



Universidad
Zaragoza

TRABAJO FIN DE GRADO

Programa:

“Dar más vida a los años: Propuesta de intervención desde la psicología positiva potenciando el envejecimiento activo de los mayores”

Alumna

Clara Marco Legua

NIA: 696350

Directora

Ernestina Etchemendy Kasten

Grado de Psicología

Facultad de ciencias sociales y humanas de Teruel

Curso 2017-2018



**Facultad de
Ciencias Sociales
y Humanas - Teruel**
Universidad Zaragoza

Índice

1. Resumen.....	3
2. Justificación teórica	3
3. Objetivos.....	5
4. Descripción del programa.....	5
5. Metodología	11
a. Objetivos específicos:	11
b. Diseño:	11
c. Hipótesis:	11
d. Participantes	12
e. Instrumentos.....	12
f. Procedimiento	13
g. Recursos humanos, materiales y técnicos	14
6. Análisis de datos	14
7. Resultados esperados	15
8. Conclusiones, limitaciones y pasos futuros	15
9. Referencias.....	17
10. Anexos	21

1. Resumen

El envejecimiento poblacional es un fenómeno que está cada vez más presente en la sociedad, convirtiéndose en un reto a abordar por todos los profesionales. Este programa de intervención sobre el envejecimiento activo en adultos mayores “Dar más vida a los años”, propone actuar sobre una muestra de 30 personas mayores de 65 años residentes en Zaragoza, fomentando los componentes del bienestar psicológico de Ryff mediante estrategias derivadas de la psicología positiva. El programa consta de 9 sesiones de dos horas de duración cada una en las que se abordarán los componentes mencionados anteriormente de un modo teórico-práctico, de modo que se adquieran los suficientes conocimientos y habilidades. Tras la aplicación del mismo se espera un incremento de emociones positivas y del bienestar psicológico, así como una disminución de las emociones negativas.

Palabras clave: Envejecimiento activo, psicología positiva, bienestar psicológico, intervención.

2. Justificación teórica

Los datos de la Organización Mundial de la salud (OMS) (2017), estiman que en el mundo hay 900 millones adultos mayores de 65 años y se espera que se multiplique por dos entre 2015 y 2050. Dicho de otra manera, un aumento frenético de la esperanza de vida, acompañado de un decremento en las tasas de fecundidad, precipita el envejecimiento mundial (OMS, 2018), lo cual se ve reflejado en el cambio de la pirámide poblacional (Urrutia Serrano, 2018) y en el surgimiento de mayores exigencias socio-económicas como el desempleo de los adultos mayores, la sostenibilidad de las pensiones, los gastos públicos en sanidad (Reyes Torres y Castillo Herrera, 2011), cambios en las configuraciones de las unidades familiares, temor por la pérdida de los seres queridos, inmigración, disminución de la interacción social (Uribe et al., 2010) ,etc.

Si bien es cierto que a medida que envejecemos se producen cambios a nivel biológico y psicológico, los llamados fracasos normativos (Reyes Torres y Castillo Herrera, 2011), se ha generalizado una imagen patologizada de este segmento de la población, acortando las posibilidades de todos los adultos mayores a las condiciones de unos pocos (Marín Restrepo, 2017). No obstante, estos estereotipos desaparecen a medida que las personas mayores mantienen su actividad, es decir, se mantienen activos física, social y mentalmente (Organización Mundial de la salud, 2001). De ahí que en respuesta a esta situación, se llevase a cabo la Segunda Asamblea Mundial de las Naciones Unidas sobre el Envejecimiento (Organización de las Naciones Unidas, 2002), dónde se hizo evidente la necesidad de cambios que permitiesen ser conscientes de las posibilidades que ofrece el envejecimiento; así como la necesidad de cumplir con que todas las personas tengan derecho a envejecer con seguridad, dignidad y puedan potenciar sus capacidades, siendo ciudadanos de plenos derechos (Organización Mundial de la salud, 2005). En la misma línea,

la OMS (2002) propone el término de envejecimiento activo, como *“El proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen”*.

Persiguiendo principios similares también se ha acuñado el proceso como satisfactorio, óptimo, positivo, productivo, de éxito; sin embargo, se comparte la idea de que todos forman parte del nuevo enfoque del envejecimiento (Fernández- Ballesteros, 2011). Este proceso de senectud se debe entender desde un punto de vista multidimensional, teniendo una parte individual, caracterizada por el funcionamiento cognitivo, la emoción positiva, la autoeficacia entre otros; y otra externa que conllevan los factores económicos, ambientales, entre otros. Más aun, el envejecimiento activo está caracterizado por los siguientes determinantes: los factores económicos, los sociales, los servicios de salud y servicios sociales, los del ambiente físico, los conductuales y los personales o psicológicos. A los que habría que añadirles factores transversales como son el sexo y la cultura (Fernández Ballesteros, 2006).

Tal y como se puede observar, acceder a niveles óptimos de bienestar, felicidad y autonomía son componentes claves y necesarios para poder acceder a un envejecimiento activo. En este sentido, en los últimos años ,desde la psicología y más precisamente desde el movimiento denominado psicología positiva, se ha empezado a prestar especial atención al estudio de las emociones positivas, el bienestar, la felicidad, así como a las fortalezas psicológicas y virtudes humanas (Fernández-Ballesteros, 2008). Una de las teorías que más interés ha suscitado en relación a las emociones positivas es la desarrollada por Fredrickson (2003), denominada teoría de "Broaden-and-Build". En esta, se postula que las emociones positivas tendrían la función de ampliar nuestros repertorios de pensamiento-acción, estimulando la construcción de recursos personales, intelectuales, psicosociales e incluso físicos; colocando a las personas tal y como indica Fernández-Ballesteros (2008), en una trayectoria de crecimiento positivo y preparándolas para poder superar situaciones difíciles en un futuro. En la misma línea, la investigación ha demostrado que el afecto positivo promueve beneficios en la salud, fomentando estilos de vida más activos y favoreciendo el mantenimiento de relaciones sociales, lo que se asocia con una mayor supervivencia (Fernández-Abascal, 2009). En relación a todo lo anterior, se puede decir que el afecto positivo posee un gran impacto sobre las personas de mayor edad , mejorando en última instancia su bienestar psicológico, siendo este un componente clave para acceder a un envejecimiento activo (Fernández-Ballesteros, 2008).

Dentro del estudio del afecto positivo destaca la línea del bienestar psicológico, dedicada por un lado al estudio motivacional del mismo (Ryan y Deci, 2001 y Diener, 2000) y por otro a estudiar las dimensiones que lo conforman. Dentro de este último, destaca el trabajo realizado por Carol Ryff (1989), quien propone una composición de seis factores: la autoaceptación o sentirse

bien consigo mismo, el crecimiento personal, los propósitos de vida, las relaciones positivas con otros, el dominio medio ambiental y la autonomía (Fernández-Abascal, 2009).

Una de las dimensiones fundamentales es la auto-aceptación, que enfatiza la importancia de sentirse bien consigo mismos, siendo conscientes de sus limitaciones, fomentando un buen funcionamiento psicológico. Destaca también la capacidad de mantener relaciones positivas con otras personas siendo un componente fundamental del bienestar y la salud mental. Lo es también la dimensión de autonomía, cuya función principal es mantener la individualidad, autodeterminación, independencia y autoridad personal. Asimismo, el dominio del entorno o habilidad para elegir u originar entornos que se ajusten a las necesidades o deseos de la persona es otra dimensión. Además, según exponen Díaz et al. (2006), se necesita también la motivación para llegar al máximo de las potencialidades de las personas, lo que se denomina crecimiento personal. Finalmente, las personas necesitan desarrollar sus metas y objetivos en una dirección, aportándoles un sentido a su vida, es decir, necesitan un propósito en la vida (Díaz et al., 2006). En este sentido, es importante conocer los valores que posee cada persona para poder identificar sus propósitos vitales.

