

# Objetivos y contenidos de un programa de educación emocional para personas mayores. Emociona't

ANNA SOLDEVILA, RAMONA RIBES, GEMMA FILELLA, MARÍA JESÚS AGULLÓ  
Universidad de Lleida, España

---

## Introducción

Actualmente existen muchas razones que explican el interés por la vejez: demográficas, económicas, políticas, de opinión pública, etc. Los ancianos son una nueva clase social. En el último siglo la esperanza de vida ha aumentado en 30 años. Ya se habla de un envejecimiento del envejecimiento. La población de personas mayores en los países industrializados representa un 13% de la población total. La cifra se ha multiplicado por 7 en los últimos 100 años. Para hacernos una idea, según datos del IMSERSO (2002) en España se calcula que en el año 2050 seremos 13 millones de personas mayores.

El proceso de envejecimiento (funcional, celular, molecular) es universal, irreversible, continuo, intrínseco, heterogéneo. Cada vez somos más longevos, ello depende en gran parte de factores ambientales: estilo de vida, hábitos alimentarios, de ejercicio físico, de manejo del estrés, etc.

Al envejecer se producen cambios a nivel biológico: de composición corporal, del aparato cardiovascular, del aparato locomotor, de los órganos de los sentidos, del sistema inmune, de la función renal, del sistema nervioso (sueño, memoria...), piel, cabello, etc. Ello contribuye a menudo a ligar envejecimiento a ideas como demencia, depresión, caídas, inmovilidad, enfermedad, dependencia, etc. Los expertos nos recomiendan que para envejecer de forma saludable debemos adoptar estilos de vida físicos saludables: hacer ejercicio físico con moderación, llevar una dieta saludable, evitar la polifarmacia y la automedicación, el tabaco y el alcohol, vacunarse, etc. Al igual que adoptar estilos mentales de vida saludables: realizar actividades intelectuales, descansar, tener aficiones, buscar nuevos intereses, detección precoz de la ansiedad y de la depresión, insomnio... Y no solo estos sino además estilos de vida sociales saludables: aceptar el nuevo rol familiar-social, mantener los contactos, no aislarse, ser útil a los demás.

Por tanto, a lo largo del proceso de envejecimiento vemos que la persona mayor continuamente tiene que ajustarse y reajustarse a nuevos cambios ya sea físico, psíquico o social y también a la elaboración de pérdidas y procesos de duelo. La persona mayor puede aprender a prevenir algunos de esos cambios, a prepararse para afrontarlos. Sírvannos de ejemplo: la jubilación (cambio de estilo de vida y de roles), la marcha del hogar de los hijos, la llegada de los nietos, muerte del cónyuge o amigos, institucionalización, etc. ¿Pero dónde se aprende esto?, ¿qué recursos internos y externos tiene o debe adquirir la persona para desafiarlos?, ¿quién puede ayudar al mayor en estos procesos?, ¿qué tipo de intervención psicoeducativa sería apropiada?, ¿los mayores manifiestan esta necesidad de no saber cómo afrontar los cambios?, y un sinnúmero de preguntas se nos ocurren, que a lo largo de este artículo intentaremos desvelar.

De hecho y después de realizar una revisión de programas dirigidos a personas mayores, que ofrecen distintas instituciones, vemos que la mayoría de ellos van dirigidos al mantenimiento del estado de salud física (todo tipo de deportes adaptados), desarrollo y mantenimiento de las funciones cognitivas superiores (cursos para la mejora o el mantenimiento de la memoria), de actividades de ocio de todo tipo (corales, grupos de teatro, talleres de manualidades, etc.), viajes programados, voluntariado y asociacionismo, pero escasean o brillan por su ausencia los programas que potencien el desarrollo emocional.

## El desarrollo emocional en el proceso de envejecimiento

En Psicología del Desarrollo existe un amplio consenso en considerar, desde la perspectiva contextual y del ciclo vital, la diversidad e individualidad de los cambios en el desarrollo emocional a lo largo de toda la vida y por tanto, diremos que el envejecimiento es un fenómeno altamente diferencial y asincrónico en sus manifestaciones. Existe una gran variabilidad tanto en el ámbito interindividual como en el intraindividual (Soldevila, 2003).

