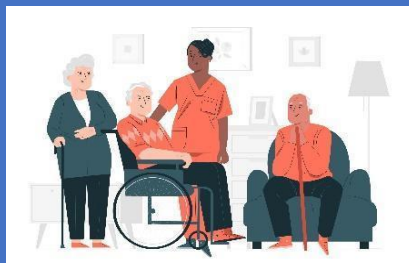
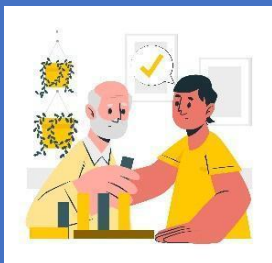
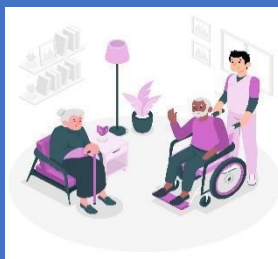


# ADIÓS, SOLEDAD: PROGRAMA PARA CONSTRUIR NUEVAS RELACIONES EN PERSONAS MAYORES



**ADIÓS, SOLEDAD:  
PROGRAMA PARA CONSTRUIR NUEVAS  
RELACIONES EN PERSONAS MAYORES**

**Francisco Javier Olivas, Cristina Dumitrache, Laura Rubio, José Luis Cabezas, Carolina Fernández, Alfonso J. García, Emilio J. Lizarte, y Pedro J. Ruiz**

**Universidad de Granada**

El programa ha sido financiado por la convocatoria de Proyectos I+D+i del Programa Operativo FEDER, dentro de la modalidad B: proyectos de investigación orientados a los retos de la soledad andaluza (B-SEJ-454-UGR20).

## ÍNDICE

- **SESIÓN 1: PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA**
- **SESIÓN 2: QUÉ SABEMOS SOBRE LA SOLEDAD**
- **SESIÓN 3: MINDFULNESS APLICADO AL MANEJO DE LA SOLEDAD**
- **SESIÓN 4: TALLER DE REMINISCENCIA**
- **SESIÓN 5: HABILIDADES SOCIALES Y AUTOEFICACIA EN LAS RELACIONES SOCIALES**
- **SESIÓN 6: MIS PENSAMIENTOS SOBRE LA SOLEDAD**
- **SESIÓN 7: TALLER PARA EL FOMENTO DE LAS EMOCIONES POSITIVAS**
- **SESIÓN 8: USO DE NUEVAS TECNOLOGÍAS PARA FOMENTAR RELACIONES FAMILIARES Y SOCIALES**
- **SESIÓN 9: CIERRE DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN**

## SESIÓN 1: PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN CONTRA LA SOLEDAD



Hay que aprovechar la soledad, aunque sea difícil, porque es la que nos moviliza a cambiar [...]

Gabriel Rolón, psicólogo y escritor

## **Presentación del programa**

La sociedad actual cada vez es más consciente y está más preocupada por la soledad. Esto se debe a que se trata de un problema en crecimiento que tiene efectos negativos en la salud de las personas. Tanto es así que se considera un problema de salud pública a nivel internacional.

Según diversos estudios, la soledad está presente entre el 20% y el 35% de la población, aunque algunas características implican mayor riesgo de sufrirla: ser mujer, vivir sola o solo y ser una persona mayor<sup>1</sup>.

Además, estamos atravesando un momento de especial dificultad en relación a la soledad por la reciente pandemia que hemos sufrido en mayor o menor grado. En relación a las personas mayores, si se comparan los datos de soledad entre los primeros tres meses de la pandemia y el tiempo posterior, se observa un claro y significativo incremento en la soledad sufrida por este grupo de población<sup>2</sup>.

Por lo tanto, la existencia de este programa de intervención, que tiene por objetivo reducir la soledad de las personas mayores, está más que justificado. No solo es necesario, sino urgente que nos ocupemos de la soledad en la tercera edad.

Hecha esta breve introducción, os damos la bienvenida al programa de intervención.



## **¿Qué vamos a trabajar?**

Antes de comenzar avanzando el contenido principal de cada una de las sesiones, es necesario destacar que el programa de intervención será ante todo un espacio de escucha en el que nos adaptaremos de la mejor forma posible a las necesidades de las personas participantes.

Está en nuestro deseo que encontréis un espacio seguro en el que expresar lo que sentís en relación a la soledad y estaremos a vuestra disposición para ayudaros con los diferentes aprendizajes que ofrecemos a lo largo de los diferentes talleres.

El programa se desarrollará en 9 sesiones, con una sesión semanal de hora y media de duración, siendo esta primera sesión dedicada a la presentación y una última, a recapitular y sintetizar lo aprendido. Los principales contenidos a trabajar son los siguientes:

Sesión 2: trabajaremos el concepto de soledad y algunos datos importantes en relación a la misma.

Sesión 3: definiremos qué es el mindfulness y aprenderemos a usarlo para reducir el sentimiento de soledad.

Sesión 4: desarrollaremos un taller de reminiscencia en el que usar los recuerdos de un modo positivo para dotarnos de herramientas contra la soledad.

Sesión 5: abordaremos las habilidades sociales como punto importantísimo para mejorar nuestras relaciones con los demás.

Sesión 6: nos centraremos en trabajar nuestros pensamientos sobre la soledad, pensamientos que en muchas ocasiones nos mantienen en un estado negativo y de inmovilidad que no nos facilita cambiar la situación.

Sesión 7: recurriremos a las emociones positivas para fomentar un mejor estado de ánimo.

Sesión 8: trabajaremos actitudes, pensamientos y el uso de nuevas tecnologías como herramienta contra la soledad.

¡Esperamos que el tiempo compartido os resulte de máximo provecho y logremos que el sentimiento de soledad, como mínimo, ocupe un lugar diferente en vuestras vidas!

¡Comenzamos!

## **Bibliografía**

<sup>1</sup>Su, Y., Rao, W., Li, M., Caron, G., D'Arcy, C., & Meng, X. (2022). Prevalence of loneliness and social isolation among older adults during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *International Psychogeriatrics*, 1-13.

<sup>2</sup>Martín Roncero, U., & González-Rábago, Y. (2022). Soledad no deseada, salud y desigualdades sociales a lo largo del ciclo vital. *Gaceta Sanitaria*, 35, 432-437.



## SESIÓN 2: ¿QUÉ SABEMOS SOBRE LA SOLEDAD?



*Todos los ojos  
estaban abiertos  
frente a la soledad [...]*

Federico García Lorca

## **Dar la palabra: tu significado de soledad**

Más allá de la definición formal que se puede aportar desde la Psicología, cada persona experimenta de manera única y subjetiva el sentimiento de soledad. Hay singularidades, matices, en el modo en el que cada ser humano describe este sentimiento. Por ello, la primera sesión de este programa comienza dándoos la palabra para que compartáis vuestra definición personal de soledad. Tomad unos minutos para pensar o, si os apetece, coged papel y lápiz para expresar en dos o tres líneas vuestra visión particular del concepto. Hecho esto, pasaréis a compartir vuestras definiciones.

Un ejemplo procedente de una investigación<sup>1</sup> centrada en conocer cómo las personas mayores definen la soledad es el siguiente:

«La soledad es devastadora. Es el maldito peor sentimiento del mundo. (...) sientes que (...) nadie te quiere y de hecho lo hacen, pero en tu cabeza y tu corazón piensas que a nadie le importa si estás viva o muerta».

S., mujer viuda de 85 años.

Tal y como se desprende del ejemplo y de la intensidad de las palabras usadas por S., no nos queda duda de que la soledad está asociada con un enorme sufrimiento humano. Tanto es así que podemos hablar de una epidemia que pasa desapercibida, una epidemia invisible. ¿Cuáles son las palabras que usarías para describirla? ¿Cómo la sientes?

## La otra pandemia: la soledad

Stephanie y John Cacioppo, investigadores de la soledad, en el año 2018, hablaban de este concepto en los siguientes términos<sup>2</sup>: «Imagina una condición que convierte a una persona en irritable, deprimida y centrada en sí misma, una condición que también está asociada con un incremento del 26% en el riesgo de mortalidad prematura. Imagina también que en los países industrializados aproximadamente un tercio de la gente está afectada por esta condición, con una de cada doce afectada de forma grave, y que estas proporciones están incrementándose. Esta condición existe y se llama soledad». El texto del que procede esta cita se llama *El creciente problema de la soledad* y en él también se pone énfasis en que la soledad es un problema de salud pública que requiere del compromiso y apoyo de la comunidad médica y de todos los profesionales de la salud psicológica.

Algunos datos que nos permiten hacernos una idea de la magnitud del problema de la soledad en la sociedad actual:

De media, un 61% de las personas mayores que viven en residencias e instituciones similares experimentan una soledad moderada. Un 35% lo hace de forma grave<sup>3</sup>.

Según datos de un estudio del año 2021<sup>4</sup> sobre la soledad en Europa, la menor prevalencia aparece en los países del norte mientras que los países del sur ocuparían la tercera posición en gravedad. Solo los países del este europeo tendrían un dato peor con un 21,3% de las personas mayores aquejadas de soledad.

En el caso de España<sup>5</sup>, en el año 2017, el 22,4% de las personas mayores de 65 años vivía sola en sus domicilios.

Situación asociada en numerosos casos con alta probabilidad de ansiedad y depresión.

La importancia y costes sociales de la soledad son tan altos que Reino Unido estableció hace unos años un Ministerio de la Soledad<sup>6</sup>.

### **Definición de soledad y tipos**

En primer lugar, podemos diferenciar entre la soledad objetiva y la subjetiva. Esto no resultará extraño dado que esta sesión ha comenzado con una definición subjetiva de la soledad: lo que para cada una de las personas presentes significa la soledad o cómo la siente. No obstante, unas definiciones más formales de estos dos conceptos serían las siguientes<sup>7</sup>:

Soledad objetiva: falta de compañía, temporal o permanente, o estar en solitario.

Soledad subjetiva: sentimiento doloroso y temido, una percepción subjetiva del aislamiento social que puede aparecer tanto en ausencia como en presencia de otras personas.

