



Facultad de Psicología

Trabajo de Fin de Máster

La jubilación del *Miniyo*:
Programa Psicoeducativo
basado en la Inteligencia
Emocional

Modalidad 1

**“Diseño de un Programa de
Intervención original y propio en
relación con algún aspecto del
trabajo en el centro de Prácticas”**

Autora del TFM

Lucía Puente Mella

Tutora del TFM

Cristina Lojo Seoane

Máster Universitario en Psicogerontología

Primera convocatoria

Curso 2023-2024

Trabajo de Fin de Máster presentado en la Facultad de Psicología de la Universidad de Santiago de Compostela para la obtención del Máster en Psicogerontología



La jubilación del *Miniyo*: Programa Psicoeducativo basado en la Inteligencia Emocional

**A xubilación do *Minieu*: Programa Psicoeducativo
baseado na Intelixencia Emocional**

***The Retirement of the Mini-Me: A Psychoeducational Program
based on Emotional Intelligence***

Por Lucía Puente Mella

Resumen

La Inteligencia Emocional (IE) es la habilidad para monitorear los sentimientos y emociones propios y ajenos, discriminar entre ellos y usar esta información para guiar el pensamiento y la acción. Goleman identifica cinco dominios de IE: autoconciencia, autorregulación, motivación, habilidades sociales y empatía. Durante el envejecimiento, y especialmente en la transición a la jubilación, se producen importantes cambios en la rutina diaria, identidad y relaciones sociales, pudiendo afectar negativamente al bienestar emocional y a la calidad de vida de las personas mayores. Por ello, la IE podría considerarse un recurso básico para enfrentar estos desafíos.

En este contexto, se presenta una propuesta de intervención dirigida a personas en edad de prejubilación (mayores de 55 años) o ya jubiladas (que no superen los 2 años desde su jubilación). El programa consta de diez sesiones cuyo objetivo principal es desarrollar y fortalecer las habilidades de IE en estas personas, dotándolas de recursos que favorezcan su bienestar emocional y la adaptación a los cambios en esta etapa. Este programa se caracteriza por su enfoque psicoeducativo en el que se abordan contenidos sobre la jubilación, bienestar emocional e IE y se proporcionan estrategias para desarrollar y mejorar la conciencia y autorregulación emocional, la motivación, las habilidades sociales y la empatía.

Se espera que los/as participantes de esta propuesta mejoren sus actitudes hacia la jubilación y adquieran estrategias que faciliten su adaptación a esta nueva etapa aumentando su bienestar emocional y calidad de vida.

De cara al futuro, sería necesario realizar más estudios sobre programas de IE en la jubilación, con el objetivo de implementarlos en las organizaciones. De esta manera, se promovería un envejecimiento activo y saludable, extendiendo estos beneficios más allá de las entidades dirigidas específicamente a personas mayores.

Palabras clave: Inteligencia emocional, jubilación, personas mayores, envejecimiento activo y programa psicoeducativo.

Resumo

A Intelixencia Emocional (IE) é a habilidade para monitorear os sentimentos e emocións propios e alleos, discriminar entre eles e usar esta información para guiar o pensamento e a acción. Goleman identifica cinco dominios de IE: autoconciencia, autorregulación, motivación, habilidades sociais e empatía. Durante o envellecemento, e especialmente na transición á xubilación, prodúcense importantes cambios na rutina diaria, identidade e relacións sociais, podendo afectar negativamente ao benestar emocional e á calidade de vida das persoas maiores. Por iso, a IE podería considerarse un recurso básico para afrontar estes desafíos.

Neste contexto, preséntase unha proposta de intervención dirixida a persoas en idade de prexubilación (maiores de 55 anos) ou xa xubiladas (que non superen os 2 anos dende a súa xubilación). O programa consta de dez sesións cuxo obxectivo principal é desenvolver e fortalecer as habilidades de IE nestas persoas, dotándoas de recursos que favorezan o seu benestar emocional e a adaptación aos cambios nesta etapa. Este programa caracterízase polo seu enfoque psicoeducativo no que se abordan contidos sobre a xubilación, benestar emocional, IE e proporciónanse estratexias para desenvolver e mellorar a conciencia e autorregulación emocional, a motivación, as habilidades sociais e a empatía.

Espérase que os/as participantes desta proposta melloren as súas actitudes cara á xubilación e adquiran estratexias que faciliten a súa adaptación a esta nova etapa aumentando o seu benestar emocional e calidade de vida.

De cara ao futuro sería necesario realizar máis estudos sobre programas de IE na xubilación, co obxectivo de implementalos nas organizacións. Desta maneira, promoveríase un envellecemento activo e saudable, estendendo estes beneficios máis aló das entidades dirixidas especificamente a persoas maiores.

Palabras chave: Intelixencia emocional, xubilación, persoas maiores, envellecemento activo e programa psicoeducativo.

Abstract

Emotional Intelligence (EI) is the ability to monitor one's own and other people's feelings and emotions, discriminate between them and use this information to guide thought and action. Goleman identifies five domains of EI: self-awareness, self-regulation, motivation, social skills and empathy. There are important changes in daily routine, identity and social relationships during aging and especially in the transition to retirement. These changes can negatively affect emotional well-being and quality of life of older people. Therefore, EI could be considered a basic resource for addressing these challenges.

In this context, an intervention proposal is presented aimed at people approaching retirement age (over 55 years old) or already retired (who do not exceed 2 years from their retirement). The program consists of ten sessions whose main objective is to develop and strengthen EI skills in these people, equipping them with resources that favour their emotional well-being and the adaptation to changes in this stage. This program is characterised by its psychoeducational approach, addressing topics such as retirement, emotional well-being, EI and offering strategies to develop and improve emotional awareness and self-regulation, motivation, social skills and empathy.

It is expected that participants in this program will improve their attitudes towards retirement and acquire strategies that facilitate their adaptation to this new stage by increasing their emotional well-being and quality of life.

Looking to the future, more studies on EI programs in retirement are needed, with the aim of implementing them in organisations. This would promote active and healthy aging, extending these benefits beyond entities specifically aimed at older people.

Keywords: Emotional intelligence, retirement, older people, active aging and psychoeducational program.

Índice

1. Introducción	1
1.1. Justificación	1
1.2. Fundamentación teórica.....	1
1.2.1. Desarrollo emocional en el envejecimiento: el impacto emocional de la jubilación	1
1.2.2. Inteligencia Emocional (IE)	5
1.2.3. Inteligencia emocional y jubilación	6
1.3. Objetivos del trabajo	14
2. Programa de Intervención	14
2.1. Contextualización.....	14
2.2. Objetivos del programa	15
2.3. Destinatarios	16
2.4. Recursos	16
2.5. Metodología de la intervención	17
2.6. Actividades.....	19
2.7. Temporalización	35
2.8. Evaluación	36
3. Estimación de Resultados y Discusión	37
4. Referencias.....	40
5. Anexos	

1. Introducción

1.1. Justificación

Durante la estancia como alumna de prácticas en la Asociación Cultural Gallega de Formación Permanente de Personas Adultas (ATEGAL), se han detectado algunas necesidades en la población mayor que acudía al centro. En particular, se observó que algunas personas se acercaban para solicitar información sobre el centro y considerar su afiliación, motivadas por una futura o reciente jubilación y la necesidad de ocupar su tiempo libre. Otra necesidad detectada surge de comentarios escuchados como “nadie nos prepara para jubilarnos”. Estas circunstancias fueron el motivo de reflexionar sobre la importancia que tiene la transición a la jubilación y su impacto en el bienestar emocional de las personas que la experimentan. La jubilación implica –principalmente– cambios en la identidad, en relaciones sociales y rol social y en la rutina diaria, pudiendo generar desequilibrios emocionales y afectando a la calidad de vida.

Este trabajo pretende abordar las características del bienestar emocional de las personas que han completado su vida laboral y que se enfrentan a la jubilación, así como las estrategias y recursos que se pueden poner en práctica para facilitar la adaptación a esta nueva etapa. Teniendo en cuenta esto, se plantea un programa basado en la Inteligencia Emocional (IE) que proporcione el conocimiento y los recursos necesarios para poder gestionar eficazmente las emociones y mantener un bienestar emocional positivo en la adaptación a la jubilación. La IE tiene en cuenta y permite desarrollar la conciencia y autorregulación emocional, la motivación, las habilidades sociales y la empatía, siendo estos aspectos clave para gestionar los cambios en la rutina diaria y darle un nuevo sentido a la vida, favoreciendo una transición más suave y menos estresante.

Entidades con un perfil similar al de ATEGAL suponen un contexto idóneo para impartir programas de estas características gracias a su compromiso con la promoción de un envejecimiento activo.

1.2. Fundamentación teórica

1.2.1. Desarrollo emocional en el envejecimiento: el impacto emocional de la jubilación

El proceso de envejecimiento es universal, irreversible, continuo, intrínseco y heterogéneo, tanto a nivel estructural como funcional (Soldevila et al., 2005). Esto significa que, con el paso de los años, se produce una degeneración física progresiva que predispone a

una mayor vulnerabilidad ante enfermedades (neurológicas, cardiovasculares, inmunológicas, osteoarticulares, etc.) o accidentes, como caídas (Hernández et al., 2021). Además, estas mermas en la salud física suelen ir acompañadas de cambios –o pérdidas– respecto a los roles laborales y sociales debido a acontecimientos como la jubilación, la emancipación de los hijos o la llegada de los nietos, pudiendo afectar al bienestar emocional de la persona mayor, especialmente en casos de viudedad o muerte de amigos, en los que se intensifican las emociones negativas (Hernández et al., 2021; Soldevila et al., 2005). Así pues, una persona mayor está expuesta a numerosos cambios a los que necesita adaptarse y enfrentarse para preservar su bienestar emocional y evitar o minimizar los desórdenes biológicos y/o psicológicos que puedan desencadenar estos cambios (Alpízar, 2011).

En este sentido, el bienestar emocional se define como un estado de salud mental que implica optimismo, confianza, compromiso, felicidad y satisfacción personal, relacionándose además con la adaptación positiva, el afrontamiento de adversidades y con un menor riesgo de padecer problemas de salud mental (Pérez et al., 2020). Por tanto, el bienestar emocional es clave en la percepción de calidad de vida y depende de dos componentes: el bienestar subjetivo y el psicológico. El primero se refiere a la visión “hedonista” asociada a sentimientos de relajación, emociones positivas y ausencia de problemas, es decir, a la obtención de placer y felicidad. Mientras que el bienestar psicológico, o “eudaimónico”, implica esfuerzos por perfeccionar el propio potencial y darle sentido a la vida mediante la consecución de metas valiosas (Ortiz y Castro, 2009; Villar y Serrat, 2019).

Por su parte, el bienestar subjetivo tiende a ser estable o incluso a mejorar con la edad gracias a procesos adaptativos y a la denominada paradoja del envejecimiento, que refiere ganancias a nivel emocional (Villar et al., 2003). Esto es especialmente llamativo teniendo en cuenta que se trata de una etapa caracterizada prototípicamente por amenazas y pérdidas físicas y psicosociales (Villar y Serrat, 2019). Carstensen et al. (1999) explican esta paradoja a través de la Teoría de la Selectividad Socioemocional, sugiriendo que a medida que las personas envejecen y perciben que su tiempo de vida es menor, tienden a privilegiar emociones positivas. Esto se observa en la elección de actividades y contextos gratificantes, relaciones sociales cercanas y satisfactorias (frecuentemente familiares) y en un procesamiento emocional positivo de la información (Márquez-González et al., 2004).

Sin embargo, Ryff (1989) señala que el bienestar psicológico varía a lo largo del ciclo vital adulto con dimensiones que aumentan y otras que disminuyen, siendo el propósito en la vida y el crecimiento personal las dimensiones más perjudicadas en la vejez. Esto puede

deberse a las percepciones y expectativas sobre el envejecimiento, la salud, la muerte y, en gran parte, por la jubilación.

La jubilación se trata de un acontecimiento vital definido como “retiro de un empleo público o privado, una vez cumplidos ciertos requisitos de edad, tiempo de labor y aportes, con derecho a percibir una remuneración periódica” (RAE, s.f.). Así pues, autores como Atchley (citado en Aymerich et al., 2010) han descrito este proceso de desvinculación del ámbito laboral –que tiene como meta adaptarse al rol de jubilado– proponiendo las siguientes fases (aunque no todas las personas pasan por todas ellas):

- **Prejubilación:** Surgen fantasías anticipatorias sobre la futura vida de jubilado/a cuando todavía se está en activo (Aymerich et al., 2010), encontrando que las expectativas negativas obstaculizan dicha adaptación, por lo que los programas de preparación psicológica son recursos útiles (Skoknic, 1998).
- **Jubilación:** El retiro se hace efectivo y adopta tres posibles formas: 1) euforia y liberación ante la despreocupación de obligaciones laborales (luna de miel); 2) mantenimiento de actividades de ocio habituales previas a la jubilación; o 3) descanso ante el desentendimiento laboral (Aymerich et al., 2010).
- **Desencanto:** Se produce un desengaño ante la no correspondencia entre la realidad de la jubilación y las expectativas iniciales, disminuyendo el entusiasmo previo (Aymerich et al., 2010).
- **Reorientación:** Implica asumir y construir una visión más realista de la jubilación abandonando expectativas excesivamente positivas y/o negativas y ajustándolas a los recursos de los que dispone cada persona (Aymerich et al., 2010).
- **Estabilidad:** La persona logra acomodarse y ajustarse a su rol de jubilado y las emociones y rutinas diarias se estabilizan (Aymerich et al., 2010).

También se contempla una fase de dependencia, menos frecuente, en la que personas sanas e independientes empiezan a necesitar ayuda, alternándose períodos de estabilidad y reorientación (Skoknic, 1998).

La jubilación no solo representa el fin de la carrera profesional, sino también un cambio importante en la rutina diaria, la identidad personal y las relaciones sociales. Por ello, es necesario identificar la actitud con la que se afronta la jubilación para que la persona pueda mantener el bienestar emocional y viva esta etapa con plenitud (Alpízar, 2011).

Se han identificado las siguientes actitudes (Agulló, 2001):

- Rechazo (o negación) de la jubilación al percibirse como el fin de un determinado estatus, ritmo de vida y de relaciones, por lo que la vida pierde sentido. Esto puede deberse a haber priorizado o sobrevalorado la faceta laboral y augura una jubilación destructiva o desestructuradora.
- Aceptación de la jubilación con una actitud resignada y conformista por percibirse como algo inevitable y como una etapa más que hay que asumir.
- Jubilación como liberación y premio a una dura vida de trabajo, sin tener proyectos ni perspectivas futuras.
- Jubilación como oportunidad de proyectar intereses y actividades antes insatisfechos por no disponer de tiempo, augurando una jubilación más constructiva o estructuradora.
- Postura ambivalente que combina actitudes y reacciones anteriores.

La actitud hacia la jubilación depende en buena medida de los recursos disponibles para cada persona y de cómo estos pueden cambiar en la transición (Rodríguez, 2007; Wang et al., 2011). Así pues, se ha observado que las actitudes desfavorables se deben a motivos como la reducción considerable de ingresos económicos (frecuentemente la mitad o menos de la mitad del antiguo salario); la pérdida de valoración familiar, de contactos sociales informales del ámbito laboral y de prestigio social asociado a dicho rol ocupacional; la reestructuración de las relaciones familiares; la pérdida del sentido vital más significativo y/o de un trabajo atractivo (intelectualmente estimulante); la incapacidad para sustituir dichos roles y ocupar el tiempo libre del que se dispone; o la disminución de la autoestima (Rodríguez, 2007). Wang et al. (2011) establecieron un modelo dinámico basado en seis tipos de recursos: físicos (salud percibida, fuerza física o nivel de energía), financieros (ahorros y pensión percibida), sociales (apoyo y red social), emocionales (estado de ánimo y afectividad), cognitivos (control percibido y conservación de funciones cognitivas) y los motivacionales (adaptabilidad y flexibilidad en la búsqueda de objetivos). Así pues, dependiendo de la disponibilidad de estos recursos, se distinguen tres perfiles de adaptación a la jubilación: quienes mantienen su bienestar porque los recursos no cambian significativamente; quienes perciben un declive en sus recursos experimentando una mala adaptación y angustia psicológica; y por último, aquellos que ganan recursos tras la jubilación, teniendo una adaptación positiva (Wang et al., 2011).

En definitiva, la jubilación es algo más que el fin de la actividad laboral, tratándose de un complejo proceso que demanda ajustes psicológicos, sociales y económicos. Por ello, disponer de los recursos psicosociales suficientes es clave para una adaptación satisfactoria a esta nueva etapa de la vida. En este sentido, la IE podría suponer un recurso básico para afrontar los desafíos asociados al envejecimiento y concretamente, los que se presentan en la transición a la jubilación (Gallardo, 2022; Gómez, 2017; Motunrayo, 2000).

1.2.2. Inteligencia Emocional (IE)

Salovey y Mayer (1990) definen la IE como la habilidad de monitorear los sentimientos y emociones propios y ajenos, de discriminar entre ellos y de utilizar esta información para guiar el pensamiento y la acción. Estos autores fueron los primeros en hablar de IE, sin embargo, el concepto pasó desapercibido hasta que lo popularizó Goleman años después (Fernández-Berrocal, 2021).

Goleman (1999) basa su modelo de IE en cinco grandes dominios: la conciencia de uno mismo, la autorregulación, la motivación, la empatía y las habilidades sociales.

- La **conciencia de uno mismo** se refiere a la capacidad de saber lo que estamos sintiendo en un momento determinado y de utilizar nuestras preferencias en la toma de decisiones basándonos en una evaluación realista de nuestras capacidades y en la confianza en uno mismo. Las personas con una buena conciencia emocional saben qué emociones están sintiendo y por qué; comprenden las relaciones entre sus sentimientos, pensamientos, palabras y acciones; conocen cómo sus sentimientos influyen en su rendimiento; y tienen un conocimiento básico de sus valores y objetivos.
- La **autorregulación** consiste en controlar los impulsos y manejar las propias emociones para facilitar la tarea que estemos realizando y que no interfieran en ella. También implica demorar la gratificación en la búsqueda de objetivos y ser capaces de recuperarnos rápidamente del malestar emocional.
- La **motivación** implica recurrir a nuestras preferencias para orientarnos hacia objetivos, ayudarnos a tomar iniciativas, ser más eficaces y perseverar a pesar de los contratiempos y las frustraciones que se presenten. Las personas emocionalmente inteligentes están impulsadas por metas internas y un deseo de mejorar, asociándose esto con el optimismo, el compromiso con los objetivos y con la resiliencia para superar inconvenientes.