Cada persona es única, irrepetible, tiene unas características propias que la distinguen de las demás, sus rasgos de personalidad, su historia de vida, pero al margen de estos condicionantes individuales existen otros ambientales y sociales que contribuyen a un mayor o menor grado de adaptación al hecho de envejecer. Por eso, el envejecimiento es también una creación y un fenómeno sociocultural, va más allá de la esfera de lo individual. Cada cultura y cada sociedad vive e interpreta de manera distinta el proceso de envejecimiento. A la vez, la cultura y la sociedad son también modificadas por los efectos del envejecimiento de la población (Soldevila, 2003). Suele darse una visión estereotipada de la vejez, existen mitos y prejuicios hacia el colectivo de personas mayores, a veces incluso contradictorios entre sí.

Son todavía pocos los estudios sobre las características del desarrollo emocional en las personas mayores. En los estudios sobre los cambios en la emoción y motivación de las personas con el paso de los años, se ha analizado la intensidad de la experiencia emocional con resultados contradictorios. Existen investigaciones que apoyan la idea de una menor activación del sistema nervioso aunque algunos estudios argumentan lo contrario debido a un decremento en la eficiencia de los mecanismos homeostáticos de restauración del equilibrio (Fernández-Ballesteros, 1999). Por lo que se refiere a la capacidad de expresar las emociones, las personas mayores no diferirían de las más jóvenes.

En cuanto al desarrollo de la motivación con la edad, de forma general no parece existir cambios notables en las condiciones motivacionales intrínsecas de las personas cuando llegan a la vejez (Fernández-Ballesteros, 1999). Las investigaciones acerca de la motivación se han centrado básicamente en el estudio de su relación con el funcionamiento cognitivo y el aprendizaje. Los procesos motivacionales, en términos de autoeficacia o percepción de control han resultado variables más importantes que los refuerzos externos en las tareas cognitivas.

Sobre los cambios en el concepto de sí mismo (directamente relacionado con el nivel de autoestima), este tema se ha estudiado también desde diferentes perspectivas teóricas. Los estudios desde el modelo de rasgos describen una estabilidad en el autoconcepto y autoestima con el paso de los años. En cambio los estudios evolutivos predicen un aumento de la autoestima a lo largo del curso vital siempre que

la persona logre dar un sentido de totalidad e integridad a su historia de vida. Desde el enfoque del ciclo vital, se ha analizado la influencia del contexto ambiental –entendido como ambiente físico y los objetos que lo integran u objetos personales– en la comprensión de sí mismo. Estos objetos proporcionan estabilidad como indicadores de identidad y de ahí su utilización en la atención a las personas mayores en contextos residenciales como estrategias para conseguir ambientes terapéuticos. Entre los mecanismos de defensa del yo que diversos autores han detallado para explicar la continuidad de la autovaloración positiva en la vejez están: atribuir los fracasos a causas externas, desear metas alcanzables para la persona y compararse socialmente con aquellos que están peor que uno mismo (Baltes y Baltes, 1990). La estabilidad adulta en los conceptos relativos al sí mismo no es contradictoria con la modificación en algunos casos en sentido negativo debido a la acumulación de factores adversos.

Otro tema de estudio ha sido determinar el *nivel de estrés de las personas mayores*. Reig (2000) diferencia tres áreas potencialmente estresoras en las personas mayores: a) acontecimientos de vida como jubilación, viudez o cambios de residencia; b) estrés crónico producido por condiciones durables en el tiempo que afectan la salud y amenazan el bienestar personal, los hábitos adaptativos o la calidad de vida – enfermedad crónica, separación conyugal con repercusiones económicas importantes...–, y c) los contratiempos cotidianos que provocan molestias, disgustos y contrariedades.

Respecto a los elementos psicológicos para el afrontamiento satisfactorio del estrés, Reig describe el sentido de control personal, una información adecuada que se utiliza como recurso y un apoyo social adecuado.

La vejez constituye la última etapa del ciclo vital. A lo largo de ella hacemos balance de nuestra existencia. Esta etapa Erikson (1970) la caracterizó por la dominancia de la integridad del yo *versus* desesperación (la aceptación del propio ciclo de vida como algo que debía ser y que no permite sustitución alguna). Por ello, la promoción educativa del desarrollo emocional puede ayudar a las personas mayores en su adaptación al proceso de envejecimiento.

## La promoción del desarrollo emocional en las personas mayores: la educación emocional

Entendemos que el desarrollo humano es un proceso abierto al aprendizaje y que tiene lugar en interacción con un medio social y cultural organizado donde la educación debe considerarse un factor central.

En este sentido Bisquerra (2000) define la educación emocional como un “proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social”.