La soledad también se diferencia del aislamiento social, es decir, este último hace referencia a que la red social de la persona es excesivamente reducida. La soledad, sin embargo, hace referencia a la percepción subjetiva de que la red social es excesivamente reducida.

En definitiva, podríamos definir la soledad como una diferencia entre el nivel de contactos sociales deseados y el nivel disponible, es decir, que las necesidades sociales no están satisfechas y las expectativas sobre las relaciones sociales no se cumplen.

Tipos de soledad<sup>8,9,10</sup>:

Soledad familiar: percepción de déficit en el apoyo social recibido del colectivo familiar.

Soledad conyugal: por la ausencia de pareja/cónyuge o por percibir falta de apoyo y comprensión por parte de la misma.

Soledad social: falta de interacción con el resto de personas que conforman la sociedad.

Soledad emocional: ausencia de una relación íntima que se establece por ejemplo en una relación de pareja o de amistad.

Soledad crónica: se trata de una soledad permanente, para algunos autores superior a los dos años de duración, y que no se supera con facilidad.

Soledad pasajera: soledad de duración reducida, menor de dos años, causada por circunstancias ambientales concretas y que puede modificarse con mayor facilidad, por ejemplo, la soledad temporal que se experimenta por un cambio de ciudad.

### **Ejercicio: identificar los tipos de soledad.**

En la ficha que te hemos entregado, aparecen breves testimonios de mayores que experimentan soledad. Toma unos minutos para identificar de qué tipo de soledad (o soledades) se tratan.

**Cosas de mi vida que me acercan a la soledad (factores de riesgo) y cosas de mi vida que me alejan de la soledad (factores protectores):**

Antes de pasar a ver qué cuestiones nos acercan o nos alejan a la soledad, os queremos preguntar qué pensáis al respecto. Es decir, si tuvieras que decir qué te hace más vulnerable a la soledad y qué te protege, ¿qué dirías? Toma unos minutos para pensar en el tema.

Existe un gran número de cosas de la vida de las personas mayores relacionados con la soledad. Podemos diferenciar entre aquellas que se asocian con mayor soledad (factores de riesgo) y los que se relacionan con un menor sentimiento de soledad (factores protectores). Es importante conocer estos factores porque nos van a permitir pensar cuáles están presentes en nuestra vida, de tal modo que nos darán una idea de cuáles son nuestros puntos fuertes (puntos que podremos potenciar para combatir la soledad) y débiles (aquellos puntos que podremos modificar a lo largo del programa de intervención para reducir la soledad). Aquí os mostramos algunos de los principales factores vinculados a la soledad<sup>8</sup>. En la primera imagen vais a encontrar factores de distinto tipo y en la segunda nos centramos en los factores de tipo psicológico. Son estos últimos a los que vamos a prestar especial atención porque son aquellos sobre los que podemos trabajar y modificar.

Una vez que los hayáis revisado, os vamos a pedir que compartamos opiniones e impresiones respondiendo a las siguientes preguntas:

- ¿Qué factores te han sorprendido más?
- ¿Cuál consideras que tiene mayor importancia? ¿Y menor?

- ¿Qué factores identificas en tu vida? (Ver ficha de la sesión: hay un ejercicio para trabajar este aspecto).

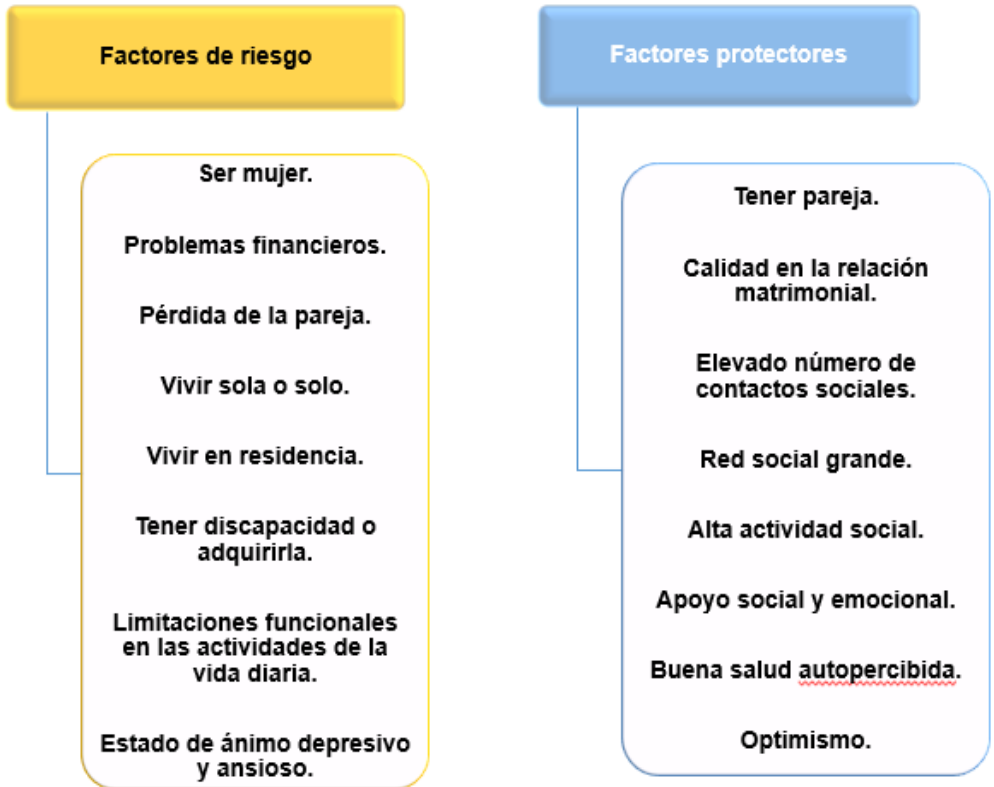


Figura 1. Factores de riesgo y protectores asociados a la soledad.

### Factores psicológicos: la oportunidad para el cambio

Hay algunos factores que son difíciles de cambiar o de modificar, por ejemplo, vivir solo o no tener pareja. Sin embargo, los factores que tienen que ver con nuestra psicología, con nuestra forma

de ver y de valorar la etapa de la vida en la que nos encontramos ahora mismo, sí que son elementos que podemos trabajar para cambiar. En este sentido hay una serie de factores psicológicos importantes que debemos tener en cuenta para sentir menos soledad. En la siguiente imagen podéis encontrar algunos de los más importantes que se han encontrado en investigaciones recientes. ¿Cuáles crees que son aplicables a ti? ¿Crees que puedes hacer algo para cambiarlos?



**Estado de ánimo depresivo y ansiedad:** se sabe que cuando las personas sufren de ansiedad y depresión su capacidad para enfrentarse a la soledad es menor, incluso estos estados llevan al aislamiento y a la paralización, de modo que facilitan que las personas que sientan solas. Por suerte, tanto la depresión como la ansiedad pueden tratarse recurriendo a una persona profesional de la psicología.



**Optimismo versus pesimismo:** tener una visión de la vida pesimista lleva también a posiciones de derrota y parálisis. Si pensamos que no hay soluciones o que no hay nada que hacer con nuestra soledad, será difícil que salgamos de ella. Sin embargo, un cambio de actitud que nos lleve a posiciones más optimistas sobre la vida y sobre las opciones que tenemos para dejar atrás este estado nos conducirá a buscar soluciones y a conectar con personas.

**Estereotipos y expectativas sobre ser mayor y percepción de la edad:** del mismo modo, lo que esperamos de la vida por el hecho de ser personas mayores va a determinar qué hacemos con la soledad. Por ejemplo, si creo que por ser una persona mayor en situación de jubilación ya no tengo derecho a divertirme o pienso que no tengo nada que aportar a la sociedad, quizás considere que mi lugar es estar en casa sin hacer nada. Si además tengo una percepción subjetiva de que mi edad ya no me permite hacer nada, que la vida es cosa de las personas más jóvenes, me estaré poniendo barreras que muy probablemente me van a llevar a sentir soledad. Sin embargo, si pienso que con independencia de mi edad puedo disfrutar y aportar a la sociedad, voy a moverme para estar en contacto con otras personas y voy a usar el tiempo de otra forma: voluntariado, actividad física o cultural, etc.

### **Ejercicio: ¿cuáles son tus factores protectores y de riesgo?**

En la ficha que te hemos entregado, dispones de un espacio para hacer un listado de cuáles crees que son factores protectores y de riesgo que se dan en tu caso.

### **Escuchar el deseo de transformar la soledad**

¿Podemos hacer algo con la soledad que sentimos? La respuesta es clara: ¡sí! Un paso fundamental ya lo habéis dado puesto que estáis participando en este programa de intervención,

así que os felicitamos. La motivación y predisposición al cambio va a ser la base sobre la que construir algo distinto con la soledad que experimentáis. Y usamos el verbo *construir* de manera intencionada, porque la meta final es que los cambios que llevemos a cabo a lo largo de estas sesiones repercutan de forma positiva en construir nuevos vínculos sociales, nuevas relaciones, establecer compromisos con actividades que vayan en la línea de vuestro valores personales e intereses, etc. En definitiva, quizás la pregunta más importante que podríamos tener en mente es: ¿qué voy a hacer esta soledad que siento? ¿En qué y cómo voy a transformarla? Por supuesto, contáis con nuestro acompañamiento en ese proceso constructivo.



### **¿Cómo vamos a trabajar en este programa?**

Lo vamos a hacer a tres niveles: de la emoción, de lo cognitivo y de lo conductual. En la siguiente imagen te aclaramos lo que quiere decir esto:



A nivel de la emoción: mediante la escucha, la aceptación de lo que sentimos y el (no sencillo) ejercicio de recolocar emocionalmente la soledad en un lugar que nos permita ponernos en marcha para cambiar la situación de soledad que vivimos.

A nivel de lo cognitivo: es decir, a nivel de pensamiento, para determinar qué creencias o mensajes aparecen en nuestra mente en relación a la soledad y que constituyen barreras que nos dificultan (o facilitan) salir de ella. Será importante también trabajar nuestras actitudes en relación a la soledad y a la etapa del ciclo vital en el que nos encontramos.