- La **empatía** consiste en darse cuenta de lo que están sintiendo los demás, ser capaces de ponerse en su lugar y sintonizar con sus emociones. Esto permite a las personas comunicarse de manera más efectiva y compasiva, haciendo que la empatía sea crucial para formar y mantener relaciones saludables.
- Las **habilidades sociales** se refieren al correcto manejo de las emociones en las relaciones interpersonales, interactuando con fluidez e interpretando adecuadamente las situaciones y las redes sociales.

1.2.3. Inteligencia emocional y jubilación

Como se ha resaltado anteriormente, la jubilación conlleva una serie de cambios significativos –disminución de ingresos, reestructuración del tiempo y de actividades, cambio de roles, pérdida de la identidad profesional, reducción de contactos sociales, etc. (Alpízar, 2011)– que pueden generar una amplia gama de emociones y sensaciones y poner en peligro el bienestar emocional de la persona, especialmente si existe un desfase entre las expectativas y la realidad de la jubilación. En este sentido, la IE –que implica la capacidad para comprender, manejar y regular las emociones propias y ajenas– es una herramienta útil para afrontar los desafíos emocionales y psicosociales asociados a la jubilación, facilitando una adaptación satisfactoria a esta nueva fase y promoviendo una mayor calidad de vida (Gómez, 2017; Motunrayo, 2000).

1.2.3.1. Conciencia emocional en la jubilación

La prejubilación y jubilación son etapas en las que se puede experimentar mucha variabilidad emocional. Así, algunas personas experimentan emociones combinadas (o “encontradas”) como la alegría con tristeza, la preocupación con alivio o la inconformidad con agradecimiento. Pueden presentarse emociones positivas como júbilo y/o esperanza, pero también emociones negativas como abandono, preocupación y/o inconformidad. Incluso hay personas que manifiestan no tener ninguna sensación durante su jubilación (Aguilera, 2010).

El primer paso para controlar y gestionar las emociones (autorregulación emocional) que podrían surgir en estas etapas sería identificar cuáles son, recurriendo a la conciencia emocional (Goleman, 1999). Para lograr este objetivo, sería necesario entrenar la autoobservación para diferenciar entre pensamientos, acciones y emociones; comprender las causas que originan la emoción y las consecuencias de las emociones; evaluar su intensidad; conocer el lenguaje emocional (y su expresión no verbal) y la evolución de estas (Bisquerra, 2008). Además de la autoobservación, Bisquerra (2008) también incluye como una habilidad a tener en cuenta “saber reconocer las emociones de los demás”, implicando habilidades

socioemocionales en la mejora de la conciencia emocional. En este sentido, Ponce et al. (2017) desarrollaron un programa de preparación para la jubilación en el que participaron 225 personas y en el que se incluían sesiones de entrenamiento en técnicas de autoconocimiento y crecimiento personal. En la evaluación de la satisfacción con el programa, los/as participantes expresaron que este les había permitido adquirir recursos personales para conocerse mejor y compensar estados emocionales negativos (Ponce et al., 2017)

La conciencia emocional también ha mostrado ser predictora de la intención de buscar ayuda en la red social. Esto se explica porque la conciencia emocional favorece que las personas jubiladas identifiquen cuándo necesitan apoyo y lo busquen en su entorno social.

Sin embargo, esta suele estar menos presente en los hombres, reflejándose en un apoyo social más limitado y en relaciones menos íntimas, por lo que son más vulnerables a la pérdida de vínculos sociales en la jubilación (Beaman, 2008).

En definitiva, la conciencia emocional es un factor clave para la gestión de las emociones y lograr un mejor ajuste y adaptación a la jubilación.

1.2.3.2. Autorregulación emocional en la jubilación

La autorregulación emocional no sólo se refiere a la capacidad de disminuir el estrés o de controlar los impulsos, sino que también implica la habilidad de generar una emoción intencionadamente (Goleman, 1999). Se trata, entonces, de una estrategia de afrontamiento que implica saber gestionar, influir y adaptar las emociones a diferentes situaciones cotidianas, usando la razón y la reflexión para comprender sus causas (Greenberg, 2000) y modular cuáles se sienten, cuándo y cómo se experimentan y expresan (López-Pérez et al., 2008; Villar y Serrat, 2019).

Las personas mayores suelen emplear estrategias y técnicas de regulación emocional para modificar la frecuencia, intensidad o duración de sus estados emocionales, sean positivos o negativos, con el fin de alcanzar un equilibrio emocional positivo (Latorre, 2022; López-Pérez et al., 2008). Dichos procesos de regulación emocional tienden a optimizarse durante la vejez (Villar y Serrat, 2019), siendo las estrategias preventivas las más utilizadas al favorecer un control más efectivo de las emociones negativas y mejorar el bienestar emocional (Márquez-González et al., 2004). Algunas de las estrategias de regulación emocional que se han descrito y que más impacto han tenido son las que se contemplan en el modelo teórico de Gross (Gross 2008; 2015). Otras estrategias que favorecen la regulación emocional son la aceptación emocional (Moral y Hervás, 2017), la resolución de problemas y

la reevaluación cognitiva (De los Santos, 2022). Asimismo, las técnicas de relajación también podrían ser útiles en la gestión emocional de la jubilación (Ponce et al., 2017).

Modelo Procesual de Gross (2008, 2015)

Este modelo es uno de los más influyentes e investigados dentro de los procesos de regulación emocional y destaca los aspectos sobre los que podemos actuar voluntariamente para modificar nuestras emociones (Fernández-Abascal, 2021). Contempla las siguientes estrategias:

Selección de la situación. Implica elegir activamente situaciones o entornos en los que involucrarse para influir en las propias emociones. Ejemplo de ello sería decidir participar en actividades agradables para mejorar el estado de ánimo o evitar situaciones estresantes para prevenir emociones negativas antes de que se genere la emoción (Gross, 2015; Villar y Serrat, 2019).

Modificación de la situación. Consiste en realizar cambios directos sobre el entorno físico o social para alterar el impacto emocional que tiene una situación en una persona cuando la emoción ya ha empezado a brotar (Gross, 2015).

Despliegue atencional. Estrategia interna que se activa durante la experiencia emocional dirigiendo la atención hacia ciertos aspectos del entorno, sin cambiarlo, para amplificar o mitigar las respuestas emocionales. Esto incluye alejar la atención de emociones o situaciones pensando en algo diferente (distracción) para contrarrestar un estado emocional no deseado o enfocarse en los aspectos positivos de una situación (Gross, 2015). Esta estrategia puede tener consecuencias desadaptativas si la atención se centra en pensamientos y sentimientos que aumentan la duración e intensidad de emociones negativas dando lugar a rumiaciones (Gross, 2008).

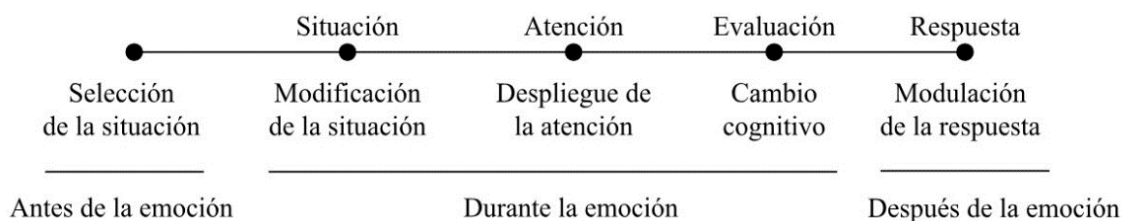
Cambio cognitivo. Implica modificar la interpretación o evaluación de la situación para influir en nuestra experiencia emocional, siendo una estrategia eficaz y temprana que genera cambios positivos en la experiencia, comportamiento y respuestas fisiológicas (Gross, 2008). Esto incluye reinterpretar eventos de manera más positiva o adoptar una perspectiva más neutral o racional sobre una situación estresante (Gross, 2015).

Modulación de la respuesta. Consiste en cambiar la manera de expresar las emociones influyendo directamente sobre los componentes de la respuesta emocional (experiencias subjetivas, comportamientos y respuestas fisiológicas) después de que la emoción se haya desarrollado completamente. Incluye la supresión emocional (desaconsejable porque a largo plazo puede aumentar la intensidad de emociones negativas),

la búsqueda de actividades placenteras para mejorar el estado de ánimo o el uso de técnicas de relajación para reducir la activación fisiológica (Gross, 2015).

Figura 1

Estrategias de regulación emocional según el Modelo Procesual de Gross



Adaptado de Gross (2015)

Otras estrategias de regulación emocional

La aceptación emocional, la resolución de problemas o la reevaluación cognitiva son estrategias que Aldao y Nolen-Hoeksema (2012) denominan adaptativas porque permiten aumentar la sensación de control, pudiendo ser útiles para la persona mayor durante el proceso de jubilación.

Aceptación emocional. Constituye un componente esencial de la regulación emocional que permite comprender y experimentar las emociones sin resistirse ni juzgarlas negativamente. Si esto no se logra, el rechazo emocional puede derivar en estrategias desadaptativas, como la rumiación, perpetuando el malestar emocional en lugar de facilitar su manejo (Moral y Hervás, 2017). Además, se ha observado que la aceptación es un componente básico en técnicas de relajación como la atención plena o *mindfulness* (Moral y Hervás, 2017).

Resolución de problemas. Se trata de una estrategia eficaz de regulación emocional asociada a una mejor salud mental (De los Santos, 2022). Consiste en una técnica cognitivo-afectivo-conductual que identifica una forma de proceder para afrontar eficazmente un problema particular (Bados y García, 2014). Dicho procedimiento consta de cinco fases: orientación hacia el problema, su definición y formulación, generación de soluciones alternativas, toma de decisiones, y por último, su puesta en práctica y verificación de la solución (Becoña, 2011).

Reevaluación cognitiva. Es la estrategia de cambio cognitivo más estudiada para aumentar las emociones positivas o disminuir las negativas modificando la consideración que se tiene de una situación o de cómo la persona evalúa su propia capacidad para gestionar los desafíos (De los Santos, 2022). Se trata de elaborar una nueva interpretación de la situación

para que tenga un menor impacto emocional (González et al., 2006) y suele usarse cuando las emociones son de baja intensidad, ya que, si la intensidad es alta, se prioriza la estrategia de distracción porque la reevaluación puede no ser efectiva (De los Santos, 2022). Según Barlow et al. (2004), la reevaluación cognitiva requiere comprender la vinculación entre emociones y pensamientos; identificar pensamientos automáticos negativos, distorsiones y creencias nucleares; y entrenar la flexibilidad cognitiva para analizar situaciones desde otro punto de vista. De este modo, Arévalo et al. (2022) proponen comprobar la probabilidad y veracidad de estos pensamientos con preguntas (*¿Estoy seguro de que esto va a pasar así?* o *¿Tengo evidencias para tener ese miedo o creencia?*) y reflexionar sobre cómo se afrontaron obstáculos pasados para “descatastrofizar” dichos pensamientos (*¿Qué es lo peor que podría pasar?*, *¿Qué tan malo sería?*, *¿Tiene solución?*, etc.). Así pues, lo interesante de la reevaluación es justamente la generación de estas respuestas alternativas, ya que estimula la flexibilidad cognitiva y redefine el significado de la situación problemática (Arévalo et al., 2022) adquiriendo una actitud más positiva, en este caso, ante los desafíos emocionales de la jubilación.

Técnicas de relajación

Las técnicas de relajación son procedimientos que permiten modular la respuesta emocional, especialmente su componente fisiológico (Fernández-Abascal, 2021), siendo eficaces en la reducción del estrés y de la ansiedad en personas mayores (Soldevila et al., 2005). Soldevila et al. (2005) destacan estas técnicas por su alto grado de aplicabilidad individual y porque aumentan la sensación de control en la persona.

Dentro del amplio abanico de técnicas de relajación, el control de la respiración es una de las más utilizadas debido a su sencillo procedimiento y su gran eficacia en el control de la activación (Labrador, 2011). La respiración está directamente relacionada con la activación fisiológica y esto se evidencia en que, mientras ciertos ejercicios de respiración pueden reducir niveles elevados de ansiedad, otros como la hiperventilación pueden desencadenar ataques de pánico (Chóliz, 2000). Así pues, el entrenamiento en una respiración lenta y profunda que induzca la relajación es un recurso ideal para combatir los efectos del estrés y, en general, trastornos causados por un exceso de activación (Chóliz, 2000), promoviendo un bienestar físico y emocional. Además, el control de la respiración permite a las personas mayores entrenar su capacidad para identificar y gestionar eficazmente sus estados emocionales al centrarse en la respiración y en las sensaciones corporales (Labrador, 2011). Para aprender adecuadamente esta técnica, Labrador recomienda practicarla al principio con bastante regularidad (al menos tres o cuatro veces al día durante unos 4-6

minutos), preferiblemente en un entorno habitual y en un lugar tranquilo y silencioso para poder identificar las propias señales corporales. Posteriormente, su práctica debe incluirse en la rutina diaria para que cuando se domine, pueda aplicarse en cualquier situación, especialmente en las de mayor activación emocional (Labrador, 2011).

Por otro lado, una técnica de relajación más innovadora es la atención plena (*mindfulness*). Esta ha demostrado múltiples beneficios en personas mayores, como una mejora en la atención, reducción de la ansiedad, mejora en la capacidad de resolución de problemas y toma de decisiones, disminución de síntomas depresivos y estrés, mejor regulación emocional y un incremento en la calidad de vida (Levy, 2018; Ramos, 2017). En este sentido, también ha demostrado su eficacia en la gestión de emociones negativas y en el afrontamiento de eventos estresantes (Bresó et al., 2013). Se trata de una técnica que plantea en términos positivos cómo orientar la atención y la actividad hacia el reconocimiento de los pensamientos presentes. Vallejo (2011) resume la esencia del *mindfulness* en los siguientes puntos:

- **Centrarse en el momento presente:** Estar plenamente presente en el momento actual, experimentando las sensaciones y emociones tal como se presentan, sin tratar de controlarlas o cambiarlas. Se trata de permitir que cada experiencia se viva completamente, sin reemplazarla por lo que debería suceder o lo que ya ocurrió.
- **Apertura a la experiencia y a los hechos:** Anteponer los aspectos emocionales y sensoriales a su interpretación verbal, evitando que el lenguaje y el pensamiento modifiquen o distorsionen la experiencia real para que esta sea más auténtica.
- **Aceptación radical:** Uno de los pilares del *mindfulness* es aceptar las emociones y sensaciones, sean placenteras o desagradables, como parte natural de la experiencia humana, sin juzgarlas ni intentar evitarlas o controlarlas.
- **Elección de las experiencias:** Las personas eligen activamente en qué enfocarse o sobre qué actuar cuando practican *mindfulness*, comprometiéndose a vivirlo plenamente y aceptando todo lo que se presente.
- **Control:** Al contrario de otros enfoques psicológicos que tratan de controlar las emociones o de eliminar el malestar, el *mindfulness* renuncia a este control directo permitiendo experimentar las emociones y sensaciones tal y como son, sin reducirlas ni modificarlas activamente, aunque sí pueda haber efectos indirectos sobre ellas.

Tanto el control de la respiración como la atención plena son dos técnicas de relajación que favorecen la autoconciencia y autorregulación emocional. Además, la

combinación de la respiración con ejercicios de atención plena favorece la exploración y aceptación saludable de las emociones (Labrador, 2011).

1.2.3.3. Motivación

La motivación es uno de los elementos cruciales de la IE según Goleman y justamente es algo que tiende a disminuir en las personas mayores debido a sus menores oportunidades de competitividad y de realización en general (Agulló, 2001). Además, muchos trabajos sobre jubilación no tienen en cuenta las necesidades individuales, homogeneizando a esta población y obteniendo como resultado programas prejubilatorios que no logran beneficiar al individuo porque no consideran sus intereses ni motivaciones (Díaz et al., 2015).

Así pues, prepararse para la jubilación también implica planificar nuevas actividades que tengan en cuenta los intereses, objetivos y aficiones de las personas para ocupar su tiempo (Madrid y Garcés, 2000). Esto contribuiría al bienestar psicológico de Ryff, potenciando aquellas dimensiones –el propósito en la vida y el crecimiento personal– que disminuían en la vejez, ya que las personas mayores se sienten más autosuficientes y gozan de mayor bienestar psicofísico si realizan actividades que les resulten interesantes y atractivas (Rodríguez, 2007).

En este sentido, la jubilación puede favorecer la implicación en este tipo de actividades debido a que la persona dispone de mayor tiempo libre (Aguilera, 2010). Las actividades de ocio constituyen un medio para: aliviar el estrés movilizándolo la dimensión socioemocional y favoreciendo nuevas relaciones, amistades y compañerismo; sentirse libre, competente y capaz de controlar el propio tiempo y vida; y combatir el aburrimiento, que en sí mismo es estresante y genera malestar (IMSERSO, 2011).

Por lo tanto, el ocio permite avanzar hacia el desarrollo y la autorrealización personal, ya que implica un esfuerzo personal significativo, tiene beneficios duraderos en el autoconcepto y autoestima, fomenta una reelaboración del proyecto vital, promueve fenómenos sociales al realizarse frecuentemente en entornos grupales y en definitiva, contribuye a un envejecimiento activo (IMSERSO, 2011).

