes, L., Buchman, A., & Bennett, D. (2009). Purpose in life is associated with mortality among community dwelling older persons. *Psychosomatic Medicine*, 71(5), 574-579. <https://doi.org/10.1097/PSY.0b013e3181a5a7c0>
- Bradburn, N. (1969). *The Structure of Psychological Well-Being*. Aldine.

- Brandtstädter, J., & Renner, G. (1990). Tenacious goal pursuit and flexible goal adjustment: Explication and age-related analysis of assimilative and accommodative strategies of coping. *Psychology And Aging*, 5(1), 58-67. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.5.1.58>
- Breitbart, W., & Poppito, S. (2014b). *Meaning-Centered Group Psychotherapy for Patients with Advanced Cancer. A Treatment Manual* (pp. 1-81). Oxford University Press.
- Breitbart, W., & Poppito, S. (2014a). *Individual Meaning-centered Psychotherapy for patients with cancer. A treatment Manual* (pp. 1-53). Oxford University Press.
- Breitbart, W., Rosenfeld, B., Gibson, C., Pessin, H., Poppito, S., Nelson, C., Tomarken, A., Timm, A. K., Berg, A., Jacobson, C., Sorger, B., Abbey, J., & Olden, M. (2010). Meaning-centered group psychotherapy for patients with advanced cancer: a pilot randomized controlled trial. *Psycho-oncology*, 19(1), 21–28. <https://doi.org/10.1002/pon.1556>
- Burch, V., & Penman, D. (2016). *Tú no eres tu dolor. Mindfulness para aliviar el dolor, reducir el estrés y recuperar el bienestar* (1st ed.). Kairós.
- Chamberlain, K., & Zika, S. (1988). Religiosity, life meaning, and wellbeing: Some relationships in a sample of women. *Journal For The Scientific Study Of Religion*, 27(3), 411-420. <https://doi.org/10.2307/1387379>
- Crumbaugh, J. C., & Maholick, L. T. (1969). *Manual of instructions for the Purpose in Life Test*. Viktor Frankl Institute of Logotherapy.
- Crumbaugh, J., & Maholick, L. (1964). An experimental study in existentialism: The psychometric approach to Frankl's concept of noogenic neurosis. *Journal Of Clinical Psychology*, 20(2), 200-207. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(196404\)20:2<200::aid-jclp2270200203>3.0.co;2-u](https://doi.org/10.1002/1097-4679(196404)20:2<200::aid-jclp2270200203>3.0.co;2-u)
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C. & van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18, 572-577. Extraído de <http://www.redalyc.org/pdf/727/72718337.pdf>
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a Proposal for a National Index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>

- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review Of Psychology*, 54(1), 403-425. Retrieved 25 January 2022, from <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056>.
- Duffy, J. (2004). Rediscovering the meaning in medicine: Lessons from the dying on the ethics of experience. *Palliative And Supportive Care*, 2(2), 207-211. Reviewed 2 May 2022, from <https://doi.org/10.1017/s1478951504040283>
- Elwell, F., & Maltbie-Crannell, A. (1981). The impact of role loss upon coping resources and life satisfaction of the elderly. *Journal Of Gerontology*, 36(2), 223-232. Retrieved 12 February 2022, from <https://doi.org/10.1093/geronj/36.2.223>.
- Erikson, E. (2000). *El ciclo vital completado* (1st ed., pp. 66-71). Paidós.
- Fetzer Institute & National Institute on Aging Working Group. (1999). *Multidimensional measurement of religiousness/spirituality for use in health research*. Kalamazoo, Fetzer Institute.
- Folkman S. (1997). Positive psychological states and coping with severe stress. *Social science & medicine* (1982), 45(8), 1207–1221. [https://doi.org/10.1016/s0277-9536\(97\)00040-3](https://doi.org/10.1016/s0277-9536(97)00040-3)
- Francke Ramm, M. (2008). *El Sentido de la Vida y el Adulto Mayor en el Área Metropolitana de Monterrey*. Docplayer.es. Recuperado el 12 de febrero de 2022, de <https://docplayer.es/5512874-El-sentido-de-la-vida-y-el-adulto-mayor-en-el-area-metropolitana-de-monterrey.html>.
- Frankl, V. (1994). *La voluntad de sentido* (1ª ed.). Herder.
- Frankl, V. (1997). *El hombre en busca de sentido*. Herder.
- Frankl, V. (2011). *Psicoterapia y existencialismo. Escritos selectos sobre logoterapia* (2ª ed.). Pastor.
- Gallardo-Peralta, L. P., Cuadra-Peralta, A., & Veloso-Besio, C. (2018). Validación de un Índice Breve de Religiosidad y Espiritualidad en personas mayores. *Revista de Psicología*, 27(1), 1-13. <http://dx.doi.org/10.5354/0719-0581.2018.50736>

- García Pintos, C. (2005). *La familia del anciano también necesita sentido: sobre la orientación psicogerontológica familiar* (1st ed.). San Pablo.
- García-Alandete, J. (2019). *Sufrimiento existencial en pacientes adultos con cáncer avanzado. Programa de intervención basado en Psicoterapia Centrada en el Sentido, Psicología Positiva y Atención Plena*. (pp.73-138) (Col. Cuadernos de Psicología 11). Sociedad Latina de comunicación social.
- García-Alandete, J., Rosa Martínez, E., & Sellés Nohales, P. (2013). Estructura factorial y consistencia interna de una versión española del Purpose-In-Life Test. *Universitas Psychologica*, 12(2), 517-530. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.UPSY12-2.efci>
- García-Alandete, J., Rosa Martínez, E., Sellés Nohales, P., & Soucase Lozano, B. (2018). Meaning in Life and Psychological Well-Being in Spanish Emerging Adults. *Acta Colombiana De Psicología*, 21(1), 196-205. <https://doi.org/10.14718/ACP.2018.21.1.9>
- Gardner, H. (2011). *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences* (3rd ed.). Basic Books.
- Gil, F. L. & Maté, J. (2016). Búsqueda de sentido. Una aproximación al modelo de William Breitbart. En J. Barbero, X. Gómez-Batiste, J. Maté & D. Mateo (Coords.), *Manual para la atención psicosocial y espiritual a personas con enfermedades avanzadas. Intervención psicológica y espiritual* (pp. 135-142). Obra Social “La Caixa”.
- Guerrero-Torrelles, M., Monforte-Royo, C., Rodríguez-Prat, A., Porta-Sales, J., & Balaguer, A. (2017). Understanding meaning in life interventions in patients with advanced disease: A systematic review and realist synthesis. *Palliative Medicine*, 31(9), 798-813. <https://doi.org/10.1177/0269216316685235>
- Hayes, S., & Smith, S. (2013). *Sal de tu mente, entra en tu vida. La nueva Terapia de Aceptación y Compromiso* (pp. 20-21, 168-186, 236-293). Serendipity.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.
- Hedberg, P., Gustafson, Y., & Brulin, C. (2010). Purpose in Life among Men and Women Aged 85 Years and Older. *The International Journal Of Aging And Human Development*, 70(3), 213-229. <https://doi.org/10.2190/ag.70.3.c>

- Heisel, M.J., & Flett, G.L. (2004). Purpose in Life, Satisfaction With Life, and suicide ideation in a clinical sample. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 127-135.
- Herrero, M., Blanch, J., Peri, J., De Pablo, J., Pintor, L., & Bulbena, A. (2003). A validation study of the hospital anxiety and depression scale (HADS) in a Spanish population. *General Hospital Psychiatry*, 25(4), 277-283. doi: 10.1016/s0163-8343(03)00043-4
- Hill, P. L., & Turiano, N. A. (2014). Purpose in life as a predictor of mortality across adulthood. *Psychological Science*, 25(7), 1482–1486. <https://doi.org/10.1177/0956797614531799>
- Hill, P., & Weston, S. (2019). Evaluating eight-year trajectories for sense of purpose in the Health and Retirement Study. *Aging & Mental Health*, 23(2), 233-237. <https://doi.org/10.1080/13607863.2017.1399344>
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality And Individual Differences*, 33(7), 1073-1082. [https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(01\)00213-6](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(01)00213-6)
- Hutzell, R., & Eggert, M. (2021). *Hacia una vida con sentido: Manual para incrementar tus metas significativas y con propósito (MSP)* (pp. 35-102). Independently published.
- Ishiyama, F. I. (1990). Meaningful Life Therapy: Use of Morita therapy principles in treating patients with cancer and intractable diseases. *International Bulletin of Morita Therapy*, 3(2), 77–84.
- Kabat-Zinn, J., Massion, M. D., Kristeller, J., Peterson, L. G., Fletcher, K. E., Pbert, L. & Santorelli, S. F. (1992). Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. *American Journal of Psychiatry*, 149(7), 936-943.
- Kállay, E., & Miclea, M. (2007). The role of meaning in life in adaptation to life-Threatening illness. *Cognition, Brain & Behavior*, 11(1), 159-174. Retrieved 9 February 2022, from <https://www.questia.com/read/1P3-1336338251/the-role-of-meaning-in-life-in-adaptation-to-life-threatening>

- Keyes, C. (2011). Authentic purpose: The spiritual infrastructure of life. *Journal Of Management, Spirituality & Religion*, 8(2), 281-297. Retrieved 17 February 2022, from <https://doi.org/10.1080/14766086.2011.630133>.
- Kissane, D., Bloch, S., Miach, P., Smith, G., Seddon, A., & Keks, N. (1997). Cognitive-Existential Group Therapy for Patients with Primary Breast Cancer: Techniques and Themes. *Psycho-Oncology*, 6(1), 25-33. [https://doi.org/10.1002/\(sici\)1099-1611\(199703\)6:1<25::aid-pon240>3.0.co;2-n](https://doi.org/10.1002/(sici)1099-1611(199703)6:1<25::aid-pon240>3.0.co;2-n)
- Kleftaras, G., & Psarra, E. (2012). Meaning in Life, Psychological Well-Being and Depressive Symptomatology: A Comparative Study. *Psychology*, 03(04), 337-345. <https://doi.org/10.4236/psych.2012.34048>
- Krause N. (2007). Longitudinal study of social support and meaning in life. *Psychology and aging*, 22(3), 456–469. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.22.3.456>
- Krause, N. (2007). Longitudinal study of social support and meaning in life. *Psychology And Aging*, 22(3), 456-469. Retrieved 9 February 2022, from <https://doi.org/10.1037/0882-7974.22.3.456>.
- Krause, N. (2009). Meaning in Life and Mortality. *The Journals Of Gerontology*, 64B(4), 517-527. Retrieved 12 February 2022, from <https://doi.org/10.1093/geronb/gbp047>.
- Längle, A. (1988). Wende ins Existentielle. Die Methode der Sinnerfassung. En: Längle, A. (Ed) *Entscheidung zum Sein. V. E. Frankls Logotherapie in der Praxis*. Piper, 40-52.
- Längle, A. (2000). *Las motivaciones fundamentales de la existencia*. Conferencia, Buenos Aires.
- Lee, V., Robin Cohen, S., Edgar, L., Laizner, A., & Gagnon, A. (2006). Meaning-making intervention during breast or colorectal cancer treatment improves self-esteem, optimism, and self-efficacy. *Social Science & Medicine*, 62(12), 3133-3145. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2005.11.041>
- Lethborg, C., Schofield, P., & Kissane, D. (2012). The advanced cancer patient experience of undertaking meaning and purpose (MaP) therapy. *Palliative And Supportive Care*, 10(3), 177-188. <https://doi.org/10.1017/s147895151100085x>

- Leturia Arrazola, F., Yanguas Lezaun, J., Arriola Manchola, E., & Uriarte Méndez, A. (2001). *La Valoración De Las Personas Mayores: evaluar para conocer, conocer para intervenir* (1st ed., pp. 247-256). Cáritas.
- Lobo, A., Saz, P., & Marcos, G. (2002). Adaptación del Examen Cognoscitivo Mini-Metal. *Tea Ediciones*.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K., & Schkade, D. (2005). Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change. *Review Of General Psychology*, 9(2), 111-147.  
<https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.111>
- Marcia, J. (2009). Identity and Psychosocial Development in Adulthood. *Identity An International Journal Of Theory And Research*, 2(1), 7-28. Retrieved 25 January 2022, from [https://doi.org/10.1207/S1532706XID0201\\_02](https://doi.org/10.1207/S1532706XID0201_02).
- Marcia, J., Waterman, A., Matteson, D., Archer, S., & Orlofsky, J. (2012). *Ego Identity: A handbook for Psychosocial Research* (1st ed.). Springer-Verlag.
- Martínez, E. (2007). *Psicoterapia y Sentido Vida: Psicoterapia clínica de orientación logoterapéutica* (2nd ed.). Herder.
- Mascaro, N., & Rosen, D. H. (2005). Existential meaning's role in the enhancement of hope and prevention of depressive symptoms. *Journal of personality*, 73(4), 985–1013.  
<https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00336.x>
- Mayordomo Rodríguez, T., (2013). *Afrontamiento, Resiliencia y Bienestar a lo largo del Ciclo Vital* [Tesis de Doctorado, Universidad de Valencia].  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=82802>
- McKnight, P., & Kashdan, T. (2009). Purpose in Life as a System that Creates and Sustains Health and Well-Being: An Integrative, Testable Theory. *Review Of General Psychology*, 13(3), 242-251. <https://doi.org/10.1037/a0017152>
- Miguel Ángel Manzano - Fotografía. Miguelangel-prophoto.com. (2022). Retrieved 16 May 2022, from <http://www.miguelangel-prophoto.com/>.

- Meléndez, J., Delhom, I., & Satorres, E. (2020). Las estrategias de afrontamiento: relación con la integridad y la desesperación en adultos mayores. *Ansiedad Y Estrés*, 26(1), 14-19. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2019.12.003>
- Mok, E., Lau, K., Lai, T., & Ching, S. (2012). The Meaning of Life Intervention for Patients With Advanced-Stage Cancer: Development and Pilot Study. *Oncology Nursing Forum*, 39(6), E480-E488. <https://doi.org/10.1188/12.onf.e480-e488>
- Neugarten, B., Havighurst, R., & Tobin, S. (1961). The Measurement of Life Satisfaction. *Journal Of Gerontology*, 16(2), 134-143. <https://doi.org/10.1093/geronj/16.2.134>
- Nussbaum, M., Levmore, S., & Rodríguez Esteban, A. (2018). *Envejecer con sentido* (1st ed., pp. 262-265). Ediciones Paidós.
- Ochoa, C., Sumalla, E., Maté, J., Castejón, V., Rodríguez, A., Blanco, I., & Gil, F. (2010). Psicoterapia positiva grupal en cáncer. Hacia una atención psicosocial integral del superviviente de cáncer. *Psicooncología*, 7(1), 7-34.
- Organización Mundial de la Salud. (2015). *Informe Mundial sobre el envejecimiento y la salud*. Recuperado de <https://www.who.int/ageing/publications/world-report-2015/es/>
- Owens, G.P., Steger, M.F., Whitesell, A.A., & Herrera, C.J. (2009). Posttraumatic stress disorder, guilt, depression, and meaning in life among military veterans. *Journal of traumatic stress*, 22 (6), 654-7.
- Páez Blarrina, M., & Gutiérrez Martínez, O. (2012). *Múltiples aplicaciones de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT)* (pp. 77-103). Ediciones Pirámide.
- Park, C. (2010). Making sense of the meaning literature: an integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*, 136(2), 257-301. <https://doi.org/10.1037/a0018301>
- Park, C., & Folkman, S. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *Review Of General Psychology*, 1(2), 115-144. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.1.2.115>
- Pinquart, M. (2002). Creating and maintaining purpose in life in old age: A meta-analysis. *Ageing International*, 27(2), 90–114. doi:10.1007/s12126-002-1004-2.