A nivel de conducta: la conducta sería cualquier comportamiento que lleva a cabo una persona, sea observable (como ir al centro cívico a preguntar qué actividades se ofrecen) como no observable (pensar en las soluciones posibles al problema de la soledad). Se incluyen aquí habilidades y comportamientos que vamos a poner en marcha para cambiar algunos aspectos de nuestra vida que nos permitan sentirnos más conectados, en menor soledad. Para ello recurriremos a herramientas de distinto tipo: relajación, habilidades sociales, habilidades en el uso y manejo de la tecnología, etc.

¡El proceso de transformación de la soledad ya está en marcha!

### **Tarea para casa: autorregistro *Mis soledades***

Junto a la ficha que te hemos entregado para esta sesión, encontrarás un cuadro en el que vas a registrar en qué circunstancias has sentido la soledad. Esto te permitirá conocer mejor cómo estás experimentándola y te ayudará a encontrar la mejor forma para abordarla. Por ejemplo: quizás te des cuenta de que la soledad aparece cada día al atardecer (o por las mañanas) y será el momento de buscar una actividad que te ponga en contacto con otras personas.

**Cierre de la sesión:** ¿Qué has aprendido en esta sesión o qué aspecto te ha llamado más la atención?

### **Bibliografía**

<sup>1</sup>Neves, B. B., Sanders, A., & Kokanović, R. (2019). "It's the worst bloody feeling in the world": Experiences of loneliness and social isolation among older people living in care homes. *Journal of aging studies*, 49, 74-84.

<sup>2</sup>Cacioppo, J. T., & Cacioppo, S. (2018). The growing problem of loneliness. *The Lancet*, 391(10119), 426.

<sup>3</sup>Gardiner, C., Laud, P., Heaton, T., & Gott, M. (2020). What is the prevalence of loneliness amongst older people living in residential and nursing care homes? A systematic review and meta-analysis. *Age and Ageing*, 49(5), 748-757.

<sup>4</sup>Surkalim, D. L., Luo, M., Eres, R., Gebel, K., van Buskirk, J., Bauman, A., & Ding, D. (2022). The prevalence of loneliness

across 113 countries: Systematic review and meta-analysis. *bmj*, 376.

<sup>5</sup>Garza-Sánchez, R.I., González-Tovar, J., Rubio-Rubio, L. & Dumitrache-Dumitrache, C.G. (2020). Loneliness in older people from Spain and Mexico: a comparative analysis. *Acta Colombiana de Psicología*, 23(1), 106-116. doi: <http://www.doi.org/10.14718/ACP.2020.23.1.6>

<sup>6</sup>Jeste, D. V., Lee, E. E., & Cacioppo, S. (2020). Battling the modern behavioral epidemic of loneliness: suggestions for research and interventions. *JAMA psychiatry*, 77(6), 553-554

<sup>7</sup>Molina, J. A. M., del Pino, C. S., Dumitrache, A. D., Jiménez, C. F., Garnica, C. G., del Carmen, M., Medina, G.-V., Ignacio, J., Romera, G., Martínez, I. L., Molina, J. M., Molina, F. J. M., Antonio, J., Mateo, M., García, C. J. M., Lara, A. P., Coronado, J. M. R., Herrera, J. R., Rubio, R. R., ... María, J. (2018). *Materiales docentes de gerontología y protección de los mayores* (1st ed.). Dykinson, S.L. <https://doi.org/10.2307/j.ctv9hvtps>

<sup>8</sup>Rubio, R. (2004). La soledad en las personas mayores españolas. Portal de mayores. Disponible en: <http://www.imsersomayores.csic.es/documentos/documentos/rubio-soledad-01.pdf>.

<sup>8</sup> Dahlberg, L., McKee, K. J., Frank, A., & Naseer, M. (2022). A systematic review of longitudinal risk factors for loneliness in older adults. *Aging & Mental Health*, 26(2), 225-249.

<sup>9</sup> Díaz, Lorena Chaparro, Moreno, Sonia Carreño, & Arias-Rojas, Mauricio. (2019). Soledad en el adulto mayor: implicaciones para el profesional de enfermería. *Revista Cuidarte*, 10(2), e633. Epub January 09, 2020. <https://doi.org/10.15649/cuidarte.v10i2.633>

<sup>10</sup> De la Fuente Robles, Y. M., Cano, M., del Carmen, M., & Ortega Expósito, T. (2019). El rostro de la desolación: la soledad no elegida en el envejecimiento. *El rostro de la desolación: la soledad no elegida en el envejecimiento*, 93-113.

## SESIÓN 3: MINDFULNESS APLICADO AL MANEJO DE LA SOLEDAD



*Es imposible pasar por la vida sin tener la experiencia de sentir la soledad, aunque nos rodeen otras personas.*

Elsa Punset, filósofa.

## **¿Mindfulness? Una definición sencilla**

Antes de pasar a explicar qué es el mindfulness, lo que debemos tener claro es que se trata de una herramienta que nos va a servir para reducir el sentimiento de soledad y sus consecuencias. A continuación, a lo largo de la sesión, os explicaremos cómo vamos a usar esta herramienta y, ahora sí: comenzamos definiendo y explicando qué es el mindfulness.

Más que una definición, hay muchas formas de definir la práctica mindfulness. Según el profesor Jon Kabat-Zinn<sup>1</sup>, mindfulness implica:

Algo más que meditar, es decir, es un modo de vida que podemos poner en práctica incluso en momentos de gran sufrimiento y dolor.

Mindfulness es consciencia plena en el momento presente y se cultiva mediante el propósito de prestar atención a cosas que hacemos diariamente y a las que normalmente no hemos dedicado ni tan siquiera un momento de nuestro pensamiento. Por ejemplo: cuando nos damos una ducha. En lugar de hacerlo mecánicamente mientras nuestros pensamientos van de unas preocupaciones a otras, prestaríamos atención a las sensaciones en nuestra piel del agua o la esponja, el olor de los productos que estemos usando, el tacto de los mismos, el masaje que nos damos al lavar el cabello, etc.

La práctica de mindfulness, en definitiva, no es más que un modo particular de prestar atención que requiere determinadas actitudes de nuestra parte:

No juzgar: convertirnos en testigos imparciales de nuestra propia experiencia.



Paciencia: da cuenta de nuestra sabiduría al comprender y aceptar el hecho de que a veces las cosas se desarrollan siguiendo un tiempo diferente del nuestro.

Mente de principiante: a veces no podemos ver las cosas como son debido a que lo que sabemos o creemos sobre la vida nos impide ver la realidad que tenemos enfrente. Nos perdemos lo extraordinario de lo ordinario porque no le prestamos atención. Precisamente ahí está la riqueza del momento presente, así que necesitamos un modo mental que nos haga experimentar la vida como si todo ocurriera por primera vez.

Confianza: confiar en uno o una misma y en nuestros sentimientos.

Soltar o ceder: simplemente observa la actividad de tu mente, deja o suelta los propósitos de relajarte, de olvidarte de la soledad, etc.

Aceptar: la aceptación implica ver las cosas como son en el momento presente. No obstante, aceptar no implica que nos tiene que gustar todo o que tengamos que mostrar una actitud pasiva ante todo. Tampoco abandonar nuestros principios y valores. No se trata de esto. No significa resignarse ni conformarse. Recordemos que este programa tiene por objetivo que hagamos algo distinto con la soledad que sentimos, así que la aceptación va más en la línea de no pelearnos con la soledad experimentada, más bien observarla, sentirla y aceptar que está ahí. El último paso será el cambio.

Dejar ir: no aferrarnos o apegarnos a ideas, creencias, pensamientos, lo mismo ocurre con las emociones y los sentimientos.



Figura 2. Actitudes en la práctica del mindfulness.

**Ejercicio para practicar:** en este breve ejercicio vamos a poner un ejemplo de cómo aplicar las actitudes del mindfulness en relación a la soledad. Os animamos a reproducirlo en casa.

Supongamos que estoy experimentando un momento en el que siento la soledad con todo lo que eso conlleva para mí: quizás tristeza, quizás una sensación amarga que noto en el cuerpo o como un peso frío en el estómago. Las emociones están asociadas a pensamientos como estos: ¿por qué me está pasando esto? No es justo que sienta esta soledad. La vida no me está tratando bien después de todo lo que he luchado. No creo que esta situación pueda cambiar, etc. Además, todo ello lleva asociado comportamientos. Por ejemplo: lloro, me quedo en la cama sin hacer nada, no quiero salir de casa, contesto mal a las personas, etc.

¿Qué supondría poner en marcha las actitudes vistas antes?

No juzgar y aceptar: siento soledad, es así. Aunque no me guste, puedo sentirla. Cierro los ojos y noto las sensaciones que me provoca en el cuerpo, las emociones que percibo en mí. Sí, está aquí conmigo esta sensación de soledad y también percibo que sigo peleándome con ella, que aparece la tristeza y el enfado porque estoy solo o sola y no quiero estar así. También veo cómo aparecen pensamientos. Bien, también observo toda esa pelea interior. Intento observarme desde fuera, como si pudiera alejarme de mi mismo/a y pudiera ver todo lo que siento, pienso y me pasa.

Paciencia y confianza: me gustaría eliminar mi soledad de un plumazo, pero entiendo que los tiempos para cambiar esta situación y los ritmos de mis emociones son otros. No puedo pedirme cambios automáticos y radicales. No es justo que me trate con tanta dureza y exigencia. Además, confío en la persona que soy. He llegado hasta aquí en la vida y eso es una prueba de mi capacidad para superar obstáculos y para enfrentarme a situaciones difíciles: también voy a ser capaz de cambiar la situación de soledad que estoy viviendo.

Mente de principiante: voy a imaginarme que siento la soledad por primera vez. Voy a olvidarme de todo lo que me digo sobre ella: no hay forma de cambiar esta situación, a mi edad no es posible hacer nuevas amistades, etc. Hago como si me acercara por primera vez a la sensación de soledad y no supiera de qué se trata.

Soltar, ceder, dejar ir: cuando siento soledad, aparecen ideas, pensamientos, creencias. Por ejemplo: pienso que voy a pasar la última etapa de mi vida en soledad y eso me provoca una tristeza intensa. Sin querer, me quedo fijado o fijada en esa idea. Está bien, vamos a intentar dejar que esos pensamientos estén ahí, no luchamos, pero también vamos a dejarlos ir cuando pierdan fuerza.

