

# Programa de intervención paliativo del sentimiento de soledad en el anciano

---

El presente estudio surge ante la necesidad de reducir un «sentirse solo» que implica situación dolorosa y no deseada acompañada en muchos casos de apatía, desinterés por la vida, vacío existencial, autismo profundo y otros graves trastornos emocionales y psicológicos en los que puede caer el anciano disminuyendo así su satisfacción personal. Basándonos en la idea de Solón «no hay mayor deleite que envejecer aprendiendo», se aplicó un programa de enriquecimiento personal y social a través de charlas-coloquio a lo largo de 15 sesiones, una por semana de una hora y media de duración, fomentando sentimientos positivos y alegría de vivir, propiciando participación activa, real y posibilitando un lugar de encuentro. El programa se aplicó a un grupo de 27 personas mayores autónomas de una residencia geriátrica perteneciente al ERA del Principado de Asturias. El resultado del programa es el aumento de la satisfacción personal, reencontrando sentido a la vida, afán por seguir aprendiendo, tolerancia, comunicación, así como disminución de apatía, pesimismo, negatividad y reducción de miedos subjetivos.

**G. Escotet García, S. González Díaz y J.A. Flórez Lozano**  
Ciencias de la Conducta. Departamento de Medicina.  
Universidad de Medicina.

## Planteamiento actual del problema

En las comunidades tradicionales, la soledad es un fenómeno poco frecuente, basado en la mayor parte de las veces en motivos externos (enfermedades, sentimientos de culpa). Frente a ello, las actuales sociedades industriales sufren un proceso continuo y acelerado de desintegración social –los valores culturales actuales evolucionan hacia el individualismo, la competitividad, la eficiencia, la posesión, el consumo, la distinción, etc., valores todos ellos que aportan los ingredientes proclives a la soledad, quedando fuera valores como compañía, cariño, apoyo, reparto, equidad, proximidad y ternura, claves en la red de relaciones entre personas–, apareciendo así el fenómeno del aislamiento del individuo, constituye un serio problema que desmembra progresivamente la red de relaciones vitales y éstas se sustituyen sólo parcialmente por otra red de relaciones funcionales establecidas a partir de contextos mercantiles. Así se disminuyen las posibilidades de comunicación, de ayuda mutua. Esta estructura y forma de desarrollo de la sociedad moderna aumenta la soledad convirtiéndose en uno de los grandes problemas existenciales del ser humano actual.

Consecuencia de los cambios evolutivos descritos anteriormente en nuestra sociedad, sentimos la necesidad de intervenir paliativamente en una fuente de angustia y merma de calidad de vida de nuestros mayores como es la soledad: «sentirse solo y abandonado». Para ello, llevamos a cabo un método de intervención consistente en charlas-coloquio, tertulias, conferencias, fomentando así la participación activa y real, la posibilidad de ofrecer un lugar de encuentro, desarrollando pensamientos positivos, intercambio de información y aprendizaje, pues como ya decía Solón «ningún mayor deleite que envejecer aprendiendo».

El pensamiento universal se ha preocupado siempre por el tema de la soledad (San Juan de la Cruz, Lope de Vega, Góngora, Santa Teresa de Jesús, Dámaso, Otero, Vallejo, Vossler, Ortega y Marañón) habiendo sido siempre un trabajo científico difícil, puesto que la herramienta de trabajo ha sido la interpretación y con ella una cierta subjetividad. La palabra soledad no es neutra, se esconden vivencias muy diversas y complejas

que tocan lo más hondo de la persona. Es una experiencia que todos conocemos, en la que muchas personas sufren pero también algunas disfrutan y casi todo el mundo teme. Es una experiencia de la que muchas personas huyen, por la que algunas desesperan e incluso algunas se suicidan. No exagera Octavio Paz cuando asegura que la soledad es el fondo último de la condición humana. La experiencia solitaria tiene una fuerza dinámica increíblemente fuerte siendo motor de muchos aprendizajes personales, constituida por un conjunto de vivencias, emociones, intuiciones, razonamientos y elaboraciones psíquicas que en su conjunto puede ser comprendido como una totalidad, como una estructura organizada.