- Reyes-Ortiz, C. (1998). Importancia de la religión en los ancianos. *Colombia Médica*, 29 (4), 155-157. Recuperado el 27 de Febrero de 2022, de <https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/handle/10893/6961>.
- Rodríguez, M. (2005). Sentido de la vida y salud mental. *Acontecimiento: Órgano De Expresión Del Instituto Emmanuel Mounier*, 1(47), 47-49. Recuperado el 31 de enero de 2022, de <https://logoforo.com/sentido-de-vida-y-salud-mental/>.
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist*, 37(4), 433–440. <https://doi.org/10.1093/geront/37.4.433>
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. Retrieved 9 March 2022, from <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- San Martín, C. (2008). Espiritualidad en el proceso de envejecimiento del adulto mayor. *Hologramatica*, 1(8), 103-120. Recuperado el 15 de febrero de 2022, de [https://cienciared.com.ar/ra/usr/3/589/hologramatica08\\_v1pp103\\_120.pdf](https://cienciared.com.ar/ra/usr/3/589/hologramatica08_v1pp103_120.pdf).
- Seligman, M.E.P. (2003). *La auténtica felicidad*. Ediciones B.
- Servicios Municipales - València. Valencia.es. (2022). Retrieved 15 May 2022, from <https://www.valencia.es/es/cas/mayores/servicios-municipales>.
- Simon, V., Feiring, C., & Kobielski McElroy, S. (2010). Making Meaning of Traumatic Events: Youths' Strategies for Processing Childhood Sexual Abuse are Associated With Psychosocial Adjustment. *Child Maltreatment*, 15(3), 229-241. <https://doi.org/10.1177/1077559510370365>

- Sinclair, V., & Wallston, K. (2004). The Development and Psychometric Evaluation of the Brief Resilient Coping Scale. *Assessment, 11*(1), 94-101.  
<https://doi.org/10.1177/1073191103258144>
- Steger, M. F., & Kashdan, T. B. (2009). Depression and Everyday Social Activity, Belonging, and Well-Being. *Journal of counseling psychology, 56*(2), 289–300.  
<https://doi.org/10.1037/a0015416>
- Steger, M. F., Mann, J. R., Michels, P., & Cooper, T. C. (2009). Meaning in life, anxiety, depression, and general health among smoking cessation patients. *Journal of psychosomatic research, 67*(4), 353–358. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2009.02.006>
- Strejilevich M. (1990) *Temas de Gerontología*. Ediciones 1919.
- Strelecky, J. (2020). *Un Café en el Fin del Mundo: Una historia sobre el sentido de la vida* (pp. 62-65). Duomo Ediciones.
- Suicidios por edad y sexo*. Instituto Nacional de Estadística. (2020). Retrieved 28 May 2022, from <https://www.ine.es/dynt3/inebase/es/index.htm?padre=8277&capsel=8278>.
- Taylor E. J. (1993). Factors associated with meaning in life among people with recurrent cancer. *Oncology nursing forum, 20*(9), 1399–1407.
- Taylor, S. (1983). Adjustment to threatening events: A theory of cognitive adaptation. *American Psychologist, 38*(11), 1161-1173. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.38.11.1161>
- Tomás, J.M., Meléndez, J.C., Sancho, P., and Mayordomo, T. (2012). “Adaptation and initial validation of the BRCS in an elderly Spanish sample”. *European Journal of Psychological Assessment, 28*(4), 283-289.
- Torralba, F. (2011). *El sentido de la vida. Breves respuestas filosóficas a las grandes cuestiones existenciales*. CEAC.
- Triadó, C. (2003). Envejecer en entornos rurales. IMSERSO, *Estudios I+D+I*, nº 19.  
<http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/imserso-estudiosidi-19.pdf>
- Wilson, K., & Luciano Soriano, M. (2002). *Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT). Un tratamiento conductual orientado a los valores* (pp. 161-190, 282-313). Pirámide.

Yalom, I. (2011). *Psicoterapia existencial y terapia de grupo* (2nd ed.). Herder.

Yanguas, J.J. (2006): Análisis de la calidad de vida relacionada con la salud en la vejez desde una perspectiva multidimensional. IMSERSO, *Colección Estudios: Serie Personas Mayores*.  
<http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/yanguas-analisis-01.pdf>

Youtube.com. (2022). Retrieved 19 May 2022, from  
<https://www.youtube.com/watch?v=TI0dpeJRO6Q>.

Youtube.com. (2022). Retrieved 19 May 2022, from  
<https://www.youtube.com/watch?v=gfP2E2VOWTo>.

Youtube.com. (2022). Retrieved 19 May 2022, from  
<https://www.youtube.com/watch?v=kweYIHtSXBw>.

Zigmond, A., & Snaith, R. (1983). The Hospital Anxiety and Depression Scale. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 67(6), 361-370. <https://doi.org/10.1111/j.16000447.1983.tb09716.x>

Zika, S., & Chamberlain, K. (1992). On the relation between meaning in life and psychological well-being. *British Journal Of Psychology*, 83(1), 133-145. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1992.tb02429.x>

**Anexos****ANEXO 1: Consentimiento informado para los participantes****CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LA PARTICIPACIÓN EN EL  
PROGRAMA “SENTIDO DE LA VIDA Y BIENESTAR EN MAYORES”**

D./Dña \_\_\_\_\_ con DNI  
\_\_\_\_\_, habiendo sido informado y siendo conocedor del “*Programa de intervención Sentido de la Vida y Bienestar en Mayores*”, autorizo mi participación al mismo, comprometiéndome a asistir y colaborar activamente en las sesiones a lo largo de toda la duración del programa.

En \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ de 20\_\_

Firma del interesado:

**ANEXO 2: Instrumentos de evaluación.****MINI EXAMEN COGNOSCITIVO (M.E.C)****ORIENTACIÓN**

Dígame:

Año \_\_\_\_\_ Mes \_\_\_\_\_ Día de la semana \_\_\_\_\_ Día del mes \_\_\_\_\_  
 .....(5)

Dígame:

País donde estamos: \_\_\_\_\_ Provincia: \_\_\_\_\_ Ciudad: \_\_\_\_\_ Lugar  
 actual: \_\_\_\_\_ Piso: \_\_\_\_\_ .....(5)

**FIJACIÓN**

Repita estas tres palabras: Peseta-Caballo-Manzana .....(3)

**CONCENTRACIÓN Y CÁLCULO**

Si tienes 30 pesetas y me las va dando de 3 en 3, ¿cuántas le van quedando? .....(5)

**MEMORIA**

Recuerda las tres palabras que le he dicho antes .....(3)

**LENGUAJE Y CONSTRUCCIÓN**

Mostrar un bolígrafo. ¿Qué es esto? Hacer lo mismo con el reloj .....(2)

Repita esta frase: En un trigal habían 5 perros .....(1)

Coja este papel con la mano derecha, dóblelo y póngalo encima de la mesa .....(3)

Lee esto y haga lo que dice: CIERRE LOS OJOS .....(1)

Escriba una frase .....(1)

Copie este dibujo .....(1)



Puntuación total (máx. 30) \_\_\_\_\_

**HOSPITAL ANXIETY AND DEPRESSION SCALE (HADS):**

1. Me siento tenso o nervioso.

Nunca	De vez en cuando	Gran parte del día	Casi todo el día
0	1	2	3

2. Sigo disfrutando con las mismas cosas de siempre.

Nunca	De vez en cuando	Gran parte del día	Casi todo el día
0	1	2	3

3. Siento una especie de temor como si algo malo fuera a suceder.

Nunca	De vez en cuando	Gran parte del día	Casi todo el día
0	1	2	3

4. Soy capaz de reírme y ver el lado gracioso de las cosas.

Nunca	De vez en cuando	Gran parte del día	Casi todo el día
0	1	2	3

5. Tengo la cabeza llena de preocupaciones.

Nunca	De vez en cuando	Gran parte del día	Casi todo el día
-------	------------------	--------------------	------------------

0 1 2 3

6. Me siento alegre.

Nunca	De vez en cuando	Gran parte del día	Casi todo el día
0	1	2	3

7. Soy capaz de permanecer sentado tranquilo y relajado.

Nunca	De vez en cuando	Gran parte del día	Casi todo el día
0	1	2	3

8. Me siento lento y torpe.

Nunca	De vez en cuando	Gran parte del día	Casi todo el día
0	1	2	3

9. Experimento una desagradable sensación de nervios y vacío en el estómago.

Nunca	De vez en cuando	Gran parte del día	Casi todo el día
0	1	2	3

10. He perdido el interés por mi aspecto personal.

Nunca	De vez en cuando	Gran parte del día	Casi todo el día
0	1	2	3

11. Me siento inquieto como si no pudiera dejar de moverme.

Nunca	De vez en cuando	Gran parte del día	Casi todo el día
0	1	2	3

12. Espero las cosas con ilusión.

Nunca	De vez en cuando	Gran parte del día	Casi todo el día
0	1	2	3

13. Experimento de repente una sensación de gran angustia o temor.

Nunca	De vez en cuando	Gran parte del día	Casi todo el día
0	1	2	3

14. Soy capaz de disfrutar de un buen libro, programa de radio o televisión.

Nunca	De vez en cuando	Gran parte del día	Casi todo el día
0	1	2	3

**TEST SENTIDO EN LA VIDA (PIL - TEST)****Purpose in Life Test: J. C. Crumbaugh & L. T. Maholick (1969)<sup>o</sup>****Versión Argentina 2014 por A. E. Gottfried**

NOMBRE O CÓDIGO:	SEXO:	EDAD:
PROFESIÓN U OCUPACIÓN:	FECHA:	
INSTITUCIÓN:	DIRECCIÓN:	

**INSTRUCCIONES:**

En cada una de las siguientes afirmaciones, rodee con un círculo el número que refleje mejor la verdad sobre usted mismo. Por favor, señale su propia posición sin considerar las fluctuaciones pequeñas y momentáneas. Responda espontáneamente uno de los siete puntos. Dese cuenta que los números representan desde un sentimiento extremo hasta su contrario. Si contesta neutro significa que no puede inclinarse hacia ninguno de los extremos; intente utilizarlo lo menos posible. No existen respuestas correctas ni incorrectas. No deje ninguna afirmación sin contestar.



1	<b>Generalmente estoy</b>	1 completamente aburrido	2	3	4 neutro	5	6	7 totalmente entusiasmado
2	<b>La vida me parece</b>	7 siempre emocionante	6	5	4 neutro	3	2	1 completamente rutinaria
3	<b>Para mi vida</b>	1 no tengo ninguna meta ni propósito claro	2	3	4 neutro	5	6	7 tengo metas y propósitos bien definidos
4	<b>Mi existencia, mi vida personal</b>	1 no tiene ningún sentido	2	3	4 neutro	5	6	7 tiene mucho sentido
5	<b>Vivo cada día como</b>	7 constantemente nuevo	6	5	4 neutro	3	2	1 exactamente idéntico
6	<b>Si pudiera elegir, preferiría</b>	1 no haber nacido	2	3	4 neutro	5	6	7 vivir mil veces más una vida idéntica a la mía
7	<b>Después de jubilarme o retirarme, me gustaría</b>	7 hacer algunas de las cosas que siempre me han interesado	6	5	4 neutro	3	2	1 vaguear el resto de mi vida
8	<b>En alcanzar las metas de la vida</b>	1 no he progresado nada	2	3	4 neutro	5	6	7 he progresado mucho como para estar completamente satisfecho
9	<b>Mi vida está</b>	1 vacía, llena de desesperación	2	3	4 neutro	5	6	7 llena de cosas buenas y valiosas
10	<b>Si muriera hoy, sentiría que mi vida</b>	7 valió mucho la pena	6	5	4 neutro	3	2	1 no valió la pena para nada
11	<b>Al pensar mi vida</b>	1 me pregunto a menudo por qué existo	2	3	4 neutro	5	6	7 siempre veo una razón por lo que estoy aquí
12	<b>Considero que el mundo en el que vivo</b>	1 me confunde	2	3	4 neutro	5	6	7 tiene sentido para mi

13	<b>Yo soy</b>	1	2	3	4	5	6	7
	muy irresponsable				neutro			muy responsable
14	<b>Creo que el hombre para tomar sus propias decisiones es</b>	7	6	5	4	3	2	1
	totalmente libre para elegir				neutro			completamente limitado por su herencia y ambiente
15	<b>Con respecto a la muerte</b>	7	6	5	4	3	2	1
	estoy preparado y no tengo miedo				neutro			no estoy preparado y tengo miedo
16	<b>Con respecto al suicidio</b>	1	2	3	4	5	6	7
	he pensado seriamente que es una salida				neutro			nunca he pensado en ello
17	<b>Considero que mi capacidad para encontrar un sentido, un propósito o una misión en mi vida</b>	7	6	5	4	3	2	1
	es muy grande				neutro			es prácticamente nula
18	<b>Mi vida está</b>	7	6	5	4	3	2	1
	en mis manos y bajo mi control				neutro			fuera de mis manos y controlada por factores externos
19	<b>Enfrentarme a mis tareas diarias es</b>	7	6	5	4	3	2	1
	una fuente de placer y satisfacción				neutro			una experiencia aburrida y penosa
20	<b>Yo he descubierto que</b>	1	2	3	4	5	6	7
	no tengo ningún sentido, ni propósito, ni misión en mi vida				neutro			tengo metas claras, delimitadas y un sentido de vida que me satisface

Gracias por su colaboración.



### ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO RYFF:

Seguidamente encontrarás una serie de frases en las cuales se hacen afirmaciones relacionadas con tu forma de ser y de sentirte. Después de leer cada frase, marca con una X la opción de respuesta que exprese mejor tu grado de acuerdo con lo que en cada frase se dice.

Cuestiones	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1. Cuando analizo la historia de mi vida, me siento satisfecho de cómo han resultado las cosas.					
2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.					
3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de las personas.					
4. Me preocupa cómo otras personas evalúan las elecciones que he hecho en mi vida.					
5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.					
6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.					
7. En general me siento seguro y positivo conmigo mismo.					
8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.					

9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.					
10. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes.					
11. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.					
12. Soy una persona activa al realizar los proyectos que me propongo.					
13. Si tuviera la oportunidad, cambiaría muchas cosas de mí mismo.					
14. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.					
15. Tiendo a dejarme influenciar por personas con opiniones firmes.					
16. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.					
17. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.					
18. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.					
19. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.					
20. Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.					

21. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.					
22. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.					
23. Tengo clara la dirección y objetivo de mi vida.					
24. Conforme pasa el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.					
25. En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.					
26. He experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.					
27. Me resulta difícil expresar mis opiniones en temas controvertidos.					
28. Soy bastante eficiente manejando mis responsabilidades diarias.					
29. No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida.					
30. Hace mucho tiempo que dejé de hacer cambios importantes en mi vida.					
31. Me siento orgullosos de quién soy y de la vida que llevo.					
32. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.					
33. Siento que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.					