Dejamos que el pensamiento fluya sin aferrarnos a nada de lo que nos diga nuestra mente.

### **Estrategias de afrontamiento centradas en la emoción y estrategias de afrontamiento centradas en el problema**

Cuando sufrimos por la soledad, hay dos componentes principales que interaccionan entre ellos y que dan como resultado dolor emocional. Uno de estos componentes son las emociones y sentimientos que están en asociación con la soledad (me siento culpable, me recrimino estar así, me siento triste, siento rabia porque pienso que no importo a nadie, etc.). El otro componente es el problema en sí y que está relacionado con las emociones y sentimientos previos.



En relación a estos dos componentes, podemos sentir que los confundimos, que no hay claridad, que no podemos separar uno de otro, pero también puede ocurrir que podamos ver claramente las dos partes, esto no es fácil, pero nos ayudará a encontrar una solución con posterioridad.

Si ahora mismo no eres capaz de separar lo emocional del problema en sí, intenta concentrarte en el problema. Pregúntate si logras verlo de forma completa, sin la interferencia de las emociones y los sentimientos. Después de esto, busquemos una manera de actuar.

En ese actuar, además, será importante que pongamos toda nuestra consciencia, de ese modo dejaremos el pasado atrás y también algo de nuestra soledad. Por ejemplo: voy a buscar qué actividades ofrece el centro cívico de mi barrio para ver si encuentro algo que me interese. Si es así, voy a informarme en el propio centro. Este modo de proceder es lo que llamamos estrategias de afrontamiento basadas en el problema. Consiste en impedir que el componente emocional nos paralice y nos mantenga atrapados en pensamientos sobre el pasado (o el futuro) y nos impida la acción.

En paralelo, vamos a prestar atención a lo que sentimos. Hagamos también el ejercicio de ser conscientes de la fuente de nuestro sufrimiento. ¿Qué estoy pensando en relación a la soledad que me hace sentir tan mal? ¿Puedes observar esos sentimientos y esos pensamientos y dejar que estén ahí sin pelear contra ellos? Este sería el camino para aceptar que sentimos soledad y que pensamos y creemos una serie de cuestiones en relación a ella. Esta sería una estrategia para enfrentarnos a la soledad prestando atención a la emoción.

Un ejemplo aplicado a la soledad: El caso de J.



J. se siente sola, le gustaría tener algunas amigas con las que salir a pasear por la ciudad, pero la pérdida del grupo de personas con las que solía hacerlo la han sumergido en un estado de ira, de rabia contra el mundo. Suele pensar que no es justo que, a su edad (tiene 75 años), se haya quedado sola. Pasa numerosas tardes en casa, enfadada, también triste, dándole vueltas a la pérdida, al fallecimiento de sus amigas, y la rabia no le deja margen para hacer algo distinto, la paraliza. Es decir, se ha quedado en la queja y el enfado pero no hace nada para cambiar la situación. Este sería un ejemplo de una mala estrategia de afrontamiento.

Tras explicarle a J. en qué consisten las dos estrategias de afrontamiento antes descritas, fue capaz de detenerse a observar sus emociones: siento ira. La ira estaba asociada al pensamiento de que la vida es injusta, de modo que se restaba de la ecuación a ella misma, es decir, se posicionaba en el papel de alguien que sufre las injusticias de la vida y que queda bloqueada ante la intensidad de esa ira. El hecho de responsabilizar lo que ocurre a la vida, que es injusta y cruel, la dejaba sin margen para ponerse en marcha. Analizada la parte emocional, en una estrategia centrada en el problema, fue capaz de ver que su conflicto con el mundo tenía una relativa fácil solución (costosa, porque ponernos en marcha para cambiar nuestras vidas siempre es algo costoso, pero que compensaría a medio y largo plazo). Si lograba aparcarse la ira o dejarla estar ahí (aceptación), podía permitirse encontrar un grupo de personas con las que salir a caminar. Así lo hizo: encontró un grupo de senderismo para personas mayores y empezó a salir con nuevas personas dos veces a la semana en recorridos adecuados para ella.

Según el autor del texto que estamos usando como guía en esta sesión, cuando nos encontramos dentro de un torbellino de dolor y sufrimiento, puede ser muy terapéutico procesar estos dos

componentes de forma separada. El procesamiento centrado en la emoción nos permite tomar consciencia de pensamientos y sentimientos. El procesamiento enfocado en el problema nos permite trabajar con la situación conflictiva, separada de lo que sentimos. Los dos procesos resultan esenciales para responder de una forma eficaz contra la situación estresante y amenazante que estamos viviendo: la soledad.

**Ejercicio: ¿Qué emociones aparecen asociadas a la soledad que sientes? En la ficha que te hemos dado para trabajar esta sesión, encontrarás las emociones básicas y otras de las más importantes que las personas experimentamos con frecuencia. ¿Cuáles estarían asociadas a tu particular experiencia de la soledad?**

### **Cuando el sentimiento de soledad me desborda: ejercicio de respiración y atención plena**

Las dos estrategias de afrontamiento explicadas en el punto anterior pueden beneficiarse de un ejercicio de relajación usando la respiración y la atención plena. Esto será especialmente útil en momentos en los que el malestar sea tan importante que nos impida seguir con nuestra vida, pero también es una práctica muy recomendable para poner en marcha de forma habitual.

Kabat-Zinn nos plantea un ejercicio. Consiste en intentar observar con qué facilidad nuestra consciencia se aparta del momento presente debido a nuestros pensamientos, sin importar dónde nos encontremos ni las circunstancias que nos rodeen. Los pasos a seguir en este ejercicio son los siguientes:

1. Siéntate de modo que tu espalda esté recta, pero sin

- demasiada tensión.
2. Cierra los ojos y presta atención a tu respiración (no intentes controlarla).
  3. Simplemente deja que ocurra y sé consciente de ella.
  4. Percibe cómo se siente, cómo sientes el modo en el que el flujo de aire entra y sale.
  5. Intenta permanecer prestando atención a tu respiración de este modo, en atención plena, durante tres minutos.
  6. Presta atención a la entrada y salida de aire de tus fosas nasales.
  7. Observa que mientras lo haces llegan pensamientos, juicios o cualquier actividad de tu mente: no luches.
  8. Intenta llevar de nuevo la atención al flujo de aire de tus fosas nasales cuando te distraigas.
  9. Mantén estos pasos al menos durante tres minutos.

Cuando completes el ejercicio, reflexiona sobre cómo te has sentido durante el mismo y cuántas veces tu mente te ha provocado desconcentración de la respiración. Por último, el profesor Kabat-Zinn nos hace una pregunta: ¿qué piensas que pasaría si hubieras continuado el ejercicio durante cinco o diez minutos, o incluso durante media hora o una hora? Quizás la pelea con nuestros pensamientos se habría intensificado. En este sentido, el autor nos recuerda que durante la meditación no debemos rechazar ni intentar apartar los pensamientos, tampoco eliminarlos ni controlarlos. Lo único que vamos a intentar controlar cuando estemos realizando este ejercicio de tres minutos (o más tiempo si nos apetece) es la dirección de nuestra atención: que debe orientarse a nuestra respiración.

### **Otros recursos: paseos con atención plena**

Se trata de una actividad recogida en el manual de mindfulness de Kabat-Zinn y es una forma muy sencilla de



practicar diariamente meditación con atención plena en el presente. Tan solo consiste en pasear llevando la atención a la experiencia de pasear mientras se hace. No significa mirar hacia nuestros pies, sino caminar y tener consciencia de ese caminar. Es decir, prestar atención a las sensaciones en nuestras piernas, en nuestros pies, incluso prestar atención a todo nuestro cuerpo en movimiento. También se puede incluir la consciencia de nuestra respiración mientras estamos paseando.

### **Tarea para casa: ¡más práctica!**

Te proponemos que repitas el ejercicio de respiración y atención plena, al menos durante un par de ocasiones hasta la próxima sesión del programa y con una duración de al menos cinco minutos. No obstante, a mayor práctica en número de días y en duración de la meditación, mayores beneficios.

**Cierre de la sesión:** ¿Qué has aprendido en esta sesión o qué aspecto te ha llamado más la atención?

### **Bibliografía**

<sup>1</sup>Kabat-Zinn, J., & Hanh, T. N. (2009). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delta.

## SESIÓN 4: TALLER DE REMINISCENCIA



*[...] sin memoria sin recuerdos  
nos caemos sin caernos [...].*

Gloria Fuertes

## Taller de reminiscencia

Varias investigaciones han puesto de manifiesto que revivir algunos de nuestros recuerdos y re-experimentar las emociones positivas que hay asociadas a ellos son algunos ejercicios que nos ayudan a combatir el sentimiento de soledad<sup>1,2</sup>. Además, este tipo de ejercicios pueden ser utilizados para acercarnos a la meta del presente programa de intervención: enriquecer nuestra vida social. Os presentamos, a continuación, los pasos que vamos a seguir en esta sesión y después, un ejemplo práctico. El objetivo es identificar relaciones positivas del pasado y explorar cómo aplicar los aspectos positivos de esas relaciones a las del momento presente.