Con el fin de provocar un incremento de las emociones positivas y una mejora del bienestar, teniendo como base las dimensiones propuestas por Carol Ryff (1989) e incluyendo intervenciones de psicología positiva, se ha elaborado un programa de promoción del envejecimiento activo denominado: “Dar más vida a los años”.

3. Objetivos

El objetivo general es el diseño de un programa de intervención para la promoción del envejecimiento activo en personas mayores, basado en las dimensiones de bienestar psicológico propuestas por Carol Ryff (1989) e incluyendo intervenciones provenientes del ámbito de la psicología positiva.

En consecuencia, los objetivos específicos son los siguientes:

1. Diseño y desarrollo de los contenidos de cada una de las sesiones de la intervención
2. Diseño del protocolo de evaluación que permita evaluar los efectos psicológicos, concretamente sobre medidas de estado de ánimo e indicadores de bienestar psicológico, que tiene la participación en nuestro programa.

4. Descripción del programa

El programa “Dar más vida a los años” se dirige a trabajar cada una de las dimensiones recogidas en el modelo de bienestar psicológico de Carol Ryff (1989). El programa incluye intervenciones psicológicas positivas y apunta a promover componentes claves del envejecimiento activo. Está formado por 9 sesiones, de frecuencia semanal y con una duración de 2 horas aproximadamente cada una, lo que haría un total de dieciocho horas de programa.

A continuación se presenta una descripción detallada de los contenidos diseñados para cada

una de las sesiones.

1º Sesión. Presentación

En esta primera sesión, se presentará el contenido íntegro del programa, con los objetivos del mismo y los beneficios esperados. Asimismo, se presentará el equipo de profesionales a cargo del programa. Por su parte, los participantes se presentarán uno a uno, diciendo su nombre, edad y tres cualidades que les caractericen. Además, tendrán que escribir en una hoja sus intereses principales y sus expectativas sobre el programa y exponerlo a los compañeros.

Con el objetivo de comenzar a trabajar la dimensión de propósito en la vida y la de crecimiento personal Ryff (1989), se realizará una breve introducción al tema de los valores que culminará con la explicación de cómo realizar un autorregistro (Lejuez et al., 2011), que deberán de traer completo para la sesión posterior. Los participantes deberán registrar las actividades que realizan durante tres días de la semana, concretamente lunes, miércoles y sábado. Si bien el autoregistro propuesto por el autor (Lejuez et al., 2011) propone que se complete todos los días de la semana, en nuestro caso al tratarse de población mayor se ha decidido realizar una adaptación respecto a la carga demandada. Una vez tengan registrada esta información, el participante deberá indicar el nivel de agrado e importancia que asignan a cada una de las actividades registradas en una escala que va de 0 a 10. El autorregistro pretende recabar información sobre el tipo de actividad que tiene cada participante, así como los niveles de agrado e importancia asignados a cada una de ellas (se puede ver el modelo de autorregistro en el Anexo 3). Además, deberán indicar el estado de ánimo global durante todo el día, utilizando la misma escala de valoración.

2º Sesión. Dirección en valores

El programa “Dar más vida a los años”, busca trabajar y potenciar el crecimiento personal y el propósito en la vida, dos de las dimensiones que Ryff señala como determinantes en su modelo de bienestar psicológico (1989). Dado que las personas mayores se encuentran atravesando un cambio vital, que muchas veces implica la redefinición de sus valores y de sus propósitos vitales, se pondrá especial énfasis en la importancia de vincular nuestras actividades diarias a nuestros valores, es decir, a lo que consideramos importante.

Por ello, el objetivo fundamental de esta segunda sesión será facilitar este proceso, a través de la clarificación de sus valores y el diseño de una vida coherente con ellos. Esto permitirá que la transición evolutiva que están atravesando se produzca de forma positiva y constructiva, accediendo a una vejez positiva y por tanto a un envejecimiento activo. Para este aprendizaje, se utilizarán algunos recursos incluidos en el protocolo de intervención desarrollado por Lejuez et al. (2011).

Se comenzará la sesión con una psicoeducación donde se explicara en qué consisten los valores, metas y acciones, utilizando ejemplos para que lo entiendan mejor.

Teniendo en cuenta el registro introducido en la sesión anterior, se continuará con un

ejercicio que ayudara a la clarificación de sus valores. En primer lugar, cada participante deberá identificar sus áreas vitales importantes (por ejemplo la familia, la salud, relaciones personales, recreación o intereses, etc.). A continuación, y una vez que cada participante haya considerado sus áreas vitales, identificará sus valores en cada una de ellas, es decir, qué es importante para la persona en cada área vital. Tras realizar la clarificación de los valores, se procederá a operativizar esos valores en metas y después en acciones o actividades diarias concretas. De esta manera, y a partir de esta segunda sesión cada participante en base a sus áreas vitales de importancia identificara dos o tres actividades a realizar. Para facilitar la realización de estas, se sugerirá dividir las actividades en pequeños pasos, así como planificar el día y el horario en el que se llevara a cabo la actividad (Ver Anexo 4).

Una vez la persona haya identificado los valores en sus áreas vitales y haya planteado las metas y actividades, se les explicará, que a partir de la siguiente sesión, cada uno de los ejercicios que se presenten y programen se irán personalizando en cada caso, teniendo en cuenta el guión personal que cada uno acaba de identificar.

3º Sesión. *Mente Activa y Positiva*

El objetivo principal de esta sesión será comenzar a trabajar la dimensión de autoaceptación (Ryff, 1989), debido a que aceptar los aspectos positivos y negativos propios, es una característica fundamental del funcionamiento psicológico positivo, así como del bienestar; más aún en la edad que abordamos, la cual está llena de estereotipos que pueden obstaculizar el desarrollo de esta dimensión. Cabe resaltar que se personalizará en función de los valores los contenidos del mismo.

Se iniciará la sesión con la psicoeducación sobre el envejecimiento activo, donde se explicará su definición y sus componentes. A continuación se explicará el rol que tienen las emociones positivas en nuestra vida, su utilidad, así como el importante impacto que tienen sobre la salud y su relación con el envejecimiento activo. Para que se entienda mejor, se utilizarán algunos ejemplos de experimentos como el “estudio de las monjas” (Danner et al., 2001) y se animará a que los participantes aporten ejemplos personales. Una vez finalizada la psicoeducación, se continuará con la entrega del organizador que tiene por título “muévete en positivo“. Se trata de una carpeta de fundas, donde cada participante irá archivando los materiales del curso, así como sus anotaciones. Tras la entrega de estas, se procederá a la decoración de las mismas, lo cual le aportara un matiz más personal y mayor valor a todo lo que introduzcan posteriormente en él.

Una manera de provocar emociones positivas y trabajar el sentido de identidad desde un punto de vista positivo es a través de la recuperación de recuerdos autobiográficos positivos (Speer, Bhanji y Delgado, 2014). Por ello y para promover relaciones sociales positivas, se procederá a presentar una actividad denominada “El baúl de los recuerdos”. Concretamente se utilizará una versión adaptada del programa ReVisep, desarrollado por Serrano y su equipo (Serrano, Latorre,

Gatz y Montañez, 2004), el cual se dirige a entrenar a la persona en la recuperación de recuerdos específicos positivos de sus diferentes etapas vitales. En su versión original el programa utiliza una serie de preguntas predeterminadas y durante cuatro semanas trabaja sobre la niñez, adolescencia, adultez y resumen de vida. En nuestro caso no se seguirá el mismo protocolo de preguntas, sino que se utilizarán aquellas más relevantes y la recuperación de esos recuerdos se facilitará con los elementos personales o materiales significativos como fotografías, ropas, música, documentos, etc que recopilasen para el taller, al igual que realizo en su momento Butler (1963). Posteriormente, se animará a que sean compartidos por parejas, entre los participantes, potenciando así una reminiscencia positiva y la socialización de forma lúdica. Asimismo, se les pedirá que vengan acompañados por familiares de otra generación como nietos, hijos o sobrinos, para realizar las actividades en la sesión posterior.

