

**OCIO DE LAS PERSONAS MAYORES:
UN PROGRAMA PARA EL DESARROLLO DE SUS HABILIDADES
COGNITIVAS, EMOCIONALES Y SOCIALES**

Juan Antonio Bernad Mainar
Universidad de Zaragoza

Afortunadamente ha quedado atrás aquella época en que la vejez consistía en un período corto, preparatorio para la cercana muerte. Desde las últimas décadas del s. XX hasta el presente, una pléyade de biólogos, gerontólogos y psicólogos, inspirados en el paradigma de la evolución humana aplicada a todo el “ciclo vital” (*life-span*), han puesto de manifiesto el importante potencial de desarrollo que corresponde, por derecho propio, a la etapa de la madurez (From, 1964; Erikson, 1968; Maslow, 1980; Fernández-Ballesteros, 1996; Baltes, 1998; Hayflick, 1999; Diner, 2000; Bazo, 2002; Gil Calvo, 2003; Seligman, 2005; Riera, 2005; Zamarrón, 2006; Giró, 2007).

Paralelamente, todos los estudios gerontológicos han evidenciado la posibilidad de realizar tareas de aprendizaje hasta el final de la vida. Como resultado de estos esfuerzos científicos, hoy la visión de la vejez tiene poco que ver con su consideración en clave de deterioro, desvalimiento, enfermedad, pérdida de funcionalidad, incapacidad y, en definitiva, “chatarra” condenada a la muerte biológica, psicológica y social de la persona mayor.

Es un hecho relevante el que los países desarrollados hayan conocido un crecimiento de la esperanza de vida espectacular, lo que se ha traducido en que dispongamos de un amplio horizonte temporal para implementar programas de desarrollo de las personas mayores a partir de la fecha de jubilación; en España, este período abarca una media de tres lustros, exactamente dieciséis años. Dado, por

otra parte, que durante esos años sus protagonistas gozan de un buen estado de salud y mantienen sus capacidades mentales prácticamente intactas –el 70% de los jubilados dicen disfrutar de buena salud (INSERSO, 2006)–, no es extraño que hoy un gran número de personas mayores muestren un decidido interés por implicarse en variedad de actividades nuevas, atractivas y acomodadas a su edad; aquéllas que los expertos incluyen en el modelo de “envejecimiento con éxito” (Altarriba, 1992). En concreto y desde el punto de vista psicológico, la actividades mentales realizadas por las personas de edad son ocasión privilegiada para alcanzar tres objetivos altamente beneficiosos 1) profundizar en el conocimiento de sí mismas, 2) situarse lúcidamente en el contexto social y cultural del mundo en que viven, y 3) implicarse en actividades que les sirven para reconocerse sujetos útiles y, al mismo tiempo, disfrutar del ejercicio de sus capacidades y habilidades enmarcadas en experiencias de ocio creativo, voluntario y relajado.

En este horizonte, los programas de ocio creativo pueden adoptar las más variadas modalidades y aspirar a notables niveles de logro (Baltes, 1998). Caben aquí actividades individuales y colectivas, en formato de taller grupal, formulación y resolución de problemas, toma de decisiones, etc. y, especialmente, un amplio capítulo de actividades hogareñas, de esparcimiento en grupo, participación en programas de voluntariado (visitas a hospitales, ayuda a los vecinos mayores, enseñanza del idioma español a los inmigrantes), debates sobre temas de actualidad (aborto, eutanasia, intolerancia); análisis de los cambios producidos en las relaciones hombre-mujer, movimientos feminista, gay, relaciones intergeneracionales, resolución de conflictos en el seno de la familia, entre inmigrantes y autóctonos, entre representantes de diferentes creos, ideologías, etc.

Dentro de este polivalente paquete de ocio destinado a los mayores y protagonizado por ellos, se ubica un gran apartado de actividades que, con la ayuda del orientador, pueden dar respuesta a la sana curiosidad en las personas mayores, poner en juego sus habilidades intelectuales y alimentar su interés por aprender técnicas de control de su vida afectiva, así como propiciar reflexiones encaminadas a mantenerse en contacto con la sociedad de la que hoy constituyen una amplia cohorte –cerca de la cuarta parte del conjunto de la población total en los países desarrollados–. En este contexto, conviene recordar dos datos confirmados por todos los estudios gerontológicos: 1) la actividad organizada por y para los mayores es la variable predictiva más clara de su satisfacción vital, y 2) constituye la mejor garantía para mantener vivo el funcionamiento de su sistema cognitivo que, como es sabido, en muchas personas mayores permanece en buena medida intacto hasta la avanzada edad de los ochenta años, e incluso más (Baltes, 1998; Moñivas, 1998; Limón y Crespo, 2002; Mella y otros (2004)).