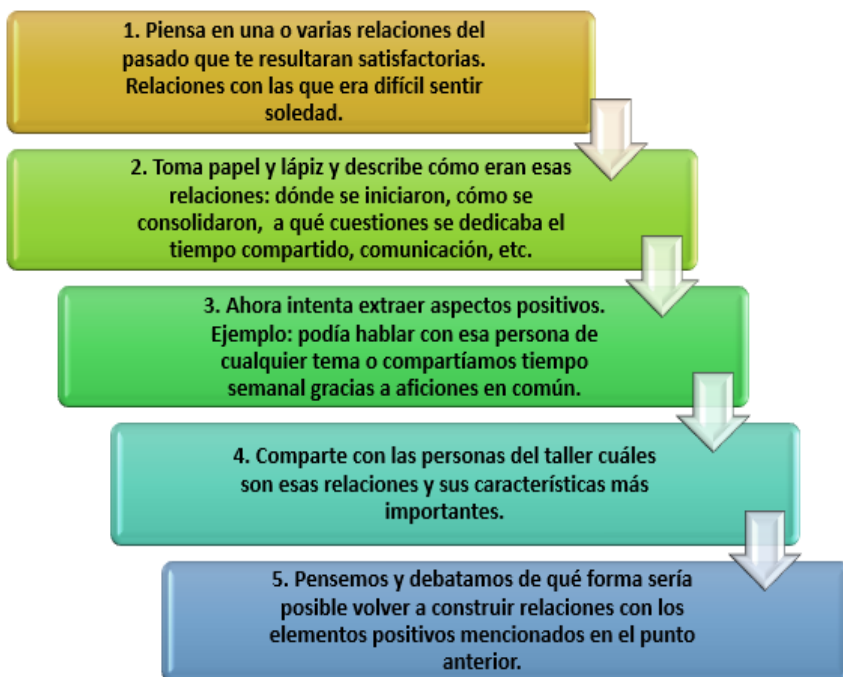
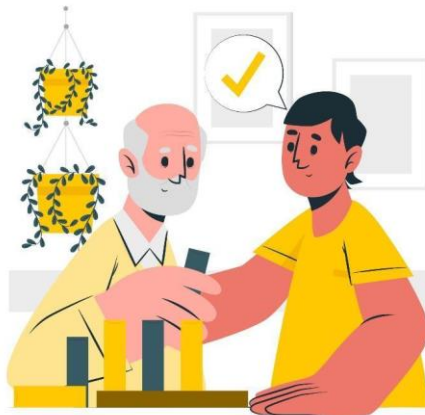


Figura 3. Pasos a seguir en la actividad del taller de reminiscencia.

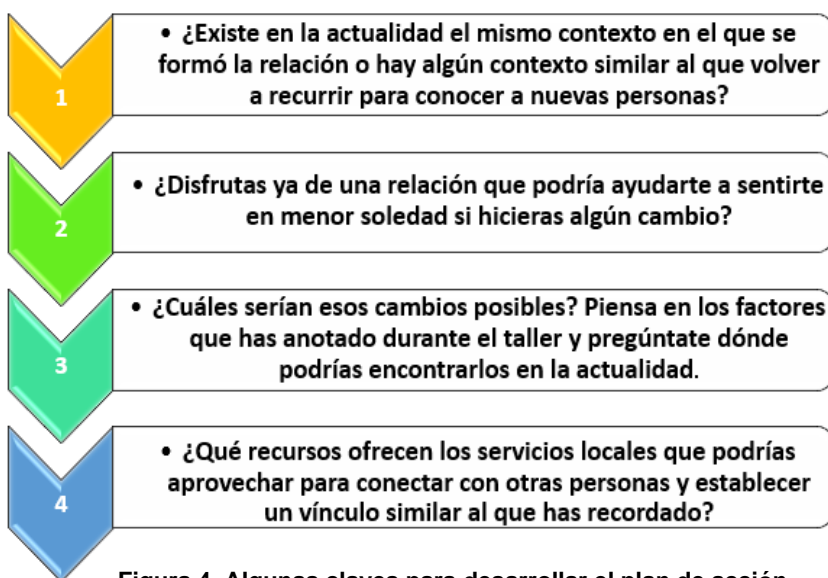
## Ejemplo práctico de los pasos anteriores:

1. **Una relación pasada satisfactoria:** la relación que mantenía con mi mejor amigo del trabajo.
2. **Cómo era la relación:** los dos teníamos los mismos turnos y un sentido del humor parecido. Nos reíamos mucho. También nos gustaba salir a correr y el mismo tipo de música. Nos podíamos pasar horas hablando de discos y canciones de nuestros grupos favoritos.
3. **Aspectos positivos:** yo entendía sus bromas y él, las mías, por eso lo pasábamos tan bien. Además, gracias a que a los dos nos gustaba salir a correr, empezamos a hacerlo juntos dos veces a la semana.
4. **Características más importantes de la relación:** personalidades similares y aficiones en común.
5. **Cómo volver a construir una relación similar:** si bien ya no podría salir a correr como hace varias décadas, podría buscar un grupo de senderismo de personas de mi zona y con una edad similar.

**Tarea para casa: ¡planifica la construcción de nuevas relaciones con personas que te hagan sentir la soledad con menor intensidad!**



A continuación, con las siguientes preguntas, te ofrecemos una guía para que trabajes en casa. Desarrolla el plan de la forma más completa y detallada posible, porque de ese modo encontrarás menos obstáculos a la hora de llevarlo a cabo. Al inicio de la siguiente sesión, se comentarán los proyectos ideados por cada una de las personas del taller y se asesorará en aquellas cuestiones que os hayan resultado más complicadas o en las que tengáis dudas.



## Bibliografía

<sup>1</sup>Williams CYK, Townson AT, Kapur M, Ferreira AF, Nunn R, Galante J, et al. (2021) Interventions to reduce social isolation and loneliness during COVID-19 physical distancing measures: A rapid

systematic review. *PLoS ONE* 16(2): e0247139.  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0247139>

<sup>2</sup>Chiang, K. J., Chu, H., Chang, H. J., Chung, M. H., Chen, C. H., Chiou, H. Y., & Chou, K. R. (2010). The effects of reminiscence therapy on psychological well-being, depression, and loneliness among the institutionalized aged. *International Journal of Geriatric Psychiatry: A journal of the psychiatry of late life and allied sciences*, 25(4), 380-388. <https://doi.org/10.1002/gps.2350>

## SESIÓN 5: HABILIDADES SOCIALES Y AUTOEFICACIA EN LAS RELACIONES SOCIALES



*[...]A veces es mucho mejor sentirse vigilado, sentirse perseguido, que estar solo. O a veces es mejor creerse Dios que saberse nadie[...].*

Laura M. López-Andrade, psiquiatra

## **¿Qué son las habilidades sociales?**

De una forma sencilla, podríamos definir las habilidades sociales como todos aquellos comportamientos que ponemos en marcha en nuestras relaciones con los demás y que nos permiten expresar sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos. Hay algo en común en las diferentes definiciones que existen y es que cuando una persona tiene unas adecuadas habilidades sociales se relaciona con los demás de forma eficaz, de forma exitosa<sup>1</sup>.

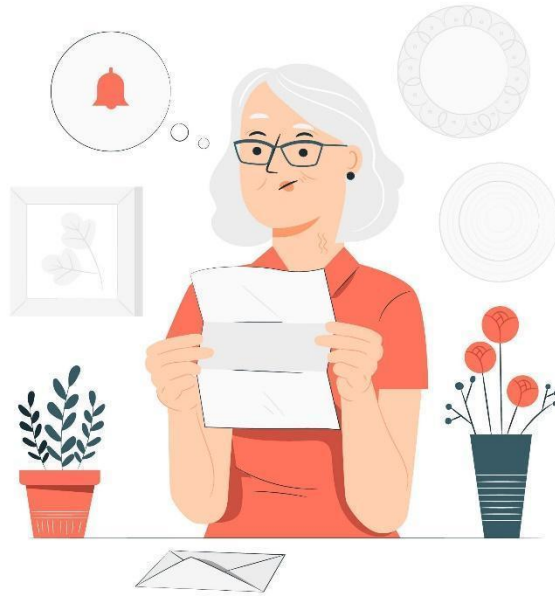
Según algunas investigaciones, uno de los grupos de población que presenta necesidad de entrenamiento en habilidades sociales es el de las personas mayores<sup>2</sup>. Y en el caso concreto de este programa, el interés está en trabajar aquellas habilidades que pueden estar más relacionadas con la soledad, como serían: expresar sentimientos y pedir ayuda.

## **Habilidades sociales para combatir la soledad**

No obstante, antes de comenzar, se va a llevar a cabo una puesta en común de aquellas cuestiones que tienen que ver con las relaciones sociales en las que encontráis las principales dificultades. De esta forma, aunque trabajemos habilidades que pueden resultar básicas en relación a la soledad, también se adapta el programa a las necesidades de las personas mayores que lo constituyen.

Por tanto, un primer ejercicio consiste en pensar y anotar cuáles son las principales dificultades que encuentro al relacionarme. Se elaborará una lista con esos aspectos problemáticos y se planteará de qué forma se pueden trabajar.





## **Expresar emociones y que mi soledad pese menos**

Un paso previo a la expresión de nuestras emociones es el de que seamos capaces de reconocerlas. Por lo tanto, siguiendo el diagrama que se presenta a continuación, y mediante la participación activa de las personas del taller, haremos un repaso breve a las principales emociones.

Después, la dinámica de la sesión consistirá en establecer role-playing para poner en práctica la expresión de emociones y sentimientos, de modo que el psicólogo o la psicóloga a cargo de la sesión dará *feedback* y orientará ese modo de expresión emocional y sentimental.

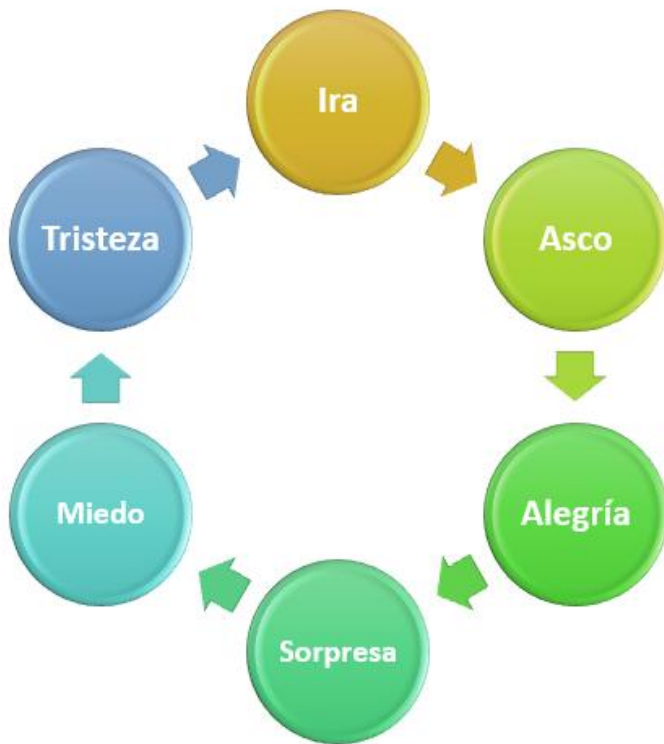


Figura 5. Emociones básicas. ¿Sabes reconocerlas?