4ª Sesión: Mente Activa y Positiva

En esta sesión, se continuará trabajando el componente de autoaceptación (Ryff, 1989), siguiendo con el recurso de “el baúl de los recuerdos”. Para trabajar este objetivo, tal y como se ha comentado se compartirán las vivencias asociadas a los objetos traídos. De esta manera se evocarán recuerdos pasados de la persona, trayéndolos al presente. Esta relectura se deberá centrar en provocar emociones positivas y solucionar conflictos del pasado, consiguiendo que la persona tenga un sentido de la propia identidad y consecuentemente consiga mayor satisfacción con su vida. Tras comentarlos con la primera pareja, se realizará un cambio aleatorio de pareja, permitiendo así que puedan compartir e interactuar con más participantes. Por ultimo deberán anotar en su carpeta “muévete en positivo“, las impresiones y sentimientos que el ejercicio haya suscitado. Cabe resaltar que las técnicas que se llevarán a cabo a lo largo de la sesión se personalizarán en función de los valores los contenidos del mismo.

Para seguir trabajando el componente de autoaceptación (Ryff, 1989), se realizaran ejercicios de saboreo (Bryant, Chadwick y Kluwe, 2011), una intervención positiva que ha sido señalada como una de las técnicas de mayor potencia para generar afecto positivo de forma inmediata (Seligman, Steen, Park y Peterson, 2005). Así mismo, otro motivo por el que se ha considerado que esta técnica podría ser adecuada es el hecho que defienden Carstensen, Fung, y Charles (2003), de que a medida que aumenta la edad, también lo hace la felicidad y en parte se debe a una mayor capacidad para saborear el momento presente.

En primer lugar se llevará a cabo una psicoeducación sobre esta técnica, que continuará con la aplicación de la misma. Con el propósito de desencadenar o intensificar el recuerdo, se podrán utilizar imágenes guiadas para recrear detalles de sus vivencias agradables (Bryant, Chadwick y Kluwe, 2011). Así que se pedirá a los participantes que elijan un recuerdo compartido positivo o neutro. Seguidamente, se pedirá que traigan ese recuerdo a su mente, que se centren en las

sensaciones que formaron el recuerdo, en los sentimientos que tuvieron en ese momento, así como las cualidades que acompañaban a esa experiencia, permitiendo que experimenten el recuerdo de la forma más minuciosa posible, provocado que se experimenten emociones placenteras y positivas (Bryant,1989) con miras a compartirlos con sus familiares de otra generación como nietos, hijos o sobrinos, al igual que realizaban Smith y Bryant (2012).

5ª Sesión: Mueve el esqueleto

En esta semana se empezará a ahondar en los componentes de autonomía y dominio del entorno (Ryff, 1989).

Debido a que se cambiará de componente, se comenzará con una psicoeducación de los efectos negativos de la inactividad frente a los positivos de la actividad. También se procederá a aportar ejemplos que den sustento a la frase “cuerpo sano, mente sana”, de esta forma se mostrará la estrecha relación entre ejercicio físico y salud física y mental, supervivencia y longevidad, bienestar y relaciones sociales. Llegados a este punto, se explicarán las actividades físicas que existen y se dividirán en actividades aeróbicas, de musculación y equilibrio. Seguidamente, se describirán los beneficios de cada actividad física, haciendo hincapié en que la actividad física de intensidad moderada es la que más beneficios ha mostrado en personas de edad avanzada (Matsudo, 2012).

Dado que la próxima sesión, consistirá en realizar una actividad física en el gimnasio Okmas y con miras a que elijan la actividad física que más se ajuste a sus necesidades y capacidades, se propondrán actividades de los tres tipos. En el caso de las aeróbicas, se propondrá la clase de zumba, dentro de las actividades de musculación, las clases de Fit up y por ultimo las de yoga, de equilibrio.

En cuanto al trabajo en valores, cada participante elegirá las actividades para trabajarlos.

6ª Sesión: Mueve el esqueleto

Para esta sesión, continuando con el trabajo de los componentes de autonomía y dominio del entorno (Ryff, 1989), se pedirá a los participantes que acudan al gimnasio OKmas de Zaragoza, donde se impartirá, por un profesional, la clase elegida el día anterior. Las clases serán grupales y se les propondrá desde un punto de vista lúdico. De esta forma, se pretenderá potenciar la adherencia a la actividad física y que además funcione como un amplificador para fortalecer las relaciones sociales y la presencia de emociones positivas en sus rutinas. Además, y con el objetivo de promover la adherencia a la actividad física se realizará, con la ayuda de un profesional, la elaboración de un plan semanal de ejercicio físico personalizado, con metas realistas y en plazos cortos de ejecución, asegurando las experiencias de éxito desde el principio, para ir poco a poco aumentando el esfuerzo requerido y de esta forma provocar en los participantes un aumento en sus niveles de autoeficacia (Schwarzer et al., 2003).

Para finalizar se reflexionará sobre los valores que quieren trabajar esa semana y se procederá a decidir las actividades concreta para trabajarlos.

7ª Sesión: Relaciones positivas

En este bloque, donde se trabajará el componente de relaciones positivas de Ryff (1989), en primer lugar se indicará la importancia de la red social, mediante una pequeña psicoeducación. A continuación se llevará a cabo un taller denominado círculos personales positivos, basado en el Modelo Convoy (Antonucci, 1986, Kahn y Antonucci, 1980) en el que las redes sociales se representan en un diagrama formado por tres círculos concéntricos siendo cada uno de ellos el espacio en el que las personas sitúan los miembros de sus redes sociales que resultan significativas para la persona, como explican (Arias e Iglesias, 2015). De forma análoga, se animará a los participantes a realizar una figura de círculos concéntricos donde pondrán sus amistades. Habrá varios círculos, en el más interno se pondrán a aquellas personas con las que se sintieran más cercanos y fuesen más importantes para los participantes. En el segundo círculo a personas cercanas con las que tuviesen una relación estrecha. En un tercer círculo a conocidos, compañeros de actividades. Estos círculos permitirán trazar un plan relacional positivo. Se les animará a que potencien sus relaciones más cercanas, dedicándoles más tiempo y esfuerzos, mientras que los otros se seguirán cuidando también, pero no de forma tan intensa. Esto les permitirá reflexionar sobre sus deseos de estrechar las relaciones con algunas personas o al contrario, para lo cual deberán pensar en qué cosas positivas aportan o no a sus vidas. Es necesario recalcar que los talleres serán personalizados por los participantes según sus valores a potenciar.

En línea con el taller anterior y teniendo en cuenta la organización de los círculos realizada en el ejercicio anterior, para facilitar el plan relacional positivo, se propondrá una versión de la actividad “el tiempo como ofrenda” (Martinez, 2015). El procedimiento consistirá, basándose en la organización de la actividad anterior, en hacer una lista de las personas que en ese momento contribuyan a la felicidad del participante, seleccionar una persona con la que quieran hacer más cercana su relación y en consecuencia reflexionen sobre algo que pudiesen hacer por ella, que no implique nada más que tiempo.

8ª Sesión: relaciones positivas

El propósito principal de esta sesión es continuar trabajando el componente de relaciones positivas (Ryff, 1989). Para ello, se llevarán a cabo diferentes intervenciones, que han mostrado ser eficaces en el aumento de las emociones positivas (Seligman et al., 2005). Estos serán personalizados por cada participante en función de sus valores.