Luis Cernuda hablaba de «la constelación de la soledad». Aunque hay muchas soledades, a efectos prácticos pueden agruparse en dos: la soledad como oportunidad, ocasión e incluso necesidad de conocernos a nosotros mismos, siendo, pues, una vivencia positiva relacionada estrechamente con el equilibrio de la personalidad, con la fuerza personal, con una capacidad de saber estar solo basada en una desarrollada y buena elaboración personal; o puede sentirse como problema, como experiencia dolorosa, sufrimiento acompañado de sentimientos negativos, tristeza, ansiedad, depresión, incomunicación absoluta que va en contra del hombre como ser social. Vivir la soledad negativa puede ser consecuencia de no saber estar solo, «no es lo mismo estar solo que sentirse solo». La necesidad de los demás, de estar con otros y de ser con otros. El hombre tiende a enraizarse y cuando se rompe alguna de sus raíces, siente vacío, angustia y dolor. Este sentir forma el meollo esencial del fenómeno de desenraizamiento, que tiene entidad suficiente y diferencial con fuerte poder dinamizador y que es el principio del proceso experimental de la soledad. Posteriormente, el hombre escogerá razonamientos que servirán de soporte para elaborar defensas cognitivas y emocionales con carácter reactivo. Las reacciones pueden ser muy variadas y agruparse en: afectivas, cognitivas y mixtas y podrá vivirse de forma aguda, presente, insoportable, punzante y urgente o bien en un desarrollo más a largo plazo con connotaciones evolutivas involucrando el desarrollo de la personalidad y la conciencia del propio valor posibilitándose así la capacidad de estar solo que no se improvisa sino que se construye, por lo que es importante señalar que la influencia y el aprendizaje en la infancia es primordial, señalando que la soledad se vive en todas las etapas del ciclo vital.

En la vida de todo ser humano pueden existir momentos de sentirse solo. La mayor parte de las situaciones de soledad son transitorias; la terminal es la que se mantiene y afecta a muchas personas al final de la vida, esta soledad terminal ocurre cuando se depende de la relación de los demás y ésta no llega, es frecuente entre

las personas mayores, y es grave, profunda y provoca mal y enfermedad.

## Programa de intervención

El programa se aplicó a una muestra de 8 varones y 19 mujeres, con un rango de edad de 68 a 94 años (edad media = 83,9 años), de diferentes estados civiles y procedentes en su mayoría del medio rural, todos ellos válidos y residentes en la institución geriátrica de Santa Teresa con un tiempo de permanencia variable. Todos ellos decidieron voluntariamente asistir a las sesiones.

## Procedimiento

Las sesiones se llevaron a cabo en la sala que la dirección del centro nos permitió, reuniendo características aceptables en cuanto a tamaño, luminosidad, temperatura y comodidad, con el inconveniente de que los asientos eran fijos, imposibilitando diversas distribuciones.

## Temporalización

En el mes de julio de 1999, como toma de contacto y forma de acercamiento a residentes y personal del centro aprovechamos la posibilidad de disfrutar un día de excursión. En los meses siguientes, recogimos información sobre características psicosociales, necesidades, intereses y preocupaciones de los residentes que voluntariamente accedían a nuestras encuestas; encontramos cierto grado de dificultad, pues pese a su disponibilidad a iniciar y mantener conversación, rellenar cuestionarios estandarizados les producía cierto rechazo, debido no tanto por el contenido de las preguntas como por el hecho de estar cansados ante la excesiva frecuencia a la que eran sometidos por distintos colectivos de estudiantes, lo que nos obligó a diseñar estrategias diversas: entrevista semiestructurada, diálogo, tertulias, etc., más motivantes y positivamente aceptadas como medio para acceder a datos básicos que posteriormente nos servirían para diseñar el programa paliativo de las necesidades detectadas, llevándose a cabo este proceso de investigación en el último trimestre del citado año.

## Aplicación del programa

El programa aplicativo del sentimiento de soledad en el anciano pretende ser una propuesta de trabajo para conseguir transformaciones que beneficien la calidad de vida en este grupo de edad, teniendo siempre en cuenta las características personales e individuales del grupo. Constó de 15 sesiones semanales de una hora y media de duración (descritas en el índice de programas utilizados en el estudio), aplicándose un paquete de técnicas

cognitivoconductuales. Cada sesión estuvo compuesta por los siguientes apartados: a) revisión de tareas encomendadas; b) exposición del tema; c) debate; d) aprendizaje de alguna técnica, y e) asignación de tareas.

Al finalizar cada sesión se proporcionaba a los participantes un pequeño resumen del contenido teórico y algunos consejos para la consecución de una mejor calidad de vida.

Algunas de las sesiones fueron grabadas en vídeo, previa aceptación de los participantes. Los debates giraban en torno a temas de importancia esencial cara a la comprensión de la fenomenología del sentimiento de vacío, angustia, apatía, tristeza, etc. que conlleva la soledad en las personas mayores.

Se explicaron de forma sencilla los conceptos fundamentales de cada tema, buscando la comprensión, asimilación y posterior aplicación de los mismos en el vivir diario. Se emplearon técnicas de dinámica de grupo con el objetivo de favorecer la cohesión y un clima agradable y distendido a lo largo de las sesiones.

Las técnicas de intervención utilizadas se describen a continuación:

*Técnicas de relajación.* Se enseñó a los participantes dos modalidades de relajación. La primera se basa en ejercicios de relajación profunda, mientras que la segunda consiste en una combinación de respiración y dos técnicas de visualización.