34. No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas, mi vida está bien como está.					
35. Las experiencias nuevas me desafían a replantear lo que pienso sobre mí mismo y el mundo.					
36. Pensándolo bien, con los años no he mejorado mucho como persona.					
37. A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o familia están en desacuerdo.					
38. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de aprendizaje, desarrollo y crecimiento.					
39. Si no fuera feliz en mi vida, tomaría medidas efectivas para cambiarla.					

## LSI-A

Aquí hay algunas cuestiones de la vida en general, sobre las cuales la gente opina de modo diferente. Usted lo que tiene que hacer es decir cuál es su opinión, indicando A si está de acuerdo, ¿? Si no está seguro y D si está en desacuerdo.

1. A medida que envejezco, las cosas parecen mejores de lo que yo creía que serían.	A	¿?	D
2. He recibido más ayuda en la vida que la mayoría de las personas que conozco.	A	¿?	D
3. Esta es la peor época de mi vida.	A	¿?	D
4. Soy igual de feliz que cuando era joven.	A	¿?	D
5. Mi vida podría ser más feliz de lo que es ahora.	A	¿?	D
6. Estos son los mejores años de mi vida.	A	¿?	D
7. La mayoría de las cosas que hago son aburridas monótonas.	A	¿?	D
8. Espero que en el futuro me ocurran algunas cosas interesantes y agradables.	A	¿?	D
9. Las cosas que hago me parecen tan interesantes como antes.	A	¿?	D
10. Me siento viejo/a y algo cansado/a.	A	¿?	D
11. Me siento de la edad que tengo, pero no me preocupa.	A	¿?	D
12. Si miro hacia atrás en mi vida me siento bastante satisfecho/a.	A	¿?	D
13. No cambiaría ninguna parte de mi vida pasada, incluso si pudiera.	A	¿?	D
14. En comparación con otras personas de mi edad, he tomado muchas decisiones erróneas en mi vida.	A	¿?	D
15. En comparación con otras personas de mi edad, tengo buen aspecto.	A	¿?	D
16. He hecho planes acerca de las cosas que haré dentro de un mes o un año.	A	¿?	D
17. Si repaso en mi vida, no he conseguido la mayor parte de las cosas importantes que deseaba.	A	¿?	D
18. En comparación con otras personas, me hundo con demasiada frecuencia.	A	¿?	D
19. He alcanzado muchas cosas que deseaba en esta vida.	A	¿?	D
20. A pesar de lo que se dice, la mayoría de la gente está cambiando a peor, no a mejor.	A	¿?	D

**BRCS**

¿Hasta qué punto las siguientes afirmaciones describen su manera de reaccionar ante las dificultades? Conteste, en una escala de 1 a 5, marcando 1 si la afirmación no refleja nada una reacción típica en Vd. y 5 cuando la afirmación refleja su forma habitual de responder.

1. Busco formas creativas de enfrentarme a las situaciones difíciles

1    2    3    4    5

2. No importa lo que me ocurra, confío en que puedo controlar mi reacción

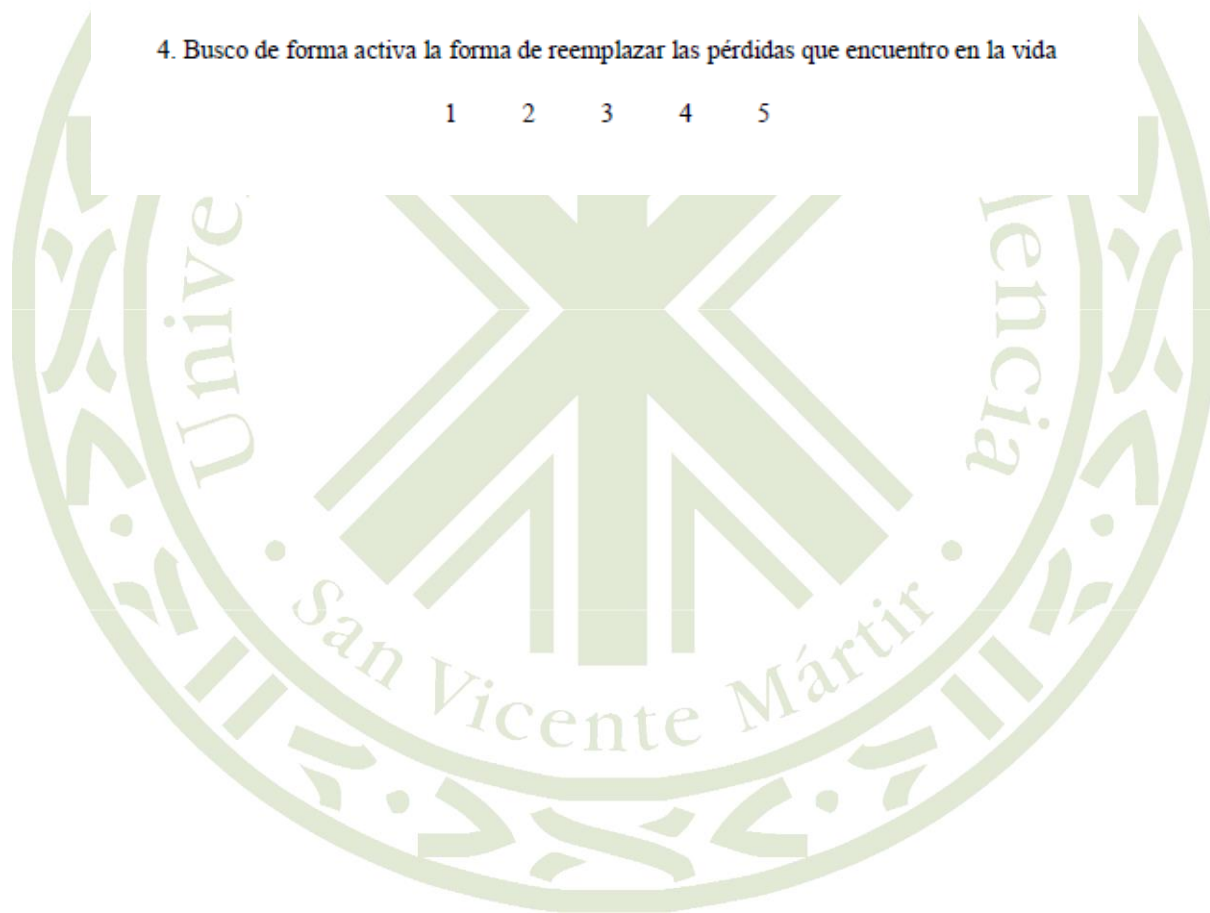
1    2    3    4    5

3. Creo que puedo aprender cosas positivas cuando afronto situaciones difíciles

1    2    3    4    5

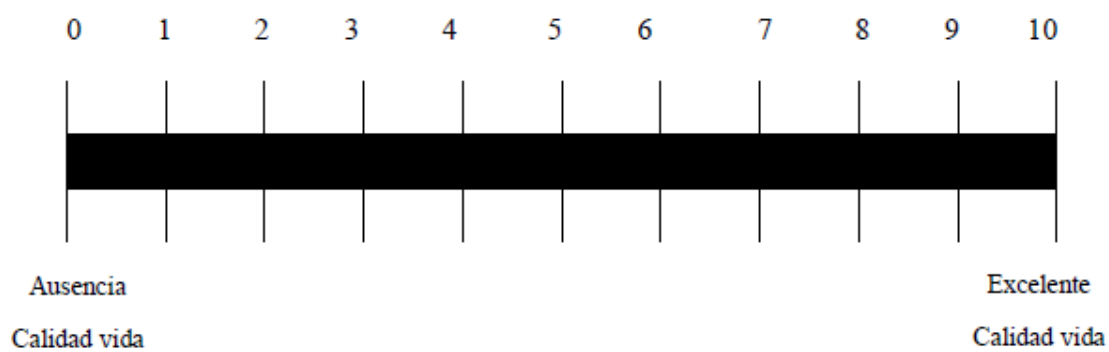
4. Busco de forma activa la forma de reemplazar las pérdidas que encuentro en la vida

1    2    3    4    5



### Escala de Valoración Analógica para evaluar la calidad de vida

---



### La medida de bienestar subjetivo

#### \*Oxford Happiness Questionnaire- SF

A continuación, hay una serie de afirmaciones sobre la felicidad. Señala en cada una de ellas con una X el grado de acuerdo o desacuerdo con el que mejor te identifiques.

	Total desacuerdo	Moderado desacuerdo	Ligero desacuerdo	Ligero acuerdo	Moderado acuerdo	Total acuerdo
1. No me gusta mucho mi forma de ser.						
2. Creo que la vida es muy gratificante.						
3. Estoy muy satisfecho/a con la vida.						
4. No me encuentro atractivo/a.						
5. Encuentro hermosas muchas cosas.						
6. Tengo tiempo para hacer todo lo que quiero.						
7. Me siento mentalmente despierto						
8. No tengo recuerdos muy felices del pasado.						

### Cuestionario de Gratitud (G-20)

1. Cuando personas que apenas conozco me ayudan y se muestran amables, me siento muy agradecido/a.

Estoy nada de acuerdo	Estoy un poco en desacuerdo	Estoy algo en desacuerdo	Estoy de acuerdo	Estoy bastante de acuerdo	Estoy muy de acuerdo	Estoy totalmente de acuerdo
1	2	3	4	5	6	7

2. Siento una gran alegría cuando recibo el favor de alguien en algún asunto importante para mi vida.

Estoy nada de acuerdo	Estoy un poco en desacuerdo	Estoy algo en desacuerdo	Estoy de acuerdo	Estoy bastante de acuerdo	Estoy muy de acuerdo	Estoy totalmente de acuerdo
1	2	3	4	5	6	7

3. Cuando alguien que no espera nada de mí me ofrece un pequeño detalle, me siento muy agradecido/a.

Estoy nada de acuerdo	Estoy un poco en desacuerdo	Estoy algo en desacuerdo	Estoy de acuerdo	Estoy bastante de acuerdo	Estoy muy de acuerdo	Estoy totalmente de acuerdo
1	2	3	4	5	6	7

4. Valoro que alguien se sacrifique por mí, aunque sólo sea con un pequeño detalle.

Estoy nada de acuerdo	Estoy un poco en desacuerdo	Estoy algo en desacuerdo	Estoy de acuerdo	Estoy bastante de acuerdo	Estoy muy de acuerdo	Estoy totalmente de acuerdo
1	2	3	4	5	6	7

5. Suelo dar las gracias a los demás, cuando me han beneficiado en algo.

Estoy nada de acuerdo	Estoy un poco en desacuerdo	Estoy algo en desacuerdo	Estoy de acuerdo	Estoy bastante de acuerdo	Estoy muy de acuerdo	Estoy totalmente de acuerdo
1	2	3	4	5	6	7

6. Si alguien me ayuda, en señal de agradecimiento intento ser responsable y consecuente con ese favor.

Estoy nada de acuerdo	Estoy un poco en desacuerdo	Estoy algo en desacuerdo	Estoy de acuerdo	Estoy bastante de acuerdo	Estoy muy de acuerdo	Estoy totalmente de acuerdo
1	2	3	4	5	6	7

7. Valoro mucho la amistad y el amor que me ofrecen las personas que me rodean.

Estoy nada de acuerdo	Estoy un poco en desacuerdo	Estoy algo en desacuerdo	Estoy de acuerdo	Estoy bastante de acuerdo	Estoy muy de acuerdo	Estoy totalmente de acuerdo
1	2	3	4	5	6	7

8. Aunque valoro algunas cosas que me pasan como negativas, puedo apreciar y agradecer lo que aportan a mi vida.

Estoy nada de acuerdo	Estoy un poco en desacuerdo	Estoy algo en desacuerdo	Estoy de acuerdo	Estoy bastante de acuerdo	Estoy muy de acuerdo	Estoy totalmente de acuerdo
1	2	3	4	5	6	7

9. Incluso en situaciones de verdadero sufrimiento, considero este sufrimiento como valioso en algún sentido.

Estoy nada de acuerdo	Estoy un poco en desacuerdo	Estoy algo en desacuerdo	Estoy de acuerdo	Estoy bastante de acuerdo	Estoy muy de acuerdo	Estoy totalmente de acuerdo
1	2	3	4	5	6	7

10. Incluso en las situaciones en las que solo veo sufrimiento en mi vida, puedo sentir agradecimiento por haber tenido fuerza para superarlo.

Estoy nada de acuerdo	Estoy un poco en desacuerdo	Estoy algo en desacuerdo	Estoy de acuerdo	Estoy bastante de acuerdo	Estoy muy de acuerdo	Estoy totalmente de acuerdo
1	2	3	4	5	6	7

11. Soy consciente de que hay sufrimientos en mi vida que ocurren para que aprenda, y me siento agradecido/a por ello.

Estoy nada de acuerdo	Estoy un poco en desacuerdo	Estoy algo en desacuerdo	Estoy de acuerdo	Estoy bastante de acuerdo	Estoy muy de acuerdo	Estoy totalmente de acuerdo
1	2	3	4	5	6	7

12. Cuando estoy pasando malos momentos, intento pensar en las cosas buenas que tengo y logro sentirme agradecido/a.

Estoy nada de acuerdo	Estoy un poco en desacuerdo	Estoy algo en desacuerdo	Estoy de acuerdo	Estoy bastante de acuerdo	Estoy muy de acuerdo	Estoy totalmente de acuerdo
1	2	3	4	5	6	7

13. Me doy cuenta de las cosas por las que tengo que estar agradecido/a.

Estoy nada de acuerdo	Estoy un poco en desacuerdo	Estoy algo en desacuerdo	Estoy de acuerdo	Estoy bastante de acuerdo	Estoy muy de acuerdo	Estoy totalmente de acuerdo
1	2	3	4	5	6	7

14. Cada día soy más consciente de las pequeñas cosas que ocurren y que me son regaladas.

Estoy nada de acuerdo	Estoy un poco en desacuerdo	Estoy algo en desacuerdo	Estoy de acuerdo	Estoy bastante de acuerdo	Estoy muy de acuerdo	Estoy totalmente de acuerdo
1	2	3	4	5	6	7

15. Valoro muchas cosas que tengo en mi vida (cualidades personales, relaciones con otras personas, etc.)

Estoy nada de acuerdo	Estoy un poco en desacuerdo	Estoy algo en desacuerdo	Estoy de acuerdo	Estoy bastante de acuerdo	Estoy muy de acuerdo	Estoy totalmente de acuerdo
1	2	3	4	5	6	7

16. Al compararme con los demás, veo que hay personas mucho más desfavorecidas que yo, y me siento agradecido/a.

Estoy nada de acuerdo	Estoy un poco en desacuerdo	Estoy algo en desacuerdo	Estoy de acuerdo	Estoy bastante de acuerdo	Estoy muy de acuerdo	Estoy totalmente de acuerdo
1	2	3	4	5	6	7

17. Cuando pido cosas a Dios y me las concede, suelo acordarme y dar gracias.

Estoy nada de acuerdo	Estoy un poco en desacuerdo	Estoy algo en desacuerdo	Estoy de acuerdo	Estoy bastante de acuerdo	Estoy muy de acuerdo	Estoy totalmente de acuerdo
1	2	3	4	5	6	7

18. Cuando en alguna ocasión ha estado a punto de ocurrirme algo malo (accidente, pérdida, etc.) y finalmente no me ha ocurrido, he dado gracias a Dios o a la suerte por ello.