Los *programas de educación emocional* centran su intervención en la adquisición de competencias básicas para afrontar situaciones que la vida plantea y, a su vez, fomentan el desarrollo integral del

individuo, pueden tener tanto un carácter preventivo como de tratamiento. De ahí que el colectivo de personas mayores sea susceptible de intervención. Los programas de educación emocional en mayores, a pesar de la escasez de los mismos, contribuyen a paliar los efectos del envejecimiento ofreciendo a la persona la posibilidad de descubrir nuevas formas de adaptación a las situaciones vitales planteadas, comprender aquello que les está ocurriendo, contribuyendo a su bienestar personal y social, entre sus muchas ventajas.

El modelo de intervención por programas asume los principios de prevención, desarrollo e intervención social e implica a los diferentes agentes educativos y de la comunidad.

La importancia de la intervención por programas puede concretarse en los siguientes aspectos: se centra en las necesidades de un colectivo, se estructura por objetivos a lo largo de un *continuum* temporal y permite un seguimiento y evaluación de lo realizado, promueve la participación activa de los sujetos, permite un mayor desarrollo del currículo, optimiza los recursos, requiere una implicación de todos los agentes educativos y de la comunidad, precisa de la colaboración de otros profesionales, organismos y entidades en el estudio de la realidad, desarrollo y puesta en marcha del programa, implica la necesidad de determinar las competencias necesarias en cada uno de los ejecutores del programa.

La mayoría de estos programas se han centrado en otras etapas evolutivas: infancia y adolescencia. Pueden servirnos de referencia los distintos trabajos elaborados por el Grupo de Orientación Psicopedagógica, de la Universidad de Barcelona, coordinado por el profesor Bisquerra, tienen publicados programas para todos los niveles de la escolarización obligatoria y postobligatoria (educación infantil, primaria, secundaria obligatoria y bachillerato). Después de examinar cada uno de ellos, se puede afirmar que los contenidos de los mismos van encaminados a desarrollar la socialización e integración social, basándose en la sociabilidad del ser humano, a la vez que la mejora de las relaciones interpersonales y a una mejora del autoconocimiento de uno mismo. Por tanto, se trabajan competencias a nivel de saber ser, saber estar, saber comportarse. Se incluyen aspectos como habilidades y estrategias de educación afectiva en la autoimagen y autoestima, el reconocimiento de emociones y vocabulario emocional, la empatía, las habilidades sociocognitivas como la toma de decisiones, la capacidad de perspectiva, los valores o el pensamiento reflexivo o habilidades sociales donde figuran las de autorregulación, autoafirmación, comunicación positiva o resolución de problemas entre iguales. Los programas que trabajan contenidos socioemocionales dirigidos a personas mayores son todavía incipientes en nuestro país. Pueden citarse *El Programa Integrado de Entrenamiento en Habilidades Interpersonales para Ancianos*, de Pelechano (1996), y el programa de Wirth (1998) sobre crecimiento personal en personas mayores (inédito).

A continuación presentamos la selección de los contenidos de nuestro programa. Se han tenido en cuenta las aportaciones de las investigaciones sobre el tema, el equilibrio entre temáticas cognitivas y socioafectivas y su utilidad para mejorar la adaptación a las situaciones que ha de vivir la persona mayor. Para enmarcar el programa a nivel de contenidos teóricos nos hemos nutrido de las contribuciones científicas que seguidamente se enumeran:

- Las teorías de las emociones, sobretodo las de inspiración cognitiva (Lazarus, Izard, Plutchik, etc.).
- La terapia emocional, principalmente la logoterapia de V. Frankl, la psicoterapia racional-emotiva de Ellis, las terapias cognitivas de Beck i Meichenbaum, etc.

- Las aportaciones en el marco de la inteligencia emocional (Goleman, Salovey, Mayer, Gardner, etc.).
- Las investigaciones sobre el bienestar subjetivo, realizadas por autores como Strack, Argyle, Schwartz, Veenhoven, etc.
- Las investigaciones sobre el *fluir*, realizadas principalmente por Csikszentmihalyi (1997).
- Las investigaciones sobre el cerebro emocional, en el marco de la neurociencia (LeDoux, 1996) y la psiconeuroinmunología.
- Los trabajos que hablan de la relación emoción y motivación.
- Las aportaciones recientes sobre evaluación de las emociones.

Después de analizar los contenidos y su secuenciación que se proponen en diferentes programas relacionados con la educación emocional nos decantamos por la estructura que aporta Bisquerra (2000). Bisquerra señala cinco bloques temáticos secuenciados (conciencia emocional, regulación emocional, autoestima, habilidades socio-emocionales y habilidades de vida) a la hora de clasificar los posibles contenidos de un currículum de educación emocional.