*Parada de pensamiento con distracción.* El objetivo de esta técnica fue que los participantes aprendieran una forma relativamente sencilla de interrumpir la cadena de pensamientos negativos y bloquear la preocupación, de manera que aumente la sensación de control sobre el propio pensamiento.

*Introducción al pensamiento racional.* Las técnicas de pensamiento racional implican la explicación, organizada en forma de árbol de decisión, de los pasos necesarios para enfrentarse adecuadamente a las preocupaciones. Se realizaron ejercicios centrados en reformular las preocupaciones y adoptar la forma más adecuada de enfrentarse a ellas, en función de si éstas estaban basadas en problemas reales o no, modificables o no. En esta técnica se introdujeron nociones básicas de solución de problemas y habilidades para el cuestionamiento racional de las preocupaciones.

*Asunción de perspectivas.* La posición de otra u otras personas con las que interactuamos se encuentra presente en toda interacción social. Sin asumir, siquiera parcialmente, la posición de la otra(s) persona(s) resulta muy difícil que se dé una interacción. La asunción de perspectivas representa un «fenómeno de encuentro» o «salida» de uno mismo hacia fuera y una incorporación

de algo que no es propio de uno mismo sino del otro. Se trata de un fenómeno que necesita para su aparición de una situación social, de una situación de interacción personal, directa o vicaria. Entendida la toma de perspectivas, resulta un componente clave para que se dé un conocimiento de los demás; necesario para la aparición de conductas altruistas en su más amplio sentido de ayuda y colaboración y cuando menos, su cultivo permite ir eliminando problemas como egoísmo y auto-centrismo, característicos de muchas personas que a consecuencia de repetidos fracasos en las relaciones personales con otras personas de edad o con sus hijos, así como de la desaparición de seres queridos, tienden a restringir considerablemente su mundo personal y social, y a encerrarse dentro de su piel, mundos que se empobrecen progresivamente al prescindir de las personas que le rodean.

*Generación de alternativas.* La generación de alternativas como habilidad interpersonal consiste en proponer soluciones y/o opciones de respuesta en situaciones interpersonales problemáticas. Por lo que se refiere a la tercera edad, las personas tienden a presentar no solamente reacciones depresivas, sino también un notable grado de rigidez-esterotipia en la búsqueda de alternativas de solución. La rigidez tiende a incrementarse con la edad; este proceso de «rigidización» personal dificulta la capacidad de adaptación ante un mundo mudable y que exige plasticidad y flexibilidad para la vida personal. La rigidez obstaculiza las relaciones personales; dificulta, cuando no impide, la admisión de una persona nueva dentro de un círculo de amistades; la posibilidad de encontrar soluciones distintas ante un problema lleva aparejada una flexibilidad cognitiva y afectiva que favorece la comprensión y toma de sentido de los problemas que los demás puedan tener y con ello la posibilidad incrementada de que se oferte y se pueda recibir ayuda.

*Articulación de medios para el logro de fines.* Aquí lo importante es la secuenciación, ordenamiento, detección de barreras-impedimentos de solución y modos concretos de resolución de los problemas planteados. La tarea consiste en detectar problemas intermedios entre el comienzo y el final de la historia, así como las distintas maneras de superar estos problemas y/o barreras. De manera específica, se evalúa la capacidad para detectar problemas en procesos largos de solución y maneras de resolverlos en los problemas de relaciones interpersonales.

Podemos definir la metodología como activa, en la que partiendo de una explicación teórica del tema a tratar, se pasa mediante actividades prácticas a un trabajo, en unos casos individuales y en otros en grupo.

El programa se ha concebido de acuerdo con los siguientes criterios:

- Que abarque la totalidad de temáticas referentes al envejecimiento no patológico.
- Que su ordenamiento temático brinde un acercamiento gradual al problema en la vejez, desde las manifestaciones normales hacia las patológicas y sus modos de abordaje.
- Que se reconozca la importancia de la actividad para mantener y desarrollar habilidades tanto físicas como psicológicas.

Para lograr nuestra finalidad centramos nuestros objetivos en:

- Fomentar actitudes positivas hacia la vejez y sus capacidades, desarrollando el conocimiento de sí mismo y los aspectos positivos.
- Enseñar a disfrutar de las ventajas de vivir en estos tiempos.
- Potenciar el sentimiento de valor personal ante el grupo.
- Desarrollar el sentimiento de sentirse importante para los demás.
- Permitirse ser ellos mismos y autoobservarse.
- Desarrollar las formas de ser y de comportarse de cada uno.
- Fomentar reforzamiento positivo y autorreforzamiento.
- Conocer y practicar técnicas de control del pensamiento para situaciones que se puedan percibir de forma negativa.
- Crear nuevas habilidades de comunicación que mejoren las relaciones interpersonales y grupales.
- Potenciar autonomía e iniciativa personal.

Se procuró desde el principio proporcionar pautas que facilitasen la desinhibición y participación de todos los asistentes.