Estoy nada de acuerdo	Estoy un poco en desacuerdo	Estoy algo en desacuerdo	Estoy de acuerdo	Estoy bastante de acuerdo	Estoy muy de acuerdo	Estoy totalmente de acuerdo
1	2	3	4	5	6	7

19. Realizo ritos en acción de gracias frecuentemente (antes de las comidas, en oraciones, etc.)

Estoy nada de acuerdo	Estoy un poco en desacuerdo	Estoy algo en desacuerdo	Estoy de acuerdo	Estoy bastante de acuerdo	Estoy muy de acuerdo	Estoy totalmente de acuerdo
1	2	3	4	5	6	7

20. La mejor forma de estar agradecida/o a la vida es intentar ser feliz.

Estoy nada de acuerdo	Estoy un poco en desacuerdo	Estoy algo en desacuerdo	Estoy de acuerdo	Estoy bastante de acuerdo	Estoy muy de acuerdo	Estoy totalmente de acuerdo
1	2	3	4	5	6	7

### ANEXO 3: Metáfora de la semilla y el árbol

("Miguel Ángel Manzano - Fotografía", 2022)



sensación, ¿qué será lo siguiente que nos apetezca hacer? Descansar. Y al llegar la noche y meternos en la cama, ya puedes imaginar lo que pasará. ¿Qué descubrimos en nuestra mano?... ¡UNA SEMILLA!

Al día siguiente, con voluntad te decides a plantarlo, pero al abrir el saco de tierra descubres con desagrado que... ¡mancha! Y tú no te quieres manchar. Para no experimentar esa suciedad, ¿qué harías? Efectivamente, cualquier otra cosa. Pero, al llegar la noche, ¿qué encuentras en tu mano? ¡CLARO, UNA SEMILLA!

Si decides vivir calmadamente la experiencia de ensuciarte, te pondrás manos a la obra y prepararás todo lo necesario, y... ¡ya podrás desprenderte de la semilla!

El siguiente paso es regar, pero claro, ¿qué haces regando un trozo de tierra? La imagen de uno mismo regando un trozo de tierra es un poco extraña, y si no quieres sentir que eso es muy raro, ¿qué harías? No regar. ¿Y qué probabilidades tienes de tener un árbol? ¡Cero!

Te decides que por raro que sea regar tierra, eso tiene sentido porque saldrá un árbol, o no. Porque, ¿quién te garantiza que vaya a brotar? ¿Quién te asegura que tu esfuerzo tendrá resultados? Como no estás dispuesto a esforzarte en vano, ¿qué haces entonces? Lo adivinaste una vez más: No regar. Y ¿qué probabilidades tienes de tener árbol? Cero.

Una vez más te superas a ti mismo, y sigues adelante, pero aparece otra duda: ¿Y si sale un árbol que no me gusta? Esforzarte por algo que no valga la pena no está en tus planes. Así que... ¡dejamos de regar! Resultado: cero posibilidades de que brote.

Y por cierto, ¿recuerdas por qué empezó todo esto? PORQUE QUERÍAS UN ÁRBOL. Aunque sé que a estas alturas ya no tienes muy claro si lo quieres o no. ¿Te suena esa sensación de confusión?

Si a pesar de todos esos obstáculos sigues adelante, es posible que tengas alguna oportunidad de tener un árbol. Es verdad que nadie puede garantizártelo, pero -a menos que lo compres- cultivarlo es la única forma de conseguirlo. Si logras que brote, ¡FELICIDADES!

y si no ¡FELICIDADES! Porque nunca te podrás reprochar que no tuviste el árbol por falta de compromiso, te podrás decir: "he hecho todo lo que pude".

Supongo que ves a dónde quiero llegar con esta historia, ya sé que he exagerado un poco, y que plantar un árbol quizá no sea para tanto, pero ¡ya sabes como somos los psicólogos!

Imagina que ese árbol del que hablamos es tu vida, te das cuenta de todos los pasos que tenemos que dar para hacerla "brotar", para hacer que siga adelante. E inevitablemente, muchos de esos movimientos suponen algún tipo de estados emocionales desagradables (no tengo ganas, "¿de qué servirá?", esfuerzo, etc). Si para no experimentar ese malestar, nos deshacemos de él de manera inmediata, es posible que también nos estemos apartando de la oportunidad de conseguir desarrollar una vida de la que sentirse orgulloso, en la que no te puedas recriminar que no jugaste con toda la energía que requería.

#### **ANEXO 4: Enredados**

Para el desarrollo de esta actividad, los presentes se sentarán formando un círculo, de tal manera que todos sean capaces de ver a los demás compañeros. La dinámica se inicia con la presentación del psicólogo, quién sostendrá un ovillo de lana entre las manos. Una vez se haya presentado al grupo, deberá agarrar un extremo del hilo y de manera aleatoria, le pasará el ovillo a otro participante, quién deberá presentarse y exponer las razones por las que ha decidido participar en el programa. Uno a uno, los adultos mayores irán pasándose el ovillo a la vez que se presentan y explican las razones que los ha llevado a querer estar allí hasta que se logre crear una especie de estrella con tantas puntas como participantes haya y que, a modo de red, une a todas y todos los integrantes del grupo. En este punto, el terapeuta pregunta de forma general por qué consideran que el sentido de la vida es importante y para qué. Entablando así una charla en la que los sujetos que lo deseen expongan sus ideas y entre todos lleguen a una conclusión. Finalmente, la dinámica concluye siguiendo el recorrido inverso que siguió el ovillo. A medida que cada participante se vaya librando de la red, deberá expresar sus expectativas respecto al programa (lo que esperan, lo que quieren en su vida). De esta forma, la presentación concluye cuando la red fue desmontada y el ovillo reconstruido.

## ANEXO 5: Mi maleta

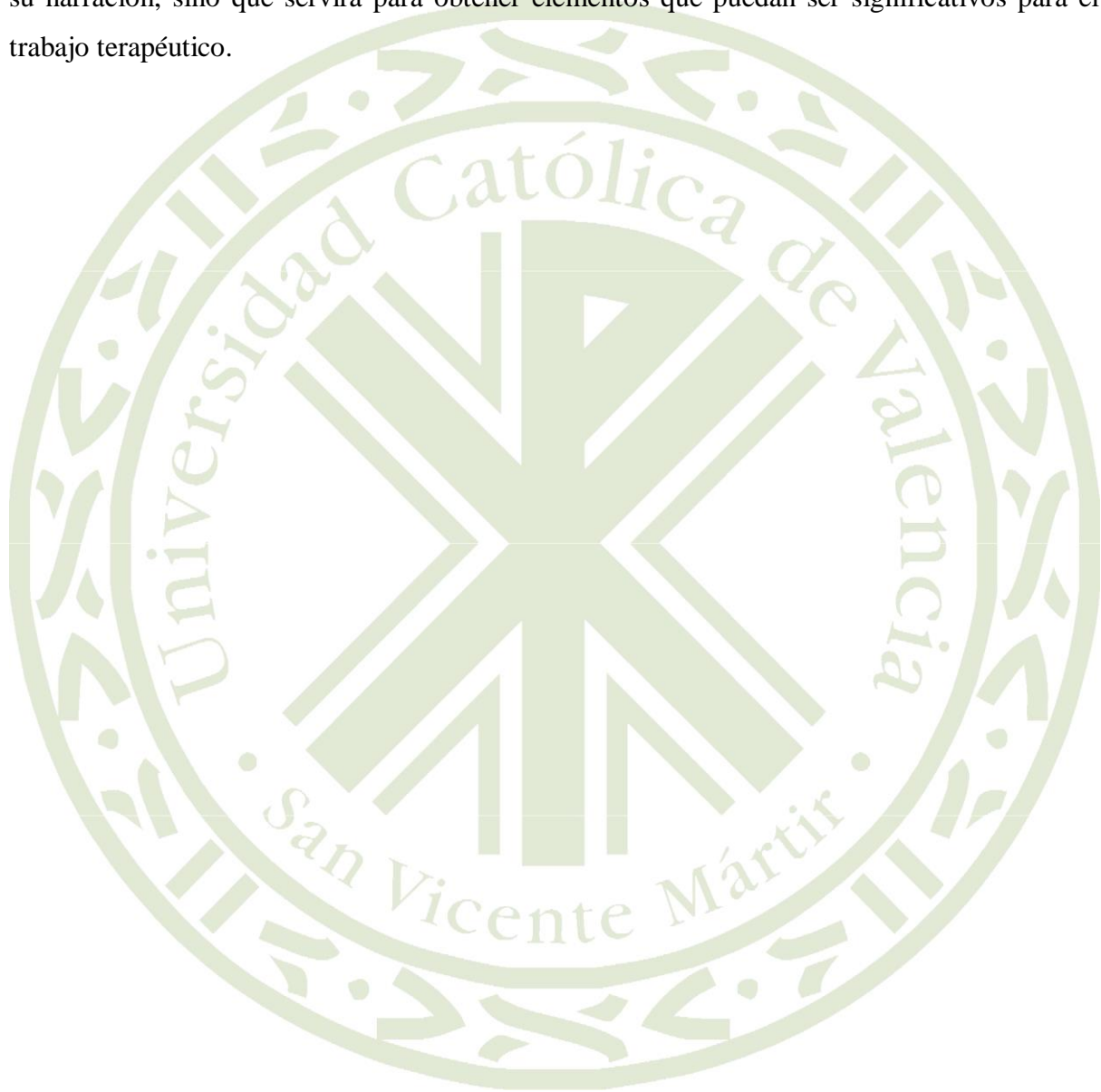
Para esta dinámica, el psicólogo llevará una maleta o bolsa de viaje a la sesión y, delante del grupo, saca de ella tres objetos significativos para él, explicando por qué son importantes, qué recuerdo le evoca o qué le hace sentir. A medida que se van enseñando los objetos, se anima a los participantes a hacer preguntas sobre los mismos. Una vez el terapeuta acabe, se pide al resto de participantes que presenten sus tres objetos significativos mientras los demás le hacen preguntas. De esta manera, poco a poco, todos los participantes acaban compartiendo con el resto del grupo su “*maleta*” llena de sus objetos preferidos.



**ANEXO 6: El sentido de mi vida**

(García-Alandete, 2019)

El participante tiene que escribir una narración de su vida, tratando de tomar conciencia de cuál o cuáles han sido, son y/o pueden ser sus fuentes de sentido (p. ej., familia, profesión, etc) y explicar por qué y en qué sentido lo son. Debe transmitirse a la persona que no se va a juzgar su narración, sino que servirá para obtener elementos que puedan ser significativos para el trabajo terapéutico.



**ANEXO 7: Psicoeducación**

Diapositiva 1:

**SENTIDO  
DE LA VIDA**

¡AH! ¿pero que la vida  
tiene sentido?

Diapositiva 2:

¿LA VIDA TIENE SENTIDO?



Diapositiva 3:

¿Cuál crees que es el  
sentido de la vida?



*Comentario:* Para poder contestar, debes preguntarte antes ¿Por qué estás aquí?

Diapositiva 4:

¿Por qué estás aquí?

*Comentario:* Mucha gente está bien, pero hay personas que no se conforman con eso, sino que buscan algo más satisfactorio, más profundo que simplemente estar bien. Veréis, a veces ayuda mirar las cosas desde una perspectiva diferente:

Diapositiva 5:

¿Para qué estás aquí?

*Comentario:* una cosa es leer la pregunta y otra muy distinta es cambiarla. Si modificas un poco las letras las cosas cambian.

Diapositiva 6:



*Comentario:* Cuando alguien se plantea la pregunta, se abre una puerta. El hecho de plantearse la pregunta crea la necesidad urgente de encontrar una respuesta. Y una vez se ha encontrado la respuesta, surge otro deseo igual de intenso. Cuando alguien sabe por qué está aquí, por qué existe, cuál es su proyecto de vida, lógicamente quiere vivir con ese ideal, quiere dedicarse a aquello que da sentido a su existencia.

Diapositiva 7:



*Comentario:* Es como saber dónde está la X en un mapa del tesoro; una vez localizado, es mucho más difícil de ignorar que existe, cuesta mucho más no salir a buscarlo.

Diapositiva 8:

¿Sentido de la vida?



Diapositiva 9:

*"El sentido de la vida se define como el **para qué**, el **motivo**, la **razón**, lo que nos impulsa a lograr algo"*

Diapositiva 10:

¿Por qué sentido de la vida?



Diapositiva 11:

*"Somos principalmente seres que buscamos un sentido de la vida, que es esencial para el bienestar optimo de la persona"*

Diapositiva 12:

Sentimientos y emociones positivas

Bienestar psicológico y espiritual

Más motivación y ganas

Mejor calidad de vida

Percibirse saludable

Menor mortalidad

Diapositiva 13:

¿Cuales son las fuentes de sentido?



Diapositiva 14:

**¿Cuales son las fuentes de sentido?**

<b>Creativas</b>	<b>Experienciales</b>	<b>Actitudinales</b>
Consecución de objetivos Sentir que se das algo al mundo o a la vida	Experiencias que recibes del mundo a través de vivencias "cuando vives"	Cuando te enfrentas a una situación difícil y que genera sufrimiento


Diapositiva 15:

**¿Pueden existir otras fuentes de sentido en mi vida?**

<b>Autotrascendencia</b>	<b>Búsqueda de sentido último</b>
Dedicarse a algo que está más allá de uno mismo  La preocupación por el bienestar de los demás	Realidad espiritual


Diapositiva 16:

**¿Cómo realizo ese sentido?**



Diapositiva 17:

¿Si fuésemos exploradores en busca de un tesoro, qué necesitaríamos?



Diapositiva 18:

## Valores



Aquellas cosas que en el fondo son buenas y correctas para ti. Son cosas que consideras **personalmente significativas** para tu vida

Todo el mundo tiene valores, todo el mundo tiene cosas significativas

Diapositiva 19:

## Valores



**¿Qué actividades priorizas por encima de otras?**

Descubrir concretamente aquellos compromisos significativos nos ayudará a sentirnos existencialmente realizados y comprometidos con el mundo

Diapositiva 20:

# Metas



**Medios** específicos a través de los cuales realizas tus valores

Una vez que tengas una meta que **satisface un valor personal** de verdad, no dejarás que las pequeñas cosas se interpongan en tu camino

Diapositiva 21:

¿Puedo experimentar el sentido de la vida a mi edad?

¿cómo?