### **Pedir ayuda para dejar atrás la soledad**

Quizás una de las habilidades más importantes que podemos aprender y que tendrá utilidad a la hora de ayudarnos a combatir nuestro sentimiento de soledad es la de pedir ayuda. Si nos sentimos en soledad, quizás tenemos que buscar ayuda para dejar de sentirnos así. ¿Qué barreras piensas que puedes encontrar en relación a la petición de ayuda? Te planteamos algunas cuestiones emocionales que pueden dificultar esta habilidad:

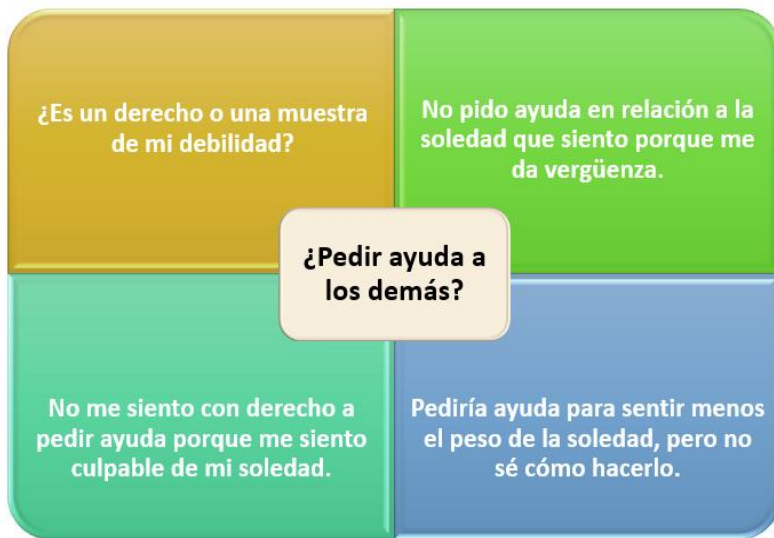


Figura 6. Barreras que nos dificultan pedir ayuda.

## Decir no

Tenemos el derecho a decir no. Es muy importante que no lo olvidemos. Podemos decir no a una petición cuando sea poco razonable o desmedida, pero también cuando simplemente no queremos acceder a esa petición. Ser capaz de decir no tiene beneficios para la salud psicológica de la persona:

1. Nos permite no implicarnos en circunstancias en las que si entramos terminaremos arrepintiéndonos.
2. Evita que experimentemos una situación en la que sentiremos aprovechamiento o manipulación.
3. Permite tomar propias decisiones y dirigir nuestra vida.

¿Cuáles son las pautas a seguir para hacer uso de este derecho que tenemos todas las personas?

1. Tras recibir la petición y antes de rechazarla, busquemos la seguridad de entender perfectamente lo que se nos pide. Si tenemos algunas dudas, pediremos que nos aclaren hasta una máxima comprensión de la petición.

2. Para que el rechazo de la petición por nuestra parte sea adecuado es necesario que aportemos razones y nunca excusas. Por ejemplo: no me siento con ganas de aceptar esta petición o creo que no me corresponde hacer esto que me pides.
  
3. El uso de excusas puede funcionar como una trampa. Por ello es siempre desaconsejable. Tomando un ejemplo del manual de profesor Caballo, podemos ver esta cuestión con claridad: se nos pide ayuda con una mudanza y se recurre al argumento de estar ocupado para decir que no. Si la persona ayudaría en caso de no estar ocupada, estamos ante una razón y estará bien usarla. Sin embargo, si la persona no querría ayudar en la mudanza incluso al no estar ocupada, entonces está recurriendo a una excusa. Es decir, si no quiere de ninguna forma ayudar en la mudanza, lo mejor es que no recurra a la excusa. Podría ocurrir que la persona que hace la petición pregunte cuándo no estará ocupada para así volver a demandar ayuda, con lo cual, la situación queda sin resolver.
  
4. También es importante que tengamos presente que la persona que recibe el rechazo puede enfadarse o sentirse molesta o herida por nuestra negativa. Podemos explicar bien por qué motivo decimos que no. No obstante, también es importante aceptar que esta sea una posible reacción en la otra persona y que eso no conlleve culpa o arrepentimiento por habernos negado a aceptar la petición. Debemos tener presente siempre que tenemos derecho a decir que no.

## **Tarea para casa**

¿Has podido descubrir cuáles son tus principales dificultades a la hora de relacionarte con otras personas? Te proponemos que profundices sobre ello y que intentes encontrar posibles soluciones a esas dificultades.

En el inicio de la próxima sesión, debatiremos vuestras inquietudes al respecto.

**Cierre de la sesión:** ¿Qué has aprendido en esta sesión o qué aspecto te ha llamado más la atención?

## **Bibliografía**

Caballo, V. E. (2009). *Manual de evaluación de entrenamiento de las habilidades sociales*. Madrid: Siglo XXI.

Lucena, F. J. H., & Martín, F. D. F. (2002). Diseño de un programa formativo para la mejora de las habilidades sociales en personas mayores. *Pedagogía social: revista interuniversitaria*, (9), 309-319.

Braz, A. C., Del Prette, Z. A., & Del Prette, A. (2011). Assertive social skills training for the elderly. *Psicología Conductual*, 19(2), 373.

## SESIÓN 6: PENSAMIENTOS SOBRE LA SOLEDAD



*La luna apagaba tu boca en la mía  
y sin madrugada, soledad del día  
y sin madrugada, tu boca en la mía  
soledad, soledad, soledad [...]*

Poema de mi soledad, Gracia Montes

## **Mis pensamientos sobre la soledad**

El modo en el que pensamos sobre la soledad que experimentamos determina en parte las emociones que sentimos. No siempre es así, es decir, hay ocasiones en las que las emociones preceden a los pensamientos: por ejemplo, empiezo a sentir tristeza y recuerdo de inmediato que siento soledad. Pero en otras ocasiones, la dirección es la inversa: pienso que soy la persona culpable de la soledad y eso inicia el sentimiento de tristeza.

Por lo tanto, revisar el modo de pensar que tenemos en relación a la soledad es una parte importante del trabajo que tenemos que hacer: los pensamientos pueden paralizarnos o sumergirnos en estados emocionales que no nos ayuden en la situación que vivimos.

Además, los pensamientos pueden tener un carácter automático, algo así como si se dispararan sin que podamos detenerlos. Recordemos que fijarnos en un pensamiento y sobre todo querer que desaparezca solo consigue que toda la atención se centre en él y que, por lo tanto, se haga más fuerte. Hemos aprendido gracias a la práctica mindfulness que los pensamientos van y vienen y que la mejor actitud es la de permitir que lleguen, aprovechar para observarlos sin juzgar y, a continuación, veremos que pierden fuerza y se marchan. Si no fuera así, también podemos tener una actitud de aceptación y permitir que se queden en nuestra compañía.

Son muchas las investigaciones centradas en pensamientos que provocan malestar en las personas, pero nos vamos a centrar en dos para tomar de ellas algunos de los pensamientos más comunes que deberíamos desmontar por varios motivos: suelen

ser extremos (del tipo todo o nada), no reflejan de manera adecuada la realidad de la persona, son exagerados o minimizan los hechos (entre otras deformaciones que nuestras mentes son expertas en llevar a cabo)

Aquí están algunos ejemplos para debatir durante la sesión<sup>1</sup>:

- En buena parte de mi vida, he sentido que no soy importante para nadie.
- Me resulta vergonzoso expresar mis sentimientos ante los demás.
- No pertenezco a ningún círculo social, soy una persona solitaria.
- No encajo con las personas.
- Siempre siento que soy el extraño o la extraña del grupo.
- Soy incompetente cuando se trata de lograr metas.
  
- No tengo nada importante que ofrecer a los demás.

¿Crees que podrías identificarte con algunas de estas afirmaciones? Toma ahora unos minutos para recopilar algunos de tus pensamientos del ámbito de las relaciones con las demás personas y la soledad. Haremos un ejercicio de ejemplo para desmontar ese pensamiento y hacerle perder fuerza.





Ejemplo de cómo desmontar un pensamiento o creencia que nos provoca malestar: *No encajo con las personas (porque soy una persona muy tímida y reservada).*

Argumentos en contra de la creencia:

- Al decir que no encajo con las personas estoy asumiendo que no puedo encajar con nadie.
- Generalizar de esta forma es un error. Porque:
  - o No todas las personas son iguales. Del mismo modo que yo tengo una personalidad concreta, las personas son muy distintas unas de otras.
  - o Por el hecho de que las personas soy muy distintas entre ellas, siempre habrá con quien podré encajar. Por ejemplo: si creo que no voy a encajar con nadie porque soy una persona muy reservada y tímida, estoy perdiendo de vista que quizás haya personas muy extrovertidas y charlatanas a quienes podré escuchar y divertirme.
  - o Además, a estas personas tan habladoras les viene genial una compañía atenta y que escucha.
  - o Luego quizás sería más sano pensar que no voy a encajar con todo el mundo, pero sí con algunas personas compatibles conmigo. ¡El reto estará en encontrarlas!
- Rápido ejercicio de espejo: ¿si alguien muy querido dijera delante de ti que no encaja con nadie qué pensarías? ¿Pensarías que se está tratando de forma dura e injusta?

### **Algunos ejemplos de pensamientos irracionales que nos pueden conducir a una situación de soledad<sup>3</sup>:**

- Creo que la gente no es de fiar.
- Creo que las personas solo piensan en sí mismas.
- Creo que no se debe confiar en la gente.
- Creo que la gente es egoísta.
- Hoy en día, la gente es cada vez más deshonesto.
- Las personas no se preocupan de los problemas de otros.
- Creo que las personas no son amables.
- Las personas esperan algo a cambio cuando hacen un favor.

¿Consideras que compartes algunas de estas creencias? Vamos a profundizar en qué problema suele tener este tipo de pensamientos trabajando con algunos ejemplos.