### Índice de programas utilizados

En las tablas 1-15 se describen los distintos índices empleados en el estudio.

### Resultados de la aplicación del programa

Se presentan dos tipos de resultados diferenciados. Los que determinan una valoración en términos cualitativos de la eficacia del programa (tratamiento) y los que facilitan información, conocimiento y acercamiento acerca de las carencias y necesidades del colectivo de la tercera edad (análisis).

Los primeros muestran que, en general, el programa mejoró los comportamientos sociales verbales y no verbales, la autoestima, las capacidades cognitivas, la alegría de vivir, el afán participativo y dinámico, la independencia y autonomía, el nivel de tolerancia, la aceptación de la vejez como algo positivo, la reducción de la apatía y el aislamiento, factores que desencadenan una mejoría en el nivel de calidad de vida y en el grado de satisfacción personal y social.

Los segundos desvelan que entre las inquietudes, miedos, angustias y preocupaciones más frecuentes y característicos de la tercera edad se encuentran el sentirse solo, viejo y baldío junto con el miedo a la dependen-

TABLA 1  
Gustándome a mí mismo

Acepta cómo eres ¿Puedes admitir tus defectos y tus virtudes? ¿Te humillas a ti mismo más que a los demás? ¿Te llamas estúpido, despistado, torpe...? Aprende a pensar y hablar sobre ti mismo de forma positiva  <i>Tus actitudes y hábitos</i> La manera de pensar en ti mismo se muestra en tu cuerpo. Tus pensamientos forman la actitud que tienes de ti mismo 1. Ser perfecto 2. Juzgar (la autocrítica) 3. Tener una visión catastrófica de la vida 4. La esperanza (puede destruir una buena relación) 5. Echar las culpas a los demás 6. Vivir en el pasado y en el futuro  Recomendaciones: no pierdas las pequeñas cosas que te da la vida. Si vives en el futuro o en el pasado no aprovechas el presente
---

TABLA 2  
Los sentimientos son buenos amigos

¿Sentimiento es igual a emoción? ¿Qué son? Enojo, ira Miedo Felicidad Alegría Amor Sorpresa Desagrado Tristeza Soledad  Los sentimientos nos sirven para conocer lo que ocurre, lo que queremos y lo que es importante para nosotros  Necesitamos Conocer los propios sentimientos Expresar los sentimientos (sin herir ni molestar a los demás) Comprender los sentimientos de los demás Enfrentarse con el enfado de otro Resolver el miedo Autorrecompensarnos
---

TABLA 3  
Sesiones de relajación

Hay ocasiones en las que nos ponemos muy nerviosos, estamos estresados  
Unas personas notamos que nos sudan las manos, otras que les tiemblan las piernas, que el corazón late muy deprisa, que tensan en exceso algunos músculos, etc.  
¿Qué notas tú?  
Nuestras experiencias estresoras provienen de tres fuentes básicas:  
1. Nuestro entorno  
2. Nuestro cuerpo  
3. Nuestro pensamiento  
¿Qué causas crees que te producen nerviosismo o estrés?  
No se puede escapar de todas las situaciones estresantes que hay en nuestra vida, ni evitar completamente nuestra respuesta innata a las amenazas, pero sí podemos aprender a contrarrestar nuestras reacciones habituales al estrés, aprendiendo a relajarnos  
¿Qué haces tú para relajarte?  
Aprende a relajarte: práctica  
1. Introducción a la relajación  
2. Profundización de la relajación  
3. Fase de sugestión profunda  
4. Retorno al aquí y ahora  
Comentario de la práctica  
Variables a tener en cuenta para llegar a relajarse: la hora, lugar, temperatura, olores, postura, atuendo...

TABLA 4  
Tus derechos

Saber cuáles son nuestros derechos nos ayuda a tomar decisiones y a defendernos; nos libera de las humillaciones y manipulaciones de otras personas  
Tú tienes derecho a:  
Ser tratado con respeto  
Tener tus propios sentimientos y expresarlos  
Tener tus propias opiniones y expresarlas  
Ser escuchado y tomado en serio  
Decidir lo que más te importa  
Pedir lo que quieres (los demás tienen el derecho a negarse a dártelo)  
Cometer errores y aprender de ellos  
Tener control del propio cuerpo  
Tener intimidad  
Tener responsabilidad en tus propias elecciones, comportamiento, pensamientos y sentimientos  
Esta residencia tiene recogidos los derechos y deberes de los residentes. Porque la democracia está basada en los derechos humanos para todos, es importante que seas consciente de tus derechos y que no permitas que otras personas, organismos o instituciones gubernamentales o estatales te quiten tu derechos. La libertad está basada en ellos; la Constitución nos lo garantiza

cia, la enfermedad, la muerte y la posibilidad de causar trastornos jerarquizados –no sólo se preocupan por sus propios asuntos, sino que, además, se preocupan por los de sus descendientes–.