En primer lugar se explicará la intervención denominada “la visita de gratitud” (Seligman y Steen, 2005), la cual consiste en pensar en alguien a quien se le esté muy agradecido, pero que nunca se le haya manifestado tal agradecimiento. A continuación, se deberá escribir una carta a la

persona elegida, donde se manifieste este sentimiento. Realizado lo anterior, se leerá la carta a esa persona, lo cual podría ser por teléfono, cara a cara o por Skype. En segundo lugar y para concluir con el componente de relaciones positivas (Ryff, 1989), se propondrá la intervención “las tres bendiciones”, desarrollada por Seligman y Steen (2005) y que consiste en escribir, al final de cada día, tres cosas positivas o que le salieron bien a lo largo de ese día y la razón por la cual creen que estas cosas les ocurrieron. A modo de entrenamiento se les propondrá que imaginen que en ese momento, están en la noche pasada y que escriban las 3 cosas positivas que concluirían de su día anterior. De esta forma, se pretende que una intervención fomente el surgimiento de las emociones positivas de forma muy potente al principio y la otra mantenga estos efectos en el tiempo, tal y como sugieren estudios previos con ambas intervenciones (Seligman y Steen ,2005).

Al igual que en las anteriores sesiones, reflexionarán sobre los valores que quieren trabajar esa semana y se decidirán las actividades para trabajarlos.

9ª Sesión: de evaluación del programa y despedida

A modo de conclusión y cierre se abrirá un coloquio en el que los participantes puedan expresar su opinión y posibles aspectos de mejora para programas posteriores. Por último, se procederá a la despedida y agradecimiento por la participación.

En la Tabla 1. Resumen de contenidos: estructura de las sesiones y contenidos (Anexo 6)

5. Metodología

Dado que el objetivo que persigue este programa es promocionar y mejorar el bienestar psicológico en personas mayores, en este apartado se explicará el estudio que pretende evaluar el cumplimiento de su objetivo.

a. Objetivos específicos:

Evaluar si el sistema “Dar más vida a los años” tiene un efecto positivo sobre medidas de estado de ánimo e indicadores de bienestar psicológico.

b. Diseño:

Se realizará un diseño intrasujetos de medidas repetida sin grupo control. Se contrastarán por un lado mediciones pre-post intervención y por otro lado mediciones pre-post sesiones.

c. Hipótesis:

La participación en el sistema “Dar más vida a los años” tendrá un impacto positivo sobre la presencia de emociones positivas y emociones negativas, como así también sobre otros indicadores de bienestar psicológico, una vez hayan finalizado su participación en el mismo.

Los participantes mejorarán sus niveles de emociones positivas tras su participación en cada una de las sesiones.

Los participantes reducirán sus niveles de emociones negativas tras su participación en cada una de las sesiones.

A medida que avancen las semanas, sus participantes mostrarán mayores niveles de emociones positivas y menores niveles de emociones negativas.

d. Participantes

El estudio se realizará con un tamaño muestral aproximado de 30 personas divididas en tres grupos de 10, que tengan un rango de edad comprendido entre los 65 y 75 años y que residan en Zaragoza. Al tratarse de un primer estudio se reclutarán personas mayores que no presenten deterioro cognitivo, sin ninguna discapacidad física y que muestren un nivel moderado-alto de funcionamiento e independencia en su vida diaria.

e. Instrumentos

Las medidas seleccionadas para ser utilizadas en el estudio se encuentran distribuidas en tres protocolos: protocolo de cribado, protocolo de evaluación general pre-post uso del programa y protocolo pre-post sesión.

Protocolo de cribado:

Cuestionario de salud (Fernández-Ballesteros, Caparra y García, 2004): se trata de una entrevista estructurada que consta de 12 preguntas, diseñado para el programa multimedia vivir con vitalidad-M (Fernández-Ballesteros, Caparra y García, 2004) y que se dirige a evaluar el estado de salud física y funcionamiento de la persona mayor.

Minmental State Examination (MMSE) (Llamas, Llorente, Contador y Bermejo, 2015), se trata de un cuestionario, que será aplicado en forma de entrevista estructurada. Consta de 11 ítems y se dirige a evaluar el estado de salud mental, especialmente en las personas mayores. Estudios previos realizados con sujetos mayores señalan que la correlación de alfa de cronbach varía de 0.54 a 0.96, asimismo los índices de confiabilidad estuvieron alrededor de 0.832

Protocolo de evaluación General pre-post uso del programa:

Escala de Bienestar Psicológico-29 (BP-29) (Ryff, 1989), adaptada al español por Díaz et al. (2006): Esta escala evalúa las 6 dimensiones de bienestar psicológico, propuestas por Carroll Ryff en su modelo de bienestar. La versión adaptada al español por Díaz y su equipo (2006) cuenta con 29 ítems, con formato de respuestas tipo Likert con 6 opciones de respuesta, siendo 1="totalmente en desacuerdo" y 6="totalmente de acuerdo". Muestran unos índices de confiabilidad entre 0,92 y 0,98 y un alfa de 0,70.

Escala de Satisfacción Vital (Diener, Emmons, Larsen y Griffin, 1985): se trata de una escala autoadministrable formado por 5 afirmaciones. El formato de respuesta corresponde a una escala de tipo Likert, con siete opciones de respuesta, que indica el grado de acuerdo con cada ítem, donde siete representa "estoy muy de acuerdo" y uno representa "estoy muy en desacuerdo". El instrumento posee una consistencia interna que se observa con el alfa de 0.82.

Escala de Felicidad Subjetiva (Lyubomirsky y Lepper, 1999): es una medida global de

felicidad subjetiva. Se trata de una escala de 4 ítems con respuesta tipo Likert, en los cuales se pide que indiquen en qué medida se sienten identificados o les caracterizan o por el contrario no lo hacen. El instrumento posee un alfa entre 0.79 y 0.94.

Escala de afecto positivo y negativo PANAS (Watson, Clark y Tellegen, 1988). Se trata de un cuestionario autoadministrable que consta de 20 ítems, divididos en dos apartados. Diez de ellos miden afecto positivo y los otros diez, afecto negativo. Los reactivos están formados por palabras que describen diferentes emociones y sentimientos, y se contestan indicando un número en un rango del 1 al 5, donde 1 significa “muy poco o nada”, y 5 “extremadamente”. Posee alfas de 0.86 a 0.90 para el afecto positivo, y de 0.84 a 0.87 para el afecto negativo y confiabilidad de 0.71 y 0.68 respectivamente

Encuesta de satisfacción: Se trata de una escala diseñada ad-hoc para este estudio, en la cual el participante valora cuantitativamente, el grado de satisfacción con el programa mediante 11 preguntas. El formato de respuesta consiste en una escala tipo Likert en la que se contesta indicando un número en un rango del 0 al 5, teniendo en cuenta que 0 sería la puntuación peor y 5 la mejor.

Protocolo Pre-Post sesión:

Escala reducida de afecto positivo y negativo: Se trata de una escala diseñada ad-hoc para este estudio, en la cual el participante valora cuantitativamente (1= “muy poco o nada” y 5=“extremadamente”) el grado de afecto positivo o negativo que experimenta en ese momento. La medida es una variante de un instrumento utilizado por Watson, Clark y Tellegen (1988) y es una medida ampliamente utilizada para valorar la cantidad y tipo de afecto de forma breve.

f. Procedimiento

En primer lugar, para conformar la muestra del estudio se contactará con asociaciones y agrupaciones que estuvieran dispuestas a formar parte del estudio como el IMSERSO, el Instituto Aragonés de Servicios Sociales (IASS) y los centros de convivencia de Zaragoza. A continuación, se organizará una reunión con las personas mayores que reúnan el perfil de participantes idóneos en el Instituto Aragonés de Servicios Sociales y en los centros de convivencia, para informarles sobre el programa e invitándoles a participar. Asimismo se les entregará un tríptico con la información, un correo y un teléfono de contacto (Anexo 8).