1.2.3.4. Habilidades sociales y empatía

Las habilidades sociales son un compendio de conductas, pensamientos y emociones que nos permiten manejar adecuadamente las relaciones interpersonales, sentirnos bien y conseguir lo que queremos sin que los demás nos lo impidan (Roca, 2005). Están relacionadas con la asertividad, la empatía y la IE e influidas por factores cognitivos como las creencias, valores y formas de percibir y evaluar la realidad (Roca, 2005). Esta capacidad

permite enfrentarse con éxito a los desafíos cotidianos manteniendo un comportamiento positivo y adecuado con los demás y con el entorno social y cultural para mantener un estado de bienestar físico, psicológico y social (Villarreal et al., 2010). Para ello, es necesario dominar las habilidades sociales básicas (escuchar, saludar, agradecer, mostrar críticas, disculpar...), respetar a los demás (ser tolerantes y respetar los derechos) y la comunicación receptiva (atender y percibir los mensajes verbales y no verbales ajenos) (Gómez, 2017).

La jubilación exime de las obligaciones laborales, pero también priva del estatus social vinculado a dicho trabajo. El rol de la persona jubilada puede hacer que esta pierda su sentido de pertenencia en una sociedad que se basa en la productividad, conllevando a una menor participación social (Aguilera, 2010; Medina, 2021) y a cambios en sus redes sociales de apoyo (Chiesa y Sarchielli, 2008). Por ello, trabajar las habilidades sociales en la jubilación puede actuar como factor protector en esta transición (Alpízar, 2011). Los/as participantes que recibieron formación en habilidades sociales en el contexto de un programa de preparación a la jubilación manifestaron que esto les permitió mejorar sus relaciones con personas ajenas al programa y afrontar la vejez como una nueva etapa vital (Ponce et al., 2017). Además, las habilidades sociales también han resultado relevantes para mejorar la relación matrimonial tras la jubilación, pues facilitan la comunicación y el ajuste a la nueva situación y convivencia (Aguilera, 2010).

Dos factores claves que se relacionan con la mejora de las habilidades sociales son el entrenamiento en una comunicación asertiva y la empatía (Roca, 2005). La asertividad es un elemento básico de las habilidades sociales que alude a una actitud de autoafirmación y defensa de los derechos personales a través de la que se expresan adecuadamente opiniones, preferencias, necesidades y sentimientos, respetando simultáneamente los de los demás. Su objetivo es desarrollar la autoestima y mejorar la comunicación interpersonal haciéndola más directa y honesta por medio de la autoafirmación (defender los propios derechos, hacer peticiones y expresar opiniones) y la expresión de sentimientos positivos (hacer o recibir elogios y expresar agrado o afecto) y negativos (manifestar disconformidad o desagrado adecuadamente).

Por otro lado, la empatía está relacionada con la inteligencia interpersonal (Goleman, 1999) y se define como la capacidad de ponerse en el lugar de otra persona y adoptar su perspectiva comprendiendo también sus sentimientos. Consiste en percatarse de lo que sienten los demás sin que lo digan –atendiendo a su comunicación verbal y no verbal– y en expresarle a la otra persona que la hemos entendido y que nos ponemos en su lugar. Por ello, la empatía es fundamental en las relaciones sociales, ya que de lo contrario puede

obstaculizar la comunicación impidiendo captar adecuadamente mensajes significativos de los demás y generando, por tanto, incomodidad y distanciamiento emocional.

En síntesis, la jubilación implica cambios en la red social de apoyo y las habilidades sociales influyen en cómo las personas que se jubilan manejan estos cambios y mantienen una red de apoyo saludable.

1.3. Objetivos del trabajo

El presente trabajo tiene como objetivos principales conocer el impacto emocional de la jubilación en el bienestar emocional de las personas mayores y diseñar una propuesta de intervención basada en la IE que favorezca la adaptación emocional en esa nueva etapa. Para ello, se llevó a cabo una revisión de la literatura existente a fin de identificar los principales cambios personales y socioemocionales que afrontan las personas en la jubilación y el papel de la IE como facilitadora de la adaptación a esos cambios. En base a ello, se diseñará un programa en el que se trabajen recursos como el autoconocimiento y la autorregulación emocional, la motivación y las habilidades sociales.

Este trabajo pretende contribuir a mejorar la calidad de vida de personas que se encuentren en edad de jubilación, ofreciéndoles herramientas que permitan adaptarse más efectivamente a los cambios asociados a dicho acontecimiento, y a fomentar una visión más positiva del envejecimiento, tanto en los propios individuos como en sus familias y en la sociedad.

2. Programa de Intervención

Inteligencia Emocional en la Jubilación: Programa Psicoeducativo

2.1. Contextualización

El programa que se presenta se ha diseñado como una propuesta para llevar a cabo en ATEGAL. Se trata de una entidad sin ánimo de lucro que colabora con la Xunta de Galicia y que está comprometida desde hace 46 años con la formación y el ocio para adultos, siguiendo el modelo francés de universidades de la tercera edad.

ATEGAL se dirige a personas mayores de 55 años residentes en Galicia con el propósito de promover un envejecimiento activo, productivo y satisfactorio a través de una amplia oferta de actividades disponibles de octubre a mayo. Estas actividades formativas abarcan el área cultural (idiomas, literatura e historia), ocupacional (pintura, restauración, música, informática...) y de salud (yoga, gimnasia, talleres de memoria y de bienestar emocional...). La entidad también organiza visitas, viajes, jornadas intergeneracionales,

cursillos, charlas... fomentando así la independencia y autonomía personal y la participación y protagonismo social de las personas mayores, valorando su talento y potenciando sus capacidades y aptitudes para un aprendizaje permanente (ATEGAL, s.f.). Además, uno de los objetivos principales de las Aulas Sénior (“crear un espacio ocupacional tras la jubilación en el que las personas puedan desarrollarse íntegramente”) resulta muy relevante para este trabajo, convirtiendo a ATEGAL en un recurso idóneo para afrontar la jubilación.

Así pues, considerando que ATEGAL se dirige a personas mayores de 55 años y que la edad de jubilación en España ronda los 65-67 años (Seguridad Social, s.f.), este perfil de usuarios/as puede representar aproximadamente el 30% de las personas matriculadas este curso en la sede de Santiago (pudiendo aumentar el curso que viene). Es importante destacar que los/as usuarios/as de ATEGAL tienen, en su mayoría, estudios superiores y que los/as potenciales participantes para esta propuesta suelen asistir a actividades en horario de tarde como inglés, literatura, informática, gimnasia o historia.

Actualmente, ATEGAL ofrece un taller de bienestar emocional de una sesión al mes que abarca diversos temas como el perfeccionismo, el humor como terapia o la autoestima, pero nunca se ha impartido un programa psicoeducativo específico para afrontar la jubilación.

Por lo tanto, se cree que un programa basado en la IE podría resultar beneficioso en una entidad como ATEGAL, favoreciendo el bienestar emocional y la calidad de vida de estos/as usuarios/as, fortaleciendo además sus relaciones sociales y estimulando la exploración de nuevos intereses y proyectos vitales.

2.2. Objetivos del programa

Objetivo general: Desarrollar y fortalecer habilidades de IE en personas en edad de jubilación para dotarlas de recursos que favorezcan su bienestar emocional y la adaptación a los cambios que se producen en esa etapa.

Objetivos específicos:

1. Proporcionar información sobre la jubilación y su posible impacto emocional.
2. Proporcionar información sobre la IE y sus componentes.
3. Fomentar una actitud positiva hacia la jubilación.
4. Desarrollar y fomentar habilidades de identificación emocional (conciencia emocional).
5. Proporcionar pautas específicas para la resolución de problemas.
6. Instruir en la aplicación de la reevaluación cognitiva.
7. Formar en técnicas de relajación.

8. Desarrollar y fomentar habilidades sociales y empatía.
9. Explorar motivaciones e intereses personales a partir de la elaboración de proyectos de vida.
10. Favorecer la generalización de los recursos aprendidos a situaciones de la vida cotidiana.

2.3. Destinatarios

Este programa está diseñado para implementarse en grupos reducidos de 5 a 10 participantes con la intención de conseguir una participación activa y dinámica y ofrecer una atención lo más personalizada posible. Los criterios aplicados para la selección de los/as participantes son los siguientes.

Criterios de inclusión:

- Tener más de 55 años.
- Ser socio/a de ATEGAL.
- Interés por participar.

Criterios de exclusión:

- Superar los 70 años.
- Llevar más de 2 años jubilado/a.
- Tener un diagnóstico psiquiátrico que precise de atención especializada y no permita beneficiarse de los objetivos de este programa.

2.4. Recursos

Para implementar este programa son necesarios distintos recursos que permitan el correcto desarrollo de las actividades. Así pues, debe disponerse de:

Recursos materiales:

- Ordenador o portátil para presentar las diapositivas con el contenido de las sesiones.
- Equipo proyector para mostrar las diapositivas a los/as usuarios/as.
- Teléfono móvil.
- Impresora para elaborar las hojas de autorregistro, cuestionarios, fichas...
- Material fungible: papel, lápices, gomas, bolígrafos, tizas/rotuladores (para pizarra).
- Ejemplar del *Juego de los Miniyos*.
- Ejemplar del libro *Un monstruo viene a verme*.

- Mobiliario: pizarra, mesas y sillas.

Recursos humanos: Profesional con formación psicogerontológica.

Recursos físicos: Se intentará llevar a cabo todo el programa en el mismo espacio físico (aula) para evitar confusiones, eligiendo un aula equipada con los dispositivos electrónicos necesarios y con un tamaño adecuado y cómodo para el grupo.

2.5. Metodología de la intervención

Este programa tiene un enfoque psicoeducativo a partir del cual se pretende dar información y formación sobre recursos útiles que favorezcan el bienestar emocional de las personas que se enfrentan a la jubilación. En las sesiones se promoverá la participación activa de los/as participantes, procurando ofrecer una atención personalizada y respetuosa con las características personales y permitiendo que cada participante protagonice su propio proceso de aprendizaje y cambio.

El procedimiento para atraer a los/as participantes sería difundir el programa en las clases que ya están frecuentando como usuarios/as de ATEGAL (inglés, literatura, informática, gimnasia o historia).

El programa consta de diez sesiones de una hora y su contenido se organiza en bloques basados en los componentes de la IE según Goleman. Las dos primeras sesiones tratan el contenido del autoconocimiento y la conciencia emocional; las sesiones 3, 4, 5 y 6 se centran en proporcionar información y practicar distintas estrategias que favorezcan la autorregulación emocional; la sesión 7 enfatiza la importancia de la motivación; y las sesiones 8 y 9 tratan el contenido relacionado con las habilidades sociales. Por último, la sesión 10 cierra el programa con algunos ejercicios de repaso de los contenidos y la evaluación de la satisfacción con el programa.

En cuanto a la metodología de las sesiones, todas ellas combinan parte teórica y parte práctica, dedicándole más tiempo a las actividades prácticas, que podrán ser individuales, creación de dinámicas o puestas en común, ya que permiten una mayor y mejor consolidación de los conocimientos. Estas actividades se llevarían a cabo tanto de forma escrita como oral.

Uno de los aspectos más relevantes del programa es la inclusión del *Juego de los Miniyos*, una herramienta para trabajar el autoconocimiento y la gestión emocional de forma lúdica y poco intrusiva, tanto en sesiones individuales como en grupos de hasta 30 personas de todas las edades a partir de 6 años. Se trata de un recurso basado en la psicología cognitiva y en el ABC de Albert Ellis que ha sido desarrollado y testado durante 5 años por profesionales de la psicología (Verkami, s.f.). El juego consta de 50 cartas: 30 cartas de

*miniyo*s, 4 cartas de pasos para conocer al *miniyo* más presente (Paso 1: “Dibuja a tu *miniyo*”, Paso 2: “Asígnale tres emociones”, Paso 3: “Asígnale un diálogo” y Paso 4: “Asígnale un comportamiento”), 6 cartas de pasos para transformar el diálogo interno (Paso 5: “Filtro realidad”, Paso 6: “Filtro utilidad”, Paso 7: “Filtro comportamiento”, Paso 8: “Filtro finalidad”, Paso 9: “Filtro lenguaje” y Paso 10: redibujar el *miniyo* con el nuevo diálogo) y 10 cartas de comodines (por si varias personas eligen el mismo *miniyo*). Este juego se desarrolla durante las tres primeras sesiones y su objetivo es profundizar en las emociones y pensamientos para que la persona comprenda mejor su propio comportamiento jugando, no juzgando y aprendiendo a pensar de una forma más saludable y adaptativa. El juego consta de treinta “miniyo” (personajes que representan distintas facetas de la personalidad: perfeccionista, saboteador, optimista, inseguro, creativo, fatalista, soñador, culpable, etc.) a través de los que se desarrolla la conciencia (identificando, comprendiendo y reflexionando sobre las propias emociones y pensamientos mediante las cartas Paso 1-4) y la autorregulación emocional (siguiendo los pasos de las cartas 5-10) para modificar las emociones y creencias distorsionadas, transformando el diálogo interno que obstaculiza la adaptación a la jubilación en estas personas. Además, implícitamente también se trabajan las habilidades sociales y la empatía gracias a la interacción y al intercambio de experiencias entre los/as participantes, mejorando la comprensión de las emociones y vivencias ajenas. Así, también se promueven las relaciones sociales dentro del grupo fomentando un sentido de pertenencia y una red de apoyo.

Por otro lado, serán habituales las tareas para casa con el propósito de reforzar y generalizar lo aprendido en sesión, favoreciendo la aplicación y automatización de estos recursos de forma natural en la vida cotidiana. Estas tareas se revisarán en sesiones posteriores para que los/as participantes reciban retroalimentación de su ejecución y se resuelvan posibles dudas o dificultades que hayan surgido. En las sesiones se recurrirá con frecuencia a dinámicas grupales y puestas en común porque constituyen el escenario perfecto para promover un clima distendido y de confianza entre los/as participantes y con el/la profesional. Estos espacios permiten el intercambio de opiniones y experiencias entre todas las personas, generando nuevas soluciones y haciendo que el aprendizaje sea para todos/as.

El/la profesional responsable deberá procurar la participación de todos/as los/as usuarios/as, asegurarse de que los contenidos y las instrucciones se han comprendido correctamente y resolver las posibles dudas o inconvenientes que surjan con relación al programa.

2.6. Actividades

Sesión 1: Conciencia emocional (I)

1. Presentación del programa

Objetivo: Proporcionar una idea general de lo que se va a hacer en el programa.

Desarrollo: Se presenta el/la profesional y describe brevemente el programa (número de sesiones, horario, objetivo, estructura y temas de las sesiones).

Duración: 5 minutos.

Materiales: Diapositivas, ordenador/portátil, proyector, fotocopias, mesas y sillas.

2. Cumplimentación de cuestionarios

Objetivo: Recabar información sobre los/as usuarios/as y sus actitudes hacia la jubilación.

Desarrollo: Se entrega y solicita a los/as usuarios/as que cubran un cuestionario (Anexo 1) para obtener datos sociodemográficos y conocer las actitudes que tienen hacia la jubilación al comienzo del programa. Esta Escala de Actitudes hacia la Jubilación (Elvira, 2014) se compone de 20 ítems (sobre ocio, economía, estatus y salud) con respuesta tipo Likert de siete puntos (1-muy en desacuerdo a 7-muy de acuerdo). Dicha escala se volverá a pasar en la sesión 10 y en el seguimiento seis meses después para comprobar si el programa ha logrado un cambio positivo en las actitudes y si este cambio se mantiene en el tiempo.

Duración: 15 minutos.

Materiales: Fotocopias, lápices/bolígrafos, gomas, mesas y sillas.

3. Presentación y fase 1 del Juego de los Miniños

Objetivo: Explorar y reconocer emociones actuales asociadas a la jubilación.

Desarrollo: Se barajan las 30 cartas de personajes (*miniños*) y se reparten tres a cada participante. Las cartas que sobren se pondrán en un mazo boca abajo en el centro de la mesa.

Antes de empezar a jugar, cada participante deberá presentarse a sus compañeros/as diciendo su nombre, profesión, qué le llevó a participar en el programa, qué expectativas tiene de él, cuáles son las tres cartas que le han tocado y si se identifica con alguna. A continuación, la dinámica propiamente dicha empezará con una persona cogiendo una carta del mazo y decidiendo si ese *miniño* le representa más que los otros tres que ya tiene. Si se queda la carta, debe ofrecer al grupo una de las otras –la menos representativa– antes de descartarla, ya que cada participante debe tener siempre tres cartas. Si un/a compañero/a se queda con ese *miniño*, debe cambiarlo por una de sus cartas y ofrecerla al grupo, y así sucesivamente hasta que un *miniño* no sea elegido por nadie y se descarte. La siguiente persona coge otra carta del mazo central y hace lo mismo que la anterior hasta que se

terminan todas las cartas del mazo. A continuación, cada participante enseña sus tres *miniyos* finales, pudiendo ocurrir que alguno no hubiese pasado por todas las personas. Si esto sucede y varias personas quieren tener el mismo *miniyo*, es el momento de usar los comodines. De esta manera, una persona se queda con la carta original y la(s) otra(s) con el comodín (escribiendo el nombre del *miniyo* en un papel). En este caso, la persona incluye el nuevo comodín y desecha la carta menos representativa para mantener siempre tres cartas. Es en este momento cuando la dinámica permite, a través del proceso de descartes anterior, identificar y tomar conciencia de los tres *miniyos* actuales más presentes en cada participante.

El siguiente paso sería reflexionar acerca de cuál(es) de esos tres *miniyos* ayudan y cuál(es) no a la hora de afrontar la jubilación. Cada participante compartirá dicha reflexión con el grupo, explicando cómo le ayudan o no y qué significado tiene cada uno de los tres *miniyos* para ellos/as. Esta puesta en común puede resultar muy interesante y enriquecedora, ya que, además del trabajo individual, permite normalizar los posibles miedos y/o preocupaciones sobre la jubilación al escuchar narrativas similares. Por último, esta fase del juego acabaría teniendo que elegir, de entre esos tres *miniyos*, el que más obstaculice y genere problemas en la preparación para la jubilación, siendo este el *miniyo* con el que se trabaje en próximas sesiones.

Duración: 40 minutos.

Materiales: Las 30 cartas de personajes (*miniyo* perfeccionista, saboteador, supermán, optimista, travieso, inocente, agresivo, confiado, peleón, juez, inseguro, sabelotodo, activo, creativo, fatalista, gruñón, perezoso, soñador, indeciso, cabezota, competitivo, culpable, responsable, complaciente, estricto, víctima, cuidador, impulsivo, autómatas y comprensivo) y los 10 comodines del *Juego de los Miniyos*, material fungible (papel y lápices/bolígrafos), mesas (agrupadas) y sillas.