Los objetivos generales planteados en nuestro programa son los siguientes:

- a) Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones derivadas de la adaptación al proceso de envejecimiento.
- b) Conocer y aplicar nuevas estrategias de regulación emocional.
- c) Tomar conciencia y desarrollar, si es necesario, un mayor nivel de autoestima en mi nueva imagen de persona mayor.
- d) Desarrollar un estilo asertivo para una mejora en las relaciones interpersonales.
- e) Adquirir nuevas estrategias para la toma de decisiones con respecto a la ocupación del tiempo y la asunción de los errores.

Una vez expuesto el marco teórico de referencia para la selección de contenidos de nuestro programa y la exposición de los objetivos planteados, queríamos mencionar que dicho programa de educación emocional, bajo el título de *Emociona't*, se está llevando a cabo en el Ayuntamiento de Lleida, en distintos casales municipales, desde hace dos años. Se ofrece a las personas mayores en formato taller, de unas 30 horas de formación, durante un trimestre, en sesiones de hora y media o dos horas. Se trabaja en grupos pequeños entre 8 y 20 personas. La metodología empleada es muy variada: exposiciones orales, análisis de casos, videofòrum, técnicas de relajación, audiciones musicales, dinámicas de grupo (dramatización, lluvia de ideas, philips 6/6, ...), entre otras. El éxito del programa ha obligado a continuar el taller diferenciándose dos niveles: inicial y avanzado, para aquellas personas que quieran seguir profundizando en el tema.

Seguidamente pasamos a desglosar nuestro programa, a nivel de objetivos y contenidos para cada bloque siguiendo el modelo del GROP.

En el primer bloque se desarrolla la capacidad de tomar conciencia de las emociones. La conciencia emocional consiste en el conocimiento de las propias emociones (mediante la autoobservación), del reconocimiento de las emociones y sentimientos de los demás y de cómo expresamos o se expresan las emociones a través del lenguaje verbal y no verbal. Para ello utilizamos unidades de análisis tanto de los componentes verbales como no verbales del acto comunicativo. De lo dicho anteriormente, podemos deducir que el conocimiento de las emociones va muy ligado al desarrollo del lenguaje, de tal manera que resulta básico incrementar la terminología emocional a fin de poder matizar nuestras emociones y reconocer e interpretar las de los demás. En el ámbito de las personas mayores este primer bloque tiene un peso especial dada su inmersión sociocultural en un contexto poco propicio a la manifestación emocional (separación entre razón y emociones). Socialmente siempre se ha dado más valor a lo cognitivo que a lo emocional, eso hace que la mayoría de personas mayores tengan poco vocabulario para referirse a sus estados emocionales, si a ello le unimos que muchas personas mayores tienen un nivel de alfabetización bajo el problema se acrecienta, la educación emocional contribuirá a paliar ese déficit.

TABLA 1  
Objetivos y contenidos bloque Conciencia Emocional

OBJETIVOS	CONTENIDOS
Reflexionar acerca del concepto de emoción.	El concepto de emoción.
Reconocer la existencia de diferentes tipos de emociones.	Tipología de emociones: ira, tristeza, ansiedad, miedo, alegría, amor, vergüenza, esperanza, compasión, sorpresa.
Tomar conciencia de la subjetividad de las emociones.	La subjetividad de las emociones: el cómo cada persona ante un mismo acontecimiento puede sentir emociones diferentes, todos somos distintos.
Describir el tipo de emociones positivas, negativas ambiguas o artísticas experimentadas mediante la presentación de diferentes materiales.	La clasificación de las emociones: positivas, negativas, ambiguas o artísticas.
Adquirir mayor precisión en el uso del propio vocabulario emocional.	La conceptualización y sinónimos de: ira, miedo, ansiedad, tristeza, vergüenza, aversión, alegría, humor, amor, felicidad, sorpresa, esperanza, compasión.
Reflexionar sobre las emociones propias y las de los demás para la toma de conciencia de la subjetividad de las mismas.	La subjetividad de las emociones: el cómo a veces incluso uno mismo ante acontecimientos similares siente emociones distintas.
Compartir emociones con los demás.	La verbalización de mis emociones a los demás.
Diferenciar entre el componente neurofisiológico, cognitivo y el comportamental de las emociones.	Los componentes de la emoción: neurofisiológico, cognitivo y comportamental.
Tomar conciencia de las emociones sentidas.	La conciencia de las propias emociones y ser capaces de expresarlas.
Tomar conciencia de las propias emociones a través de la música.	La música como facilitadora de emociones positivas, negativas, ambiguas y estéticas.
Identificar las emociones de los demás.	El reconocimiento de las emociones en los demás.
Reflexionar acerca de la información obtenida de la observación de la comunicación verbal y no verbal.	La expresión y observación la comunicación verbal y no verbal en las emociones en los demás.