Las actividades psicológicas dentro del ocio de las personas mayores

Antes de entrar en las ideas eje y desarrollo del programa de actividades psicológicas que propongo en estas páginas, quiero recordar los tres principales tipos de actividad que suelen vincularse con el ocio de las personas mayores; me refiero al *ejercicio físico*, *las actividades productivas* y *ocio creativo*.

Por lo que se refiere al *ejercicio físico*, es sabido que se trata de una actividad altamente beneficiosa y en cierta medida necesaria para los mayores. Los nuevos sistemas de producción semirrobotizados y, como consecuencia, la posibilidad de la jubilación anticipada han dado lugar a un hecho desconocido en el pasado, la disponibilidad de gran cantidad de tiempo libre por parte de jubilados en plena forma física y mental y, de rebote, la aparición de dos peligros, instalarse en un estilo de vida sedentario -la sociedad "pulsabotones"- , y la dificultad para encontrar la forma de ocupar el tiempo libre sin convertirlo en un angustiante "matar el tiempo", traduciendo las 24 horas de la jornada en tedioso aburrimiento. "*Cuando me despierto temprano, me doy media vuelta en la cama, intentado dormir un rato más aunque no tenga sueño, porque me asusta levantarme y no saber qué hacer para no aburrirme durante todo el día*" (jubilado de 71 años). En esta perspectiva, es un hecho universalmente reconocido que el ejercicio físico tiene claras repercusiones positivas sobre el buen funcionamiento cognitivo y el estado de ánimo del anciano y, por el contrario, que la vida inactiva y sedentaria suele acabar en anquilosamiento corporal y estados de ánimo depresivos.

Actividades productivas. Hoy, las estadísticas indican que un gran número de jubilados (más del 50%) están implicados en responsabilidades familiares: atender a los nietos en ausencia de sus padres trabajadores, cuidar a los enfermos y otros mayores, visitar y ayudar a los vecinos dependientes, cooperar en ONGs, etc. Aparte la rentabilidad económica de estos servicios, que algunos estudios estimativamente elevan hasta el 18% del PIB nacional (Sánchez Vera, 2000), estas actividades resultan muy positivas pues dan pie a que los implicados se sientan útiles, lo que aumenta su autoestima y el sentimiento de bienestar. "*Todos los días me levanto contenta porque me esperan mis nietos para que les lleve al colegio*" (abuela de 73 años).

Actividades de ocio creativo. Estas actividades, en las que se centra este trabajo, abarcan un listado de ejercicios capaces de cubrir prácticamente las apetencias más variadas y exigentes de los mayores sanos y de los que no lo están tanto. Al hablar de "ocio creativo", los especialistas se refieren a todo lo que puede hacerse libremente y al margen de las obligaciones habituales, actividades en las que las personas se sienten protagonistas en tareas sin finalidad lucrativa (no monetarizada), siguiendo ritmos no impuestos desde el exterior y cuyo propósito no es otro que *el placer por el gusto de realizarlas*. Por lo

que afecta a España (INSERSO, 1995 y 2006), aparte los viajes y cursos de larga duración destinados a la Tercera Edad y organizados por las “Universidades de la Experiencia” o entidades públicas regionales, casi todos los ayuntamientos, por pequeños que sean, ofrecen a los jubilados la posibilidad de participar en numerosas actividades culturales y de ocio apropiadas a su edad: charlas, cursos, yoga, taichi, excursiones, visita a monumentos y centros de producción, etc. Igualmente, hay que reseñar en este campo la importante oferta de muchas entidades sociales (clubes de la Tercera Edad, Cajas de Ahorro, Fundaciones benéficas, etc.).