Sesión 2: Conciencia emocional (II)

1. Explicación sobre jubilación y bienestar emocional

Objetivo: Conocer características del proceso de jubilación, su posible impacto emocional y la importancia de la IE.

Desarrollo: El/la profesional explicará que la jubilación es un acontecimiento vital marcado por el fin de la vida laboral, implicando la desvinculación del rol de profesional para adaptarse al de jubilado y hablará de las fases de prejubilación, jubilación, desencanto, reorientación y estabilidad. También informará de la importancia que tiene la actitud (de rechazo, resignación y conformismo, liberación, proyección o ambivalencia) con la que se

afronte este cambio y de que estas actitudes dependen de los recursos (físicos, financieros, sociales, emocionales, cognitivos y motivacionales) disponibles para cada persona. Se relacionará la jubilación con el bienestar emocional y sus dos componentes (bienestar subjetivo y psicológico), introduciendo a continuación la explicación de la IE y justificando su utilidad en la gestión de emociones durante la jubilación, basándose en los 5 componentes de IE de Goleman: conciencia de uno mismo, autorregulación, motivación, habilidades sociales y empatía.

Duración: 10 minutos.

Materiales: Diapositivas, ordenador/portátil, proyector, mesas y sillas.

2. Fase 2 del Juego de los Miniyos

Objetivo: Desarrollar el autoconocimiento y la conciencia emocional.

Desarrollo: Retomar el juego en la selección del *miniyo* que más obstaculiza en la adaptación a la jubilación, y a continuación, de manera individual, los/as usuarios/as deberán dibujarlo tal y como ellos/as lo vean (una cara, un conjunto de elementos u objetos, una escena...). Después, el/la profesional irá guiando al grupo con preguntas que escribirá en la pizarra para que los/as participantes hagan lo siguiente: 1) asignen tres emociones al *miniyo*, 2) identifiquen su diálogo interno transcribiendo (sin juzgar) cómo le habla su *miniyo* y qué le dice (“¿Qué dice tu *miniyo* sobre la jubilación?”, “¿Qué dice tu *miniyo* de ti, de los/as demás o del mundo?”, “¿Cómo te lo dice?”, “¿Qué palabras utiliza?” ...) y 3) describan cómo se comportan los *miniyos* y cuál es el efecto que tienen en la conducta de la persona (“¿Cómo se comporta el *miniyo*?”, “¿Qué acciones realiza?”, “¿Qué acciones no realiza?”, “¿Cómo afecta eso en tu conducta?”, “¿Qué haces?”, “¿Qué dejas de hacer?”). De esta forma, se irán conociendo las emociones que se esconden detrás de los *miniyos* seleccionados, es decir, qué emociones predominan en la experiencia de jubilación. A continuación, el/la profesional solicitará a los/as usuarios/as que compartan qué emociones asignaron, cuál es su diálogo interno y cómo les influye esto en su forma de comportarse, promoviendo el intercambio de experiencias y desarrollando la comunicación emocional (e incluso la empatía entre participantes).

Duración: 35 minutos.

Materiales: Cartas (Paso 1: “Dibuja a tu *miniyo*”, Paso 2: “Asígnale tres emociones”, Paso 3: “Asígnale un diálogo” y Paso 4: “Asígnale un comportamiento”), pizarra, material fungible (papel, lápices/bolígrafos, tiza/rotulador), mesas y sillas.

3. Explicación del concepto de conciencia emocional

Objetivo: Comprender qué es la conciencia emocional.

Desarrollo: Trabajada la conciencia emocional, se explicará que para regular las emociones primero es necesario identificarlas como se ha hecho en el juego. Se explicará la importancia de la conciencia emocional para la adaptación a la jubilación y para mejorar las habilidades socioemocionales. Se proporcionarán recursos que fomenten el desarrollo de la autoconciencia emocional reflexionando sobre la importancia de la autoobservación, la comprensión de las causas y consecuencias de las emociones, la evaluación de su intensidad y la capacidad para reconocer las emociones en los demás.

Duración: 10 minutos.

Materiales: Diapositivas, ordenador/portátil, proyector, mesas y sillas.

4. Presentación de la tarea para casa

Objetivo: Mantener y reforzar el autoconocimiento y la conciencia emocional.

Desarrollo: Se reparten las hojas de autorregistro (Anexo 2) explicando que deben cubrir la tabla con: emoción experimentada, intensidad (siendo 1 muy baja y 10 muy alta), breve descripción de la situación, pensamientos originados, reacción física (sensación corporal) y respuesta conductual. Mediante este registro, los/as participantes pondrán en práctica los recursos explicados en las actividades 2 y 3 de esta sesión.

Duración: 5 minutos.

Materiales: Fotocopias de autorregistro y lápices/bolígrafos.

Sesión 3: Autorregulación emocional. Estrategias

1. Explicación de la autorregulación emocional

Objetivo: Comprender qué es la autorregulación emocional y conocer algunas de sus estrategias que pueden ser útiles en la adaptación a la jubilación.

Desarrollo: Se explicará la importancia de la regulación emocional en la adaptación a nuevas situaciones y sus principales estrategias, enfatizando su utilidad en distintas etapas del proceso de jubilación, como por ejemplo:

- Selección de la situación: Podría ser útil desde la fase de prejubilación (en la que puede producirse ansiedad y preocupación por la incertidumbre de la jubilación) planificando actividades o proyectos que reduzcan dicha ansiedad y aumenten la sensación de control.
- Modificación de la situación: Podría ser útil para adaptar el entorno diario a la nueva realidad de la jubilación, estableciendo, por ejemplo, un horario con tareas o actividades que ocupen el tiempo previamente dedicado a la jornada laboral para

suavizar este cambio de rutina y proporcionar un nuevo sentido y propósito a la jubilación.

- Despliegue atencional: Podría ser útil en la fase de reorientación para centrarse en las oportunidades y recursos disponibles y adoptar expectativas más realistas de la jubilación.
- Cambio cognitivo: Podría ser útil en las fases de desencanto y reorientación para reevaluar expectativas y restablecer el equilibrio emocional.
- Modulación de la respuesta: Podría ser útil en cualquier fase de la jubilación cuando la situación no se ha podido controlar con las estrategias anteriores y es necesario actuar sobre el componente fisiológico de unas emociones que se han desarrollado plenamente y se están manifestando.
- Aceptación emocional: Podría aplicarse en cualquier momento aunque tiene especial sentido en la fase de desencanto cuando se experimenta decepción o nostalgia al “descubrir” la realidad de la jubilación.
- Resolución de problemas (RP): Podría ser útil en la fase de reorientación para abordar los problemas que llevaron al desencanto y encontrar un nuevo equilibrio.
- Reevaluación cognitiva (RC): Esta estrategia funciona mejor con emociones de baja intensidad y podría ser útil en fases de desencanto y reorientación.

Se entregarán fotocopias sobre la RP (Anexo 3) para una mejor explicación.

Duración: 10 minutos.

Materiales: Diapositivas, ordenador/portátil, proyector, fotocopias, mesas y sillas.

2. Fase 3 del Juego de los Miniyo

Objetivo: Identificar ideas irracionales sobre la jubilación, analizarlas y transformarlas en un diálogo interno más positivo y adaptado.

Desarrollo: Lo primero será retomar el juego donde se dejó en la sesión anterior (asignación de emociones, diálogo y comportamiento) recuperando las hojas con dichos ejercicios. Se utilizarán las cartas 5-10 para transformar los pensamientos automáticos y creencias distorsionadas sobre la jubilación en pensamientos más adaptativos, basados en hechos observables y objetivos. Estos nuevos pensamientos se expresarán como preferencias o deseos, generando emociones moderadas o mitigando las desagradables. Además, se evitarán exageraciones, dramatizaciones y predicciones del futuro, facilitando así la generación de nuevas alternativas para adoptar conductas efectivas. El procedimiento sería el siguiente:

- Se usará primero la carta del Paso 5: “Filtro de realidad” preguntándole al *miniyo* si lo que dice se basa en hechos verificables y reales (“¿Puede demostrarse al 100% que lo

que dice el *miniyo* es verdad?”, “¿Cuánto de lo que dice es verdad?”...). Si no se puede validar al 100% lo que dice el *miniyo*, hay que escribir alternativas de pensamiento más realistas.

- La siguiente carta sería el Paso 6: “Filtro de utilidad”, preguntando al *miniyo* de qué le sirve pensar así (“Si este pensamiento tuviera un beneficio, ¿cuál sería?”, “¿A qué te acerca?”, “¿De qué te aleja?”, “¿De qué te protege?”, “¿Qué pensamiento/s serían más útiles en esta situación?”...). Se anotarán las reflexiones.
- Paso 7: “Filtro de comportamiento” preguntando qué conductas genera el *miniyo* en la persona (“¿Qué conductas te lleva a hacer?”, “¿Qué no haces?”...). Deben escribirse la(s) respuesta(s) y otras conductas alternativas.
- Paso 8: “Filtro de finalidad” preguntándose si el *miniyo* acerca a las metas u objetivos (“¿Cuánto te ayuda este diálogo a llegar a donde quieres?”). Deben escribir la(s) respuesta(s).
- Por último, se aplicaría el Paso 9: “Filtro de lenguaje” para identificar las siguientes distorsiones en el diálogo del *miniyo*:
 - Los “debería” o “tendría” (pensamientos absolutistas) pueden cambiarse por términos que expresen elecciones, deseos o preferencias. Por ejemplo: “Debería haber ahorrado más de cara a la jubilación” se puede cambiar por “Me gustaría consultar cómo puedo gestionar mis ahorros y la pensión”.
 - Los pensamientos de “todo o nada” pueden cambiarse por otros más flexibles y específicos. Por ejemplo: “Nunca conseguiré adaptarme a esta situación” se puede cambiar por “Aunque me lleve tiempo adaptarme, trataré de descubrir qué es lo que me llena a partir de ahora”.
 - Culpabilizarse de un acontecimiento desagradable sin razón justificada. Por ejemplo: “Por mi culpa nuestra hija viene poco a casa desde que estoy jubilado/a” se puede cambiar por “Quizás trabajaba tanto que ni me di cuenta de que mi hija ya tenía su propia vida independizada”.
 - Infravalorar aptitudes y/o logros propios y ajenos. Por ejemplo: “Nunca destaqué en nada” se puede cambiar por “Aunque no destacase en nada, conseguí ascender en un par de ocasiones por mi dedicación a la empresa”.
 - Error del adivino adelantando hechos. Es necesario verificar y comprobar antes de suponer. Por ejemplo: “Mi vida será muy aburrida cuando me jubile” se puede cambiar por “Cuando me jubile podré probar distintas actividades y ver cuál me gusta más”.

- Utilizar etiquetas que limitan la realidad (“soy débil, mediocre...”), definiendo mejor en términos de comportamientos observables. Por ejemplo: “Soy un/a inútil ahora que estoy jubilado/a” se puede cambiar por “Estoy adaptándome a mi nueva situación y puede que me lleve un tiempo”.

Finalmente, el *Juego de los Miniyo*s acabaría con cada participante resumiendo su nuevo diálogo transformado y compartiéndolo con sus compañeros. De esta manera se intercambian las evoluciones individuales y se extraen conclusiones conjuntas.

Puede consultarse un ejemplo de todo el juego en el Anexo 4.

Duración: 35 minutos.

Materiales: Cartas (Paso 5: “Filtro realidad”, Paso 6: “Filtro utilidad”, Paso 7: “Filtro comportamiento”, Paso 8: “Filtro finalidad”, Paso 9: “Filtro lenguaje” y Paso 10: redibujar el *miniyo* con el nuevo diálogo), pizarra, papel, lápices/bolígrafos, tiza/rotulador, hojas con actividades de sesiones anteriores, mesas y sillas.

3. Revisión de la tarea para casa de la sesión 2

Objetivo: Proporcionar retroalimentación y reforzar el autoconocimiento y la conciencia emocional.

Desarrollo: El grupo debe traer a sesión sus hojas de autorregistro cubiertas y compartir algunas de las experiencias registradas a lo largo de la semana. Se resuelven posibles dudas y se refuerza el trabajo realizado.

Duración: 10 minutos.

Materiales: Fotocopias de autorregistro, lápices/bolígrafos, mesas y sillas.

4. Presentación de la tarea para casa

Objetivo: Mantener y reforzar la conciencia y autorregulación emocionales.

Desarrollo: Se reparten las hojas de autorregistro (Anexo 5) explicando que deben cubrir la tabla con: problema identificado, emoción experimentada y su intensidad (siendo 1 muy baja y 10 muy alta), pensamientos automáticos surgidos, pensamientos alternativos, posibles soluciones al problema identificado, solución elegida, resultado obtenido y otros comentarios. Mediante este registro, los/as participantes pondrán en práctica los recursos explicados en las actividades 1 y 2 de esta sesión.

Duración: 5 minutos.

Materiales: Fotocopias de autorregistro y lápices/bolígrafos.

Sesión 4: Autorregulación emocional. Control de la respiración

1. Explicación sobre técnicas de relajación e introducción en el control de la respiración

Objetivo: Proporcionar información sobre algunas técnicas de relajación y sus beneficios en la regulación emocional y en el bienestar subjetivo.

Desarrollo: Se explicará que son métodos que ayudan a controlar las respuestas emocionales, especialmente la activación física, disminuyendo el estrés y la ansiedad y aumentando la sensación de control sobre las emociones. En este programa se practicará el control de la respiración por ser una técnica sencilla pero eficaz y la atención plena por sus diversos beneficios, ya que mejora la atención y la capacidad de resolución de problemas, reduce síntomas depresivos, estrés y ansiedad... y en definitiva, favorece el bienestar emocional y la calidad de vida. Respecto al control de la respiración, se explicará cómo favorece este al bienestar físico y emocional (especialmente al subjetivo por la sensación de relajación) y el procedimiento que debe seguirse hasta llegar a incluirla en la rutina diaria. También se pondrán ejemplos de distintas situaciones en las que se puede aplicar la técnica.

Duración: 10 minutos.

Materiales: Diapositivas, ordenador/portátil, proyector, mesas y sillas.

2. Práctica del control de la respiración

Objetivo: Practicar y familiarizarse con la técnica de la respiración profunda.

Desarrollo: Se realizarán varios ejercicios de respiración profunda, primero sentados/as y luego de pie (instrucciones en el Anexo 6). Estas dos modalidades se repetirán al menos 5 veces consecutivas, pudiendo ser más en función de las dificultades que tenga el grupo. El/la profesional guiará los ejercicios dando las instrucciones en voz alta y servirá de modelo ejemplificando los pasos para que el grupo los pueda seguir adecuadamente.

Duración: 30 minutos.

Materiales: Sillas.

3. Revisión de la tarea para casa de la sesión 3

Objetivo: Proporcionar retroalimentación y reforzar el aprendizaje de las estrategias de resolución de problemas y de reevaluación cognitiva.

Desarrollo: El grupo debe traer las hojas de autorregistro y compartir algunas de las experiencias registradas, describiendo la situación y explicando cómo las manejaron. Se resuelven posibles dudas y se refuerza el trabajo realizado.

Duración: 15 minutos.

Materiales: Fotocopias de autorregistro, lápices/bolígrafos, mesas y sillas.

4. Presentación de la tarea para casa

Objetivo: Fomentar la práctica regular de la respiración profunda (cualquiera de las dos modalidades) al menos 3 veces al día durante 4-6 minutos.

Desarrollo: Se reparten las hojas de autorregistro (Anexo 7) explicando que deben cubrir la tabla con: día, hora y lugar en que se practica; duración; modalidad elegida (respiración sentado/a o de pie); repeticiones del ejercicio; emociones previas a la práctica y su intensidad; sensaciones físicas previas y su intensidad; pensamientos, emociones y sensaciones durante (si los hubiera); nivel de relajación conseguido tras el ejercicio y su intensidad; y dificultades encontradas (si las hubiera). Se resolverán posibles dudas y se proporcionará (por WhatsApp o correo electrónico) una grabación de audio y vídeo creada *ad hoc* para que los/as usuarios/as puedan practicar la técnica fácilmente en casa. En esta grabación aparecerá el/la profesional explicando y realizando los mismos ejercicios mostrados en sesión. Mediante este registro, los/as participantes pondrán en práctica los recursos explicados en las actividades 1 y 2 de esta sesión.

Duración: 5 minutos.

Materiales: Dispositivo electrónico (que permita visualizar la grabación), fotocopias de autorregistro, lápices/bolígrafos y grabación.

Sesión 5: Autorregulación emocional. Atención plena (I)

1. Ejercicio de repaso de la respiración profunda

Objetivo: Reforzar la práctica de la respiración profunda.

Desarrollo: Se realizarán cuatro repeticiones sentado/a y cuatro de pie. El/la profesional se limitará a pautar los tiempos de inspiración, mantenimiento y exhalación, observando que el grupo realiza adecuadamente la técnica, pero no ejercerá de modelo, sólo lo hará si detecta problemas y es necesario.

Duración: 10 minutos.

Materiales: Sillas.

2. Explicación de la atención plena (*mindfulness*)

Objetivo: Proporcionar información sobre los beneficios de la atención plena en la regulación emocional.

Desarrollo: Se explicará en qué consiste la atención plena y sus beneficios como técnica de regulación emocional y en el bienestar subjetivo gracias a la consecución de un estado de relajación.

Duración: 10 minutos.

Materiales: Diapositivas, ordenador/portátil, proyector, mesas y sillas.

3. Inicio en la práctica de la atención plena (*mindfulness*)

Objetivo: Practicar y familiarizarse con la técnica de atención plena.

Desarrollo: Primero se darán indicaciones sobre la postura del cuerpo durante esta técnica y después las pautas para realizar una atención plena a la respiración (Anexo 8). Al acabar, los/as participantes compartirán sus percepciones y experiencias practicando esta técnica (sensaciones experimentadas, dificultades para centrarse en la respiración y cuáles, etc.).

Duración: 35 minutos.