A continuación y una vez los interesados hayan firmado el consentimiento informado se iniciará el proceso de cribado, el cual se llevara a cabo por un psicólogo en una habitación tranquila y de manera individual. Una vez finalizado el proceso de reclutamiento, procederá a contactar por teléfono con los participantes seleccionados y se les indicará cuándo y dónde se empezara con el programa.

El programa tendrá una duración de 9 sesiones grupales semanales, con una duración aproximada de 2 horas cada una. Un día antes de la primera sesión se administrará el protocolo de

evaluación general (Anexo 5) y antes y después de cada sesión se administrará el protocolo pre-post sesión (Anexo 2). Tras finalizar el programa se procederá a administrar nuevamente el protocolo general (Anexo 5).

En la Tabla 2 se muestran todas las mediciones que se realizarán a lo largo del programa (Anexo 7).

g. Recursos humanos, materiales y técnicos

Tal y como se puede observar la implementación del programa "Dar más vida a los años" requerirá recursos humanos, materiales y técnicos. A continuación se especifican las necesidades detectadas y que serán consideradas al momento de llevar adelante su implementación.

Recursos Humanos.

En primer lugar serán necesarios varios profesionales preparados para aplicar la entrevista y el cuestionario a través de los que se seleccionan a los participantes. Asimismo, se llevará a cabo la selección del resto de profesionales que impartirán el programa. Para ello se deberá reclutar psicólogos especializados en el tipo de población al que se dirige el estudio. También, se deberá de contar con profesionales expertos en psicología positiva, para poder llevar a cabo las técnicas positivas de las sesiones. Del mismo modo, se tendrán que poner en contacto con el gimnasio Okmas Zaragoza u otro, para solicitar la reserva de una sesión privada aeróbica, una de musculatura y otra de equilibrio, a cargo de los especialistas del centro.

Recursos Materiales.

La sala de conferencias del Colegio Oficial de Psicólogos de Zaragoza, posee aulas habilitadas para realizar sesiones grupales, con mobiliario modulable, permitiendo modificar la distribución de los participantes en función de la actividad. Dicha aula deberá contar con un ordenador, instalación multimedia que permita tanto la proyección de diapositivas como la emisión de sonido. Asimismo, se les entregará en papel las diapositivas expuestas, permitiéndoles de este modo que al terminar el programa posean todo el material impartido. Para la organización del mismo, se necesitará una carpeta de fundas por participante y para la decoración de las mismas se contará con diversos elementos decorativos, pinturas, así como adhesivos o celo. Respecto a los test aplicados al terminar las sesiones se deberá de precisar de un número suficiente para poder realizarse por todos los asistentes.

6. Análisis de datos

El análisis de la información recogida está dirigido a testear nuestras hipótesis respecto a los efectos y eficacia del programa "Dar más vida a los años" para la mejora del Bienestar psicológico.

Con el fin de comparar las medidas obtenidas antes y después del programa, se realizará una comparación de medias a través de una prueba ANOVA de un factor denominado "tiempo" (pre-post participación del programa). Esto nos permitirá observar si se han producido cambios

significativos en nuestras variables de estudio tras la participación en el programa.

Por otro lado y con el objetivo de observar los cambios antes, después y a lo largo de las sesiones se realizará un ANOVA de medidas repetidas 2x9. Siendo el factor 1, denominado tiempo (pre-post sesión) y el factor 2 denominado sesión (sesión 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9)

7. Resultados esperados

En líneas, generales, se espera que el programa contribuya a derrumbar estereotipos de la vejez asociados a la decrepitud y el déficit y que por el contrario ayude a desarrollar un proceso de envejecimiento vinculado al significado de envejecimiento activo (OMS, 2002).

Respecto del inicio y tras la finalización del programa “Dar más vida a los años” se espera que los participantes muestren un incremento en sus niveles de las emociones positivas y en el resto de los indicadores de bienestar psicológicos evaluados, como también una disminución en los niveles de las emociones negativas. Concretamente, se espera una mejora significativa en cada una de las dimensiones que componen el Bienestar Psicológico (Ryff, 1989), como así también en las puntuaciones de felicidad, satisfacción con la vida y afecto positivo. Por otro lado, se espera una disminución en los niveles de afecto negativo. Respecto a los efectos del programa, sesión tras sesión, se espera un aumento significativo en las emociones positivas y una disminución, también significativa, en las emociones negativas. Además, se espera que a conforme avancen las semanas, sus participantes vayan mejorando en ambos indicadores de modo progresivo.

8. Conclusiones, limitaciones y pasos futuros

Dado que el envejecimiento poblacional caracteriza la realidad demográfica actual y las previsiones señalan una acentuación de este fenómeno demográfico de cara al futuro, la necesidad de cuidar y mejorar la salud física y psicológica de este segmento poblacional se ha convertido en una prioridad, sobre todo de los países desarrollados. Desde la OMS, se postula el concepto de envejecimiento activo (OMS, 2002), el cual promueve el desarrollo de oportunidades para que estas personas puedan aspirar a unas mejores condiciones físicas, mentales y sociales. En este sentido, en los últimos años el auge por el estudio del bienestar, la felicidad y otros indicadores relevantes en el funcionamiento óptimo del ser humano han dotado a la práctica psicológica de importantes herramientas e intervenciones que resultan de gran ayuda de cara a facilitar el acceso a un envejecimiento activo, como también mejorar variables psicológicas relacionadas con el bienestar y la felicidad. El diseño del programa “Dar más vida a los años” pretende contribuir a la promoción del envejecimiento activo, utilizando intervenciones provenientes del ámbito de la psicología positiva, basándose en las dimensiones de bienestar psicológico propuestas por Carol Ryff (1989).

No obstante, y si bien el diseño de cada uno de sus contenidos han sido seleccionados tomando en consideración lo que señala la literatura científica. Somos conscientes de algunas de sus limitaciones y posibles mejoras de cara al futuro.

Como cuestiones pertinentes a observar en el estudio piloto, cabría destacar el hecho de que este estudio señale que la participación en el mismo no es nociva y les provoca beneficios. Asimismo se debería comprobar si la escala reducida de afecto positivo y negativo, nos aporta información más minuciosa o por el contrario está por demás. En suma se debe observar el grado de adherencia que posee el mismo, en el caso de que se den abandonos observar cuantos y los posibles motivos.

Tras llevar a cabo el estudio, es probable que se dé la necesidad de hacer mejoras en el programa en diversos aspectos, una vez que estas se realizaran, se procedería a replicar el estudio pero en un diseño controlado e incluyendo medidas de seguimiento y midiendo también otras variables relevantes como es la autoeficacia. Cabe destacar que en este estudio se ha decidido no incluir mediciones de seguimiento debido a que se trata de un estudio piloto.

Para encontrar el camino hay que buscarlo y estoy convencida que explorar la forma de contribuir a una mejora en el modo de envejecer, es un desafío que merece la pena.