Destacamos, como se esperaba, la apatía de los asistentes a la hora de participar e intervenir activamente en

TABLA 5  
La noche de San Juan

La Noche de San Juan es la más corta del año  
Se celebra el solsticio de verano  
Su origen es pagano. La costumbre de encender hogueras la víspera del día de San Juan es una práctica en Europa que los expertos remontan a épocas prerromanas  
Se celebra en el viejo continente y fue trasladada al nuevo por los emigrantes europeos  
Se compone de una serie de rituales –hogueras, antorchas, discos ardientes, etc.– que se desarrollan en los distintos países. En Asturias el culto a la naturaleza implícito en la festividad gira en torno a tres elementos: el fuego como representación del sol, el agua (la recogida de la flor del agua, las fuentes enramadas...) y la vegetación (enramas de balcones y tejados con flores de saúco, galanes)  
Creencias, leyendas, canciones...  
¿Recuerdas alguna noche de San Juan en especial?  
¿Podrías contar alguna leyenda, ritos, canciones, poesías relacionadas con la noche de San Juan de tu pueblo?

TABLA 6  
El tiempo: cómo influye en el ánimo

Tiempo que corresponde al transcurso de la vida  
Vivir el tiempo no es fácil  
Para el niño el tiempo es...  
Para el anciano el tiempo es... ¿Cómo lo vives?  
Para el joven el tiempo es...  
Tiempo atmosférico  
¿Una cuestión meteorológica?  
El clima  
Las estaciones del año. ¿Te influye un día soleado o lluvioso positiva o negativamente?, ¿cuándo te sientes mejor; con sol o con lluvia?  
Ambos influyen en nosotros positiva o negativamente, según las circunstancias  
Hay un tercer tiempo, individual e interno que viene marcado por los ciclos circadiano y lunar  
Ciclo circadiano. El ciclo de 24 h afecta a todos los parámetros del organismo, tanto hormonales como psicofisiológicos. ¿Cuándo te sientes más vital?  
Ciclo lunar. En la mujer, en las mareas, etc.  
¿Conoces refranes, poesías, canciones, etc., relacionados con el tiempo?

los debates de las sesiones, afortunadamente mitigada con el tiempo. Es importante recalcar que, aunque la intervención fue eficaz para conseguir los objetivos propuestos, faltan datos empíricos. En todo caso, de las conversaciones mantenidas con los participantes se aprecia el grado de bienestar y de bien sentir conseguido con las sesiones, así como ciertos cambios de actitud favorecedores de la interrelación social.

## Conclusiones

En el diseño y evaluación de programas para personas mayores se han de tener en cuenta la pertinencia de de

TABLA 7  
Comer bien

Una alimentación correcta evita muchos problemas de salud y nos proporciona fuerza y alegría de vivir  
Una dieta equilibrada. ¿Qué es una dieta equilibrada para ti?

Formas de cocinar más sanas  
La elección de los alimentos

1. Pan, cereales, arroz, patatas y pasta. Son un aporte de energía
2. Verduras, hortalizas y frutas. Proporcionan una gran riqueza de vitaminas y minerales
3. Leche, yogur y quesos son alimentos que fortalecen
4. Carnes, pescados, legumbres, huevos y frutos secos aportan proteínas
5. Grasas, aceites y dulces deben comerse con moderación

De todos estos alimentos, tenemos que conocer cuáles son los más recomendables a nuestra edad para elegir bien:

1. ¿Qué aportan?
2. ¿Cómo elegir?
3. ¿Qué cantidad?
4. ¿Qué alimentos debemos evitar?

Un ejemplo de menú para un día  
Alimentos que no deben faltar  
El aporte de proteínas

TABLA 8  
Alteraciones del sueño

¿Qué es el insomnio?  
¿Alguno de vosotros padece insomnio?  
Tipos de insomnio según el momento en que se presente:

1. Insomnio inicial
2. Insomnio intermedio
3. Insomnio final

Causas

1. Alteraciones nerviosas
2. Errónea alimentación
3. Ingesta de ciertos fármacos
4. Tensión muscular
5. Trastornos del sueño. Bruxismo, somniloquia, hipersomnia, narcolepsia...

¿Cómo paliar el problema del insomnio?

1. Consejos. Debes hacer...
2. Evitas. Debes evitar...
3. Cuidado con...

Es normal. Con la edad pueden variar los hábitos del sueño

1. Tardar más en dormir
2. Despertarme más durante el sueño
3. Dormir menos horas

terminado tipo de actividad, su pauta de aplicación (intensidad, frecuencia y duración) y también la valoración subjetiva que, en términos de autoeficacia, bienestar psicológico y autoestima, realizan los participantes en esos programas.

Los estados positivos inducidos por el programa favorecen su mantenimiento, mientras que los insatisfactorios favorecen su abandono.