Materiales: Diapositivas, ordenador/portátil, proyector y sillas.

4. Presentación de la tarea para casa

Objetivo: Fomentar la práctica regular de la técnica de atención plena a la respiración.

Desarrollo: Se reparten las hojas de autorregistro (Anexo 7) solicitando al grupo que practique la técnica como mínimo una vez al día durante 5 minutos, pudiendo ser más en ambos casos (veces al día y duración) y se les indicará que cubran la tabla con: día, hora y lugar en que se practica; duración; modalidad (atención plena a la respiración); repeticiones del ejercicio; emociones previas a la práctica y su intensidad; sensaciones físicas previas y su intensidad; pensamientos, emociones y sensaciones durante; nivel de relajación conseguido tras el ejercicio y su intensidad; y dificultades encontradas (si las hubiera). También se resolverán las posibles dudas que puedan surgir. Mediante este registro, los/as participantes pondrán en práctica los recursos explicados en las actividades 2 y 3 de esta sesión.

Duración: 5 minutos.

Materiales: Fotocopias de autorregistro y lápices/bolígrafos.

Sesión 6: Autorregulación emocional. Atención plena (II)

1. Ejercicio de repaso de la atención plena a la respiración

Objetivo: Reforzar la práctica de la atención plena a la respiración.

Desarrollo: Se solicitará al grupo que practique la técnica de forma autónoma, sirviendo además de preparación para la siguiente actividad. El/la profesional observará si algún/a usuario/a tiene dificultades y resolverá las dudas que puedan surgir.

Duración: 10 minutos.

Materiales: Sillas.

2. Práctica de otras modalidades de atención plena

Objetivo: Conocer y practicar otras modalidades de atención plena para que los/as participantes exploren cuál les gusta más y les resulta más eficaz.

Desarrollo: Primero se practicará la atención plena al cuerpo y luego a los sonidos y pensamientos (indicaciones en el Anexo 9). Al acabar, se recalcará que la atención plena a los pensamientos y emociones no pretende cambiarlos ni suprimirlos, sino conseguir que las personas se abran a ellos reconociendo que son solo pensamientos y emociones. Esta práctica favorece el autoconocimiento mejorando la relación de las personas con el mundo interno y externo y contribuyendo, en este caso, a la transformación personal durante la jubilación. En esta sesión no se mandarán tareas para casa, pero se sugerirá que continúen con los autorregistros de las técnicas de relajación hasta que sientan que las dominan.

Duración: 30 minutos.

Materiales: Sillas.

3. Autoevaluación (parte 1)

Objetivo: Estimar el nivel de conocimiento teórico adquirido por los/as usuarios/as en las seis primeras sesiones.

Desarrollo: Se entregarán fotocopias del cuestionario (Anexo 10) a los/as participantes y cuando acaben de responder, se corregirá conjuntamente. Dicho cuestionario se compone de diez preguntas tipo test sobre el contenido de las sesiones 1-6 (jubilación, bienestar emocional, IE, autoconocimiento, conciencia y autorregulación emocional) con tres alternativas de respuesta y sólo una es la correcta.

Duración: 20 minutos.

Materiales: Fotocopias, lápices/bolígrafos, mesas y sillas.

Sesión 7: Motivación

1. Explicación sobre motivación, exploración de intereses y búsqueda de propósito

Objetivo: Proporcionar información sobre los beneficios de trabajar la motivación para potenciar la autorrealización personal en la jubilación.

Desarrollo: Se explicará qué es la motivación y su importancia en el marco de la IE y la jubilación, enfatizando la importancia que tiene la realización de actividades motivantes en el bienestar psicológico.

Duración: 10 minutos.

Materiales: Diapositivas, ordenador/portátil, proyector, mesas y sillas.

2. Ejercicio de exploración de intereses

Objetivo: Planificar proyectos de vida de cara a la jubilación basándose en la técnica FODA.

Desarrollo: Se explicará la técnica FODA como punto de partida para construir un proyecto de vida. Este término se refiere a “Fortalezas” (características positivas que nos acercan a nuestros objetivos); “Oportunidades” (apoyo externo que tenemos y que nos impulsa hacia nuestros objetivos); “Debilidades” (características personales que impiden u obstaculizan nuestros objetivos); y “Amenazas” (condiciones externas que impiden u obstaculizan nuestros objetivos) (Villarreal et al., 2010). A continuación, se pedirá a los/as participantes que comenten en alto y luego escriban en la ficha (Anexo 11) algunas de sus fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas. Después, cada uno/a describirá en la ficha su proyecto vital deseado, concretando un mínimo de tres actividades/metast a corto y medio plazo que necesitan cumplir para conseguirlo (puede verse un ejemplo de proyecto de vida en el Anexo 11), y que tendrán que revisar cada cierto tiempo para ver si progresan adecuadamente. Por último, se pedirá que compartan en sesión dicho proyecto con los/as compañeros/as y también con familiares y amigos, si procede, para hacerlos partícipes del proceso. El/la profesional debe motivar al grupo a que revise su proyecto de vez en cuando para comprobar si están cumpliendo las metas a corto y medio plazo, siendo esta la tarea para casa.

Duración: 35 minutos.

Materiales: Diapositivas, ordenador/portátil, proyector, pizarra, tiza/rotulador, folios, lápices/bolígrafos, mesas y sillas.

3. Revisión y repaso de las técnicas de relajación de las sesiones 4, 5 y 6

Objetivo: Conocer la evolución de la práctica en casa de la respiración profunda y de la atención plena reforzándola en sesión.

Desarrollo: Los/as participantes compartirán dichas experiencias disponiendo además de un tiempo para que practiquen la respiración profunda (sentados/as o de pie) y cualquiera de las modalidades de atención plena.

Duración: 15 minutos.

Materiales: Fotocopias de autorregistro, lápices/bolígrafos, mesas y sillas.

Sesión 8: Habilidades sociales. Asertividad

1. Explicación sobre habilidades sociales (asertividad)

Objetivo: Proporcionar información sobre la importancia de las habilidades sociales y de la asertividad, tanto en general, como en particular en el afrontamiento de la jubilación.

Desarrollo: Se hará una introducción sobre la importancia de las habilidades sociales en la adaptación a la jubilación, para luego centrarse en el papel que tienen la asertividad y el estilo comunicativo en el establecimiento de relaciones sociales exitosas y su relevancia en el contexto de la jubilación. Acompañando la explicación se entregará una tabla-resumen de estos estilos de comunicación (Anexo 12).

Duración: 10 minutos.

Materiales: Diapositivas, ordenador/portátil, proyector, fotocopias, lápices/bolígrafos, mesas y sillas.

2. Ejercicio individual sobre asertividad

Objetivo: Identificar distintos estilos de comunicación.

Desarrollo: Las fotocopias de la tabla-resumen tendrán por el otro lado un ejercicio (Anexo 13) en el que se plantean posibles situaciones de la vida cotidiana en las que habrá que decidir si la respuesta que se propone se corresponde con una comunicación pasiva, agresiva o asertiva. Al acabar, se corregirá el ejercicio conjuntamente.

Duración: 10 minutos.

Materiales: Fotocopias, lápices/bolígrafos, mesas y sillas.

3. Role-playing

Objetivo: Practicar los distintos estilos de comunicación.

Desarrollo: Se realizará un *role-playing* en el que tres personas adoptarán el rol de persona famosa y cada una asumirá un papel distinto: pasivo, agresivo o asertivo, mientras que los/as compañeros/as asumirán el rol de reporteros/as. El/la primer/a famoso/a contestará siempre de forma pasiva a las preguntas de los/as reporteros/as (teniendo en cuenta la explicación dada), después le tocará al/a la agresivo/a y por último, al/a la asertivo/a, quien defenderá sus derechos respetando los ajenos y demostrando que se puede decir lo que se piensa sin ser agresivo. El/la profesional dejará fluir “la entrevista” controlando que los/as “famosos/as” no se desvíen de su estilo de comunicación. Al terminar la dinámica (después de que cada “famoso/-a” haya respondido al menos a tres preguntas) se pondrán en común reflexiones y experiencias relacionadas con estos estilos de comunicación y se concluirá la actividad recalcando que la asertividad es un recurso poderoso para gestionar situaciones comprometidas.

Duración: 25 minutos.

Materiales: Fotocopias, mesas y sillas.

4. Revisión de los proyectos de vida de la sesión 7

Objetivo: Conocer el progreso de las metas a corto y medio plazo de los proyectos de vida.

Desarrollo: El grupo compartirá sus avances, posibles dificultades y si han involucrado a familiares y/o amigos y por qué.

Duración: 10 minutos.

Materiales: Fichas, lápices/bolígrafos, mesas y sillas.

5. Presentación de la tarea para casa

Objetivo: Reconocer propias situaciones reales en las que importan estos estilos de comunicación y fomentar la práctica de la asertividad.

Desarrollo: Se reparten las hojas de autorregistro (Anexo 14) explicando que deben cubrir la tabla con: día, descripción de la situación, pensamientos y/o emociones experimentados/as, qué dijeron/cómo actuaron, respuesta asertiva (ideal o aplicada), resultados y conclusiones de haber aplicado (o no) la respuesta asertiva. También se informará de que es posible que en el transcurso de la situación no sepan tener una respuesta asertiva, pero se den cuenta posteriormente. En ese caso, deben cubrir la casilla “respuesta asertiva” del autorregistro con la que hubiera sido una respuesta asertiva adecuada. Sin embargo, el resultado y las conclusiones deben cubrirse con lo que pasó realmente, hubieran o no hubieran aplicado la asertividad. Explicada la tarea, se resolverán posibles dudas. Mediante este registro, los/as participantes pondrán en práctica los recursos explicados en las actividades 1, 2 y 3 de esta sesión.

Duración: 5 minutos.

Materiales: Fotocopias de autorregistro y lápices/bolígrafos.

Sesión 9: Habilidades sociales. Empatía

1. Explicación sobre habilidades sociales (empatía)

Objetivo: Proporcionar información sobre la importancia de habilidades sociales como la empatía en el afrontamiento de la jubilación.

Desarrollo: Se explicará qué es la empatía y su relevancia para el establecimiento de relaciones sociales exitosas y los beneficios en el contexto de la jubilación.

Duración: 5 minutos.

Materiales: Diapositivas, ordenador/portátil, proyector, mesas y sillas.

2. Lectura y reflexión sobre *Un monstruo viene a verme*

Objetivo: Estimular la empatía.

Desarrollo: Se contextualizará brevemente la historia y después se repartirán fotocopias con el fragmento de la lectura (Anexo 15). Cuando acaben de leer, cada participante debe responder por escrito a las preguntas del final (*¿Qué emociones crees que experimenta Conor*

en este fragmento? ¿Por qué?; ¿Qué simboliza el monstruo para Conor?; ¿Cómo crees que podrías demostrar empatía a una persona que se encuentra en una situación tan complicada como esta?; y ¿Qué sientes y/o piensas después de leer este fragmento? ¿Cuáles son tus conclusiones?) sobre las que se debatirá comprobando si han conseguido empatizar con la historia y/o el protagonista.

Duración: 30 minutos.

Materiales: Fotocopias, folios, lápices/bolígrafos, mesas y sillas.

3. Dinámica grupal

Objetivo: Identificar y hacer autocritica respecto a las actitudes relacionadas con la empatía.

Desarrollo: Se solicitará a una mitad del grupo que identifique alguna situación en la que no fueron empáticos/as con ellos/as, describiendo qué pasó y cómo les hizo sentir, y a la otra mitad se le pedirá que haga autocritica de alguna situación en la que ellos/as no fueron empáticos/as, describiendo qué pasó, por qué se comportaron así y cómo podrían haber actuado mejor. A continuación, el grupo que primero identificó la situación ahora hará autocritica de su comportamiento, y viceversa, el grupo que hizo la autocritica tratará ahora de identificar una situación en la que no fueron empáticos/as con ellos/as.

Duración: 20 minutos.

Materiales: Pizarra, tiza/rotulador, folios, lápices/bolígrafos, mesas y sillas.

4. Presentación de la tarea para casa

Objetivo: Identificar y reflexionar sobre situaciones cotidianas en las que se requiere empatía.

Desarrollo: Se reparten las hojas de autorregistro (Anexo 14) explicando que deben cubrir la tabla con: día, descripción de la situación, pensamientos y/o emociones experimentados/as, qué dijeron/cómo actuaron, respuesta empática (ideal o aplicada), resultado y conclusiones de haber tenido (o no) una actitud empática. También se resolverán posibles dudas. Mediante este registro, los/as participantes pondrán en práctica los recursos explicados en las actividades 1, 2 y 3 de esta sesión.

Duración: 5 minutos.

Materiales: Fotocopias de autorregistro y lápices/bolígrafos.

Sesión 10: Fin del programa

1. Revisión de las tareas para casa de las sesiones 8 y 9

Objetivo: Comentar y proporcionar retroalimentación sobre los autorregistros de asertividad y empatía.

Desarrollo: Los/as usuarios/as deberán traer cubiertos los autorregistros correspondientes a la sesión 8 y 9 y poner en común sus experiencias acerca de las situaciones en las que han detectado la necesidad de aplicar la asertividad y la empatía, resolviéndose además posibles dudas o problemas que hayan surgido en casa.

Duración: 10 minutos.

Materiales: Fotocopias de autorregistro (sesión 8 y 9), lápices/bolígrafos, mesas y sillas.

2. Autoevaluación (parte 2)

Objetivo: Estimar el nivel de conocimiento teórico adquirido por los/as usuarios/as en las diez sesiones.

Desarrollo: Se entregarán fotocopias del cuestionario (Anexo 16) a los/as participantes y cuando acaben de responder, se corregirá conjuntamente. Dicho cuestionario consta de diez preguntas tipo test sobre todo el contenido del programa (jubilación, bienestar emocional, IE, autoconocimiento, conciencia y autorregulación emocionales, motivación y habilidades sociales), con tres alternativas de respuesta y sólo una es la correcta.

Duración: 15 minutos.

Materiales: Fotocopias, lápices/bolígrafos, mesas y sillas.

3. Cumplimentación de la Escala de Actitudes hacia la Jubilación (Elvira, 2014)

Objetivo: Comprobar si el programa ha logrado un cambio positivo en las actitudes hacia la jubilación.

Desarrollo: Se entrega y solicita a los/as usuarios/as que vuelvan a cubrir la escala (Anexo 1) administrada en la sesión 1.

Duración: 15 minutos.

Materiales: Fotocopias, lápices/bolígrafos, gomas, mesas y sillas.

4. Evaluación individual del programa

Objetivo: Conocer el grado de satisfacción de los/as participantes con el programa.

Desarrollo: Los/as participantes cubrirán individualmente un cuestionario (Anexo 17) elaborado *ad hoc* para evaluar su satisfacción con el programa. Se trata de diez preguntas con respuesta tipo Likert y cinco de desarrollar para que los/as participantes puedan expresar su opinión brevemente.

Duración: 10 minutos.

Materiales: Fotocopias, lápices/bolígrafos, mesas y sillas.

5. Comentarios finales y despedida

Objetivo: Resumir el contenido del programa y establecer conclusiones.

Desarrollo: El/la profesional hará un breve repaso de los bloques trabajados (conciencia de uno mismo, autorregulación, motivación, habilidades sociales y empatía) e invitará a los usuarios/as a que extraigan sus propias conclusiones acerca de aplicar la IE en un proceso de cambio como es la jubilación. Por último, el/la profesional agradecerá la participación y se despedirá del grupo.

Duración: 10 minutos.

Materiales: Diapositivas, ordenador/portátil, proyector, mesas y sillas.

2.7. Temporalización

Teniendo en cuenta que las actividades en ATEGAL empiezan en octubre, la idea sería iniciar el programa con el curso académico. Por ello, la difusión del programa y “captación” de participantes se llevaría a cabo durante las dos primeras semanas de octubre (30 septiembre-11 octubre 2024) con el objetivo de iniciar el programa de diez sesiones (de una hora cada una) en la semana del 14-18 de octubre. Por otro lado, podrían programarse las sesiones por la tarde aprovechando huecos libres en el horario. Además, se realizaría una reunión de seguimiento seis meses después de finalizar el programa para evaluar su impacto a largo plazo. Para una mejor comprensión de dicha planificación, consultar la Tabla 1.

Tabla 1

Cronograma de las sesiones del programa

Fase	Sesión	Fechas
Difusión del programa y captación de participantes		30 septiembre - 11 octubre
Sesiones del programa	1. Conciencia emocional (I)	14 de octubre
	2. Conciencia emocional (II)	21 de octubre
	3. Autorregulación emocional: Estrategias	28 de octubre
	4. Autorregulación emocional: Control de la respiración	4 de noviembre
	5. Autorregulación emocional: Atención plena (I)	7 de noviembre
	6. Autorregulación emocional: Atención plena (II)	11 de noviembre
	7. Motivación	18 de noviembre
	8. Habilidades sociales: Asertividad	25 de noviembre
	9. Habilidades sociales: Empatía	2 de diciembre
	10. Fin del programa	9 de diciembre
Seguimiento		junio 2025

2.8. Evaluación

Para evaluar la eficacia de esta propuesta de intervención se plantea una evaluación de los objetivos psicoeducativos planteados inicialmente. En este sentido, los objetivos 1 (*Proporcionar información sobre la jubilación y su posible impacto emocional*) y 2 (*Proporcionar información sobre la IE y sus componentes*) se evaluarían mediante un cuestionario diseñado *ad hoc* y dividido en dos partes (Anexo 10 y 16). La primera parte (con 10 preguntas tipo test, 3 alternativas de respuesta y solo una correcta) se administraría en la sesión 6 al finalizar el bloque de autorregulación emocional y evaluaría los conocimientos teóricos adquiridos en las seis primeras sesiones (jubilación, bienestar emocional, autoconocimiento y conciencia y autorregulación emocionales). La segunda parte (también con 10 preguntas, 3 alternativas de respuesta y solo una correcta) se administraría al finalizar el programa en la sesión 10 e incluiría preguntas de todo el contenido impartido (jubilación, bienestar emocional, autoconocimiento, conciencia y autorregulación emocionales, motivación y habilidades sociales).