Es dentro de este bloque de actividades de “ocio creativo” donde se centran las prácticas que propongo aquí y que, en mi intención, pretenden básicamente mantener vivo el sistema cognitivo de las personas mayores así como promover su equilibrio afectivo-emocional, y sólo secundariamente detener su deterioro mental. Por su carácter “creativo”, estas actividades se desarrollan en escenarios o situaciones polivalentes, con variedad de posibles enfoques o planteamientos derivados de las características personales (“idiosincráticas”) del sujeto que las realiza. De acuerdo con estas connotaciones específicas, me centraré principalmente en ejercicios que sirvan para dos finalidades principales:

1ª Activar las funciones y capacidades *cognitivas*: procesos de percepción, organización de la información extraída en diversos contextos y situaciones (club de lectura y comentario de libros), procesos de abstracción, análisis, generalización, síntesis, resolución de problemas en contextos nuevos, razonamiento, memoria, formulación de hipótesis, etc.

2ª Ofrecer estrategias saludables para manejar con eficacia situaciones *socio-afectivas*, tanto de signo positivo como negativo: experiencias que impliquen el desarrollo y profundización en la propia autoestima, vivencia del amor sano y pleno hacia sí mismo y hacia los demás, estabilidad y control de los sentimientos, ejercicio sano de la asertividad, tolerancia con las limitaciones propias y ajenas, reconocimiento del respeto a los valores morales, religiosos o políticos de otras personas o grupos, motivación de las virtudes prosociales tales como el altruismo, la generosidad o el perdón; y en sentido negativo, la evitación de actitudes destructivas como pueden ser el autodesprecio, egoísmo, envidia, sentimiento de soledad, el miedo a la enfermedad y a la muerte, agresividad, fanatismo en los ámbitos ideológico, político o religioso, etc.

Me interesa terminar con una observación. El conjunto de ejercicios que propongo debe considerarse a modo de paquete de sugerencias enmarcadas en la perspectiva del ocio creativo de los mayores y servir de estímulo-guía a la iniciativa de los responsables del cuidado de estas personas; por ningún concepto está, pues, en mi ánimo presentar estas actividades en calidad de programa acotado y cerrado a otros planteamientos o enfoques. Quiero explicitar también

que he puesto especial interés en que las actividades que sugiero destinadas a la Tercera Edad (Bernad, 2008) apuntan a un doble objetivo: de manera preferente, ofrecer metas de desarrollo a los mayores en la comprensión y valoración positiva de su propia historia personal, dejando en segundo plano consideraciones de carácter paliativo o “remedial” de su situación y, en segundo lugar, promover el dominio de las estrategias apropiadas para afrontar los normales disminuciones o pérdidas derivadas de la edad; por este motivo, las enmarco dentro de las actividades tendentes prioritariamente a alcanzar los objetivos del llamado “envejecimiento con éxito”. Las actividades se agrupan en cuatro secciones: 1) motivos para sentirme feliz, 2) cómo procesamos la información y la asimilamos, 3) actividades relacionadas con experiencias emotivo-afectivas, y 4) reflexiones sobre las relaciones del hombre con el universo y la humanidad.

Sección I: MOTIVOS PARA SENTIRME FELIZ

Actividad 1. Tengo muchos motivos para sentirme feliz

I fase: Interpreta y comenta estos enunciados

- Nací para ser feliz y no sufrir y, aunque la vida nos hace llorar, podemos pasar gran parte de ella disfrutando de todo lo mucho que nos ofrece, si nos dedicamos a buscarlo.
- En todos los escenarios y situaciones de mi vida (familia, amistades, ocupaciones) puedo encontrar aspectos y dimensiones positivas.
- Por ser mayor, tengo muchas cosas que no tienen los jóvenes: experiencia, sabiduría, comprensión, tolerancia, triunfos cosechados, etc.; “ser más joven no equivale a ser más feliz”.

II fase: Reflexiones y experiencias

- Para que una persona se sienta feliz es suficiente que... (Continúa la frase).
- Para mí, sentirse feliz significa... (Continúa la frase).
- Cita situaciones, hechos y motivos para que tanto tu pasado como tu presente sean motivos para sentirte feliz.
- Me siento especialmente contento y agradecido por lo que he recibido de las personas que me han querido (da ejemplos).
- Para ser plenamente feliz considero imprescindible... (Continúa la frase).
- Describe cómo era y cómo se comportaba alguna persona que has conocido y se consideraba feliz.