TABLA 9  
Sentirse bien

¿Cómo sentirse bien todos los días?  
Hay muchas cosas que puedes hacer por ti, para evitar sentirse solo, triste...

Buena alimentación  
Haz ejercicio físico, pues éste produce una reacción química en nuestro cuerpo que nos ayuda a sentirnos bien

Cuida tu higiene y tu aspecto personal  
Piensa positivamente

Encuentra a un oyente. Busca a un compañero que te escuche sin juzgarte. Es necesario que esta persona te acepte tal como eres

¡Relájate! La relajación quita el estrés, la ansiedad.  
Puedes mantenerte tranquilo, alerta y sintiéndote competente y capaz. Los grandes momentos en tu vida realmente son el resultado de estar relajado

Haz una lista de las cosas que te gustan de ti  
Guarda los cumplidos. Acéptalos pues se refieren a tus cualidades

TABLA 10  
A la búsqueda del respeto, la escucha y el compromiso

¿Qué entiendes por respeto?  
¿Qué significa escuchar para ti?  
El compromiso, ¿qué es?

*Definiciones*

Respeto: miramiento, atención. Manifestación de acatamiento que se hace por cortesía

Escucha (escuchar, oír): acción de escuchar. Prestar atención a lo que se oye. Dar oídos, atender a un aviso, consejo

Compromiso: obligación contraída, palabra dada, fe empeñada

¿Qué hemos de hacer para entendernos o comunicarnos bien con los demás?  
¿Qué es la comunicación o entenderse bien con las personas?  
Comunicar con buenos modales a los demás nuestro estado de ánimo sirve para que:

1. Nos entiendan mejor
2. No dejar dentro el enfado
3. Defender los derechos
4. Solucionar problemas sin violencia

Comunicar lo que se siente  
¿Por qué nos cuesta entendernos los unos con los otros?  
La comunicación en grupo  
Aportaciones personales a la comunicación. Cada uno llega a la comunicación con:

1. Sus actitudes hacia lo que se dice
2. Sus actitudes hacia el otro
3. Su estatus o papel social
4. Lo que espera de esa conversación

Desde esta perspectiva, los estados subjetivos que aparecen durante y después de la sesión de intervención, se muestran como posibles indicadores de la adecuación de la actividad descrita y, de este modo, de la adherencia no sólo a este programa, sino también a un estilo de vida más participativo y dinámico.

TABLA 11  
Sonría, por favor

¿Recuerdas algún momento de tu vida en que te reíste a carcajada limpia?  
¿Cómo te sientes?  
¿Y ahora al recordarlo?  
¿Estás más animado?  
Es la mejor medicina para el cuerpo, el alma y el bolsillo

*Beneficios de la risa y la sonrisa*  
La risa contribuye a tranquilizar el sistema nervioso y a reducir el estrés  
Disminuye la tensión muscular y reduce la temperatura del cuerpo  
Ayuda a aliviar dolores corporales  
La risa provoca euforia y efectos tranquilizantes y analgésicos  
Las personas alegres son menos propensas a contraer enfermedades  
La risa es un ejercicio aeróbico que ventila los pulmones y oxigena el cuerpo  
La risa favorece que la respiración sea más profunda y efectiva  
La risa provoca pulso regular y acompasado  
Veinte segundos de risa equivalen a 3 minutos de ejercicio constante

TABLA 13  
La memoria

¿Qué es la memoria?  
¿Cómo ando de memoria?  
¿Te parecen preocupantes tus fallos de memoria?  
¿Cómo funciona la memoria?  
El hecho de memorizar implica:  
1. Registrar o fijar un recuerdo. Sentidos  
2. Retener (nivel de atención–interés) u organizar el recuerdo. Olvidar para recordar, bloqueos  
3. Rememoración o recuperación del recuerdo  
Los problemas de memoria pueden deberse a la alteración en alguna de estas tres etapas del proceso  
Fases de la memoria  
1. Memoria a corto plazo  
2. Memoria a largo plazo  
La memoria y los sentidos  
Distintas formas de olvidar  
Los enemigos de la memoria  
Cómo potenciar la memoria (estrategias para evitar depistes) a cualquier edad  
Con la edad ¿disminuye la memoria?  
1. La memoria visual y espacial disminuye un poco más con la edad  
2. La memoria verbal muy poco  
Todo ello sin olvidar que la experiencia funciona como mecanismo compensatorio