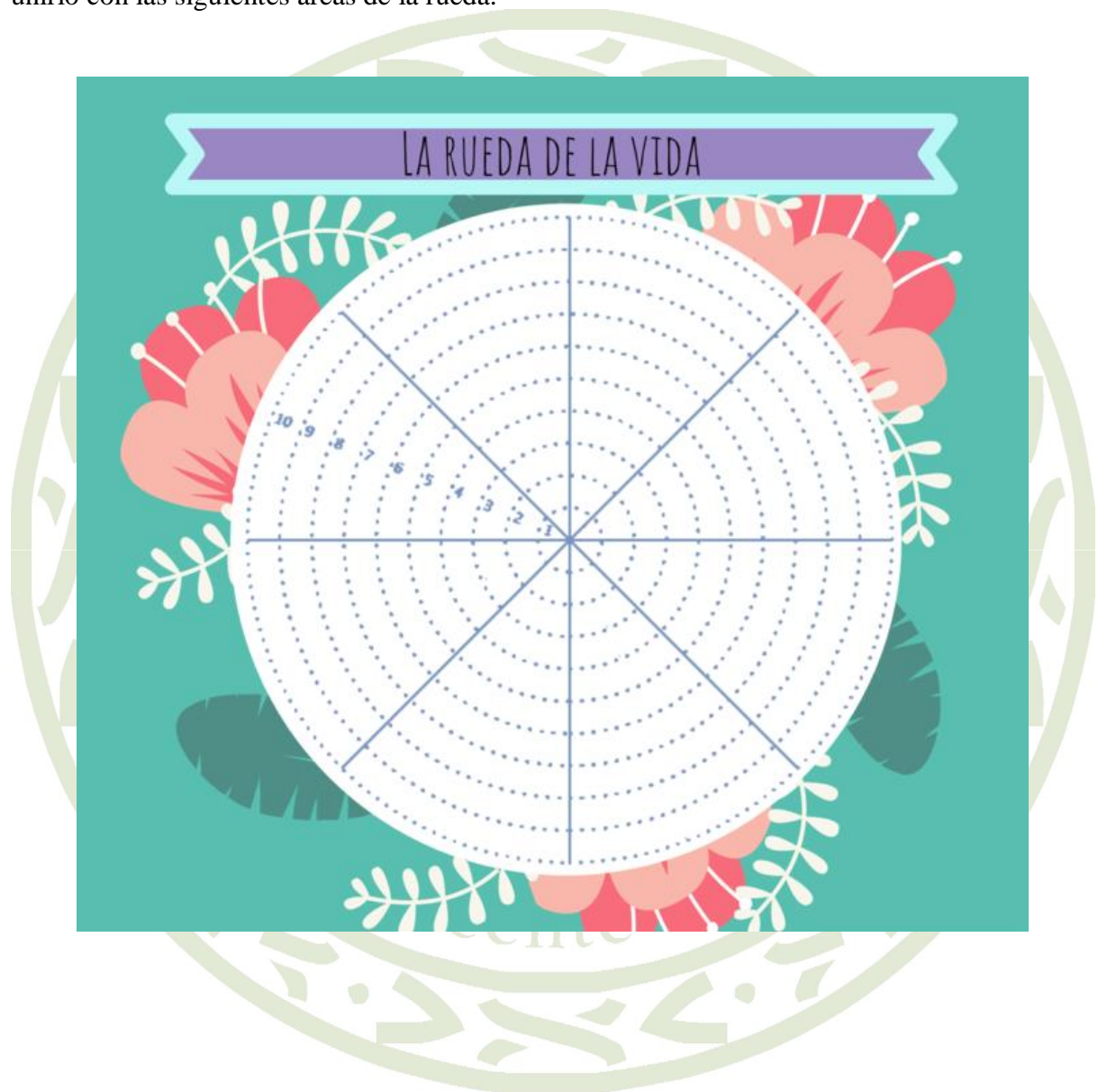
Diapositiva 22:

**Si**

- ✧ Vivencias pasadas ✧
- ✧ Metas ✧
- ✧ Valores ✧
- ✧ Gratificación ✧

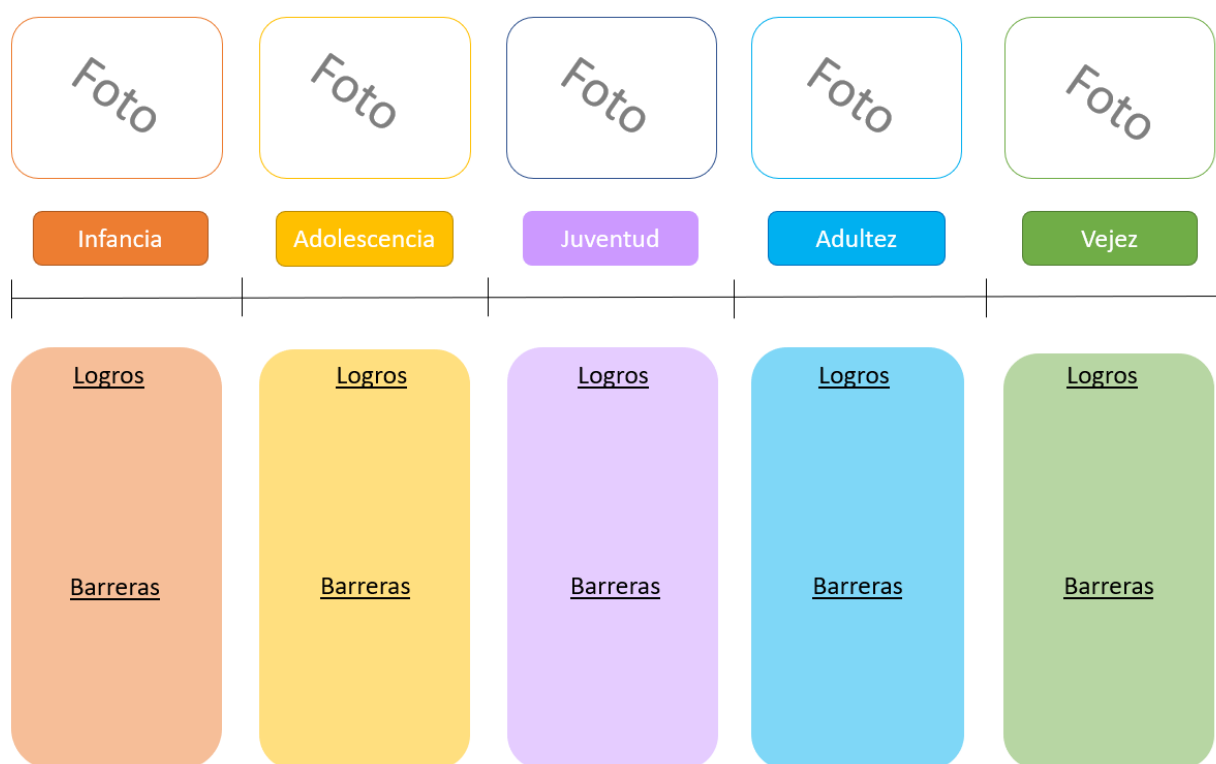
**ANEXO 8: La rueda de la vida.**

A continuación, se presenta un círculo, el cuál debes dividir en las porciones que tú consideras más importantes en tu vida. Como verás, las parcelas se evalúan de 1 a 10 según el nivel de conformidad que tengas con la misma. Tienes dos opciones: o rellenar pintando hasta el número que consideras de conformidad para ti o poner un punto en el número y después unirlo con las siguientes áreas de la rueda.



## ANEXO 9: Logros y Barreras

A fin de descubrir las fortalezas y estrategias resilientes que han empleado en el pasado, el terapeuta pide a los mayores que identifiquen las metas vitales que han guiado cada etapa de su vida, señalando en cada periodo los logros conseguidos, barreras superadas y reflexionando sobre cómo se sintieron al lograrlas, a qué ámbito de su vida hacen referencia, la importancia que tuvo para ellos y por qué. Se trata de que los usuarios sean capaces de detectar las limitaciones que han experimentado a lo largo de la vida y que identifiquen fortalezas partiendo de las debilidades.



**ANEXO 10: Álbum de vida**

Cada adulto debe crear su propio álbum, que recoja todos los momentos más importantes de su biografía. Complementariamente, deben escribir alguna frase o comentario en relación con cada uno de los momentos aportados que haga latente la importancia de ese evento vital significativo. De esta forma, se trata de hacer consciente a la persona del sentido y el valor de las vivencias personales.

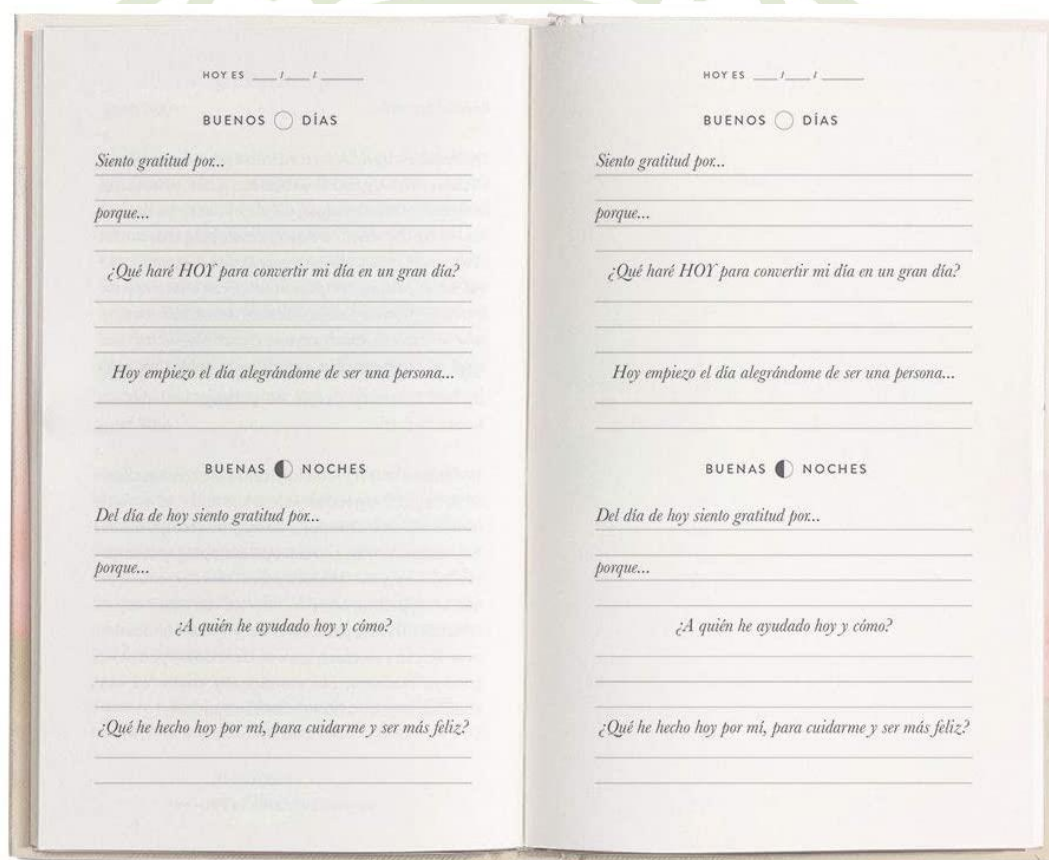




## ANEXO 12: Diario de Gratitud

Pasos para iniciar un diario de gratitud:

Escribe de forma regular cosas por las que estés agradecido (al menos 3). Puedes seguir la fórmula “estoy agradecido por... porque...”.



**ANEXO 13: Para vivir con Sentido.**

(Hutzell & Eggert, 2021)

*“Para vivir una vida que, resulte satisfactoria, tendrás que vivir en coherencia con tu sistema de valores. Si llegas a identificar lo que consideras verdaderamente valioso en tu vida, podrás avanzar en una dirección satisfactoria, estableciendo metas que materializan lo que personalmente valoras. Si no sabes lo que es valioso para ti de verdad en la vida, tendrás dificultad para establecer metas que sean significativas y con propósito”.*



## ANEXO 14: Metáfora del jardín.

(Wilson & Luciano, 2002)

*Suponga que usted es un jardinero que ama su jardín, que le gusta cuidar de sus plantas, y que nadie más que usted tiene responsabilidad sobre el cuidado de sus plantas. Suponga que las plantas son como las cosas que usted quiere en su vida... así, ¿cuáles son las plantas de su jardín? ¿Cómo ve las plantas como jardinero? ¿Tienen flores, huelen bien, están frondosas? ¿Está cuidando las plantas que más quiere como usted las quiere cuidar?... Claro que no siempre dan las flores en el lugar que usted quiere, en el momento que lo desee; a veces se marchitan a pesar del cuidado; la cuestión es cómo ve que las está cuidando, ¿qué se interpone en su camino con las plantas, en su quehacer para con ellas? Quizás esté gastando su vida en una planta del jardín. Ya sabe que en los jardines crecen malas hierbas. Imagine un jardinero que las corta tan pronto las ve, pero las malas hierbas vuelven a aparecer y nuevamente el jardinero se afana en cortarlas y así, ¿es ésa su experiencia con su problema? Surge... (el problema del cliente, dígame la ansiedad o sus recuerdos o pensamientos que le hacen sentir mal) y..., abandona el cuidado del jardín para ocuparse de ese problema. No obstante, las malas hierbas, a veces, favorecen el crecimiento de otras plantas, bien porque den espacio para que otras crezcan, bien porque hagan surcos. Puede que esa planta tenga algún valor para que las otras crezcan. A veces, las plantas tienen partes que no gustan pero que sirven, como ocurre con el rosal que para dar rosas ha de tener espinas. ¿Qué le sugiere? ¿Puede ver sus plantas y las áreas de su jardín donde aún no hay semillas? Algunas estarán mustias y otras frondosas. Hábleme de sus plantas y de si las cuida como usted quiere cuidarlas. Dígame si está satisfecho con el cuidado que da a sus plantas, si las cuida de acuerdo con lo que valora en su vida (el cliente comenta al respecto).*

*El trabajo que aquí haremos es como plantar una nueva semilla que tendremos que hacer crecer con el trabajo que los dos hagamos. Esta nueva planta la alimentaremos hasta que usted tenga habilidad cuidando las demás plantas, las cosas importantes de su vida como usted quiera cuidarlas. Hay otra cosa importante: cualquier jardinero sabe que el crecimiento de sus plantas no depende de su estado de ánimo, sino que cada planta requiere un cuidado sistemático y apropiado y, a pesar de ello, nadie puede garantizar el resultado completo con cada planta... Quizá al jardinero le gustase que el cuidado de una planta diese a luz una planta con un número de flores blancas de un tamaño preciso, en un tiempo concreto. Pero el jardinero sabe muy bien que la planta puede ofrecer otras flores distintas, en menor número y*

*desprendiendo un olor menos agradable que el deseado, o quizá más. No es algo que el jardinero pueda controlar. La cuestión es si a pesar de ello valora el cuidado de esas plantas. Es más, las cosas, personas..., que queremos en nuestra vida se parecen a las plantas del jardín. A veces el jardinero quizá se impacienta si la planta tarda en crecer o lo que crece inicialmente no le gusta. Si el jardinero arranca de «cuaajo» lo plantado y pone otra semilla, nunca verá crecer la planta, y su vida girará sólo en poner semillas sin llegar a vivir cada momento del crecimiento. Otra opción es seguir cuidando las plantas, con lo que ofrezcan cada momento.*