9. Referencias

- Alzina, R. B., y Paniello, S. H. (2017). Psicología positiva, educación emocional y el programa aulas felices. *Papeles del Psicólogo*, 38, 58-65.
- Arias, A. V., e Iglesias, S. (2015). La generatividad como una forma de envejecimiento exitoso. Estudio del efecto mediacional de los vínculos sociales. *EJIHPE: European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 5, 109-120.
- Antonucci, T.C. (1986). Hierarchical mapping technique. *Generations*, 10, 10-12.
- Baños, R. M., Etchemendy, E., Mira, A., Riva, G., Gaggioli, A., y Botella, C. (2017). Online positive interventions to promote well-being and resilience in the adolescent population: A narrative review. *Frontiers in psychiatry*, 8, 10. Disponible en: www.frontiersin.org
- Botella, C., Etchemendy, E., Castilla, D., Baños, R. M., García-Palacios, A., Quero, S., Alcañiz, M. y Lozano, J. A. (2009). An e-health system for the elderly (Butler Project): A pilot study on acceptance and satisfaction. *CyberPsychology & Behavior*, 12, 255-262.
- Bryant, F. (2003). Savoring Beliefs Inventory (SBI): A scale for measuring beliefs about savouring. *Journal of mental health*, 12, 175-196.
- Bryant, F. B. (1989). A four-factor model of perceived control: Avoiding, coping, obtaining, and savoring. *Journal of personality*, 57(4), 773-797.
- Bryant, F. B., Chadwick, E. D., y Kluwe, K. (2011). Understanding the processes that regulate positive emotional experience: Unsolved problems and future directions for theory and research on savoring. *International Journal of Wellbeing*, 107-126.
- Bryant, F. B., y Yarnold, P. R. (2014). Finding joy in the past, present, and future: The relationship between Type A behavior and savoring beliefs among college undergraduates. *Optimal Data Analysis*, 3, 36-41.
- Butler, R. N. (1963). The life review: An interpretation of reminiscence in the aged. *Psychiatry*, 26, 65-76.
- Cardona Arangol, D. y Peláez, E.(2012). Envejecimiento poblacional en el siglo XXI: oportunidades, retos y preocupaciones. *Salud Uninorte*,28, 335-348.
- Carstensen, L. L. (1993). Motivation for social contact across the life span: A theory of socioemotional selectivity. *Nebraska symposium on motivation*,40, 209-254.
- Carstensen, L. L., Fung, H. H., y Charles, S. T. (2003). Socioemotional selectivity theory and the regulation of emotion in the second half of life. *Motivation and emotion*, 27, 103-123.
- Cebolla, A., Enrique, A., Alvear, D., Soler, J., y García-Campayo, J. (2017). Psicología positiva contemplativa: integrando mindfulness en la psicología positiva. *Papeles del Psicólogo*, 38, 12-18.
- Danner, D. D., Snowdon, D. A., y Friesen, W. V. (2001). Positive emotions in early life and longevity: findings from the nun study. *Journal of personality and social psychology*, 80, 804-813.
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C. y Dierendonck, D.V. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*,18, 572-577.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American psychologist*, 55, 34.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., y Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49, 71-75.
- Distéfano, M. J., O'Connor, J., Mongelo, M. C., y Lamas, M. C. (2015). Tecnología positiva: El uso de la tecnología para mejorar el bienestar personal y las interacciones sociales. *Psicodebate. Psicología, Cultura y Sociedad*, 15, 93-112.

Etchemendy, E., Baños, R. M., Botella, C., y Castilla, D. (2010). Programa de revisión de vida apoyado en las nuevas tecnologías para las personas mayores: Una aplicación de tecnologías positivas. *Escritos de Psicología (Internet)*, 3, 1-7.

Farfallini, L. (2014). *Validación de una intervención positiva autoaplicada orientada al bienestar: EARTH of Wellbeing*. Tesis doctoral, Psicología Básica, Clínica y Psicobiología, Universitat Jaume I, Castellón.

Fernández-Abascal, E. G. (2009). Emociones positivas, psicología afectiva y bienestar. En *Emociones positivas*. (pp. 27-46). Madrid: Pirámide.

Fernández, T., Medina, S., Herrera, I.M., Rueda, S. y Fernández, A. (2011). Construcción y validación de una escala de autoeficacia para la actividad física. *Rev Esp Salud Pública*, 85, 405-417.

Fernández Ballesteros, Rocío, et al. (2006). "Estudio Longitudinal sobre Envejecimiento Activo (ELEA)". Madrid, IMSERSO, *Estudios I+D+I*, nº 38. [Fecha de publicación: 01/08/2007]. <<http://www.imsersomayores.csic.es/documentos/documentos/imserso-estudiosidi-38.pdf>>

Fernández-Ballesteros, R. (2011). Envejecimiento saludable. In *Congreso sobre envejecimiento: La investigación en España, Madrid* (pp. 9-11).

Fernández-Ballesteros, R. (2008). El bienestar de los mayores en C. Vázquez Valverde y G. Hervás Torres. (Eds.), *Psicología positiva aplicada*. (pp. 371-400). España: Desclée de Brouwer.

Fernández-Ballesteros, R., Caparra, M.G. y García, L.F. (2004). Vivir con vitalidad-M@: Un programa europeo multimedia. *Intervención Psicosocial*, 13, 63-85.

Fredrickson, B.L. (2003). The value of positive Emotions. *American Scientist*, 91, 330-335.

Fredrickson, B.L. y Losada, M. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist*, 60, 678-686.

Ho, H. C., Yeung, D. Y., y Kwok, S. Y. (2014). Development and evaluation of the positive psychology intervention for older adults. *The Journal of Positive Psychology*, 9, 187-197.

Kahn, R.L. y Antonucci, T.C. (1980). Convoys over the life course. Attachment, roles, and social support. En P.B. Baltes y O.G. Brim (Eds.), *Life-span development and behavior* (pp. 254-283). New York: Academic Press.

Lee Duckworth, A., Steen, T. A., y Seligman, M. E. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annu. Rev. Clin. Psychol.*, 1, 629-651.

Lejuez, C. W., Hopko, D. R., Acierno, R., Daughters, S. B., y Pagoto, S. L. (2011). Ten year revision of the brief behavioral activation treatment for depression: revised treatment manual. *Behavior modification*, 35, 111-161.

Llamas, S., Llorente, L., Contador, I. y Bermejo, F. (2015). Versiones en español del Minimental State Examination (MMSE). Cuestiones para su uso en la práctica clínica. *Rev Neurol*, 61, 365-371.

Luciano, M. C., y Wilson, K. G. (2002). *Terapia de Aceptación y Compromiso. Un tratamiento conductual orientado a los valores*. Madrid: Pirámide.

Lyubomirsky, S., y Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social indicators research*, 46, 137-155.

Marín Restrepo, J. (2017). *Intervención socio-educativa para una visión positiva hacia las personas mayores*. Trabajo de grado, Pedagogía, universidad de navarra, navarra.

Márquez-González, M., Izal, M., Monotorio, I. y Losada, A. (2009). *¿Cambian nuestra experiencia de las emociones y la forma de regularlas a lo largo de la vida? Recuperado el 6/05/2018, de: http://www.infocop.es/view_article.asp?id=2163*

Martínez, A. (2015). *Psicología positiva para el día a día*. Obtenido de: <http://>

<http://www.antonimartinezpsicologo.com/psicologia-positiva-ebook>

Matsudo, S. M. (2012). Actividad física: pasaporte para la salud. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 23, 209-217.

Noriega, C., Velasco, C., Pérez-Rojo, G., Carretero, I., Chulián, A. y López, J. (2017). Calidad de vida, bienestar psicológico y valores en personas mayores. *Revista clínica contemporánea*, 8, 1-13.

Organización de las Naciones Unidas. (2002): Informe de la Segunda Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento. Nueva York: Naciones Unidas.

Organización Mundial de la salud. (2002). *Envejecimiento activo*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.

Organización Mundial de la salud. (2017). *La salud mental y los adultos mayores*. Recuperado el 30 de abril de 2018, de: <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>

Organización Mundial de la salud. (2001). *El abrazo mundial*. Ginebra: Organización Mundial de la salud. Disponible en: http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/66854/WHO_NMH_NPH_01.3_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Organización Mundial de la Salud. (2018). *Envejecimiento y salud*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud. Disponible en: <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/envejecimiento-y-salud>

Organización Mundial de la salud. (2005). Plan de Acción Internacional sobre el Envejecimiento: informe sobre su ejecución. Ginebra: Organización Mundial de la salud. Disponible en: <http://www.who.int/iris/handle/10665/22276>

Parks, A. C., Della Porta, M. D., Pierce, R. S., Zilca, R., y Lyubomirsky, S. (2012). Pursuing happiness in everyday life: The characteristics and behaviors of online happiness seekers. *Emotion*, 12, 1-13.