Cuando pensamos, de forma natural, cometemos algunos errores. Estos errores son los que nos llevan a tener después pensamientos irracionales que, en este caso, nos pueden acercar a una situación de soledad. Veamos algunos de estos errores<sup>4</sup>:

**Generalizar:** consiste en construir una regla general a partir de una o pocas situaciones concretas. Por ejemplo, tomando una de las creencias irracionales anteriores: Creo que la gente es egoísta. Podemos preguntarnos aquí: ¿toda la gente es egoísta siempre? ¿No hay matices? Una persona puede encontrar en su vida situaciones en las que alguien fue egoísta y si solo se queda con esas situaciones, llegará a esta conclusión. No obstante, también podrá encontrar situaciones en las que alguien no fue egoísta, por lo tanto, si hace ese ejercicio, si se hace esa pregunta (¿siempre todo el mundo se ha comportado de forma egoísta

conmigo?) esa creencia pierde su valor, se desmonta. Cuando conseguimos mediante preguntas lograr que una creencia deje de ser válida estamos haciendo algo que se llama debate socrático y puede ser tan simple como hemos visto en este ejemplo.

**Maximizar o minimizar:** consiste en valorar un evento moviéndonos en extremos. Por ejemplo: yo no tengo nada interesante que decir cuando conozco a una nueva persona. Aquí la persona reduce al mínimo (a la nada) lo que puede aportar en una conversación y esto la lleva a no querer hablar con nadie y a permanecer en casa (¡soledad!). Podemos debatir esta creencia mediante algunas preguntas: ¿Habría que contar algo interesante para mantener una conversación con otra persona? ¿Quizás lo que yo considero poco o nada interesante para otra persona sí que puede ser de interés? ¿Siempre las personas hablamos de cuestiones interesantes? A veces, compartir cuestiones cotidianas permite empezar a formar una relación e incluso descubrir intereses en común. Ejemplo: María decide contar que tiene un problema en el jardín con una planta que no deja de crecer e invadirlo todo (es algo que considera poco interesante y que no merece la pena contar), pero en el grupo de personas en el que se encuentra resulta que hay otra persona que tuvo el mismo problema hace años y ahora puede contarle cómo solucionó el problema.

**Personalizar:** atribuirse algo cuando no hay pruebas de ello. Por ejemplo: tengo la culpa de la situación de soledad en la que me encuentro. En primer lugar, podríamos preguntarnos si en lugar de culpa podemos hablar de responsabilidad. ¿Es una persona responsable de la soledad? De nuevo sería un error

pensar que solo se deba a su responsabilidad. Por ejemplo: hay ocasiones en las que fallecen personas queridas y próximas y eso aumenta la situación de soledad, ¿puede la persona responsabilizarse de las muertes? No es así, por lo tanto, una parte de la soledad será responsable de la persona y otra, sin embargo, no lo será.

## Resiliencia social

Según Cacioppo<sup>2</sup>, la resiliencia social es clave para combatir pensamientos negativos sobre la soledad, pero, ¿qué es la resiliencia social? Según el autor, la resiliencia social es la capacidad de fomentar, participar y mantener relaciones positivas y de soportar y recuperarnos de los factores estresantes de la vida y el aislamiento social. Hay una serie de recursos asociados a la resiliencia social. ¿Cuáles de ellos tienes? ¿Cuáles tendrías que trabajar?

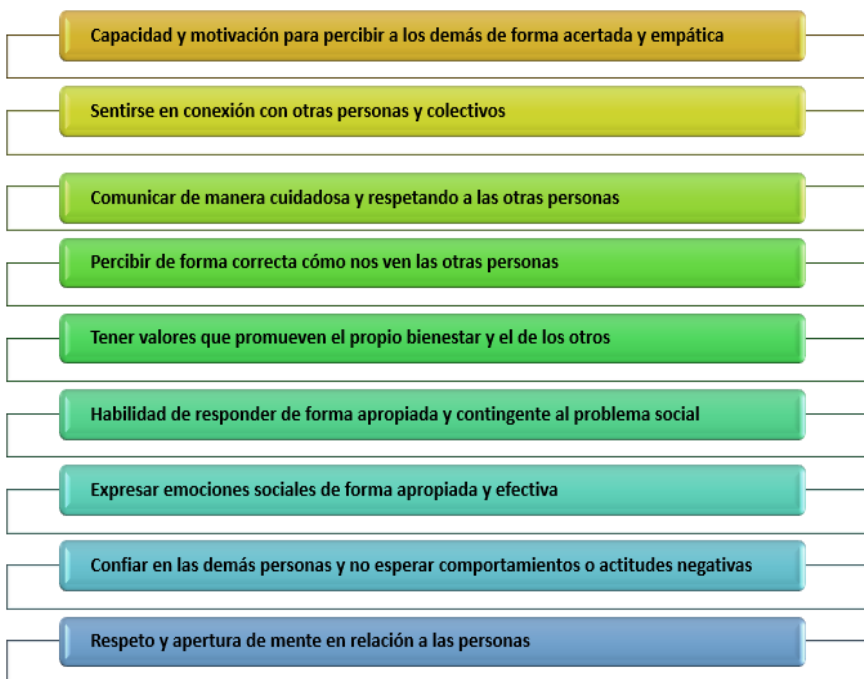


Figura 7. Elementos propios de la resiliencia social.

**Tarea para casa:** siguiendo el ejemplo que hemos visto en la sesión, te vamos a pedir que trabajes con los pensamientos que has anotado durante el día de hoy. Intenta encontrar argumentos en contra de esos pensamientos. Si alguno te resulta difícil de desmontar, dedicaremos unos minutos al inicio de la próxima sesión para abordarlo.

**Cierre de la sesión:** ¿Qué has aprendido en esta sesión o qué aspecto te ha llamado más la atención?

### **Bibliografía**

<sup>3</sup>Blanco, A., & Díaz, D. (2005). El bienestar social: su concepto y medición. *Psicothema*, 17(4), 582-589.

<sup>2</sup>Cacioppo, J. T., Reis, H. T., & Zautra, A. J. (2011). Social resilience: the value of social fitness with an application to the military. *American Psychologist*, 66(1), 43.

<sup>1</sup>Herrera Palacios, A., García Cruz, R., Higareda Sánchez, J. J., Romero Palencia, A., & Castillo Arreola, A. D. (2021). Validación del Cuestionario de Esquemas de Young (YSQ-S3) en Jóvenes Mexicanos. *Acta de investigación psicológica*, 11(2), 105-118.

<sup>4</sup>Wright, J. H., & Beck, A. T. (1983). Cognitive therapy of depression: Theory and practice. *Psychiatric Services*, 34(12), 1119-1127.

## SESIÓN 7: ¡TALLER PARA EL FOMENTO DE LAS EMOCIONES POSITIVAS!



*La soledad ejerce un control tan estrecho y dañino sobre nuestra mente y cuerpo que puede llegar a romperlos.*

Barbara Lee Fredrickson, psicóloga, investigadora y experta en emociones positivas.

## Soledad y emociones positivas

Una investigadora canadiense<sup>1</sup>, hace algunos años, hizo su tesis doctoral sobre el papel de la soledad en relación al envejecimiento de las personas. En su estudio, nos recuerda que las emociones negativas centran nuestra atención en algunos aspectos de la vida mientras que las emociones positivas ensanchan esa capacidad atencional, así como nuestros pensamientos y comportamiento. Es decir, mientras que las emociones negativas pueden de alguna forma frenarnos y hacer que prestemos atención a algo concreto (que nos preocupa o que nos hace sufrir), las positivas nos ponen en movimiento, algo así como si mostráramos mayor receptividad a lo que nos ofrece la vida. Por lo tanto, ante una temática como es la de la soledad, cultivar las emociones positivas va a ser algo importante porque nos movilizará y facilitarán que conectemos con otras personas.



El estudio de la doctora Newall concluye que experimentar momentos de emociones positivas (como momentos de felicidad) en el caso de las personas que se sienten solas es algo

especialmente crucial. Por lo tanto, en este taller, vamos a trabajar algunos modos sencillos de fomentar emociones positivas.

### Algunos ejercicios para fomentar emociones positivas

A continuación, vamos a presentarte algunos recursos de utilidad para experimentar emociones positivas<sup>2</sup>. Se trata de ejercicios sencillos que puedes hacer en casi cualquier parte y que usan diferentes fuentes de sensaciones positivas.

### Relaciones

Ejercicio consistente en fortalecer y disfrutar de las relaciones con otras personas. Te damos algunas ideas para lograrlo:

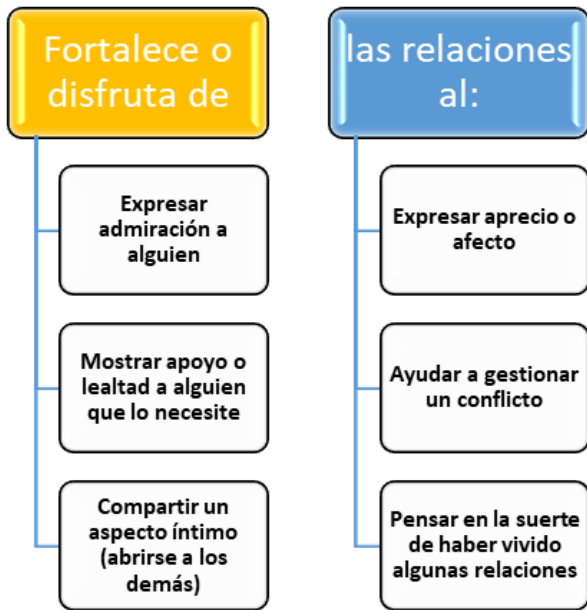


Figura 8. Emociones positivas y relaciones



## Amabilidad

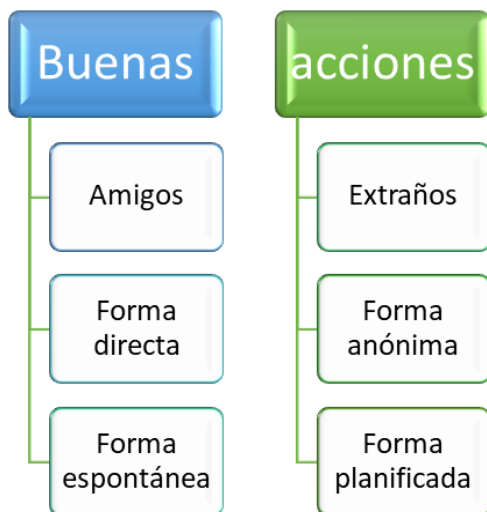


Figura 9. Amabilidad como fuente de emociones positivas

Te facilitamos un ejemplo: podrías mandar una carta (o un correo electrónico, un mensaje de whatsapp, dejar un mensaje en el contestador) a un amigo y desearle una buena semana, adjuntar una imagen de un lugar que os una o le guste de manera especial.