El segundo bloque contiene la regulación emocional y se refiere al control de las propias emociones, es decir, la respuesta apropiada a cada estado emocional. La regulación emocional podría definirse como la capacidad de regular los impulsos y las emociones desagradables, de tolerar la frustración y de saber esperar las gratificaciones. De entre las diferentes estrategias de control emocional se propone la relajación y la reestructuración cognitiva –detectar errores de pensamiento o distorsiones cognitivas– como técnicas a desarrollar en las personas mayores por su grado de aplicabilidad individual y consecuentemente, el aumento en el sentimiento de control personal.

TABLA 2  
Objetivos y contenidos bloque Regulación Emocional

OBJETIVOS	CONTENIDOS
Definir el concepto de regulación emocional.	El concepto de regulación emocional.
Conocer diferentes estrategias de regulación emocional.	Las estrategias de regulación emocional: distanciamiento, búsqueda de apoyo social, reencuadramiento, planificación de la resolución del problema, reestructuración cognitiva, distracción conductual y cognitiva.
Las estrategias de regulación emocional: distanciamiento, búsqueda de apoyo social, reencuadramiento, planificación de la resolución del problema, reestructuración cognitiva, distracción.	La subjetividad de la respuesta conductual, cognitiva o neurofisiológica ante una misma emoción.
Reflexionar sobre la propia regulación emocional.	El control de las propias emociones: mis estrategias de regulación emocional.
Adquirir nuevas estrategias de regulación emocional.	Nuevas estrategias de regulación emocional.
Respetar el hecho que delante de un mismo acontecimiento cada persona puede pensar, sentir o actuar de manera distinta.	La coherencia entre lo que pensamos, sentimos y actuamos en nuestras respuestas emocionales.
Identificar las propias estrategias de regulación emocional ante un determinado evento.	Autoanálisis de las propias estrategias de regulación emocional.
Conocer los beneficios de la relajación en la reducción del estrés y de la ansiedad.	La relajación y sus beneficios.
Practicar una sesión de relajación.	La experimentación de la relajación.
Identificar situaciones que generan preocupación a cada uno.	Identificación de situaciones estresantes.
Conocer los beneficios de la reestructuración cognitiva.	La reestructuración cognitiva: teoría y práctica.
Aplicar la reestructuración cognitiva en situaciones de la vida cotidiana.	Aplicación de la reestructuración cognitiva ante pensamientos u sentimientos negativos.

El tercer bloque de contenidos desarrolla el nivel de autoestima. Entendemos la autoestima como dimensión emocional del autoconcepto. Branden (1995) define la autoestima como la confianza en nuestra capacidad de pensar, en nuestra capacidad de afrontar los desafíos de la vida. Sería la confianza en nuestro derecho a sentirnos respetables, dignos, a afirmar nuestras necesidades y carencias, a actuar conforme a nuestros principios morales y a disfrutar del fruto de nuestros esfuerzos. Priorizamos el desarrollo en las personas mayores de las estrategias para que la propia persona y los otros valoren sus capacidades como

promoción de actitudes positivas hacia esta etapa de la vida y de adaptación a los cambios físicos y psicosociales propias del envejecimiento.

**TABLA 3**  
**Objetivos y contenidos bloque Autoestima**

OBJETIVOS	CONTENIDOS
Introducir el concepto de autoestima.	El concepto de autoestima.
Reconocer los indicadores de una autoestima equilibrada.	Los indicadores de una autoestima alta, equilibrada o baja.
Tomar conciencia del nivel de autoestima propio y de los demás.	Mi propio nivel de autoestima.
Desarrollar expectativas positivas sobre uno mismo.	Autoconcepto y autoestima, dos conceptos relacionados.
Conocer que aspectos valoran los demás de uno mismo.	Reflexión acerca de la influencia de los otros significativos en la construcción de nuestra autoestima.
Aceptar la imagen que los demás tienen de nosotros.	La imagen que proyectamos en los demás: cómo aceptarla, cómo integrarla, cómo relativizarla.
Reconocer nuestras habilidades y aptitudes.	Autorreflexión de las propias habilidades, destrezas, aptitudes.
Utilizar estrategias para que los demás valoren nuestras habilidades.	Estrategias para hacernos valer como personas, para que los demás reconozcan nuestros méritos, virtudes.