El objetivo 3 (*Fomentar una actitud positiva hacia la jubilación*) se evaluaría mediante un pre-post administrando la Escala de Actitudes hacia la Jubilación (Elvira, 2014) en tres momentos distintos: sesión 1, sesión 10 y seis meses después en el seguimiento. Esta escala (Anexo 1) se compone de 20 ítems que miden las dimensiones de ocio (ítems 4, 5, 7, 11, 12, 16 y 20), economía (ítems 2, 3, 14, 17 y 19), estatus (ítems 8, 9, 10 y 18) y salud (ítems 1, 6, 13 y 15) con una escala tipo Likert de siete puntos (1-muy en desacuerdo a 7-muy de acuerdo). La puntuación final se obtiene invirtiendo los ítems de las dimensiones de economía, estatus y salud. Una puntuación alta, tanto en las dimensiones como en la escala global, indica una mejor actitud hacia la jubilación.

Por otro lado, los objetivos más prácticos (4. *Desarrollar y fomentar habilidades de conciencia emocional*; 5. *Proporcionar pautas específicas para la resolución de problemas*; 6. *Instruir en la aplicación de la reevaluación cognitiva*; 7. *Formar en técnicas de relajación*; 8. *Desarrollar y fomentar habilidades sociales y empatía*; 9. *Explorar motivaciones e intereses personales a partir de la elaboración de proyectos de vida*) relacionados con el aprendizaje y práctica de los recursos asociados a los componentes de la IE, se evaluarían a través de la observación del desarrollo de los ejercicios en sesión y de la revisión y retroalimentación en los autorregistros de las tareas para casa.

Además, en la sesión 10 los/as participantes cubrirían un cuestionario (Anexo 17) elaborado *ad hoc* para evaluar la satisfacción con el programa respecto a la utilidad y

adecuación tanto de su contenido como de su diseño. Este cuestionario de satisfacción contiene diez preguntas de respuesta tipo Likert (1-muy en desacuerdo a 5-muy de acuerdo) y cinco de respuesta corta para que puedan expresar su opinión.

Por último, se realizaría un seguimiento a los seis meses para comprobar si los efectos del programa se mantienen. Para ello, se volvería a pasar la Escala de Actitudes hacia la Jubilación (Elvira, 2014) y un cuestionario sobre la aplicación de los recursos aprendidos (Anexo 18) con el que se evaluaría, además, el objetivo 10 (*Favorecer la generalización de los recursos aprendidos a situaciones de la vida cotidiana*). Este cuestionario diseñado *ad hoc* para la sesión de seguimiento se compone de diez preguntas con respuesta dicotómica (Sí/No) aunque en algunos casos también se incluye un apartado para evaluar la frecuencia con la que se aplican los conocimientos adquiridos (1. Nunca; 2. Raramente; 3. A veces; 4. Frecuentemente; 5. Siempre). Al final del cuestionario se hace una última pregunta abierta para que la persona pueda añadir información adicional.

3. Estimación de Resultados y Discusión

Este Trabajo de Fin de Máster presenta una propuesta que pretende proporcionar herramientas para afrontar el impacto emocional que puede tener la jubilación en algunas personas. Teniendo en cuenta la literatura y experiencias previas de programas similares, se espera que esta propuesta de intervención obtenga resultados positivos, mejorando las actitudes hacia la jubilación y aumentando el bienestar emocional y la calidad de vida de los/as participantes del programa. Con este propósito, se realiza un abordaje integral –teórico y práctico– de los componentes de la IE de Goleman para enfrentar los desafíos psicológicos y sociales asociados a la jubilación y potenciar el bienestar emocional. Una aportación interesante de esta propuesta es justamente abordar esa relación entre el componente emocional y la jubilación, una combinación sobre la que existe poca literatura y que a menudo parece pasarse por alto en programas de envejecimiento activo, que enfatizan la promoción de la salud física y cognitiva y la participación en actividades ocupacionales.

El programa se desarrolla en diez sesiones con contenidos detallados y que tratan de adaptarse a las características de la población mayor y de sus participantes, ofreciendo una formación personalizada gracias a sus grupos reducidos de entre 5 y 10 participantes. Además, se dirige tanto a personas en edad de prejubilación (mayores de 55 años), como ya jubiladas que no superen los 2 años desde su jubilación. Su enfoque psicoeducativo favorece la adquisición de conocimientos teóricos y su aplicación práctica en sesión, fomentando

además su generalización a la vida cotidiana gracias a las continuas tareas para casa, sobre las que se ofrece retroalimentación posteriormente. Por último, este programa exige ser impartido por un/una profesional con formación psicogerontológica para garantizar una intervención de calidad y adaptada a sus destinatarios/as.

La IE en la que se basa la presente propuesta, se ha utilizado previamente en otros programas de preparación para la jubilación y de desarrollo integral en personas mayores, mostrando su eficacia en la mejora de habilidades que influyen positivamente en la adaptación a la jubilación (Motunrayo, 2000; Ponce et al., 2017). En el programa de Motunrayo (2000) con 103 participantes (de los cuales 34 recibieron entrenamiento en IE) y una media de edad de 54'2 años, se encontró que el entrenamiento en IE mejoraba las habilidades de los/as prejubilados/as para percibir y analizar las emociones propias y ajenas y utilizar esta información en la resolución de problemas. Además, también se observó que las personas entrenadas en IE redujeron su nivel de ansiedad hacia la jubilación, en comparación con el otro grupo experimental (entrenado en autoeficacia) y el grupo de control. Por otro lado, Ponce et al. (2017) llevaron a cabo, durante cinco años, un programa de diez sesiones por el que pasaron un total de 225 jubilados/as (de más de 60 años) en grupos de 15 personas.

Este programa, aunque no menciona explícitamente la IE, sí que aborda desde un enfoque psicoeducativo contenidos relacionados y similares a los de esta propuesta de intervención, informando sobre la jubilación y formando en autoconocimiento, autocontrol, relajación, habilidades sociales o en la autorrealización a través de proyectos de vida. Este programa resultó efectivo para desarrollar las habilidades sociales y de resolución de problemas de los/as participantes, mejorando su interacción familiar, las relaciones interpersonales y la comunicación intergeneracional. También fortaleció su autoconocimiento y autocontrol para mitigar estados emocionales negativos y permitió a los/as participantes encontrar un nuevo propósito en la vida, aumentando su bienestar psicológico, mediante proyectos de vida personalizados.

Estos resultados positivos podrían esperarse de la propuesta que aquí se presenta, ya que aborda contenidos similares desde un enfoque psicoeducativo. Además, este programa se dirige tanto a personas en edad de prejubilación como jubiladas, y ofrece un abordaje más práctico de los contenidos en comparación con los trabajos citados. Se considera que esto último favorecerá el aprendizaje y la generalización de los recursos enseñados en sesión.

Asimismo, la implementación del programa requiere que el/la profesional tenga una formación especializada en psicogerontología para garantizar un conocimiento integral de las características de la población mayor.

A pesar de sus aspectos positivos, este trabajo no está exento de limitaciones. La primera limitación fue acotar el contenido dentro de la educación emocional para diseñar un programa cuya duración favoreciese la participación y adherencia de los/as participantes. Por ello, se decidió centrar el programa en la IE omitiendo otros aspectos que también podrían ser relevantes para el bienestar emocional en la jubilación, como los relativos a la nueva convivencia familiar. Tampoco se aborda el tema del duelo, un acontecimiento relativamente común en esta población y que podría ser de interés. Otra limitación derivada del proceso de búsqueda es que la mayoría de los trabajos sobre IE se centran en niños/as y adolescentes, acentuándose esta falta de literatura cuando intentamos aplicar la IE en el proceso de adaptación a la jubilación. A pesar de estas limitaciones, se espera que esta propuesta de intervención basada en la IE para afrontar la jubilación sea beneficiosa para el bienestar emocional y social de sus participantes.

De cara al futuro, sería interesante aumentar el volumen de estudios que implementen y evalúen la eficacia de programas de IE diseñados para facilitar la adaptación a la jubilación.

Esto enriquecería el conocimiento sobre el tema y permitiría comprobar la efectividad del programa comparando muestras de personas con distintas trayectorias laborales, ya que podrían disponer de diferentes recursos de afrontamiento. Estos trabajos también podrían incluir aquellos aspectos de la educación emocional que no se han contemplado en esta propuesta, como el manejo del duelo. Además, de cara a garantizar la efectividad de las intervenciones en futuros estudios, sería adecuado incluir un grupo de control para compararlo con el grupo de intervención. Esto permitiría conocer con mayor precisión los efectos específicos de la psicoeducación sobre IE en la adaptación a la jubilación, así como detectar mejoras en las metodologías empleadas.

Finalmente, lo ideal sería que con el tiempo estos programas pudiesen implementarse en un mayor número de organizaciones, reflejando así el compromiso de las empresas con el bienestar de sus empleados/as y no ser iniciativas aisladas limitadas a entidades dirigidas a personas mayores. Esta estrategia podría representar un primer paso crucial para la promoción de un envejecimiento activo y saludable, favoreciendo una transición positiva hacia esta etapa de la vida.

4. Referencias

- Aguilera, M. A. (2010). *Salud y jubilación: Aproximación fenomenológica en profesores universitarios*. Editorial Página Seis.
- Agulló, M. S. (2001). *Mayores, actividad y trabajo en el proceso de envejecimiento y jubilación: una aproximación psicosociológica*. IMSERSO.
- Aldao, A. y Nolen-Hoeksema, S. (2012). The influence of context on the implementation of adaptive emotion regulation strategies. *Behaviour research and therapy*, 50(7-8), 493-501. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2012.04.004>
- Alpízar, I. (2011). Jubilación y calidad de vida en la edad adulta mayor. *Revista Abra*, 31(42), 15-26.
- Arévalo, J. N., Arias, E. V., Valencia, A. P. y Morales, D. M. O. (2022). Regulación emocional: Reevaluación Cognitiva (Material Audio Visual).
- ATEGAL (s.f.). *Somos*. <https://ategal.com/somos/>
- Aymerich, M., Planes, M. y Gras, M. E. (2010). La adaptación a la jubilación y sus fases: Afectación de los niveles de satisfacción y duración del proceso adaptativo. *Anales de Psicología*, 26(1), 80-88.
- Bados, A. y García, E. (2014). *Resolución de problemas*. Universidad de Barcelona. <http://hdl.handle.net/2445/54764>
- Barlow, D., Allen, L. y Choate, M. (2004). Toward a unified treatment for emotional disorders. *Behavior therapy*, 35(2), 205-230. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80036-4](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80036-4)
- Beaman, A. (2008). *The role of emotional awareness, and positive and negative social support in predicting well-being in recent retirees* [Dissertation].
- Becoña, E. (2011). Terapia de solución de problemas. En F. J. Labrador (Ed.), *Técnicas de modificación de conducta* (pp. 225-242). Pirámide.
- Bisquerra, R. (2008). *Educación emocional y bienestar* (6ª ed.). Wolters Kluwer España.
- Bresó, E., Gabriela, M. R. Y. y Andriani, J. (2013). La inteligencia emocional y la atención plena (mindfulness) como estrategia para la gestión de emociones negativas. *Psicogente*, 16(30), 439-450.

- Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M. y Charles, S. T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist*, 54(3), 165-181. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.3.165>
- Chiesa, R. y Sarchielli, G. (2008). Prepararse para la jubilación: el papel del apoyo social en la gestión de la ansiedad. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 24(3), 365-388. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1576-59622008000300006&lng=es&tlng=es.
- Chóliz, M. (2000). *Técnicas para el control de la activación: Relajación y respiración*. Universidad de Valencia, Facultad de Psicología.
- De los Santos, D. (2022). Regulación emocional y terapias psicológicas empíricamente apoyadas: Confluencias, complementariedades y divergencias. *Análisis y modificación de conducta*, 48(177), 35-72. <https://doi.org/10.33776/amc.v48i177.5467>
- Díaz, F. A., Casari, L. M., Parlanti, N. y Falcón, J. E. (2015). *Motivación en la vejez: realización de actividades después de la jubilación*. <http://hdl.handle.net/11336/78445>
- Elvira, M. N. (2014). *Estudio psicosocial de la jubilación laboral: análisis y evaluación de las actitudes hacia la jubilación* [Disertación doctoral, Universidad de Valladolid].
- Fernández-Abascal, E.G. (2021). *Emociones: Lo que da calidez a nuestras vidas*. Biblioteca de Psicología.
- Fernández-Berrocal, P. (2021). *Inteligencia emocional: Aprender a gestionar las emociones*. Biblioteca de Psicología.
- Gallardo, I. (2022). *Propuesta de un programa de preparación a la jubilación: “Envejecer con júbilo”*. Universidad de Valladolid. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/57000>
- Goleman, D. (1999). *La práctica de la inteligencia emocional*. Editorial Kairós.
- Gómez, L. (2017). *La inteligencia emocional en personas mayores*. Universidad de Valladolid. <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/26789>

- González, R. C., Fernández-Berrocal, P., Ruiz-Aranda, D. y Extremera, N. (2006). Una aproximación a la integración de diferentes medidas de regulación emocional. *Ansiedad y estrés*, 12.
- Greenberg, L. (2000). *Emociones: una guía interna: cuáles sigo y cuáles no*. Desclee De Brouwer.
- Gross, J. J. (2008). Emotion regulation. *Handbook of emotions*, 3(3), 497-513.
- Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26. <http://dx.doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Hernández, V., Solano, N. y Ramírez, P. (2021). Entorno social y bienestar emocional en el adulto mayor. *Revista Venezolana de Gerencia (RVG)*, 26(95), 530-543. <https://doi.org/10.52080/rvgluz.27.95.6>
- IMSERSO. (2011). Capítulo 7: Educación a lo largo de la vida. En *Libro Blanco del Envejecimiento Activo* (pp. 279-317). Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Mindfulness para principiantes*. Editorial Kairós.
- Labrador, F. J. (2011). Técnicas de control de la activación. En F. J. Labrador (Ed.), *Técnicas de modificación de conducta* (pp. 199-223). Pirámide.
- Latorre, J. M. (2022). *Psicología del envejecimiento: La vejez como oportunidad*. Biblioteca de Psicología.
- Levy, M. (2018). *An Examination of a Mindfulness-Based Intervention for Older Adults*. Nova Southeastern University.
- López-Pérez, B., Fernández-Pinto, I. y Márquez-González, M. (2008). Educación emocional en adultos y personas mayores. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 6(2), 501-522. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=293121924013>
- Madrid, A. J. y Garcés, E. J. (2000). La preparación para la jubilación: Revisión de los factores psicológicos y sociales que inciden en un mejor ajuste emocional al final del desempeño laboral. *Anales de Psicología*, 16(1), 87-99.

- Márquez-González, M., Izal, M., Montorio, I. y Pérez, G. (2004). Emoción en la vejez: una revisión de la influencia de los factores emocionales sobre la calidad de vida de las personas mayores. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 39(3), 44-51.
- Medina, E. (2021). Personas mayores, participación y cambio social antes y después del COVID-19. *Áreas*, 42, 105-113. <https://doi.org/10.6018/areas.483961>
- Moral, G. y Hervás, G. (2017). Regulación emocional aplicada al campo clínico. *Formación continuada a distancia*, 30.
- Motunrayo, A. (2000). *Effects of emotional intelligence training and self-efficacy technique on pre-retirement anxiety of public servants in Ibadan, Nigeria* [Doctoral dissertation].
- Ness, P. (2012). *Un monstruo viene a verme*. Penguin Random House Grupo Editorial.
- Ortiz, J. B. y Castro, M. (2009). Bienestar psicológico de los adultos mayores, su relación con la autoestima y la autoeficacia: contribución de enfermería. *Ciencia y enfermería*, 15(1), 25-31. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-95532009000100004>
- Pérez, A., Fonseca, E., Díez, A., Lucas, B., Ortuño, J., Pérez, J., De Vicente, P., Aritio, R., Sebastián, C., Vicién, M., Sánchez, M., Roa, L., Luengo, C., Hijazo, E., Gómez, P., Gil, M., Gil, P., Gil, L., Garrido, R., ... Achútegui, S. (2020). Guía Promoción del bienestar emocional. Universidad de La Rioja, 1-48.
- Ponce, T. M., Matheu, D., Díaz, O., Cruz, C. A., Cabrera, G. M. y Fernández, N. (2017). Impacto de la implementación de un programa educativo de preparación de los trabajadores para la jubilación. *Revista Cubana de Salud y Trabajo*, 18(2), 21-25.
- Ramos, C. (2017). Beneficios del mindfulness: Taller práctico con un grupo de docentes jubilados. En Molero, M. M., Pérez-Fuentes, M. C., Gázquez, J. J., Barragán, A. B., Simón, M. M. y Martos, Á. (Eds.), *Cuidados, aspectos psicológicos y actividad física en relación con la salud. Volumen III* (pp. 215-220). Asociación Universitaria de Educación y Psicología.
- Ramos, N. S. y Hernández, S. M. (2020). Inteligencia emocional y mindfulness; hacia un concepto integrado de la inteligencia emocional. *Revista De La Facultad De Trabajo Social*, 24(24), 134-146.

- Real Academia Española. (s.f.). Jubilación. En *Diccionario panhispánico del español jurídico*. <https://dpej.rae.es/lema/jubilaci%C3%B3n>
- Roca, E. (2005). *Cómo mejorar tus Habilidades Sociales: Programa de asertividad, autoestima e inteligencia emocional*. (4ª Ed.). ACDE.
- Rodríguez, N. (2007). Actitudes hacia la jubilación. *Interdisciplinaria: Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 24(1), 5-42.
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069.
- Salovey, P. y Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 9(3), 185-211.
- Seguridad Social. (s.f.). *Jubilación ordinaria: Edad y períodos cotizados*. <https://www.seg-social.es/wps/portal/wss/internet/Trabajadores/PrestacionesPensionesTrabajadores/10963/28393/28396/28472>
- Skoknic, V. (1998). Efectos de la preparación psicológica para la jubilación. *Psychosocial intervention*, 7(1), 155-167.
- Soldevila, A., Ribes, R., Filella, G. y Agulló, M. J. (2005). Objetivos y contenidos de un programa de educación emocional para personas mayores. *Emociona't. Revista Iberoamericana de Educación*, 37(5), 6. <https://doi.org/10.35362/rie3752692>
- Vallejo, M. Á. (2011). *Mindfulness* o atención plena: de la meditación y la relajación a la terapia. En F. J. Labrador (Ed.), *Técnicas de modificación de conducta* (pp. 225-242). Pirámide.
- Verkami. (s.f.). *El juego de los Miniños*. Verkami. <https://www.verkami.com/projects/20816-el-juego-de-los-miniños>
- Villar, F. y Serrat, R. (2019). Personalidad y adaptación. En *Desarrollo adulto y envejecimiento* (pp. 139-175). Alianza.
- Villar, F., Triadó, C., Resano, C. S. y Osuna, M. J. (2003). Bienestar, adaptación y envejecimiento: cuando la estabilidad significa cambio. *Revista Multidisciplinar de Gerontología*, 13(3), 152-162.