Ramos Monteagudo, A.M, Garcia, M.Y y Ramos, M.A.M. (2016). El envejecimiento activo: importancia de su promoción para sociedades envejecidas. *Revista Archivo Médico de Camagüey*, 20, 330-337.

Ryan, R. M., y Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52, 141-166.

Reyes Torres, I. y Castillo Herrera, J.A. (2011). El envejecimiento humano activo y saludable, un reto para el anciano, la familia, la sociedad. *Revista cubana de investigaciones biomédicas*, 3, 354-359.

Robles Arana, Y. I. (2003). *Adaptación del Mini-Mental State Examination*. Tesis de Grado, Psicología clínica, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima.

Robles, R., y Páez, F. (2003). Estudio sobre la traducción al español y las propiedades psicométricas de las escalas de afecto positivo y negativo. *Salud mental*, 26, 69-75.

Ryff, C.D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of personality and social psychology*, 57, 1069-1081.

Salvador-Carulla, L., Cano Sánchez, A., y Cabo Soler, J. R. (2004). Longevidad y emociones positivas en C. Vázquez, L. Hernangómez y G. Hervás. (Eds.), *Longevidad: Tratado integral sobre salud en la segunda mitad de la vida*. (pp. 752-761). Madrid: Ed Med Panamericana.

Sandín, B., Chorot, P., Lostao, L., Joiner, T. E., Santed, M. A., y Valiente, R. M. (1999). Escalas PANAS de afecto positivo y negativo: validación factorial y convergencia transcultural. *Psicothema*, 11, 37-51.

Schwarzer,R., Sniehotta, F., Lippke, S., Luszczynska, A., Scholz, U., Schüz, B., Wegner, M. y Ziegelmann, J.(2003). On the assessment and analysis of variables in the health action process approach conducting an investigation. *Berlín: Freie Universeitat Berlín*.

Seligman, M. E., Parks, A. C., y Steen, T. (2004). A balanced psychology and a full life. *The Royal Society*, 359, 1379-1381.

Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., y Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *Tidsskrift for norsk psykologforening*,42,874-884.

Seligman, M.E.(2012). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Simon & Schuster.

Serrano Selva, J. P. (2002). *Entrenamiento en Memoria Autobiográfica sobre Eventos Positivos Específicos en Ancianos con Síntomas Depresivos*. Tesis Doctoral, Psicología, Universidad de castilla la mancha, Albacete.

Serrano, J. P., Latorre, J. M., Ros, L., Navarro, B., Aguilar, M. J., Nieto, M., y Gatz, M. (2012). Life review therapy using autobiographical retrieval practice for older adults with clinical depression. *Psicothema*, 24, 224-229.

Serrano,J.P. y Latorre,J.M. (2005). *La Revisión de Vida: Un método Psicoterapéutico en ancianos con depresión*. Recuperado el 13 de abril de 2018, de:

<http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/serrano-revision-01.pdf>

Serrano, J.P., Latorre, J.M., Ros, L., Navarro, B., Aguilar, M.J., Nieto, M., Ricarte, J.J. y Gatz, M. (2012). Life review therapy using autobiographical retrieval practice for older adults with clinical depression.*Psicothema*,24, 224-229.

Smith,J. y Bryant,F. (2012). Are we having fun yet? Savoring, Type A behavior, and vacation enjoyment. *International Journal of Wellbeing*, 3, 1-19.

Sniehotta, F.,Scholz, U. y Schwarzer, R. (2005).Bridging the intention-behaviour gap: Planning, self-efficacy, and action control in the adoption and maintenance of physical exercise. *Psychology and Health*,20, 143-160.

Speer,M., Bhanji,J. y Delgado,M. (2014). Savoring the past: positive memories evoke value representations in the striatum. *Neuron*,84, 847-856.

Tugade, M. M., y Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of personality and social psychology*, 86, 320.

Uribe,R., Fernanda,A., Orbegozo,V., Juliana,L., Linde,M. y Máximo,J. (2010). Intervencion psicologica en adultos mayores. *Psicologia desde el caribe*,25, 246-258.

Urrutia Serrano,A. (2018). Envejecimiento activo: un paradigma para comprender y gobernar.*Aula abierta*, 47, 29-36.

Valverde, C. V. (2013). Memoria autobiográfica, revisión de vida y emociones positivas en la vejez en J.M.Latorre, J.P.Serrano, L.Ros, M.J.Aguilar y B.Navarro.(Eds.), *Psicología positiva aplicada*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Villani, D. (2016). Positive Psychological Interventions and Information and Communication Technologies en R.M. Baños,E.Etchemendy, A. Carrillo-Vega y C. Botella.(Eds.), *Integrating Technology in Positive Psychology Practice*.(pp.38-58). Hershey: Igi Global.

Watson, D., Clark, L. A., y Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of personality and social psychology*, 54, 1063.

10. Anexos

Anexo 1: Cuestionario de evaluación del nivel de satisfacción del programa

Con este cuestionario pretendemos conocer tu opinión sobre el funcionamiento del taller de prevención de la dependencia emocional que has realizado. Todas tus opiniones son confidenciales. Es muy importante que respondas con sinceridad, ya que tu opinión nos ayudará a mejorar este taller para que otras personas puedan beneficiarse del mismo en las mejores condiciones posibles. No hay opiniones buenas ni malas, lo que interesa es que sean sinceras y puedas expresarlas con libertad. Señala la puntuación que más se acomode a tu opinión en cada una de las frases, teniendo en cuenta que 0 sería la puntuación peor y 5 la mejor.

Muchas gracias por tu colaboración.

1. Valora tu nivel de satisfacción general respecto a las expectativas que tenías sobre el taller.

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

2. Valora el grado de satisfacción respecto a los profesionales que han realizado el Taller

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

3. ¿Crees que el número de sesiones ha sido suficiente?

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

4. ¿Crees que la secuencia de las actividades está bien distribuida en el tiempo?

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

5. ¿Qué interés han tenido para ti los temas tratados?

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

6. ¿Qué interés han tenido para ti las actividades desarrolladas?

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

7. ¿Crees que se han explicado adecuadamente los temas?

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

8. ¿Te parece adecuada la forma en que han sido trabajados los temas?

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

9. Valora en qué medida los objetivos propuestos se ven reflejados en las actividades del programa

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

10. Valora de forma global la utilidad del programa

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

11. ¿Recomendarías este taller a tus amigos o conocidos?

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

Gracias por su colaboración, agradecemos sinceramente su opinión honesta y la tendremos en cuenta para poder realizar mejoras sobre el programa.

Anexo 3: Autorregistro

Hora	Actividad	Agrado (0-10)	Importancia (0-10)	Me siento alegre (0-10)	Me siento relajado (0-10)	Me siento triste (0-10)	Me siento estresado (0-10)
5-6 AM							
6-7 AM							
7-8 AM							
8-9 AM							
9-10 AM							
10-11 AM							
11-12 AM							
12-1 PM							
1-2 PM							
2-3 PM							
3-4 PM							
4-5 PM							
5-6 PM							
6-7 PM							
7-8 PM							
8-9 PM							
9-10 PM							
10-11 PM							
11-12 PM							
12-1 AM							
1-2 AM							
2-5 AM							

Anexo 4: Clarificación valores

Área vital: Relaciones Familiares

Valores	Metas	Actividades

Área vital: Relaciones Sociales

Valores	Metas	Actividades

Área vital: Relaciones Sociales

Valores	Metas	Actividades

Anexo 5: Protocolo de evaluación general

ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF-29 (BP-29)

Nombre del participante:

Fecha:

Apellidos del participante:

A continuación te presentamos varias afirmaciones. Lee cada una de ellas y marca con una X la alternativa que consideres conveniente. Usa la siguiente escala:

ESCALA DE RESPUESTAS

1	2	3	4	5	6
Totalmente en desacuerdo	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo	Totalmente de acuerdo

	1	2	3	4	5	6
Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas						
A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones						
No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente						
Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida						
Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga						
Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad						
En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo						
No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar						
Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí						
He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto						
Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo						
Siento que mis amistades me aportan muchas cosas						
Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones						
En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo						

Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro					
Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí					
Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad					
Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general					
Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen					
Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida					
En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo					
No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza					
Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos					
En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo					
Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí					
Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona					
Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona					
Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento					
Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla					

ESCALA DE SATISFACCIÓN CON LA VIDA (SWLS)

Por favor, indica tu grado de acuerdo con cada frase rodeando con un círculo el número apropiado (sólo uno por afirmación). Por favor, sé sincero con tu respuesta.