III fase: Síntesis y aplicación

- Intenta resumir todo lo que has pensado sobre los puntos anteriores. Puedes hacerlo contestando a estas preguntas: ¿Qué necesito para ser feliz?, ¿Si no he sido plenamente feliz en el pasado, a qué se debió? ¿Qué puedo y debo hacer para ser más feliz en el futuro?

Actividad 2. Las sorprendentes prerrogativas de mi cuerpo

I fase: Ideas y conocimientos

- Mi cuerpo es un organismo vivo que cuenta con unos 60-80 billones de células vivas, dispone de 500 músculos, 200 huesos y 7.000 nervios sincronizados dispuestos a obedecerme.
- Soy un ser privilegiado que, a diferencia de los animales, soy consciente de formar parte del universo desde el principio de los tiempos (desde el *big bang*: hace 15.000 millones de años, desde entonces “estoy” en el mundo).
- Mi cuerpo nunca desaparecerá ni se aniquilará, nunca se convertirá en nada, puesto según el conocido principio de conservación de la energía: “*Nada se crea, nada se destruye, todo se conserva*”, y sus partículas seguirán formando parte de otros cuerpos y realidades materiales, aunque desconozca el cómo permanecerán.
- El cuerpo humano posee una flexibilidad sorprendente: es capaz de realizar hasta 800.000 gestos o posturas diferentes (*asanas*).
- Mis pulmones, con sus 300 millones de alvéolos, equivalentes a la superficie de una pista de tenis, purifican 10 litros de aire/minuto que recorren los 70.000 Km. de mis arterias, venas y capilares oxigenando todas las células de mi cuerpo.
- Mi garganta, en conjunción con mi lengua y mis cuerdas bucales, es capaz de pronunciar más de 100 millones de palabras para expresar mis pensamientos y sentimientos.
- Mi corazón, con un peso aproximado de 290 gr y el tamaño de un puño, late alrededor de 100.000 veces por día y 40 millones veces por año, lapso de tiempo en el que bombea un volumen de 7.000 litros de sangre llevando la vida a los billones de células sanguíneas que discurren por la fascinante red de mis venas y arterias de unos 70.000 Km. de longitud, el equivalente a dos veces la circunferencia total de la Tierra.
- Mi rostro es capaz de expresar los misterios escondidos en lo más profundo de mi alma: sonriendo con la ayuda de sus 15 músculos, puedo reflejar

ternura, confianza, serenidad, amor, pasión, alegría y, también, odio, rabia, tristeza, etc.

II fase: Reflexiones y experiencias

- ¿De los datos anteriores, cuáles te han sorprendido más?
- ¿Qué siento cuando pienso que entre los 6.500 millones de habitantes de la Tierra no hay ninguno que sea idéntico a mi persona?
- Experiencia: cierra los ojos y sentado en actitud relajada intenta auscultar los latidos de tu corazón. ¿Qué te sugiere oír latir tu corazón?
- ¿Qué sientes pensando en el número incontable de las sonrisas que te han regalado las personas que te han amado y has conocido? Piensa en alguna persona sonriente.

III fase: Síntesis y aplicación

- ¿Qué sentimientos provoca en ti el pensar que tu cuerpo ha formado antes parte de otros seres y, tras tu muerte, seguirá dando vida a otros cuerpos?
- Imaginando que tu corazón fuera un ser inteligente ¿qué le dirías en este momento a tu corazón? Dilo en pocas palabras.

Actividad 3. Las maravillosas capacidades de mis ojos

I fase: Ideas y conocimientos

- Mis ojos constituyen la cámara fotográfica más perfecta que pueda concebirse, pues con ellos percibo el color, la forma, la luminosidad y la distancia o cercanía de los objetos.
- Mis ojos son capaces de enfocar hasta 100.000 puntos diferentes dentro de su amplísimo campo visual y procesarlos a la velocidad de 24.000 ordenadores normales trabajando simultáneamente, exactamente un millón de estímulos lumínicos/segundo.
- Mi sentido de la vista está dotado de 160 millones de receptores -150 millones de *bastones*, para percibir color, y 10 millones de *conos* sensibles al tono y figura de los objetos-. ¿Qué supone para ti disponer de tus ojos?
- Con mis ojos, soy capaz de ver el cielo estrellado, disfrutar de la belleza virgen de nuevos paisajes, la majestad de las montañas, la diversidad y colorido de las plantas, la ternura de un rostro humano... y disfrutar de los 6.000 colores que me ofrece la naturaleza. Cita algunas experiencias visuales que te han proporcionado especial alegría.