- Villarreal, M. E., Sánchez, J. C. y Musitu, G. (2010). *Cómo mejorar tus habilidades sociales. Programa para adolescentes: manejo del estrés, resolución de problemas, autoestima, asertividad, proyecto de vida y administración del tiempo libre*. Universidad Autónoma de Nuevo León. <http://eprints.uanl.mx/id/eprint/8472>
- Wang, M., Henkens, K. y Van Solinge, H. (2011). Retirement adjustment: A review of theoretical and empirical advancements. *American Psychologist*, 66(3), 204-213. <https://doi.org/10.1037/a0022414>

5. Anexos

Anexo 1

Cuestionario sociodemográfico y Escala de Actitudes hacia la Jubilación (Elvira, 2014)

Cuestionario sociodemográfico

Fecha:

Nombre:

Edad:

Sexo: ☐ Masculino ☐ Femenino

Estado civil: ☐ Soltero/a ☐ Casado/a ☐ Pareja de hecho ☐ Separado/a ☐ Viudo/a

Nivel educativo: ☐ Sin estudios ☐ Primario ☐ Secundario ☐ Universitario
☐ Otros (Especificar)

Situación laboral: ☐ Jubilado/a ☐ En activo/a

Ocupación actual / antes de jubilarte:

Fuente: Elaboración propia.

Escala de Actitudes hacia la Jubilación (Elvira, 2014)

Indica con una “X” en qué medida cada frase refleja tu actitud hacia la jubilación, sabiendo que **1** corresponde a **muy en desacuerdo** y **7** a **muy de acuerdo**.

	1	2	3	4	5	6	7
1. La jubilación causa en las personas debilidad física							
2. La jubilación provoca que los ingresos se reduzcan considerablemente							
3. Al jubilarnos tenemos más tiempo para hacer actividades pero no contamos con el suficiente dinero para hacerlo							
4. Cuando nos jubilamos tenemos más tiempo para nuestros hobbies e intereses							
5. Los jubilados hacen más viajes que los trabajadores en activo							
6. Sufrir ansiedad y depresión es normal tras la jubilación							
7. Lo mejor de la jubilación es la liberación de horarios, responsabilidades y exigencias							
8. La sociedad menosprecia a los jubilados							
9. En nuestra sociedad sólo se valora a quien produce y consume, por lo que las personas jubiladas están mal valoradas socialmente							
10. Las personas cuando se jubilan pierden el prestigio social que tenían antes							
11. La jubilación nos permite tener tiempo para estar con los seres queridos							
12. La jubilación es un momento de disfrutar							
13. Después de jubilarse la gente sufre más enfermedades							
14. Un jubilado tiene más dificultades para llegar a fin de mes							
15. Con la jubilación nos hacemos mayores a la fuerza							
16. Jubilarse conlleva tener tiempo para estar con la familia y amigos							
17. La jubilación supone un declive económico							
18. Para la sociedad los jubilados no sirven							
19. Con la jubilación sufrimos cambios negativos en nuestro estatus económico que debemos afrontar							
20. La jubilación nos permite hacer actividades placenteras							

Anexo 2

Autorregistro de conciencia emocional. Tarea para casa de la sesión 2

Día	Emoción	Intensidad (1-10)	Situación (¿Qué estabas haciendo / pensando?)	Pensamientos (Diálogo: ¿Qué te dices a ti mismo?)	Reacción física (¿Cómo responde tu cuerpo?)	Conducta (¿Cómo te afecta?, ¿qué haces?)
	<i>Desasosiego</i>	<i>6</i>	<i>Estaba pensando en qué hago/voy a hacer con tanto tiempo libre, me voy a aburrir</i>	<i>¿Y si no encuentro nada que me llene como el trabajo?</i>	<i>Noto una presión en el pecho</i>	<i>Estoy apático/a, no tengo ilusión por nada</i>

Fuente: Elaboración propia.

Anexo 3

Pautas para la técnica de resolución de problemas (Becoña, 2011)

¿Qué puedo hacer cuando no encuentro la solución a un problema?

1. Reconocer que el problema existe.

El perfeccionismo, la falta de habilidades u otras características personales pueden obstaculizar la solución de problemas. Por ello, el primer paso es reconocer que existen problemas (cuando algo nos preocupa o no somos capaces de tomar una decisión) y que debemos buscar soluciones.

2. Definición y formulación del problema.

Tras identificar un problema debemos definirlo claramente, de modo operativo y concreto siendo lo más objetivos posible, analizando el problema y su magnitud. Debemos basarnos en hechos, no en creencias, y formularlo sin pensar en la solución, concretando si nos afecta a nosotros o a otros, si es sencillo o complejo, reciente o crónico...

3. Generación de varias soluciones alternativas.

Buscar el mayor número posible de soluciones alternativas que vengan a la mente recogiendo en un listado. Cualquiera vale, ya que en esta fase todavía no las vamos a juzgar. Lo que importa es que sean soluciones concretas, centradas en el problema y no ambiguas.

4. Toma de decisiones para seleccionar la mejor solución.

Debemos elegir una alternativa de todas las propuestas, ya sea por sus consecuencias personales, sociales, económicas..., las ventajas y desventajas, los resultados a corto y largo plazo, etc. La alternativa elegida debe ser una solución viable al problema para poder diseñar una táctica concreta con la que aplicarla.

5. Puesta en práctica de la solución elegida y verificación de resultados.

Aplica la solución elegida y verifica si resuelve el problema. Si no funciona, revisa y repite el proceso desde el principio. Asegúrate de tener las habilidades necesarias para implementar la solución y si no, trata de adquirirlas primero. Completa cada fase antes de pasar a la siguiente, ya que si falta información, se ha subestimado una fase, hay bloqueos o la solución no funciona, es necesario revisar las fases anteriores. Cumpliendo cada fase correctamente, se puede llegar a la mejor solución posible.

Anexo 4

Ejemplo de las actividades del Juego de los Miniyo

FASE 1: IDENTIFICA A TU MINIYO: Fatalista		
FASE 2: CONOCE A TU MINIYO		
Paso 1	Dibuja a tu <i>miniyo</i>	<i>(Dibujo)</i>
Paso 2	Asigne 3 emociones	<i>Tristeza, desesperanza y ansiedad</i>
Paso 3	Asigne el diálogo	<i>“No sé hacer nada que no sea trabajar” y “Soy demasiado viejo para aprender algo distinto”</i>
Paso 4	Asigne un comportamiento	<i>Quitarme las ganas de todo y tenerme apático</i>
FASE 3: TRANSFORMA A TU MINIYO		
Paso 5	Filtro de realidad	<i>1) Si elijo una actividad que me guste no será difícil aprender algo distinto; 2) Tengo todo el tiempo del mundo para aprender; y 3) Puedo apuntarme a algún sitio para que me resulte más fácil y entretenido aprender</i>
Paso 6	Filtro de utilidad	<i>Me impide disfrutar del tiempo libre que tengo ahora y antes no y de probar cosas nuevas que me podrían gustar y llenar</i>
Paso 7	Filtro de comportamiento	<i>Paso mucho tiempo sentado sin hacer nada, duermo a deshoras y vivo casi en pijama</i>
Paso 8	Filtro de finalidad	<i>No, no me acerca, me tiene bloqueado y “muerto del asco”</i>
Paso 9	Filtro de lenguaje	<i>“Nunca conseguiré adaptarme a esta situación” (pensamientos de “todo o nada”) y “Tendría que haber esperado a jubilarme más tarde” (pensamiento absolutista)</i>
Paso 10	Vuelve a dibujar a tu <i>miniyo</i> con su nuevo diálogo	<i>“Tengo ganas de explorar actividades que me interesen y la jubilación es una oportunidad para crecer y disfrutar de mi tiempo libre. Además, aunque sea mayor tengo la capacidad y el tiempo para aprender cosas nuevas y disfrutar del proceso, que es lo que me toca ahora”</i>

Fuente: Elaboración propia.

Anexo 5

Autorregistro de conciencia y regulación emocional aplicando RP y RC. Tarea para casa de la sesión 3

Día	Problema identificado	Emoción principal (intensidad)	Pensamiento (s) automático(s)	Pensamiento(s) alternativo(s) [RC]	Posibles soluciones [RP]	Toma de decisión (solución elegida) [RP]	Resultado y comentarios
	<i>Sentimiento de soledad</i>	<i>Tristeza (7)</i>	<i>“A partir de ahora me voy a sentir siempre así”</i>	<i>“Hay más entornos sociales que el laboral”</i>	<i>Llamar a amigos/as Hablar con vecinos/as Unirme a alguna red social Apuntarme a alguna actividad</i>	<i>Me apunté a clase de teatro</i>	<i>Estoy conociendo a gente, disfruto mucho de las clases y me siento más vivo/a</i>

Fuente: Elaboración propia.

Anexo 6

Indicaciones para la práctica de la respiración profunda (Chóliz, 2000)

Indicaciones para la posición sentada: *Sentaos cómodamente en la silla con las manos sobre el abdomen, primero la izquierda y luego la derecha encima. La espalda debe descansar sobre el respaldo de la silla dejando la cabeza inclinada hacia adelante y los músculos del cuello relajados. A continuación, imaginad que tenéis una bolsa vacía dentro del abdomen, bajo vuestras manos, y comenzad a respirar notando cómo se va llenando de aire y cómo se expande y sube hasta los hombros. Inspirad por la nariz durante 3-5 segundos; mantened la respiración durante 5-10 y exhalad el aire lentamente por la nariz.*

Indicaciones para la posición de pie: *Seguiremos las pautas de respiración anteriores, manteniendo el cuello relajado y los hombros ligeramente adelantados en una postura un poco “encorvada”. Acompañaremos la respiración con el movimiento de los brazos levantándolos lentamente mientras inspiramos, hasta colocarlos en posición horizontal, manteniéndolos horizontales durante la retención de la respiración, y bajándolos lentamente en la exhalación.*

Anexo 7

Autorregistro de técnicas de relajación. Tarea para casa de las sesiones 4 y 5

Día, hora y lugar	Duración	Técnica y modalidad	Nº repeticiones	Emociones previas (1-10)	Sensaciones físicas previas (1-10)	Pensamientos, emociones y sensaciones durante	Nivel de relajación conseguido (1-10)	Dificultades

Fuente: Elaboración propia.

Anexo 8

Indicaciones para la práctica de atención plena a la respiración (Kabat-Zinn, 2013)

La postura es muy importante, así que nos sentaremos con la espalda recta y relajada, los hombros y brazos colgando, la cabeza erguida y el mentón ligeramente hacia el pecho. Apoyamos los pies en el suelo sin cruzarlos y nos separamos del respaldo manteniendo la columna erguida. Las manos pueden colocarse juntas en el regazo, una encima de la otra, boca arriba o boca abajo, sobre las rodillas... Lo importante no es la posición, sino las sensaciones que se experimenten. Los ojos pueden estar abiertos o cerrados. Si están abiertos se recomienda descansar la mirada en un punto cualquiera (mejor en el suelo), pero sin fijarse en algo concreto.

Para practicar la atención plena debe elegirse un momento del día en el que nos sintamos despiertos/as y sepamos que es menos probable que haya interrupciones, desconectando además dispositivos electrónicos y asegurándonos de que durante ese tiempo nadie molesta.

Indicaciones para practicar la atención plena a la respiración: En esta práctica dejamos que todo pase a un segundo plano, menos la respiración, en cuyas sensaciones nos centraremos prestando especial atención a las partes del cuerpo en las que esta se produce.

Sentiremos la entrada y salida del aire por las fosas nasales y la expansión y contracción del abdomen, u otra zona implicada en la respiración, cuando inhalamos y exhalamos. Es importante distinguir entre “sentir la respiración” y “pensar en la respiración”, ya que lo que debemos hacer ahora es “sentirla”, atender al movimiento de entrada y salida del aire del cuerpo y ser conscientes de la inhalación y de la exhalación en toda su extensión. Si nos distraemos con algo ajeno a la respiración, cosa muy probable, simplemente observaremos cuál ha sido el contenido de nuestra distracción y volveremos a redirigir suavemente la atención a las sensaciones respiratorias en la parte del cuerpo seleccionada. Esto debe hacerse siempre que nos percatemos de que nuestra atención se aleja de la respiración. Debemos redirigir el foco de atención del modo más amable posible, sin juzgarnos duramente por el despiste y sin tratar de ser “perfectos”. Lo importante de esta práctica es hacerse consciente de lo que ocurre a cada momento mientras realizamos el ejercicio, es decir, lo que importa es el nivel de atención y la calidad de la experiencia que se produce a cada momento. La respiración es importante, pero lo es más la atención, que es lo que se quiere entrenar aquí.

Anexo 9

Indicaciones para la atención plena al cuerpo y a los sonidos y pensamientos (Kabat-Zinn, 2013)

Primero practicaremos la atención plena al cuerpo como una totalidad, donde el campo de percepción de la respiración se amplía a otro que incluya las sensaciones corporales como una totalidad. La clave de este ejercicio es que, aunque las sensaciones corporales sean agradables o desagradables, cómodas o incómodas, o tan neutras que sean imperceptibles, es necesario tenerlas todas en cuenta a cada momento, sin hacer ni eliminar nada. No pretendemos relajarnos, ni eliminar los pensamientos. Lo único que queremos es aceptar las cosas tal y como se presentan, y cuando la mente se despiste, observaremos qué pasa por ella en ese momento y trataremos de recuperar suavemente las sensaciones corporales como una totalidad. Haremos esto cada vez que nos distraigamos porque la mente tiende a alejarse del objeto principal de atención, sin que eso signifique que seamos malos/as meditando. El reto simplemente consiste en estar presente en la propia presencia y ser consciente de la propia consciencia.

Atención plena a los sonidos y pensamientos: Esta consiste simplemente en escuchar los sonidos que están presentes, ni buscar algunos concretos ni elegir los más agradables. Lo único que debemos hacer es dejar que los sonidos se acerquen a nosotros/as. Nos centraremos en todo lo que pueda percibirse a través del oído: los sonidos, el espacio que los separa, el silencio, etc. Lo importante no son los sonidos, ni los pensamientos que emergen sobre ellos, ni si nos gustan. Lo importante es estar atentos escuchando lo que haya que escuchar a cada momento.

Ahora dirigiremos la atención hacia los pensamientos y emociones que surjan y los consideraremos meros elementos que entran en nuestro campo atencional, como hicimos con los sonidos. Los pensamientos pueden tener cualquier contenido o significado emocional, pueden ser sobre el pasado, futuro o quizás sobre la preocupación por no tener pensamientos cuando se supone que los estás teniendo. La clave de este ejercicio consiste en permitir que los pensamientos pueden reflejarse dejando que la conciencia registre su emergencia, despliegue y desaparición, sean cuales sean, tratando de no tomárselos como algo personal y considerándolos meros elementos.

Anexo 10

Autoevaluación (parte 1) de la sesión 6

1. ¿Qué es el bienestar emocional?

- a) Habilidad para monitorear las emociones propias y ajenas
- b) Estado de salud mental que implica optimismo, confianza, compromiso, felicidad y satisfacción personal
- c) Capacidad de saber lo que estamos sintiendo en un momento determinado

2. ¿Cuál de los siguientes aspectos se relaciona con el bienestar subjetivo?

- a) Crecimiento personal
- b) Propósito en la vida
- c) Relajación y emociones positivas

3. ¿Qué fase de la jubilación implica una falta de correspondencia entre la realidad y las expectativas iniciales?

- a) Prejubilación
- b) Desencanto
- c) Reorientación

4. ¿Cuál de los siguientes recursos forma parte del modelo dinámico de adaptación a la jubilación de Wang et al. (2011)? Físicos, financieros, sociales, emocionales, cognitivos y...

- a) Recursos culturales
- b) Recursos motivacionales
- c) Recursos ocupacionales

5. Además de la autoobservación, ¿qué otra habilidad es importante para mejorar la conciencia emocional?

- a) Ser capaces de ponerse en el lugar de otra persona
- b) Saber reconocer las emociones ajenas
- c) Controlar los propios impulsos

6. ¿Qué implica la selección de la situación según el modelo de Gross?

- a) Cambiar la interpretación de una situación
- b) Elegir activamente situaciones para influir en las emociones
- c) Cambiar la manera de expresar emociones

7. ¿Cuál es la utilidad de la reevaluación cognitiva?

- a) Eliminar completamente las emociones negativas
- b) Redefinir el significado de la situación problemática
- c) Suprimir automáticamente los pensamientos negativos

8. ¿Qué es lo primero que se debe hacer en la técnica de resolución de problemas?

- a) Tomar decisiones
- b) Orientarse hacia el problema
- c) Poner en práctica la solución

9. ¿Qué se debe hacer en la práctica de la respiración profunda?

- a) Inhalar rápidamente
- b) Retener la respiración durante 5-10 segundos
- c) Mantener una postura tensa

10. ¿Qué actitud se debe tener hacia los pensamientos durante la práctica de la atención plena?

- a) Eliminarlos por completo
- b) Cambiarlos activamente por pensamientos positivos
- c) Verlos como meros pensamientos sin tomarlo personalmente

Fuente: Elaboración propia.