		Muy en desacuerdo			Neutro			Muy de acuerdo
1	En la mayoría de los aspectos mi vida es como yo quiero que sea	1	2	3	4	5	6	7
2	Las circunstancias de mi vida son muy buenas	1	2	3	4	5	6	7
	Estoy satisfecho con mi vida	1	2	3	4	5	6	7
4	Hasta ahora he conseguido de la vida las cosas que considero importantes	1	2	3	4	5	6	7
5	Si pudiera vivir mi vida otra vez no cambiaría casi nada	1	2	3	4	5	6	7

ESCALA DE FELICIDAD SUBJETIVA (Lyubomirsky y Lepper, 1999)

En relación a las siguientes afirmaciones, responde marcando con una X la opción elegida.

	Muy infeliz	infeliz	neutro	feliz	Muy feliz
1. En general, me considero					
2. En comparación con la mayoría de mis iguales, me considero					

	Muy poco o nada	Un po- co	Mode- rada- mente	Bastan- te	Extre- mada- mente
3. Algunas personas son muy felices en general. Disfrutan de la vida independientemente de lo que suceda, sacan el máximo provecho de todo ¿hasta qué punto lo describe esta caracterización?					
4. Por término general, algunas personas no son muy felices. Aunque no se encuentran deprimidas, nunca parecen estar tan felices como podrían. ¿Hasta qué punto lo describe esta caracterización?					

ESCALA DE AFECTO POSITIVO Y NEGATIVO PANAS (Watson, Clark y Tellegen, 1988).

A continuación te presentamos varias palabras que describen diferentes sentimientos y emociones que tú has sentido. Lee cada una de ellas y marca la alternativa que consideres conveniente. Recuerda que no hay respuestas correctas, ni incorrectas. Usa la siguiente escala:

ESCALA DE RESPUESTAS

1	2	3	4	5
Muy poco o nada	Un poco	Moderadamente	Bastante	Extremadamente

1. Interesado(a)	1	2	3	4	5
2. Irritable	1	2	3	4	5
3. Entusiasmado(a)	1	2	3	4	5
4. Tenso(a) con malestar	1	2	3	4	5
5. Disgustado(a)	1	2	3	4	5
6. Fuerte; enérgico(a)	1	2	3	4	5
7. Orgullosa(a)	1	2	3	4	5
8. Temeroso(a), atemorizado(a)	1	2	3	4	5
9. Avergonzado(a)	1	2	3	4	5
10. Inspirado(a)	1	2	3	4	5
11. Nervioso(a)	1	2	3	4	5
12. Estimulado (a)	1	2	3	4	5
13. Decidido(a)	1	2	3	4	5
14. Atento (a)	1	2	3	4	5
15. Miedoso (a)	1	2	3	4	5
16. Activo(a)	1	2	3	4	5
17. Asustado (a)	1	2	3	4	5
18. Culpable	1	2	3	4	5
19. Alerta(a), despierto(a)	1	2	3	4	5
20. Hostil	1	2	3	4	5

Anexo 6: Tabla 1. Resumen de contenidos: estructura de las sesiones y contenidos

Tabla1. *Cronograma de las sesiones.*

Sesiones	Componente/s del BP según Ryff	Tema	Contenidos
1ª Sesión	Propósito en la vida y crecimiento personal	Presentación.	<ul style="list-style-type: none"> - Presentación del programa, cronograma, objetivos y beneficios - Presentación de profesionales - Presentación de participantes y expectativas - Comienzo de psicoeducación en valores - Taller. Autorregistro
2ª Sesión	Propósito en la vida y crecimiento personal	Actuando en valores	<ul style="list-style-type: none"> - Continuación psicoeducación en valores - Taller. Clarificación de valores - Metas y actividades
3ª Sesión	Autoconcepto	Mente Positiva y Activa	<ul style="list-style-type: none"> - Psicoeducación de envejecimiento activo y componentes del mismo - Psicoeducación de emociones positivas y funciones de las mismas, destacando su contribución a la salud mental - Entrega de: “Muévete en positivo“ - Comienzo Taller. Reminiscencias positivas: el baúl de los recuerdos
4ª Sesión	Autoconcepto	Mente Positiva y Activa	<ul style="list-style-type: none"> - Continuación Taller. Reminiscencias positivas: el baúl de

			los recuerdos
			- Psicoeducación de los beneficios del saboreo y del procedimiento del mismo
			- Taller. Saboreo de recuerdos
5ª Sesión	Autonomía y Dominio del espacio	Mueve el Esqueleto	- Psicoeducación sobre efectos de la inactividad vs actividad; relación actividad física y buenas relaciones sociales; tipos de actividades beneficios y riesgos de cada una
			- Elección de actividad física adaptada a cada uno
6ª Sesión	Autonomía y Dominio del espacio	Mueve el Esqueleto	- Clase de prueba en la actividad elegida
			- Taller. Elaboración de plan semanal de ejercicio físico
7ª Sesión	Relaciones positivas	Relaciones positivas	- Psicoeducación de la importancia de la red social
			- Taller. Círculos personales positivos
			- Taller. El tiempo como ofrenda
8ª Sesión	Relaciones positivas	Relaciones positivas	- Taller. Visita de gratitud
			- Taller. Las tres bendiciones
9ª Sesión		Evaluación del programa y despedida	- Cuestionario
			- Despedida

Anexo 7: Tabla 2

Tabla 2. *Momentos de medición*

Momentos de medición	
Pre Post Intervención	Pre Post Sesión
<ul style="list-style-type: none">- Escala BP de Bienestar Psicológico de Ryff, versión adaptada en español por Díaz et al. (2006).- Escala de Satisfacción Vital de Diener, Emmons, Larsen y Griffin (1985).- <i>Escala de Felicidad Subjetiva</i> (Lyubomirsky & Lepper, 1999)- Cuestionario de afecto positivo y negativo PANAS (Sandín et al., 1999).- Encuesta de satisfacción (Anexo 1), sólo en post*	<ul style="list-style-type: none">- MiniTest de afecto positivo y negativo (Anexo 2)

Anexo 8: Ejemplo de folleto

VIVE EN POSITIVO

COLABORA:



INFORMACIÓN GENERAL

FECHAS:
Mayo y Junio de 2019

LUGAR:
Colegio Profesional de Psicología de Aragón (COPPA), en la calle San Vicente de Paúl, nº7dpdo., piso 1º.

Más Información:
TEL. 
 [w.w.w.Darmásvidaalosaños.com](http://www.Darmásvidaalosaños.com)

Dar más vida a los años

OBJETIVO DE LA FORMACIÓN

En este programa se promueve el envejecimiento activo, con el fin de mejorar el bienestar. Para ello se fomentará desde la psicología positiva:

- Sentirse bien con uno mismo
- Promover relaciones positivas existentes y crear nuevas
- Potenciar la autonomía y el dominio del entorno
- Definir una serie de objetivos que les aporten sentido a su vida



Si tienes más de 65 años, apíntate!