Como cuarto bloque desarrollamos las habilidades socioemocionales, siguiendo a Luca de Tena, Rodríguez y Sureda (2001), definen una habilidad social como un comportamiento o tipo de pensamiento que lleva a resolver la situación social de manera efectiva, es decir, aceptable para el propio sujeto y para el contexto social en el que está. Las deficiencias en las habilidades sociales constituyen en buena parte de las causas de la mayoría de conflictos interpersonales.

Revisando bibliografía acerca del tema, se observa que han sido muchas las expresiones que hacen referencia a estas habilidades: competencia social, asertividad, habilidades sociales, comportamiento adaptativo, habilidades interpersonales, conducta sociointeractiva, conducta interpersonal...

Examinando distintos programas de habilidades sociales en distintas etapas del ciclo vital, el repertorio de comportamientos sociales se clasifica según una serie de habilidades: la comunicación, la asertividad, la empatía y la resolución de conflictos (Fernández Ballesteros, *et al.*, 1999). Así, proponemos en nuestro programa el desarrollo de aspectos potencialmente conflictivos en la interacción social a cualquier edad: a) problemas de comunicación por falta de atención en el otro, del desarrollo de actitudes de empatía (actitudes egocéntricas); b) problemas de comunicación debido a la falta de un lenguaje asertivo (en situaciones donde estamos en desacuerdo o bien queremos pedir ayuda), y c) problemas de comunicación por distorsiones cognitivas que nos llevan a conflictos con los otros (detectar errores de pensamiento).

Las relaciones sociales son importantes a lo largo de todo el ciclo vital dado que el ser humano necesita de la relación con los otros. En el caso de las personas mayores nos interesa especialmente la influencia directa de la promoción de las habilidades sociales en el propio bienestar personal y como función protectora del nivel de salud. Los conflictos en la interacción social son propios de cualquier edad pero



pueden aumentar durante el proceso de envejecimiento por las características psicosociales propias de la etapa. Algunas de ellas pueden ser: problemas relacionales por situaciones de soledad, por falta de actitudes de empatía (actitudes egocéntricas derivadas de sentimientos de inseguridad, de no control), por falta de un lenguaje asertivo en situaciones impuestas o bien de necesidad de la persona mayor de pedir ayuda. Por ello priorizamos en el programa el desarrollo de habilidades sociales de pedir ayuda, de saber decir no y de la escucha activa.

En cuanto a las técnicas con las que podemos trabajar las habilidades sociales enumeramos el entrenamiento cognitivo-conductual a través del refuerzo positivo, las dramatizaciones, el modelado, el entrenamiento en la solución de problemas o la reestructuración cognitiva. En una línea psicopedagógica el interés se centra en la planificación de las interacciones sociales promocionando las relaciones interpersonales a través del aprendizaje cooperativo, la dinámica de grupos o la reflexión grupal.

**TABLA 4**  
Objetivos y contenidos bloque Habilidades Socioemocionales

OBJETIVOS	CONTENIDOS
Introducir el concepto de habilidades socioemocionales y sus tipos.	Concepto de habilidades socioemocionales. Tipos de habilidades socioemocionales.
Conocer los mecanismos de la comunicación interpersonal: estilos de comunicación pasiva, agresiva y asertiva.	La comunicación interpersonal. Elementos de la comunicación. La comunicación verbal y no verbal. Los obstáculos en el proceso comunicativo.
Leer las emociones de los demás desde una comunicación afectiva: la empatía.	Comunicación afectiva. Concepto de empatía.
Reconocer las influencias socioemocionales en nuestro comportamiento.	Reconocimiento de las influencias socioemocionales en el comportamiento.
Reflexionar acerca de las propias emociones a la hora de establecer relaciones con los demás.	La influencia de los factores emocionales a la hora de establecer relaciones con los demás.
Ser consciente de las situaciones en las que tenemos que decir no.	La habilidad de decir no.
Ser consciente de las situaciones en las que tenemos que decir no.	El propio estilo asertivo a la hora de decir no.
Desarrollar la habilidad de mantener nuestra decisión ante los argumentos de los demás.	El desarrollo de la habilidad para mantener una decisión ante los argumentos de los demás.
Conocer el concepto de escucha activa.	Concepto de escucha activa. Elementos verbales y no verbales que implican una escucha activa.
Reflexionar acerca del nivel de escucha que practicamos y las variables que influyen en él.	El propio nivel de escucha.
Desarrollar un mayor nivel de escucha activa ante nuestros interlocutores.	Cómo practicar una escucha eficaz.
Ser consciente de la posible necesidad de ayuda en situaciones cotidianas.	La dificultad o la facilidad de pedir ayuda a los otros en situaciones en las que hasta ahora uno era autosuficiente.