TABLA 12  
La soledad

¿Qué es para ti la soledad?  
Definición, testimonios y opiniones sobre la soledad:  
El Diccionario de la Real Academia Española distingue varios significados para el término *soledad*: “ausencia de compañía”, “soledad física; la de los lugares solitarios”, “sentimiento de tristeza o melancolía que una persona experimenta por la ausencia de otra persona o cosa”. Al adjetivo, “solo” o “solitario”  
J. Casares le añade la cualidad del desamparo y el abandono  
“Antes loco con todos que cuerdo a solas”, Baltasar Gracián  
“El que se deleita en la soledad tiene que ser un dios o una bestia”, Francis Bacon  
“Nunca es tan grande la soledad como en medio de la multitud”, Louis Evelyn  
“La soledad a veces es la mejor compañía”, John Milton  
La soledad frente a aislamiento  
La soledad es personal  
Las ventajas de estar solos  
La soledad en las personas mayores  
El valor de la experiencia  
Consejos para la soledad en el anciano  
1. Acepta todas las fases de la vida incluida la tercera edad  
2. Leer buenos libros puede ayudar  
3. Si te sientes con fuerza trabaja, haz cosas  
4. Mantente en contacto con amigos, con los de tu edad  
5. No dejes de cuidar tu aseo personal  
6. Ten ordenadas tus cosas  
7. No estés apegado a las cosas. Vive con pasión y gusto, como observador activo y participante

TABLA 14  
La edad y nuestro cuerpo

1. Para envejecer con plenitud es necesario conocer cuáles son los puntos débiles de nuestro organismo, para reducir o eliminar los factores que perjudican nuestra salud  
2. Nuestra salud depende de:  
Cómo nos hemos cuidado a lo largo de la vida  
Herencia genética  
3. ¿Cómo cambiará el cuerpo con la edad? Es un proceso natural  
La grasa corporal  
La vista y el oído  
Los músculos  
Los huesos y las articulaciones  
El corazón  
El sistema digestivo  
El sistema nervioso y el cerebro  
4. ¿Cómo conservar la salud? Los mejores hábitos para sentirse bien:  
¿Hay que seguir una dieta especial?  
En la alimentación. Cambios en la alimentación  
En el ejercicio físico. La agilidad mental  
Cuidado personal. La higiene; una buena imagen aumenta la autoestima

En cuanto a interpretación general, la eficacia del entrenamiento se localiza en detener el deterioro personal y social, que la situación de residentes parece producir en las habilidades de los ancianos.  
Recomendamos una mayor colaboración entre los profesionales cuya actividad se enmarca en la vejez; traba-

TABLA 15  
Comunicate

La comunicación es la más básica y vital de todas las necesidades después de la supervivencia física

¿Qué es comunicarse?

¿Crees que eres un buen comunicador?

Además del conocimiento para que haya comunicación es necesario una buena capacidad para transmitir nuestros mensajes, nuestros pensamientos y sentimientos

¿Cuál es el secreto de los buenos comunicadores?

1. Saber estar en sintonía con los demás (el *rapport*)
2. Cuando te griten... ¡paciencia!
3. No renuncies a tu personalidad, expresa tus opiniones y sé tú mismo. No puedes agradar a todo el mundo y si te equivocas admítelo.
4. Al hablar mira a los ojos de tus interlocutores. Hazlo en tono adecuado y sonríe
5. Descubre el poder del diálogo
6. Deja hablar a los demás. Comprométete con aquellas cosas que estás seguro de poder hacer y di "no" cuando lo creas oportuno, respetarán tu autoridad
7. ¿Pareces invisible? Hazte escuchar
8. Seguir el hilo argumental mentalmente y no estar pensando en otra cosa. Si no se hace así se nota
9. No des importancia a tus arrebatos, pero intenta que no se repitan controlando las situaciones que los provocan, cuenta hasta 10
10. Haz críticas constructivas, se admiten mejor y si esá mal, dílo con diplomacia

jar porque las relaciones interpersonales en el centro sean más satisfactorias para todos y se complementen las intervenciones con cambios conductuales y/o cognitivos adecuados por parte del anciano, etc., pero todo esto teniendo en consideración que el anciano es un ser humano diferente y similar, con los mismos derechos y deberes que los adultos, es decir, buscando una adecuación al envejecimiento en términos de adaptación a los cambios fisiológicos y psicológicos para cada individuo concreto, aunque para ellos se usen intervenciones terapéuticas individuales y diferenciadas, además de técnicas de terapia en grupo, buscando siempre la funcionalidad y no la cronología.

### Bibliografía general

Albisetti V. El arte de estar solos. Madrid: San Pablo, 1997.

Alborch C. Solas. Madrid: Círculo de Lectores, 1999.

Amnesty International. Presentación de Ruiz-Giménez J. Ilustrada por dibujantes españoles. Declaración Universal de Derechos Humanos. Madrid, 1984.

Belsky JK. Psicología del envejecimiento. Teoría, investigaciones e intervenciones. Barcelona: Masson, 1996.

Bernstein DA, Borkovec TD. Entrenamiento en relajación progresiva. Bilbao: Desclée de Brouwer, S.A., 1983.

Cano Vindel A, Miguel Tobal JJ. Ansiedad y estrés. Murcia: Combell, S.L., 1997.

Cape R. Geriatria Barcelona: Salvat, 1982.