*Es importante que sepamos, los dos, que yo nunca podré plantar semillas en su jardín, ni decirle qué semillas plantar, y cómo crecerán mejor; que nunca podré cuidar de sus plantas. Sólo usted podrá hacerlo. Y ahora, le pregunto si, por un minuto, ¿podría dejar de centrarse en la planta que le molesta, la que le ha traído aquí? ¿Estaría dispuesto aun con cualquier pensamiento sobre esa planta que no quiere a hablar de las otras plantas de su jardín, de cómo están, e incluso estaría dispuesto a hacer algo con ellas, a cuidarlas incluso sin ganas?... Dígame, ¿qué hay entre usted y el cuidado de sus plantas? ¿Qué le impide cuidarlas ya?*

**ANEXO 15: Formulario narrativo de valores**

(Hayes et al, 1999)

*Las siguientes son áreas vitales que son valiosas para algunas personas. No todo el mundo tiene los mismos valores, y esta hoja de trabajo no es un test para comprobar si usted tiene los valores «correctos». Describa sus valores como si nadie fuera a leer estas líneas jamás. Mientras trabaja, piense acerca de cada área en términos tanto de metas concretas que usted pudiera tener como también en términos de direcciones vitales de carácter más general. Así, por ejemplo, podría valorar casarse como una meta concreta y ser una buena pareja como una dirección vital valiosa. En el primer ejemplo, casarse es algo que puede completarse. El segundo ejemplo —ser una buena pareja— no tiene un final. Usted siempre podría ser mejor compañera o pareja, no importa cuánto lo sea ya. Trabaje a lo largo de cada una de las áreas vitales. Algunas de estas áreas se solapan; por ejemplo, puede tener problemas intentando mantener a la familia separada de las relaciones de pareja. No obstante, haga lo que pueda para mantenerlas separadas. Su terapeuta le proporcionará asistencia cuando usted aborde esta evaluación de metas y valores. Numere de forma clara cada sección, y manténgalas separadas una de otra. Puede que usted no tenga metas en ciertas áreas: puede saltarse esas áreas y discutir las directamente con su terapeuta. Es también importante que escriba lo que valoraría si nada se interpusiera en su camino. No estamos preguntándole qué piensa que podría conseguir de una manera realista, o qué piensa usted o piensan otros que usted se merece. Queremos saber qué le importa, qué cosas quiere conseguir y por las que querría trabajar. Reflexione sobre todo esto pensando que está en la mejor de todas las situaciones posibles. O sea, mientras rellena la hoja, figúrese que la magia existe y que cualquier cosa es posible. Piense en qué estaría haciendo la persona ideal para usted si esa magia ocurriera. Piense que mira desde lejos con un catalejo a usted mismo en un mundo mágico, qué vería hacer a esa persona, a usted mismo, en cada una de las áreas importantes en su vida. Céntrese en lo que ve que esa persona está haciendo y no en lo que esa persona está sintiendo o pensando. ¿Qué estaría haciendo, por ejemplo, en el ámbito de su trabajo, con su familia, con sus amigos, etc.? Para darle una cierta estructura a esta pregunta, considera las diez áreas siguientes que podrían ser importantes para ti; indica con una puntuación entre 1 y 10 la importancia de cada una de ellas.*

*Genera una narración breve en cada área en base a lo que se valora. Si algún área no fuese aplicable para usted, simplemente se deja en blanco.*

**1. Matrimonio / pareja / relaciones íntimas**

Importancia:

¿Qué clase de persona te gustaría ser en el contexto de tus relaciones íntimas? Podría ayudarte el pensar en acciones concretas que te gustaría llevar a cabo y, luego, utilizarlas para indagar los motivos subyacentes a tales acciones. ¿cuáles son esos motivos? ¿de qué manera reflejan lo que tu valoras en tu relación?

**2. Hijos/Nietos**

Importancia:

Considera lo que significa para ti ser una buena madre/abuela o un buen padre/abuelo ¿cómo te gustaría desempeñar ese papel de un modo ideal? Aunque no tengas hijos/nietos, puedes contestar igualmente a esta pregunta. ¿cómo quieres ser para apoyar a otros en este papel?

**3. Relaciones familiares**

Importancia:

En este punto se considera la familia en un sentido más amplio; no tu marido, esposa, hijos... piensa en lo que significa para ti desempeñar el papel de primo/prima, tío/tía, familiar político... ¿cómo te gustaría que fuera tu papel en estas relaciones familiares? Puedes pensar en tu familia más extensa o limitarte a tu familia nuclear. ¿qué valores te gustaría materializar en tu vida en este ámbito?

#### 4. **Amigos/relaciones sociales**

Importancia:

Los amigos son otro aspecto de las relaciones personales que la gente valora. ¿qué clase de amigo o amiga te gustaría ser, de un modo ideal? Piensa en tus amigos más cercanos y mira si puedes conectarte con lo que te gustaría materializar en tu vida en relación a tus amistades.

#### 5. **Crecimiento personal /desarrollo**

Importancia:

Este ámbito cubre todo tipo de aprendizajes y de desarrollo personal. ¿qué clase de “aprendiz” te gustaría ser? ¿cómo te gustaría implicarte en este aspecto de tu vida?

#### 6. **Ocio / diversión**

Importancia:

El recreo, la diversión y el relax son importantes para la mayoría. Es en estas áreas donde nos recargamos de energía. Las actividades de este campo se dan con frecuencia en el mismo punto donde conectamos con la familia y amigos. Piensa en lo que te resulta significativo en las actividades que realizas por gusto y de forma recreativa en tu tiempo libre. En estas áreas, ¿qué te gustaría que se manifestara en tu vida?

**7. Espiritualidad**

Importancia:

Por espiritualidad no nos referimos necesariamente, a un tipo de religión organizada – aunque eso también podría estar incluido en este apartado-. La espiritualidad abarca también todo lo que nos ayuda a conectarnos con algo más grande que nosotros, con un sentido de lo maravilloso y de lo trascendente de la vida. Incluye tu fe, tus prácticas religiosas y espirituales y la conexión con los demás en este terreno ¿Qué te gustaría tener en este ámbito de tu vida?

**8. Ciudadanía**

Importancia:

¿De qué manea te gustaría contribuir a la sociedad y sentirte miembro de tu comunidad...?  
¿Qué te gustaría, realmente, lograr en esas áreas de lo político, la cooperación y lo comunitario?

**9. Salud / bienestar físico**

Importancia:

Somos seres físicos y cuidar de nuestro cuerpo y salud a través de la alimentación, el ejercicio y prácticas saludables es otro ámbito importante. ¿cómo te gustaría que fuera tu vida en esas áreas?

*Para asegurarte de que tus valores son tuyos propios, revisa los ejercicios anteriores y pregúntate: “si alguna otra persona supiera que estoy trabajando en este ámbito, ¿seguiría haciéndolo? Si ves que has escrito frases que no te “suenan” a verdaderas o si parecen cosa de “ser buen chico o una buena chica” más bien que una cuestión de honradez contigo mismo, vuelve atrás y revisa lo que has escrito. La lista no es para nadie más: es solo para ti.*



**ANEXO 16: “Brújula”**

(Hayes &amp; Smith, 2013)

En esta actividad se va a tratar de identificar tus valores para alinearlos a la toma de decisiones. Para ello, debes conocer las creencias que influyen en estos valores. De esta forma, se va a tratar de potenciar las creencias y valores para poder vivir feliz. Para ayudarte a crear tu brújula personal puedes formularte preguntas del tipo “¿qué áreas de tu vida son importantes? ¿Cuáles son las áreas de mi jardín que quiero atender? ¿qué es lo más importante para mí? ¿qué me anima a levantarme de la cama por las mañanas?”. Tómame unos minutos para pensar bien tus respuestas.



*“Una vez que tomes conciencia de tu propio sistema de valores, podrás establecer metas que te permitan vivir a la altura de tus valores”.*

### ANEXO 17: Tareas retadoras

Te propongo intentar hacer algo que no hayas hecho nunca antes, hacer algo diferente en ciertos días o momentos de la semana, hacer una llamada concreta o escribir una carta que está pendiente desde hace tiempo. Debes apuntar en su cuaderno las acciones retadoras que han realizado y señalar brevemente por qué lo has hecho, qué te ha aportado, con qué dificultades te han encontrado, cómo has logrado superarlas y cómo se has sentido. Para la realización de esta actividad te puedes guiar siguiendo el siguiente esquema:

Día	Tarea retadora	¿Por qué lo has hecho?	¿Qué te ha aportado?	¿Con qué dificultades me he encontrado?	¿Cómo he superado las dificultades?

## ANEXO 18: Sentir la vida

Se propone una dinámica multisensorial a través de la cual se va a tratar que los adultos mayores conecten con sus sentidos, así como con las sensaciones y las experiencias gratificantes que reciben a través de ellos.

Se comienza con un ejercicio de relajación, a través del cual se favorezca una respiración consciente. De esta forma, el psicólogo guía a los adultos mayores a inhalar lentamente por la nariz durante tres segundos, sostener un segundo la respiración y exhalar lentamente por la boca. Tras cinco repeticiones, se pide a los participantes que cierren los ojos. De esta forma, el terapeuta irá aportando estímulos para cada uno de los sentidos:

- Olfato: café, canela y limón o mandarina
- Tacto: telas de diferentes rugosidades, botones y arena, o en su defecto tierra o algodón.
- Oído: sonidos de olas del mar, tormenta y pájaros cantando.
  - o [calm wave sound effect - YouTube](#)
  - o [Bosque - Efecto de Sonido - YouTube](#)
  - o [Rain Sound Effect Short \(2 minutes\) ♡ - YouTube](#)
- Vista: se proyectan imágenes de atardeceres, playas y de bosques.
- Gusto: chocolate, mandarina y sal.

Para cada sentido, se pide a los participantes que reflexionen sobre lo que perciben, tratando de identificar qué es, las sensaciones y emociones que evocan y, en el caso en el que el usuario lo considere, comente si le evoca algún recuerdo.

Finalmente, el terapeuta guía a los usuarios a compartir sus experiencias favoritas para cada uno de los cinco sentidos, dando razones por las cuales las disfrutaron o son significativas.

### ANEXO 19: El mundo a través de los sentidos.

En la dinámica anterior, hemos podido conectar con nuestros sentidos y las experiencias que percibimos a través de ellos. Ahora, se trata de que conectes con las experiencias que percibes en tu día a día. A lo largo de la semana, debes apuntar en tu cuaderno, una experiencia para cada uno de los sentidos, señalando al menos las tres razones más importantes por las cuales disfrutas de dicha experiencia. Las razones pueden incluir los recuerdos vinculados con experiencias pasadas o sentimientos actuales que hacen que las experiencias resulten valiosas. Para llevar a cabo esta actividad puedes guiarte por esta estructura:

Día	¿A través de qué sentido lo he experimentado?	¿Cuál ha sido la experiencia?	Razones por las que he disfrutado de la experiencia	Nivel de gratificación experimentado

**ANEXO 20: Fuentes Históricas de Sentido.**

(Breitbart &amp; Poppito, 2014)

*“Vida como legado” que ha sido dado.*

1. Cuando miras hacia atrás en tu vida, tu educación y la historia de tu familia, ¿cuáles son los recuerdos más significativos, las relaciones, las tradiciones, los valores, etc. que han tenido el mayor impacto en lo que eres hoy? Por ejemplo: identifique los recuerdos específicos de cómo se crió que le causaron una impresión duradera. A veces, el origen de su nombre es la clave significativa del legado de su familia. ¿Cuál es el origen de su nombre?

*La vida que vas a vivir y dar*

2. Al reflexionar sobre quién eres hoy, ¿cuáles son las actividades, los papeles o los logros significativos de los que te sientes más orgulloso? Al mirar hacia el futuro, ¿cuáles son algunas de las lecciones de vida que has aprendido en el camino y los valores que consideras importantes y que querrías transmitir a los demás? ¿Cuál es el legado que esperas vivir y dar?

## **ANEXO 21: Valores que doy al mundo.**

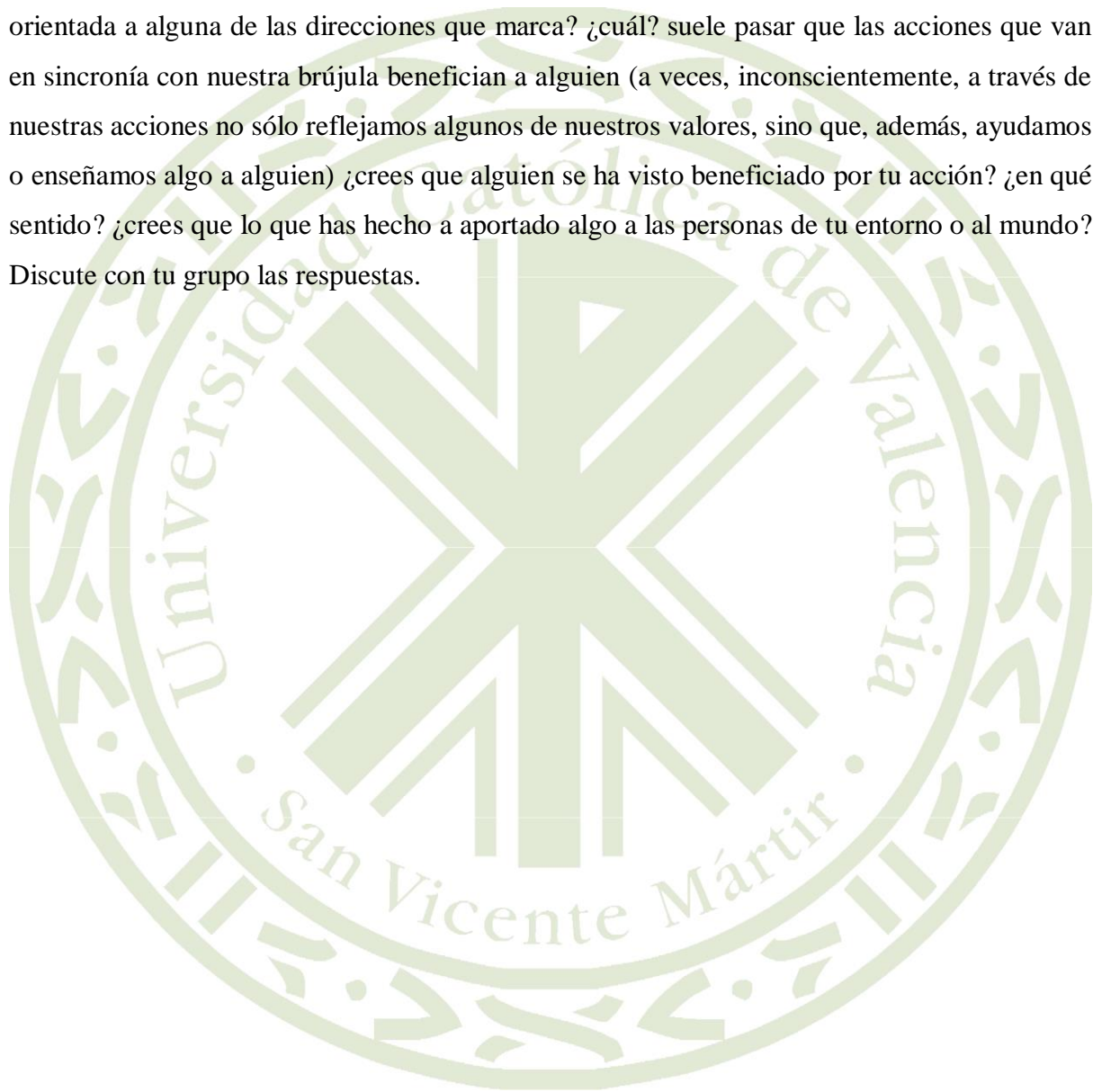
A lo largo de esta dinámica vamos a tratar de identificar elementos actuales y pasados de nuestra historia que estén relacionados con nuestros valores y vamos a intentar encontrar la repercusión, legado o “huella” que dejamos en los demás a través de ellos; quizá lo que podemos haber enseñado o demostrado (quién sabe, puede que hayamos inspirado a alguien sin darnos cuenta o puede que gracias a las cosas que hemos hecho, hayamos animado a alguien más a perseguir y luchar por sus metas). Para el desarrollo de esta dinámica, deberás tener a mano tu *brújula* (Anexo P).