Por último, el quinto bloque que propone Bisquerra se refiere a las habilidades de vida. Las habilidades de vida se definen como las que ayudan a experimentar satisfacción o bienestar subjetivo en las

cosas que hacemos diariamente en casa, con la familia, en el tiempo libre o en las actividades sociales. Se trata de ofrecer recursos que ayuden a organizar una vida sana y equilibrada (Güell y Muñoz, 2003). A título de ejemplo incluiría aspectos esenciales como son actitudes abiertas o positivas al cambio, desarrollo de hábitos saludables, habilidades de organización del tiempo, de esfuerzo personal, de toma de decisiones, de desarrollo de un espíritu crítico constructivo, de valoración de la familia y la amistad, de aprender a motivarse, de concienciarse de los propios valores...

Nos interesa especialmente en esta etapa del ciclo vital para poder evaluar nuestra vida en términos positivos el sentirnos bien con nuestra vida, con nuestro pasado, presente y con un futuro que no sabemos que dimensión temporal tendrá. Es lo que Erikson (1970) denomina integridad del yo *versus* desesperación (la aceptación del propio ciclo de vida como algo que debía ser y que no permite sustitución alguna). Erickson equipara integridad del yo al concepto de sabiduría, entendido como la aceptación de la vida que se ha llevado y se lleva. Así pues, el concepto de sabiduría o integridad del yo es un estado emocional de aceptación y paz interior respecto a lo que el ciclo de vida significa para cada uno, la sensación emocional que uno ha vivido. En este sentido, será especialmente importante la integración de aquello que hemos vivido como errores o decisiones equivocadas a lo largo de nuestra vida desde una dimensión positiva, desde el aprendizaje de la experiencia.

A partir de diferentes aportaciones (Avia y Vázquez, 1998; Fernández -Ballesteros, 1999) relacionamos el bienestar subjetivo en la vejez con dos aspectos básicos: a) el análisis de las decisiones que puedo controlar en mi vida (autodeterminación) asumiendo la posibilidad del error como fuente de aprendizaje; b) la capacidad de llenar el tiempo con actividades que reporten satisfacción, que sean significativas, alcanzables y con sentido. Por ello priorizamos en este bloque ofrecer estrategias para la toma de decisiones respecto a la ocupación del tiempo y la revisión de los errores como fuente de aprendizaje para sentirse bien en la propia historia de vida.

**TABLA 5**  
**Objetivos y contenidos bloque Habilidades de Vida**

OBJETIVOS	CONTENIDOS
Reflexionar acerca de nuestras habilidades de vida relacionado con la satisfacción o bienestar subjetivo experimentado o manifestado.	Conceptos de habilidades de vida, fluir, bienestar subjetivo y felicidad.
Analizar mis habilidades de vida en distintos contextos.	Habilidades de vida de organización y desarrollo, en la vida familiar, social y profesional, habilidades en el tiempo libre.
Tomar conciencia de la influencia de los valores en los procesos de toma de decisiones.	Valores y emociones su influencia recíproca.
Tomar conciencia de la influencia de factores emocionales en la toma de decisiones.	La impulsividad en la toma de decisiones.
Conocer distintos modelos de toma de decisiones.	Modelos teóricos para la toma de decisiones.
Saber utilizar los modelos propuestos de toma de decisiones en una situación práctica.	La aplicación de un modelo de toma de decisiones, como estrategia para reducir la impulsividad e improvisación.
Identificar el modelo de toma de decisiones que más se adapta a uno mismo.	Mi propio modelo para la toma de decisiones. El desarrollo de nuevas estrategias para la toma de decisiones. La reflexión antes de decidir.

Desarrollar a la práctica el modelo escogido de toma de decisiones.	La práctica de un modelo para la toma de decisiones.
Reflexionar acerca de la relación entre el concepto de libertad y responsabilidad.	La relación entre el concepto de libertad y responsabilidad.
Asumir la responsabilidad personal de nuestras acciones y decisiones.	La asunción de la responsabilidad personal como ejercicio de la libertad individual.
Reflexionar sobre el valor positivo del error y su connotación negativa en la sociedad actual.	El valor positivo del error como posibilidad de aprendizaje.
Reflexionar acerca de la capacidad de reconocer los propios errores.	El reconocimiento de los propios errores desde la responsabilidad.
Ser capaz de comunicar al grupo nuestros errores.	El desarrollo de habilidades comunicativas para manifestar al otro u otros nuestro error u errores.
Reflexionar acerca del aprendizaje que puede desarrollarse a partir del error propio.	El aprendizaje a partir del error.