Anexo 11

Modelo para la elaboración de un proyecto de vida en la sesión 7

Proyecto de Vida: VIAJAR; “Iniciaría este proyecto de vida visitando a mi hermano en Suiza. Llevo sin verlo 40 años y me encantaría poder ir y conocer a su familia, ya es abuelo”.					
Fortalezas	Oportunidades	Debilidades	Amenazas	Metas a corto plazo*	Metas a medio plazo*
- Espíritu aventurero - Labia	- Tiempo libre - Dinero - Contactos en el extranjero	- Algunas limitaciones físicas - Poco nivel de idiomas	Barreras tecnológicas	- Ponerme en contacto con mi hermano para comentarle mis intenciones y que me indique qué debo hacer - Buscar mis libros y apuntes de francés del instituto - Familiarizarme con el móvil	- Apuntarme a clases de francés - Pedir cita para hacerme el pasaporte - Comprarme el billete de avión - Practicar por mi ciudad con el Google Maps

* Marcar si se están cumpliendo las metas a corto y medio plazo

Fuente: Elaboración propia.

Anexo 12

Tabla-resumen de los estilos de comunicación (Villarreal et al., 2010)

Pasivo	Agresivo	Asertivo
- No respetan sus derechos - Se aprovechan de él/ella - No consiguen sus objetivos - Se siente frustrado/a, herido/a y ansioso/a - Deja a los demás decidir por él/ella	- No respeta los derechos ajenos - Se aprovecha de los demás - Logra sus objetivos a costa del/a otro/a - Está a la defensiva humillando al otro/a - Elige por el/la otro/a	- Respetar los derechos ajenos - Evade ser aprovechado/a - Consigue sus objetivos - Se siente seguro y con confianza en sí mismo/a - Elige por sí mismo/a

Anexo 13

Ejercicio para identificar estilos de comunicación (Roca, 2005)

Situación	Respuesta	Pasiva / Agresiva / Asertiva
1. Tu jefe ha cambiado uno de tus clientes a otro compañero sin darte ninguna explicación. Le preguntas amablemente:	¿Me puede decir por qué ha cambiado a este cliente?	
2. Tu vecino suele tener la radio puesta hasta altas horas de la noche, y no te deja dormir. Le has avisado varias veces pero no te hace mucho caso. Piensas:	Es mejor que me aguante y no le diga nada porque podría enfadarse.	
3. Un cliente acaba de decirte enfadado, que el producto que adquirió la semana pasada está estropeado. Le respondes:	Seguro que lo estás usando mal o le has dado algún golpe.	
4. Un compañero acaba de hacerte una crítica que no te parece justificada.	Yo no lo veo así; pero te agradezco que me digas lo que piensas.	
5. Tu mejor amigo te pide prestado tu ordenador portátil, una vez más. No te apetece dejarlo y, además, puedes necesitarlo tú. Le dices:	Bueno, verás, ... En fin, supongo que lo debes necesitar de verdad, si no, no me lo pedirías... Está bien, pasa a recogerlo...	
6. Estás en la cola de un cine. Alguien se pone delante e intenta colarse.	Pero ¿qué se ha creído usted?, ¡sinvergüenza! ¿Acaso nos toma por tontos? O sale ahora mismo o...	

7. Tu jefe tiene la costumbre de revisar los trabajos que le entregas. Le dices muy serio:	¿No se fía de mí? He dedicado mucho tiempo y atención a ese trabajo.	
8. Una buena amiga te dice que está muy enfadada con otra amiga común. Tú no deseas intervenir en ello y le dices:	No me interesan vuestros problemas.	
9. Un compañero de trabajo ha vuelto a interrumpirte, una vez más, mientras estás atendiendo a un cliente, para pedirte algo por lo que hubiera podido esperar.	No le dices nada. Le respondes amablemente. Temes que si no lo haces así se enfade contigo.	
10. El director te ha llamado para felicitarte por un trabajo bastante costoso que has hecho. Le respondes:	Tiene bastantes fallos. No ha quedado tan bien como yo quería.	

Anexo 14

Autorregistro de asertividad y empatía. Tarea para casa de las sesiones 8 y 9

Día	Situación	Pensamientos y/o emociones	¿Qué dijiste? ¿Cómo actuaste?	Respuesta asertiva / empática	Resultado ¿Qué efectos tuvo en la otra persona? ¿Y en ti?	Conclusiones

Fuente: Elaboración propia.

Anexo 15

Lectura de Un monstruo viene a verme

[...]

Tengo que ir a ver a mi madre.

—Ya no está aquí, Conor —dijo el monstruo—. Tú la soltaste.

—Esto es solo una pesadilla -dijo Conor, jadeando—. Esto no es verdad.

—Esto sí que es la verdad —dijo el monstruo—. Lo sabes. Tú la soltaste.

—Se cayó —dijo Conor—. No podía sujetarla más. Pesaba tanto....

—Que la soltaste.

—¡Se cayó! —gritó Conor preso de la desesperación.

[...]

—¡Di la verdad! —dijo el monstruo, ahora con voz severa y terrorífica—. Di la verdad o quédate aquí para siempre.

—¿Qué verdad? -gritó Conor, luchando desesperadamente contra los remolinos. ¡No sé a qué te refieres!

La cara del monstruo surgió de repente de entre la negrura y quedó a escasos centímetros de la de Conor.

—Sí que lo sabes — dijo en voz baja y amenazadora. Y hubo un silencio repentino.

Porque, sí, Conor lo sabía. Siempre lo había sabido.

La verdad. La verdad real. La verdad de la pesadilla.

—No —dijo, despacio, mientras la negrura empezaba a rodearle el cuello—. No, no puedo.

—Debes hacerlo.

—No puedo —repitió Conor.

—Sí puedes — dijo el monstruo, y hubo un cambio en su voz.

Una nota de algo. De amabilidad.

A Conor se le llenaron los ojos de lágrimas. Las lágrimas se deslizaban por sus mejillas y él no podía hacer nada para detenerlas, ni siquiera podía secárselas porque ahora los remolinos de humo de la pesadilla lo cubrían y cegaban, se habían apoderado de él casi por completo.

—Por favor, no me obligues —suplicó Conor—. Por favor, no me obligues a decirlo.

—Tú la soltaste —dijo el monstruo.

Conor negó con la cabeza.

—Por favor...

—Tú la soltaste —dijo otra vez el monstruo.

Conor cerró con fuerza los ojos. Sin embargo, luego asintió con la cabeza.

—Podrías haber aguantado más —dijo el monstruo—, pero la dejaste caer. Abriste las manos y dejaste que la pesadilla se la llevara.

Conor asintió otra vez, tenía la cara arrugada por el dolor y el llanto.

—Querías que se cayera.

—No —dijo Conor entre grandes lágrimas.

—Querías que se fuera.

—¡No!

—Tienes que decir la verdad y tienes que decirla ahora. Conor O'Malley. Dila. Debes hacerlo.

Conor negó otra vez con la cabeza, apretando con fuerza la boca, pero sintió que el pecho le quemaba, como si alguien hubiera encendido allí una hoguera, un sol en miniatura que ardía y lo quemaba por dentro.

—Decirlo me matará —jadeó.

—Lo que te matará es no decirlo —repuso el monstruo—.

Tienes que decirlo.

—¡No puedo!

—La soltaste. ¿Por qué?

La negrura le envolvía los ojos, le tapaba la nariz y le sofocaba la boca. Conor jadeaba, tratando de respirar sin conseguirlo. La oscuridad lo estaba asfixiando. Lo estaba matando...

—¿Por qué, Conor? —dijo furioso el monstruo—. ¡Dime POR QUÉ! ¡Antes de que sea demasiado tarde!

Y de pronto, el fuego que Conor tenía en el pecho lo abrasó, de pronto ardió como si pretendiera devorarlo vivo. Era la verdad, él sabía que lo era. Un gemido empezó a surgir de su garganta, un gemido que se elevó hasta convertirse en grito y Juego en un alarido sin palabras, y Conor abrió la boca y el fuego salió ardiendo, ardiendo para consumirlo todo, estallando contra la negrura, contra el tejo también, prendiéndole fuego junto al resto del mundo, abrasando a Conor mientras gritaba y gritaba y gritaba, de dolor y de pena...

Y dijo las palabras. Dijo la verdad.

Contó el resto de la cuarta historia.

—¡Ya no puedo soportarlo más! —gritó desesperado mientras el fuego ardía furiosamente a su alrededor—. ¡No puedo soportar saber que se va a ir! ¡Quiero que pase ya! ¡Quiero que todo esto se acabe!

Y entonces el fuego devoró el mundo, arrasándolo todo, llevandoselo también a él. Conor lo recibió con alivio, porque era, por fin, el castigo que se merecía.

[...]

—Es culpa mía —decía Conor—. Yo la solté. Es culpa mía.

—No es culpa tuya —dijo el monstruo, y su voz flotaba en el aire que lo rodeaba como una brisa.

—Sí lo es.

—Solo querías que se acabara el dolor —dijo el monstruo.

Tu propio dolor. Acabar con tu aislamiento. Es el anhelo más humano que hay.

—Yo no quería hacerlo —dijo Conor.

—Querías —dijo el monstruo—, pero no querías.

Conor se sorbió los mocos y lo miró a la cara, que era tan grande como una pared delante de él.

—¿Cómo pueden ser verdad las dos cosas a la vez?

—Porque los humanos son animales complicados —dijo el monstruo—. ¿Cómo puede una reina ser a la vez una bruja buena y una bruja mala? ¿Cómo puede un príncipe ser a la vez un asesino y un salvador? ¿Cómo puede un boticario tener un carácter del demonio pero ser recto en sus principios? ¿Cómo puede un párroco tener malos pensamientos y buen corazón?

¿Cómo es posible que los hombres invisibles estén más solos cuando consiguen que todo el mundo los vea?

—No lo sé —dijo Conor encogiéndose de hombros, agotado. Tus historias nunca tuvieron sentido para mí.

—La respuesta es que no importa lo que pienses —dijo el monstruo—, porque la mente entrará en contradicción consigo misma cien veces al día. Querías que ella se fuera pero a la vez querías desesperadamente que yo la salvara. Tu mente se creará las mentiras piadosas pero conoce también las verdades que duelen y que hacen que esas mentiras sean necesarias. Y tu mente te castigará por creer ambas cosas.

—Pero ¿cómo luchas contra eso? —preguntó Conor con voz ronca—. ¿Cómo luchas contra tus contradicciones internas?

—Diciendo la verdad —respondió el monstruo—, como tú acabas de hacer.

Conor pensó otra vez en las manos de su madre, en las suyas cuando la soltaba...

—No pienses más en eso, Conor O'Malley —dijo el monstruo con ternura—. Esta es la razón por la que eché a andar, para contarte esto y que puedas curarte. Tienes que escucharme.

Conor tragó saliva de nuevo.

—Te escucho.

—Tu vida no la escribes con palabras —dijo el monstruo—. La escribes con acciones. Lo que piensas no es importante. Lo único importante es lo que haces.

Hubo un largo silencio en el que Conor recobró el aliento.

—Entonces, ¿qué hago? —preguntó por fin.

—Haces lo que acabas de hacer ahora —dijo el monstruo—. Dices la verdad.

—¿Y ya está?

—¿Crees que es fácil? —El monstruo arqueó dos enormes cejas—. Preferías morir antes que decirla.

—Porque estaba tan equivocado en lo que pensaba...

—No es que fuera equivocado —dijo el monstruo—, es que solo era un pensamiento, uno entre un millón. No una acción.

Conor dejó escapar un suspiro largo, largo, quejumbroso todavía.

Pero ya no se ahogaba. La pesadilla no lo llenaba por dentro, no le oprimía el pecho, no tiraba de él hacia abajo.

[...]

PREGUNTAS

1. ¿Qué emociones crees que experimenta Conor en este fragmento? ¿Por qué?
2. ¿Qué simboliza el monstruo para Conor?
3. ¿Cómo crees que podrías demostrar empatía a una persona que se encuentra en una situación tan complicada como esta?
4. ¿Qué sientes y/o piensas después de leer este fragmento? ¿Cuáles son tus conclusiones?

Anexo 16

Autoevaluación (parte 2) de la sesión 10

1. ¿Cuál es la actitud más constructiva de cara a la jubilación?

- a) El rechazo de la jubilación
- b) La jubilación como oportunidad de proyectar intereses y actividades
- c) La jubilación como liberación y premio

2. ¿Cuáles son los componentes de la Inteligencia Emocional según Goleman?

- a) Identificación, autocontrol, motivación, habilidades sociales y empatía
- b) Autoconciencia, autorregulación, motivación, empatía y habilidades sociales
- c) Autoconciencia, autorregulación, motivación, relaciones sociales y empatía

3. ¿Qué implica la modulación de la respuesta según el modelo de Gross?

- a) Cambiar la manera de expresar las emociones después de que se hayan desarrollado completamente.
- b) Elegir activamente situaciones para influir en las emociones.
- c) Modificar el entorno físico o social.

4. ¿Cuál es el propósito de generar interpretaciones alternativas en la reevaluación cognitiva?

- a) Eliminar la emoción negativa completamente
- b) Ignorar los pensamientos automáticos
- c) Ver la situación desde una perspectiva diferente

5. ¿Cuál de los siguientes aspectos es fundamental en la atención plena?

- a) Evitar emociones desagradables
- b) Aceptación radical
- c) Interpretación verbal de las experiencias

6. ¿Qué es importante hacer si se pierde el contacto con la respiración durante la atención plena?

- a) Detener la práctica
- b) Cambiar a una técnica diferente
- c) Tomar nota de la distracción y volver a la respiración

7. ¿Cuál de las siguientes tiende a disminuir en las personas mayores debido a sus menores oportunidades de competitividad y realización?

- a) Autorregulación
- b) Motivación
- c) Empatía

8. ¿Qué tipo de comunicación permite defender y respetar la postura propia y ajena?

- a) Comunicación pasiva
- b) Comunicación asertiva
- c) Comunicación agresiva

9. ¿Qué aspecto permite defender respetuosamente los propios derechos y opiniones en las relaciones sociales?

- a) La empatía
- b) La autoafirmación
- c) La agresividad

10. ¿Qué habilidad implica entender los sentimientos ajenos sin necesidad de que se expresen verbalmente?

- a) Asertividad
- b) Empatía
- c) Simpatía

Fuente: Elaboración propia.

Anexo 17

Cuestionario de satisfacción con el programa

Instrucciones: Por favor, responde rodeando el número que mejor se ajuste a tu grado de acuerdo, siendo 1-muy en desacuerdo y 5-muy de acuerdo.

1. El contenido del programa fue relevante para mis necesidades.

1 2 3 4 5

2. Las actividades prácticas me ayudaron a comprender mejor los conceptos de inteligencia emocional.

1 2 3 4 5

3. El material utilizado (diapositivas, fotocopias, ejemplos, juegos...) fue útil en las explicaciones y desarrollo de las sesiones.

1 2 3 4 5

4. El programa ha mejorado mi capacidad para gestionar mis emociones hacia la jubilación.

1 2 3 4 5

5. Me siento más preparado/a para enfrentar los desafíos emocionales de la jubilación.

1 2 3 4 5

6. La duración de las sesiones y del programa fueron adecuados.

1 2 3 4 5

7. El contenido impartido es aplicable a mi vida en general.

1 2 3 4 5

8. Me he sentido cómodo/a y seguro/a participando en las sesiones.

1 2 3 4 5

9. Participar en el programa me ha proporcionado una nueva red de apoyo.

1 2 3 4 5

10. Recomendaría este programa a otras personas cercanas a la jubilación.

1 2 3 4 5

Por favor, responde brevemente las siguientes preguntas:

1. ¿Qué fue lo que más te gustó del programa? ¿Por qué?
2. ¿Alguno de los contenidos teóricos o de las actividades no te resultó útil? ¿Por qué?
3. ¿Qué cambios o mejoras propondrías para futuros programas como este?
4. ¿Este programa ha cambiado tu actitud hacia la jubilación?
5. Valora brevemente al/a la profesional que ha impartido el programa.

Fuente: Elaboración propia.

Anexo 18

Cuestionario de seguimiento a los seis meses

1. ¿Te resulta más fácil identificar y entender tus emociones tras participar en el programa? Sí / No

- ¿Con qué frecuencia crees que eres capaz de identificar y entender tus emociones ahora? 1. Nunca 2. Raramente 3. A veces 4. Frecuentemente 5. Siempre

2. ¿Manejas mejor tus cambios emocionales tras participar en el programa? Sí / No

- ¿Con qué frecuencia crees que manejas ahora tus cambios emocionales correctamente? 1. Nunca 2. Raramente 3. A veces 4. Frecuentemente 5. Siempre

3. ¿Sigues practicando la resolución de problemas y la reevaluación cognitiva cuando detectas algún problema o situación que te genera malestar emocional y no se resuelve pasado un tiempo? Sí / No

- ¿Con qué frecuencia?

1. Nunca 2. Raramente 3. A veces 4. Frecuentemente 5. Siempre

4. ¿Recurres a las técnicas de relajación de forma habitual sin que haya ocurrido algo que te alterase? Sí / No

- ¿Con qué frecuencia?

1. Nunca 2. Raramente 3. A veces 4. Frecuentemente 5. Siempre

5. ¿Qué técnica de relajación te ha funcionado mejor? Respiración profunda / Atención plena

6. ¿Has avanzado durante este tiempo en el proyecto de vida que planificaste en sesión? Sí / No

7. ¿Has iniciado otros proyectos de vida nuevos? Sí / No

8. ¿Han mejorado tus relaciones sociales con familiares y/o amigos tras participar en el programa? Sí / No

9. ¿Consideras que tu comunicación ahora es más asertiva? Sí / No

- ¿Con qué frecuencia crees que tu comunicación es asertiva?

1. Nunca 2. Raramente 3. A veces 4. Frecuentemente 5. Siempre

10. Cuando alguien se abre contigo y te cuenta sus problemas, ¿te resulta más fácil conectar emocionalmente con esa persona? Sí / No

- ¿Con qué frecuencia?

1. Nunca 2. Raramente 3. A veces 4. Frecuentemente 5. Siempre

¿Te gustaría añadir algo más o comentar algún otro cambio que hayas percibido durante este tiempo después de haber participado en el programa?

Fuente: Elaboración propia.