### Lo que he creado.

Quiero que pienses en todo lo que has logrado hasta día de hoy. Piensa en los momentos más importantes para ti, en las cosas que has hecho a lo largo de toda tu vida; lo que has conseguido, tus logros, tus metas, objetivos, las cosas por las que has luchado y las barreras que has superado. Si es necesario, puedes recuperar tus respuestas a las dinámicas anteriores (*gráfica de vida, logros y barreras, álbum de vida...*). Dedicar unos minutos a identificar los valores que subyacen cada momento. ¿has sido capaz de encontrar algún valor? ¿cuál? ¿Cuándo piensas en los logros, metas, etc, crees que te han aportado algo? ¿tus logros han afectado positivamente a las personas de tu entorno? ¿de qué forma? Dialoga con tu grupo las respuestas.

### Lo que creo día a día

Teniendo en cuenta tus respuestas anteriores, quiero que dediques unos minutos a pensar en las cosas que haces en tu día a día; Haz un repaso minucioso de todo lo que has hecho hoy, desde que te has levantado hasta el momento presente. Piensa en todas tus acciones, en todas las personas con las que has hablado o has tenido algún tipo de interacción. ¿Destacarías algo significativo? Fíjate en tu brújula, ¿alguna de las acciones que has hecho hoy ha estado orientada a alguna de las direcciones que marca? ¿cuál? suele pasar que las acciones que van en sincronía con nuestra brújula benefician a alguien (a veces, inconscientemente, a través de nuestras acciones no sólo reflejamos algunos de nuestros valores, sino que, además, ayudamos o enseñamos algo a alguien) ¿crees que alguien se ha visto beneficiado por tu acción? ¿en qué sentido? ¿crees que lo que has hecho ha aportado algo a las personas de tu entorno o al mundo? Discute con tu grupo las respuestas.



**ANEXO 22: Otros recursos disponibles.**

("Servicios Municipales - València", 2022)

Centro Especializado de Atención a Personas Mayores (CEAMs): Son centros de atención preventiva, destinados a ofrecer servicios especializados tendentes a lograr el mantenimiento de las personas mayores en un estado físico y emocional que les permita valerse por sí mismas, y permanecer en su medio familiar y social, con el fin de retardar su ingreso en residencias y hospitales.

- Servicio social
- Servicio de Podología
- Servicio de Peluquería
- Comedor y cafetería
- Autoservicio de lavandería
- Biblioteca, etc...

Hogares y Clubes para Personas Mayores: Centros destinados a la organización de actividades para la ocupación del tiempo libre, fomento de la convivencia y del apoyo comunitario.

- Actividades culturales y recreativas
- Actividades ocupacionales y rehabilitadoras
- Actividades de cooperación y autoayuda.

**¿Dónde?**

**Club de Mayores Samaniego** → C/Sant Clement 14. Tlf: 963464500

**Centro de Servicios Sociales y Personas Mayores** → C/Mestre Palau 15. Tlf:963137260

**Cima** → C/Roteros 27. Tlf: 963925251

**Club Municipal de Jubilados y Pensionistas de la Torre Vlc** → Adolfo Gimenez del  
Río y Tasso.  
Tlf: 961532403

**Club Municipal de Jubilados y Pensionistas Benimamet** → Dr. Soriano Benlloch 39  
Tlf:963479497

**Fundación Agm. Amics de la Gent Major** → C/Orellana 22, 46008. Tlf: 963841851

Centro Municipal de actividades para Personas Mayores (CMAPM): centros de encuentro, comunicación y esparcimiento, de titularidad municipal, en los cuales se desarrollan diferentes actividades dirigidas a personas jubiladas y pensionistas mayores de sesenta años, vecinas de la ciudad de València. Estas actividades son de tipo formativo y lúdico, y están destinadas a mejorar la calidad de vida de las personas mayores, así como a facilitar el acceso a los bienes culturales y a las actividades de ocio y tiempo libre del mismo barrio en el que se ubican.

Pl. de l'Ajuntament 1, 46002 Valencia. Tlf: 963525478

Universidad para Mayores: Programa universitario dirigido a personas mayores de 55 años con ganas de aprender y de seguir creciendo. Permite acceder como alumnos a la Universidad, aunque sin la expedición de un título oficial y compartir las aulas con el resto de estudiantes que cursan las titulaciones regladas. Disponen de diversos itinerarios

- Seminarios, cursos, conferencias, visitas a museos, cine, teatro...

### ¿Dónde?

La Nau Gran. Universidad de Valencia → Av. Blasco Ibáñez, 13, 46010, Valencia.  
Tlf: 963864100

Universidad Politécnica de Valencia. Universidad Senior → Camino de Vera,  
46002, Valencia  
Tlf: 963877000

Asociación Estatal de Programas Universitarios para Personas Mayores →  
Tlf: 881814586/88

Universidad Popular de Valencia → Carrer Micalet 1, Primera Planta, 46001, Valencia.  
Tlf: 963525478

Aules de la tercera edat: Asociación de aulas de tercera edad propias y colaboradoras de la Consellería de Cultura y Educación de la Generalitat Valenciana. Participar en los estudios sobre la promoción cultural de las personas mayores que se consideren necesarios, y realizar estudios propios al respecto; Cursos, conferencias, visitas culturales...

### ¿Dónde?

- Eixample  
C/Burriana 39 bajo, 46005, Valencia  
Tlf: 963334877
- Grao  
C/Jerónimo Monsoriu 19, 46022, Valencia  
Tlf: 963240791
- Patraix  
Llanera de Ranes, 30, 46017, Valencia  
Tlf: 963819999
- Federación Valenciana de Aulas de Tercera Edad  
C/Jerónimo Monsoriu 19, 46022, Valencia  
Tlf: 626736699
- Educación de Personas Adultas  
(Casa de la Misericòrdia, 34, 46014 València)  
Tel. 96 120 69 90 extensión 2.  
C/ Dr. Berenguer Ferrer, 11, 46014 València  
Tel. 96 120 69 94 extensió 2.

Asociaciones/Fundaciones culturales: Asociaciones sin ánimo que a través del voluntariado social para desarrollar su labor en el campo de la acción social. Programa dirigido a personas mayores de 60 años que se encuentran en situación de soledad, riesgo de exclusión o dificultades a nivel psicológico, funcional y/o social. Tratan de movilizar a los mayores, fomentar sus relaciones sociales, motivar su participación en actividades que les saquen de la rutina, acompañar a aquellos que viven solos, procurar su independencia y su autonomía, con el objetivo de evitar la soledad y la inactividad, factores clave en el deterioro y la marginación de nuestros mayores.

Fundación de Xiquet a Major C.Valenciana (Fundación XAM) → Tlf: 628699654

Academias: Cursos específicos para personas mayores jubiladas (ej. Inglés para mayores, informática para mayores, pintura, bailes...)

Gimnasios: Cursos específicos para personas mayores jubiladas (ej. Natación para personas mayores, yoga para mayores, bailes...)

Coushing: Compartir piso para ahorrar gastos y combatir la soledad. Se juntan en los denominados 'coushing', viviendas colaborativas donde solo residen jubilados y ellos mismos organizan y desarrollan las actividades lúdicas

**Programa Valencia Conviu** → Oficina Municipal de Atención a las Personas Mayores (OMAM)  
Amadeu de Savoia 11, 46010 Valencia. Tlf: 962082437/38

**Adicionalmente:**

Oficina Municipal de Atención a las Personas Mayores (OMAM): servicio donde se centraliza la atención municipal del Ayuntamiento de València a las personas mayores; ofreciendo atención presencial, telefónica y telemática a toda la ciudadanía. Se dirige a facilitar su acceso a los recursos ciudadanos y a potenciar su participación, integración y autorrealización, previniendo fundamentalmente situaciones de aislamiento y soledad con la finalidad de conseguir una mejor calidad de vida.

C/Amadeo de Savoya, 11 Patio A. (Acceso por puerta lateral izquierda) 46010 València.  
Teléfono: 96.208.24.37

Programa Municipal de Actividades para un Envejecimiento Activo: A lo largo de todo el año, el Ayuntamiento de València ofrece una serie de actividades diversas con la finalidad de potenciar la participación, las capacidades, la integración social y la autorrealización del vecindario de más edad de nuestra ciudad. Y con el objetivo de prevenir situaciones de

aislamiento y soledad, y potenciar el ejercicio de la plena ciudadanía por medio de un programa de actividades.

Avda. Portugal 12 → Tlf: 963486461

C/ Músico Ayllón, s/n → 962084692

C/Yecla, 12 → 962082763

C/Amadeo Sabolla, 11 → 962082437

Programa de Actividades para Personas Mayores Activas y Saludables:



## PROGRAMA DE ACTIVIDADES PARA PERSONAS MAYORES ACTIVAS Y SALUDABLES

VALÈNCIA, CIUDAD AMIGABLE CON LAS PERSONAS MAYORES

# ES TIEMPO DE... DISFRUTAR

# 2021 /2022



ACTIVIDADES FÍSICAS >>>

ACTIVIDADES SOCIOCULTURALES >>>

ACTIVIDADES GRATUITAS >>> TALLERES >>>



### GIMNASIA

**ARNICHES**  
Camino Viejo de Xirivella, 2  
Tel. 96.383.19.39

**ARRANCAPINS**  
C/ Historiador Diago, 6-8  
Tel. 96.322.23.05

**BENICALAP**  
C/ Luis Braille, 3  
Tel. 96.338.52.14

**BENIFERRI**  
C/ Favarella, s/n  
Tel: 618.803.940

**BENIMACLET**  
C/ Emilio Baró, 87  
Tel. 96.208.36.34

**BENIMÁMET**  
Plaza. Luis Cano, 2  
Tel. 96.347.94.97

**CAMPANAR**  
C/ Dragaminas, 11  
Tel. 96.208.28.96

**CASTELLAR - OLIVERAL**  
C/ Poetisa Leonor Peralas y Escalante, s/n  
Tel. 96.396.04.30

**CRUZ CUBIERTA**  
C/ Tomás de Villarroja, 17  
Tel. 96.378.84.26

**EL PALMAR**  
C/ Caudete, 15  
Tel. 96.162.00.66

**EL SALER**  
Av. Pinars, s/n  
Tel. 96.183.03.43

**FUENSANTA**  
C/ Virgen de la Fuensanta, s/n  
Tel. 96.208.46.68

**FUENTE SAN LUIS**  
C/ Severiano Goig, s/n  
Tel. 96.373.78.72

**LA TORRE**  
C/ Benidoleig, 9  
Tel. 96.396.32.48

**MALILLA**  
C/ Juan Ramón Jiménez, 18  
Tel. 96.334.34.55

**MALVARROSA**  
Plza. Maestra M<sup>a</sup> Carbonell, 1  
Tel. 96.372.57.00

**MARCHALENES**  
Avda. Portugal, 12  
Tel. 96.348.64.61

**MASSARROJOS**  
C/ Cura Bau, 10  
Tel. 96.182.27.39

**NAZARET**  
Plaza Aras de los Olmos, 4  
Tel. 96.208.74.19

**HORNO DE ALCEDO**  
C/ Río Gabriel, 2  
Tel. 96.375.95.87

**LA AMISTAD**  
C/ Yecla, 12  
Tel. 96.208.27.40

**EL PERELLONET**  
Grupo Marqués de Valtierra, s/n  
Tel. 96.177.64.50

**PINEDO**  
Trav. Pinedo al Mar, 33  
Tel. 96.324.82.57

**RUSSAFA**  
C/ Cuba, 63  
Tel. 96.381.23.37

**NOU MOLES**  
C/ Burgos, 10  
Tel. 96.208.46.91

**ORRIOLS**  
C/ San Juan de la Peña, 3  
Tel. 96.208.47.76

**PARE JOFRE**  
C/ Escultor Vicente Rodilla, 3  
Tel. 96.133.39.64

**SAN ISIDRO**  
C/ José Andreu Alabarta, s/n  
Tel. 96.357.42.05

**SAN JOSÉ**  
Paseo Facultades, 8  
Tel. 96.362.17.57

**SAN MARCELINO**  
C/ Salvador Perles, 12  
Tel. 96.208.28.83

**SANT PAU**  
C/ Eduardo Soler y Pérez, s/n  
Tel. 96.326.57.81

**TENDETES**  
C/ Falucho, 12  
Tel. 96.338.54.46

**VIVEROS**  
Plaza de Ávila, 17  
Tel. 96.362.03.33

**VIRGEN DE LOS DESAMPARADOS**  
C/ Músico Ayllón, s/n  
Tel. 96.208.46.92

**EL CALVARI**  
Avda. General Avilés, 19  
Tel. 96.349.77.01



### TALLERES >>>

PARA PERSONAS MAYORES  
2021/2022

• ARTE FLORAL • JARDINERÍA

Escuela Municipal de Jardinería C/ Antonio Suárez, 9 Tel. 963257881

EN CASO DE QUE LAS SOLICITUDES SUPEREN AL NÚMERO DE PLAZAS, LA ADJUDICACIÓN SE REALIZARÁ POR SORTEO.

### ACTIVIDADES FÍSICAS >>>

PARA PERSONAS MAYORES  
2021/2022

#### YOGA

**ARRANCAPINS**  
C/ Historiador Diago, 6-8  
Tel. 96.322.23.05

**CANYAMELAR - CABANYAL**  
C/ Doctor Lluch, 48  
Tel. 96.336.58.00

**EL CARMEN**  
C/ Alta, 48-50  
Tel. 96.208.47.90

**ORRIOLS**  
C/ San Juan de la Peña, 3  
Tel. 96.208.46.65

**TRINITAT**  
C/ Convento Carmelitas 1  
Tel. 96.327.82.93

**REINO DE VALÈNCIA**  
C/ Dr. Montserrat, 17  
Tel. 96.391.35.05

**TENDETES**  
C/ Falucho, 12  
Tel. 96.338.54.46

**TRAFALGAR**  
C/ Trafalgar, 34  
Tel. 96.208.27.20

**PARE JOFRE**  
C/ Escultor Vicente Rodilla, 3  
Tel. 96.133.39.64

**MARCHALENES**  
Avda. Portugal, 12  
Tel. 96.348.64.61

#### TAICHÍ

**CANYAMELAR - CABANYAL**  
C/ Doctor Lluch, 48  
Tel. 96.336.58.00

**EL CALVARI**  
Avda. General Avilés, 19  
Tel. 96.349.77.01

**FUENTE SAN LUIS**  
C/ Severiano Goig, s/n  
Tel. 96.373.78.72

**LA LLUM**  
C/ Santiago de Lés, s/n.  
Tel. 96.208.74.64

**SALVADOR ALLENDE**  
C/ Conde de Lumieres, 5  
Tel. 96.208.43.75



#### BAILES DE SALÓN

**GRAU - PORT**  
C/ Méndez Núñez, 8-10-12  
Tel. 96.208.73.81

**LA AMISTAD**  
C/ Yecla, 12  
Tel. 96.208.27.40

**MONTEOLIVETE**  
Plaza Vicente Alcover Coloma, s/n  
Tel. 96.208.74.74

**NOU BENICALAP**  
C/ General Llorens, 33  
Tel: 96.208.36.11

**PATRAIX**  
C/ Salabert, 13  
Tel. 96.208.79.08

**REINO DE VALÈNCIA**  
C/ Dr. Montserrat, 17  
Tel. 96.391.35.05

EN CASO DE QUE LAS SOLICITUDES SUPEREN AL NÚMERO DE PLAZAS, LA ADJUDICACIÓN SE REALIZARÁ POR SORTEO.