### Expresar gratitud

Seguiría el mismo esquema de los ejercicios anteriores. Te dejamos que uses la imaginación. Puedes escribir una carta, un correo electrónico, hacer una llamada o enviar un mensaje instantáneo, para agradecer a alguien alguna cuestión: su amistad, el apoyo en un momento de máxima necesidad, aunque no olvides que también puedes agradecerte algo que hicieras por ti. Usa el agradecimiento de la forma más amplia que se te ocurra.

## Tarea para casa

Te recomendamos poner en práctica alguno de los ejercicios vistos anteriormente, al menos durante 15 minutos, un día a la semana, y mantener esta rutina en los próximos dos meses. No obstante, en los días malos, con mayor presencia de emociones negativas, estos ejercicios pueden resultarte de utilidad, quizás puedas ponerlos en práctica tanto como sientas que los necesites en los días de bajo ánimo (y no olvides recurrir a ayuda profesional si las emociones negativas se intensifican de un modo preocupante).

**Cierre de la sesión:** ¿Qué has aprendido en esta sesión o qué aspecto te ha llamado más la atención?

## Bibliografía

<sup>1</sup>Newall, N. E., Chipperfield, J. G., Bailis, D. S., & Stewart, T. L. (2013). Consequences of loneliness on physical activity and mortality in older adults and the power of positive emotions. *Health Psychology, 32*(8), 921.

<sup>2</sup>Müller, R., Segerer, W., Ronca, E., Gemperli, A., Stirnimann, D., Scheel-Sailer, A., & Jensen, M. P. (2020). Inducing positive emotions to reduce chronic pain: a randomized controlled trial of positive psychology exercises. *Disability and Rehabilitation, 1-14*.

## SESIÓN 8: USO DE NUEVAS TECNOLOGÍAS PARA FOMENTAR RELACIONES FAMILIARES Y SOCIALES



*Pensando, enredando sombras en la profunda soledad.  
Tú también estás lejos, ah más lejos que nadie.*

Pablo Neruda

## Las personas mayores y el uso de las nuevas tecnologías

A veces, algunas personas mayores se resisten al uso de las nuevas tecnologías. Sin embargo, estas constituyen una vía importante de comunicación que puede ayudar a mitigar el sentimiento de soledad. El manejo y uso de determinadas aplicaciones y herramientas facilita conectar con otras personas mediante videollamadas, por ejemplo. De modo que, aunque se trate de amistades o seres queridos que puedan estar lejos o que presenten una movilidad reducida, se posibilita el contacto con ellas y ellos por medio de estos recursos tecnológicos.



## Mayores y su percepción del uso de la tecnología

Una investigación reciente<sup>1</sup> pone de manifiesto que las personas mayores expresan una serie de pensamientos, creencias o actitudes que constituyen una barrera en relación al uso de las nuevas tecnologías. Os proponemos discutir algunas de ellas:

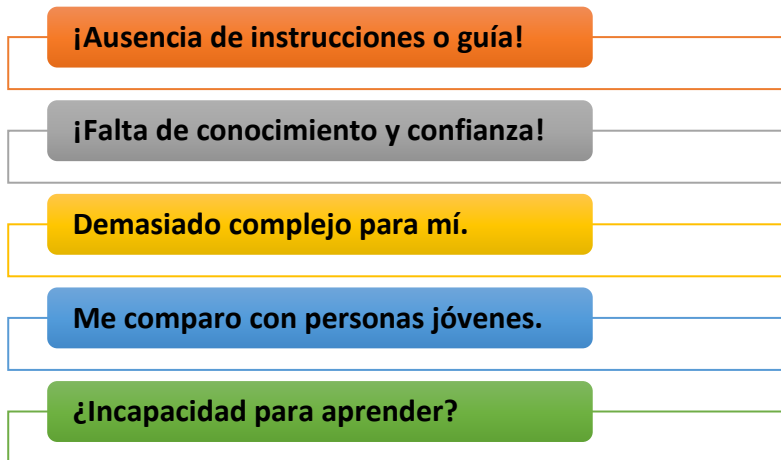


Figura 10. Pensamientos y creencias de personas mayores en relación al uso de nuevas tecnologías.

## Hacer una videollamada

Las nuevas tecnologías brindan la oportunidad de hacer videollamadas, una forma de poder mantener contacto con personas que queremos y que no tenemos cerca o a las que no podemos visitar por diferentes motivos.

Vamos a dedicar el resto del tiempo de la sesión a resolver las principales dudas o dificultades para llevar a cabo con éxito una videollamada.

## Tarea para casa

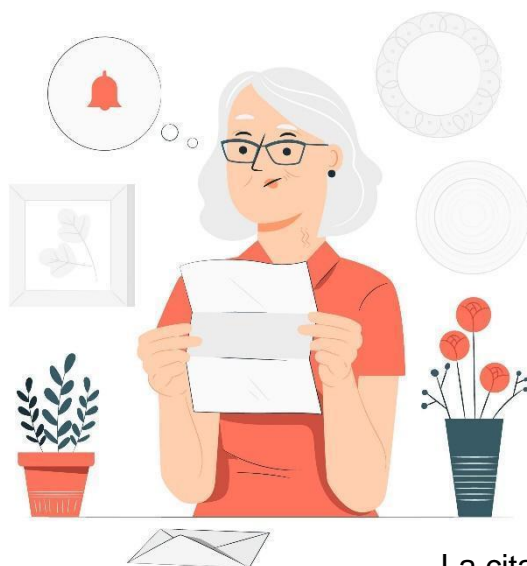
¡Pon en práctica hacer una videollamada con alguien! En la última sesión, donde recapitularemos todo lo aprendido en el programa de intervención, comenzaremos resolviendo dudas o atendiendo los problemas que hayan podido surgir.

**Cierre de la sesión:** ¿Qué has aprendido en esta sesión o qué aspecto te ha llamado más la atención?

## **Bibliografía**

<sup>1</sup>Vaportzis, E., Giatsi Clausen, M., & Gow, A. J. (2017). Older adults perceptions of technology and barriers to interacting with tablet computers: a focus group study. *Frontiers in psychology*, 8, 1687.

## SESIÓN 9: ¿Qué hemos aprendido a lo largo de los diferentes talleres? Recapitulación y cierre del programa de intervención



La cita final la creas tú:

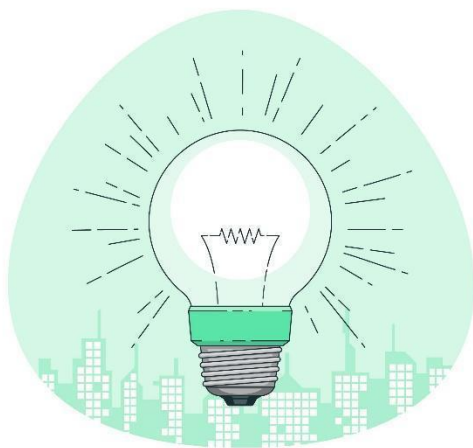
.....

.....

## Cierre del programa

Hemos llegado al final del programa de intervención sobre la soledad en personas mayores. En esta sesión terminamos tal y como comenzamos: os damos la palabra.

La dinámica será la siguiente: vamos a nombrar cada una de las sesiones, destacaremos el aspecto más relevante trabajado en la sesión y os tocará preguntar, pedir aclaraciones, retomar algún elemento o concepto que no quedó claro, en definitiva, esta sesión de cierre es vuestra y usaremos el tiempo de la forma más provechosa para todas las personas participantes.



## Guía para la sesión de cierre

- Sesión 2: ¿Qué sabemos sobre la soledad?
  - o ¿Tienes el mismo concepto de soledad ahora que al iniciar el programa? ¿Sabrías decir en qué ha cambiado? ¿Es un concepto de algún modo más positivo o te enfrentas a esa palabra de otro modo?



- Sesión 3: Mindfulness aplicado al manejo de la soledad.
  - o ¿Sabrías describir qué es el mindfulness con tus propias palabras? Y lo más importante, ¿has logrado ponerlo en práctica obteniendo resultados positivos?
  
- Sesión 4: Taller de reminiscencia.
  - o ¿Tienes ahora más presente qué recuerdos pueden ser una fuente de bienestar?
  
- Sesión 5: Habilidades sociales y autoeficacia en las relaciones sociales.
  - o ¿Qué habilidades sociales has mejorado en el programa? ¿Cuáles crees que tendrías que seguir practicando para mejorar?
  - o ¿Sientes que eres más eficaz a la hora de relacionarte?
  
- Sesión 6: Mis pensamientos sobre la soledad.
  - o ¿Han cambiado tus pensamientos sobre lo que te dices en relación a la soledad?
  - o ¿Hay todavía algún pensamiento que te genere malestar de forma significativa?
  
- Sesión 7: Taller para el fomento de las emociones positivas.
  - o ¿Qué ejercicios te han resultado más efectivos para experimentar en tu vida diaria más emociones positivas?
  - o ¿Has incorporado alguno de los ejercicios planteados en tu vida diaria? ¿Lo pones en práctica como cualquier otra rutina presente en tu día a día?

- Sesión 8: Uso de nuevas tecnologías para fomentar relaciones familiares y sociales.
  - ¿Han cambiado tus pensamientos o actitudes sobre cómo te relacionas con las nuevas tecnologías?
  - ¿Has logrado poner en práctica videollamadas e incorporarlas a tu modo de contactar con otras personas?

**Las imágenes usadas en el presente  
documento proceden de la página  
Freepik.com y la autoría corresponde a  
StorySet.**