Caponio I. El extraordinario poder de la voluntad. Barcelona: De Vecchi, S.A., 1994.

Cautela JR, Groden J. Técnicas de relajación. Barcelona: Martínez Roca, 1985.

Csikszentmihalyi M. Fluir una psicología de la felicidad. Barcelona: Círculo de Lectores, 1999.

Davis M, McKay M, Eshelman ER. Técnicas de autocontrol emocional. Barcelona: Martínez Roca, 1990.

Delgado JMR. La felicidad. Navarra: Círculo de Lectores, 1990.

Dyer WW. Tus zonas erróneas. Barcelona: Grupo Grijalbo-Mondadori, 1995.

Dyer WW. Tus zonas mágicas (6.ª ed.). Barcelona: Grupo Grijalbo-Mondadori, 1994.

Goldstein AP, Sprafkin RTP, Gershaw NJ, Kleim P. Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia. Biblioteca de Psicología, Psiquiatría y Salud. Barcelona: Martínez Roca, 1989.

Goleman D. Inteligencia emocional. Barcelona: Círculo de Lectores, 1997.

Goleman D. La práctica de la inteligencia emocional. Navarra: Círculo de Lectores, 1999.

Gutiérrez K, Zimmermann M. Aprendo a relacionarme. Serie Psicología Aplicada. Valencia: Promolibro, 1992.

<http://www.fundelmonte.es/aula.htm>. Aula de Tercera Edad, Fundación el Monte, Sevilla, 24/02/98.

<http://www.codetel.net.do/terceraedad/generales.html>. La Universidad de la Tercera Edad. UTE, Santo Domingo 24/02/98.

<http://www.siu.edu/offices/iii/b.html>. Five Year Plan of Intergenerational Involvement. University of Illinois, 23/02/98.

<http://www.aoa.dhhs.gov/aoa/eldractn/homemodf.html>. Elder Action: Action ideas for older persons and their families. Department of Health and Human Services, U.S., 24/02/98.

<http://www.geocities.com/HotSprings/Spa/7712>. Folletos Alzheimer. Edición Internet. Asociación de Alzheimer de Monterrey, A.C. (7 folletos), 3/07/98.

Instituto Nacional de Servicios Sociales. Cuidados en la vejez. El apoyo informal. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales. INSERSO, 1996.

Kalis R. La vejez perspectiva sobre el desarrollo humano. Madrid: Pirámide, 1993.

Kraushar J, Ailes R. Tú eres el mensaje. Barcelona: Paidós, 1993.

Lehr U. Psicología de la senectud. Barcelona: Herder, 1980.

Martínez-Fornes S. Envejecer en el año 2000. Madrid: Popular, S.A., 1991.

Martineaud S, Engelhart D. El test de inteligencia emocional. Barcelona: Círculo de Lectores, 1997.

Mira y López. E. Hacia una vejez joven. Buenos Aires: Kapelusz, 1961.

Palmer P. El monstruo, el ratón y yo. Valencia: Promolibro, Publicaciones CITECO (Centro de Investigaciones y Terapia de la Conducta), 1991.

Palmer P, Alberti M. Autoestima, un manual para adolescentes. Valencia: Promolibro, Publicaciones CITECO (Centro de Investigaciones y Terapia de la Conducta), 1992.

Pelechano V. Habilidades interpersonales en ancianos. Conceptualización y evaluación. Valencia: Alfaplús, 1991.

Ribeiro L. Las claves del éxito. Madrid: Urano, 1999.

Rodríguez N, Gold R. Cómo ejercitar y potenciar la memoria. Barcelona: Integral, 1997.

Saez Carreras J. La tercera edad: animación sociocultural. Madrid: Dykinson, S.L., 1997.

Silveira M. Estrategias para vivir mejor. Barcelona: Alba, S.L., 1997.

Skinner. Disfrutar de la vejez. Barcelona: Martínez Roca, 1986.

Stein A. Relajamiento. Libro y Cassette. Barcelona: Heres, 1989.

Torreiglesias M, Gutiérrez L. Mayores con salud, saber vivir. Barcelona: Círculo de Lectores, 2000.

Valle Arandiga A. Guía de actividades de recuperación y apoyo educativo. Madrid: Escuela Española, 1996.

Vallejo-Nagera JA. Aprender a hablar en público hoy. Barcelona: Planeta, 1990.

Vega JL, Vallejo J, Gasto C, editores. Psicología de la vejez. Salamanca, 1990.

Viche M. Intervención sociocultural. Valencia: Ed. Dissabte, 1989.

Wainwright GR. El lenguaje del cuerpo (2.ª ed.). Madrid: Pirámide, S.A., 1988.

Winkin Y. La nueva comunicación. Barcelona: Kairos, 1990.

Yanguas JJ, Leturia M, Uriarte A. Intervención psicossocial en gerontología. Manual práctico. Obra Social Caja de Madrid y Cáritas Española, 1998.