### ACTIVIDADES SOCIOCULTURALES >>>

PARA PERSONAS MAYORES  
2021/2022

Inscripciones para participar en el sorteo de entradas de los actos y celebraciones que se indican a continuación:

- CELEBRACIÓN DE SAN VALENTÍN
- CICLO DE ZARZUELA
- CELEBRACIÓN DE FALLAS
- CELEBRACIÓN DE LA VIRGEN DE LOS DESAMPARADOS
- CELEBRACIÓN DE "SANT DONÍS"
- SEMANA DE LAS PERSONAS MAYORES: representaciones teatrales, encuentro de corales y rondallas de personas mayores, conferencias, concierto de la Banda Municipal de València, baile.
- CIRCO INTERGENERACIONAL DE NAVIDAD



### OTRAS ACTIVIDADES >>>

- CICLO DE CONFERENCIAS
- TALLER INTERGENERACIONAL DE PASCUA EN LOS CMAPM
- DEMOSTRACIÓN DEPORTIVA DE LOS CMAPM
- TALLER INTERGENERACIONAL DE NAVIDAD EN LOS CMAPM
- CELEBRACIÓN DEL DÍA MUNDIAL DE LA TOMA DE CONCIENCIA DEL ABUSO Y MALTRATO A LA VEJEZ
- CELEBRACIÓN DEL DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS MAYORES
- CONCURSO DE POSTALES NAVIDEÑAS



EN CASO DE QUE LAS SOLICITUDES SUPEREN AL NÚMERO DE PLAZAS, LA ADJUDICACIÓN SE REALIZARÁ POR SORTEO.

## NORMAS DE INSCRIPCIÓN >>

### ACTIVIDADES FÍSICAS

- Ser persona jubilada o pensionista y mayor de 60 años.
- Estar empadronado/a en el Ayuntamiento de Valencia (requisito imprescindible)
- Para que la solicitud sea válida, imprescindible DNI y letra.
- Solicitar sólo una actividad por persona.

### ACTIVIDADES SOCIOCULTURALES

- Ser persona jubilada o pensionista y mayor de 60 años.
- Estar empadronado/a en el Ayuntamiento de Valencia (requisito imprescindible)
- Para que la solicitud sea válida, imprescindible DNI y letra.

INSCRIPCIÓN DEL 14 DE JUNIO AL 2 DE JULIO DE 2021



EN CASO DE QUE LAS SOLICITUDES SUPEREN AL NÚMERO DE PLAZAS, LA ADJUDICACIÓN SE REALIZARÁ POR SORTEO.

### LUGARES DE INSCRIPCIÓN:

**TODOS LOS CENTROS MUNICIPALES DE ACTIVIDADES PARA PERSONAS MAYORES - CMAPM**

**OMAM** (Edificio de la Antigua Tabacalera):  
C/ Amadeo de Saboya, 11 - Tel. 96.208.24.37

### HORARIO:

**CMAPM:** mañanas de 09:00 a 13:00 h y tardes de 16:00 a 18:30 h  
**OMAM:** de 08:30 a 13:30 h

**900 52 57 98**



**Horario de atención:** de lunes a viernes de 09:00 a 14:00 h

[www.valencia.es/ayuntamiento/majors.nsf](http://www.valencia.es/ayuntamiento/majors.nsf)

@ E-mail: [omam@valencia.es](mailto:omam@valencia.es)



**AJUNTAMENT  
DE VALÈNCIA**



**Persones  
Majors  
VLC**

Se garantiza la protección integral de los datos personales según se establece en la legislación vigente.  
Ley Orgánica 3/1018 de Protección de Datos de Carácter Personal y garantía de los derechos digitales.

Teléfono de orientación a personas mayores en Valencia: 900525798.



**ANEXO 23: Fuentes creativas**

(Breitbart & Poppito 2014)

1. Vivir la vida y ser creativo requiere valor y compromiso. ¿Puedes pensar en uno o varios momentos de tu vida en los que hayas sido valiente, hayas tomado las riendas de tu vida o hayas asumido un compromiso significativo con algo de valor para ti?
2. ¿Sientes que has expresado lo que es más significativo para ti a través del trabajo de tu vida y las actividades creativas (por ejemplo, el trabajo, la crianza de los hijos, las aficiones, las causas)? si es así, ¿cómo?
3. ¿Cuáles son tus responsabilidades? ¿ante quién y para quién eres responsable?
4. ¿Tienes asuntos pendientes? ¿Qué tareas siempre has querido hacer, pero aún no has emprendido?

**ANEXO 24: Hoja de ruta**

<b>Áreas y direcciones globales</b>	<b>Metas</b>	<b>Acciones concretas</b>	<b>Barreras</b>

## ANEXO 25: Metáfora Tortuga Marina Verde

(Hutzell & Eggert, 2021)

Me encontraba a unos treinta metros de la playa, buceando entre rocas enormes, cuando me giré hacia la izquierda y vi una gran tortuga marina verde nadando a mi lado. Era la primera vez que veía una de esas tortugas en su hábitat natural, así que me sentí eufórica. Subí a la superficie, aclaré mi esnórquel y me quedé flotando en el agua para poder observarla.

La tenía justo debajo de mi cuando miré hacia abajo y vi que se alejaba de la orilla. Decidí quedarme en la superficie y contemplarla un rato. Y, para mi sorpresa, aunque parecía moverse con bastante lentitud, a veces moviendo las aletas y otras simplemente flotando en el agua, yo no era capaz de seguirla. Incluso con las aletas que llevaba en los pies, que me daban más impulso en el agua y sin chaleco de flotabilidad ni ningún otro elemento que me restara velocidad, la tortuga continuaba alejándose de mi a pesar de mis esfuerzos por seguirla.

Después de 10 min aproximadamente, la perdí. Exhausta, decepcionada, y un poco avergonzada de nadar más despacio que una tortuga, me di la vuelta y me dirigí de nuevo a la playa.

Al día siguiente, regresé al mismo sitio con la esperanza de ver más tortugas. Y así fue; tras nadar una hora y media mar adentro, me giré para observar un banco de peces diminutos, de color verde y amarillo, y justo allí había una tortuga marina. Me quedé mirándola mientras se deslizaba entre los arrecifes de coral y luego intenté seguirla a ver si se alejaba de la orilla. Una vez más, me sorprendió el hecho de no poder seguirla. Al darme cuenta de lo rápido que se apartaba de mí, dejé de nadar y me quedé simplemente flotando para observarla. Fue justo cuando la tortuga me enseñó una lección muy importante.

Mientras flotaba en el agua, me di cuenta de que la tortuga se movía según los vaivenes del mar. Cuando una ola se dirigía hacia la playa y a la tortuga le venía de frente, esta se quedaba flotando y únicamente agitaba su posición. En cambio, cuando la ola se dirigía de nuevo hacia el interior, nadaba mucho más rápido, de manera que sacaba el máximo provecho del movimiento del agua para avanzar a más velocidad.

La tortuga nunca se oponía al impulso de las olas, sino que se aprovechaba de él. El motivo por el cual yo no había podido alcanzarla era que yo no había dejado de nadar en ningún momento, independiente de la dirección en la que se movían las olas. Al principio, no me fue

mal haciéndolo así y, de hecho, pude mantener la distancia con la tortuga. Al principio, no me fue mal haciéndolo así y, de hecho, pude mantener la distancia con la tortuga. En algún momento, incluso tuve que nadar más despacio. Pero, cuanto más luchaba contra las olas que me venían de frente, más me cansaba. De modo que cuando las olas volvían, ya no me quedaban fuerzas para aprovechar su impulso.

A medida que las olas iban y venían más me fatigaba yo y menos avanzaba. Sin embargo, la tortuga continuaba armonizando sus movimientos con los de las olas y por eso nadaba más rápido que yo.

Para reflexionar:

*Cuando alguien sabe por qué está aquí, cuando sabe cuál es su sentido existencial, entonces puede dedicar su tiempo a hacer cosas que le ayuden a alcanzar su objetivo.*

*Si no estás en sintonía con lo que quieres hacer, gastarás tu energía en un sinfín de cosas.*

*Las olas entrantes están formadas por todo aquello que reclama mi atención, mi tiempo y mi energía (gente, actividades y cosas varias), pero que no tienen ninguna relación con mi sentido existencial. Y que las olas salientes eran las personas, actividades y las cosas que contribuyen a la realización de mi proyecto de vida, de mi sentido existencial.*

*Cada día tienes la oportunidad de hacer lo que quieras. Cada día tienes la oportunidad de responder con tus acciones a la pregunta ¿Para qué estás aquí?*

**ANEXO 26: Aprender a ser un experto en manejar la bicicleta.**

(Wilson &amp; Luciano, 2002)

*Se puede centrar en el énfasis del valor que tiene la práctica para fortalecer los músculos (por lo que sea), o bien la práctica para llegar a ser muy habilidoso con la bicicleta (por ejemplo, para la competición). La práctica sistemática con la bicicleta en muchas condiciones es necesaria para conseguirlo. Por ejemplo, se ha de practicar tanto si llueve como si hace calor, con el viento a favor o en contra, tenga ganas o no, piense que podrá o lo contrario, sea por asfalto o por tierra, por montaña o por recorridos sin cuestas, con un tipo de bicicleta y con otra, etc. Lo importante es el pedaleo en muchas condiciones, aunque en muchas de ellas la práctica no resulte placentera. Es más, manejar la bicicleta (por lo que sea) supone también que se caerá y que habrá de aprender a levantarse y seguir. Eso significa mantenerse fiel al significado valioso que pueda tener el manejo de la bicicleta. Sin ese significado, no merece la pena. Su experiencia ha sido abandonar la bicicleta en cuanto lo nota. Si ahora quiere ir en otra dirección, me parece que va a tener que hacerse experto en manejar la bicicleta con las sensaciones y pensamientos que fluyan, y también que habrá que practicar el levantarse para seguir pedaleando por donde usted quiera... ¿Qué ciclista sería más experto, aquel que va en bici sólo por caminos asfaltados siempre que el tiempo sea bueno, vaya acompañado y, además, se siente con ánimo o aquel ciclista que va en bici por muchos tipos de caminos, en cualquier día, solo o acompañado y con uno u otro estado de ánimo?*

**ANEXO 27: Todavía**

(Nussbaum et al., 2018)

*¿No podemos intentar algo más al envejecer?*

*En algún momento de nuestra existencia, nos damos cuenta de que vamos a morir. Es por esto por lo que tratamos de aportar al mundo algo con el fin de que de algún modo sigamos aquí después de la muerte. Antes de reflexionar acerca de la huella que dejamos en el mundo, debemos pensar quienes somos y qué representamos. Lo cierto es que, son numerosos los beneficios que el mundo obtiene gracias a nuestra conciencia de mortalidad, bienes que no se conseguirían de otro modo.*

*¿Cuáles son las diferentes formas de herencia?*

*Algunos defienden que solo los niños pueden sustituirles, por lo que se empeñan en tenerlos. Otros, tienen aspiraciones más grandes; Algunos se centran en la educación de las próximas generaciones, intentando moldear sus almas de acuerdo con lo que ellos mismos valora. Por otro lado, las personas más inteligentes, intentan encarnar su visión en sistemas de ciencia, gobierno político o filosofía, creando estructuras que podrían sobrevivir mucho tiempo.*

**ANEXO 28: La silla de la gratitud**

Para esta dinámica se dispondrán las sillas en círculo y se seleccionará una silla que será colocada en el medio de todos los presentes. Esta será la silla de la gratitud, y por turnos, todos los adultos mayores se sentarán en ella. El resto de los compañeros, deberán expresar en voz alta porqué lo aprecian y expresar su gratitud hacia la persona. Además, pueden escribir un mensaje de gratitud que diga *“gracias por...”*, *“lo que me gusta de ti es...”* o decir una cualidad o capacidad que tiene la persona que está sentada en la silla de la gratitud y que la hace única.



**ANEXO 29: Contrato terapéutico final:**

La finalidad del presente contrato es asegurar el compromiso por parte de los destinatarios del proyecto a seguir poniendo en práctica las habilidades trabajadas a lo largo de las sesiones que conforman el programa que ha sido implementado.

Yo, D./Dña, \_\_\_\_\_ tras haber participado en el programa “*Sentido de la Vida y Bienestar en Mayores*” y habiendo completado con éxito todas sesiones y dinámicas planteadas. Al firmar el presente contrato, me comprometo a:

- Seguir practicando las habilidades desarrolladas a través de las tareas y trabajos que les ha indicado el terapeuta.
- El cliente se compromete a actuar siguiendo “su brújula”, guiando así sus acciones y comportamientos coherentemente con sus valores.
- Practicar la gratitud con la vida y con las personas de su entorno, apreciando las acciones y las experiencias gratificantes del día a día.
- Dirigir sus esfuerzos en direcciones acordes con sus metas y propósitos existenciales.
- Vivir coherentemente con mis valores y metas.
- Conectar con las experiencias y fuentes de gratificación que hay en el entorno.
- Cuidar de las parcelas de su jardín, asegurando el correcto crecimiento de sus plantas.

La firma del presente contrato supone un consentimiento por todas las partes implicadas con los puntos anteriormente expuestos.

Firma del interesado

Firma del terapeuta

En \_\_\_\_\_, a \_\_\_\_\_ de 202\_

**ANEXO 30: “Ya sabes conducir”**

(Wilson & Luciano, 2002)

*“Este trabajo que hemos hecho tiene cierta similitud con aprender a leer o a conducir. Mientras se está aprendiendo la habilidad de leer o de conducir, se requiere mucha atención por parte de otro. Sin embargo, cuando uno ya ha aprendido a leer o ha aprendido a conducir, la atención adicional sería contraproducente: impediría que la lectura tomara su curso propio y que la habilidad de conducir estuviera controlada por las condiciones completamente naturales que corresponden. Por eso, cuanto antes comencemos a distanciarnos y menos interferencias tengas, más valiosa será tu conducción, y especialmente valiosa cuando notes a tus pasajeros molestos. Ya tienes experiencia con ellos y sabes mantener y girar el volante en la dirección que te importa”.*