## Bibliografía

- ARGYLE, Michael (1978): *Psicología del comportamiento interpersonal*. Madrid, Alianza.
- AVIA, María Dolores, y VÁZQUEZ, Carmelo (1998): *Optimismo inteligente*. Madrid, Alianza Editorial.
- BALTES, P. B., y BALTES, M. M. (1990): *Successful Aging: Perspectives from the Behavioral Sciences*. Cambridge, University Press.
- BECK, Aaron (1976): *Cognitive Therapy and Emocional Disorders*. Nueva York, Internacional Universities Press.
- BISQUERRA, Rafael (2000): *Educación emocional y bienestar*. Barcelona, Praxis.
- BRANDEN, Nathaniel (1995): *Los seis pilares de la autoestima*. Barcelona, Paidós.
- CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly (1997): *Fluir. Una psicología de la felicidad*. Barcelona, Kairós.
- ELLIS, Albert (1977): "The Basic Theory of Rational-Emotive Therapy", en ELLIS, A, y GIREGER, R. (eds.): *Handbook of Rational-Emotive Therapy*. Nueva York, Springer.
- ERIKSON, Erik (1970): *Infancia y sociedad*. Buenos Aires, Hormé.
- FERNÁNDEZ-BALLESTEROS, Rocío (1999): *Qué es la psicología de la vejez*. Madrid, Ed. Biblioteca Nueva.
- FRANKL, Viktor (1980): *El hombre en busca de sentido*. Barcelona, Herder.
- GARDNER, Howard (1995): *Las inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*. Barcelona, Paidós.
- GOLEMAN, Daniel (1996): *Inteligencia emocional*. Barcelona, Kairós.
- GÜELL, Manel, y MUÑOZ, Josep (2003): *Educación emocional. Programa de actividades para educación secundaria obligatoria*. Barcelona, Praxis.
- IMSERO (2002): *Las personas mayores en España. Informe 2002*. <<http://www.imsersomayores.csic.es/estadisticas/informemayores/informe2002/index.htm>> [Consulta: julio 2005].
- IZARD, Carrol E. (1991): *The Psychology of Emotions*. Nueva York, Plenum Press.
- LAZARUS, Richard S. (1991): *Emotion and Adaptation*. Nueva York, Oxford University Press.
- LEDoux, Joseph (1996): *El cerebro emocional*. Barcelona, Ariel-Planeta.
- LUCA DE TENA, Carmen; RODRÍGUEZ, Rosa Isabel, y SUREDA, Inmaculada (2001): *Programa de habilidades sociales en la enseñanza secundaria obligatoria*. Málaga, Aljibe.
- MAYER, John, y SALOVEY, Peter (1997): "What is Emotional Intelligence?", en SALOVEY, P, y SLUYTER, D. J.: *Emocional Development and Emocional Intelligence*. Nueva York, Basic Books.

- MEICHENBAUM, Donal (1987): *Manual de inoculación del estrés*. Barcelona, Martínez Roca.
- PELECHANO, Vicente (dir.) (1991): *Habilidades interpersonales. Teoría mínima y programas de intervención*, vol. III. Valencia, Promolibro.
- PLUTCHIK, Robert (1991): *The emotions*. Nueva York, Academia Press.
- REIG, Abilio (2000): "Psicología de la vejez. Comportamiento y adaptación" en FERNÁNDEZ-BALLESTEROS, R.: *Gerontología social*. Madrid, Psicología Pirámide.
- SALOVEY, Peter, y Mayer, John D. (1990): Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, pp. 185-211.
- SOLDEVILA, Anna (2003): *Los centros de día para personas mayores*. Lleida, Publicaciones de la Universidad de Lleida.
- STRACK, Fritz; ARGYLE, Michael, y SCHWARTZ, Norbert (eds.) (1991): *Subjective Well-Being*. Oxford, Pergamon.
- VEENHOVEN, Ruut (1984): *Databook of Happiness*. Boston, Dordrecht-Reidel.
- WIRTH, Carmina (1997): *La educación para el crecimiento personal o la mejora de sí mismo: aplicación de un programa educativo dirigido a personas ancianas*. Barcelona, Publicaciones UB.