- Con la mirada puedo expresar todos mis sentimientos: ternura, paz, alegría, comprensión, armonía, seguridad, confianza..., y también resentimiento, inquietud, aburrimiento, inseguridad y hasta odio y rencor. Hay miradas anodinas, aburridas, airadas, desconfianzas, y también serenas, tranquilizantes, alegres y llenas de vida. Cita experiencias en que con tu mirada has logrado algo que te ha emocionado.
- Los expertos en lenguaje corporal indican que, en nuestros intercambios personales, transmitimos el 70% del contenido de nuestros mensajes a través de la mirada, el 33 % con el tono de voz y los gestos y sólo el 7% con las palabras. La mirada es nuestro principal instrumento de comunicación. ¿Qué piensas sobre tu manera de mirar?

II fase: Reflexiones y sentimientos

- ¿Qué es lo que más te sorprende y admiras en los ojos de las personas que conoces?
- Describe los sentimientos que has experimentado cuando has contemplado una noche estrellada, el mar inmenso, las montañas nevadas, los verdes valles y prados...
- Imagínate a una persona querida sonriéndote y piensa en todas las sonrisas que te han regalado las personas que te han amado y has conocido. Di lo que sientes.
- ¿Cuál de estos adjetivos define mejor tu mirada: alegre, llena de vida, serena, confiada, insegura, aburrida, interesante?
- ¿Qué proporción de tiempo que empleas en hablar con las demás personas lo dedicas a mirarles a los ojos?

III fase: Síntesis y aplicación

- Di qué son para ti los ojos de las demás personas y lo que percibes en ellos.
- ¿Qué es lo más bonito que te han dicho las personas con su mirada?

Sección II. CÓMO PROCESAMOS LA INFORMACIÓN Y LA ASIMILAMOS

Las actividades que siguen intentan explicar cómo logra la mente humana el conocimiento de las cosas. Utilizo para este fin dos modelos psicológicos: a) el modelo de Procesamiento de Información (PI) (*véase gráfico adjunto*) y b) la Teoría Genética del conocimiento, del psicólogo ginebrino Piaget. (Bernad, 1990).

a) Modelo de Procesamiento de la Información (PI)

Este modelo de procesamiento de la información muestra cómo funciona el sistema cognitivo humano o, lo que es igual, qué procesos psicológicos rea-

liza la mente humana para transformar los datos procedentes de las experiencias internas o externas en conocimientos significativos (lo que veo es una pera, ese perro es el mío, me duele la muela, siento alegría porque estoy con mi mejor amigo, recuerdo la visita a la ciudad X...). El modelo de PI parte de un símil, que nuestro cerebro realiza el proceso de conocer de manera similar a como lo hacen los ordenadores o inteligencia artificial. Nuestro organismo logra el conocimiento siguiendo los siguientes pasos.

- 1º Paso o *input* de la información en el sistema cognitivo. A través de los sentidos recibimos la información y la registramos en los órganos sensoriales durante un corto tiempo (de dos a cuatro segundos).
- 2º Paso. Con la ayuda de la en la *memoria operativa*, también llamada *memoria a corto plazo*, traducimos la información sensorial en significados cognoscitivos internos utilizando para ello símbolos (palabras, gestos, gráficos, sonidos, fórmulas, esquemas, etc.), y nos damos cuenta -somos conscientes- de que estamos alegres, tristes, enfadados, etc. Esta memoria a corto plazo está sujeta a una gran limitación: sólo podemos atender o relacionar simultáneamente un total de entre cinco y nueve datos o unidades informativas (*chunks*), 5-9 nombres, 5-9 fechas, 5-9 números. Esto explica que tratándose, por ejemplo, de series de números, los agrupemos de dos en dos, de tres en tres, etc. para recordarlos más fácilmente (así procedemos para recordar, por ejemplo, los números de teléfono).
- 3º Paso. De acuerdo con las reglas lógicas de la mente, organizamos la información que queremos memorizar y, una vez organizada, la almacenamos en la *memoria a largo plazo*, que viene a ser nuestro "disco duro" natural.
- 4º Paso. Esta fase nos permite recuperar la información almacena cuando la necesitamos para utilizarla directamente o como instrumento para dar respuesta a las nuevas situaciones problemáticas que se nos presentan.

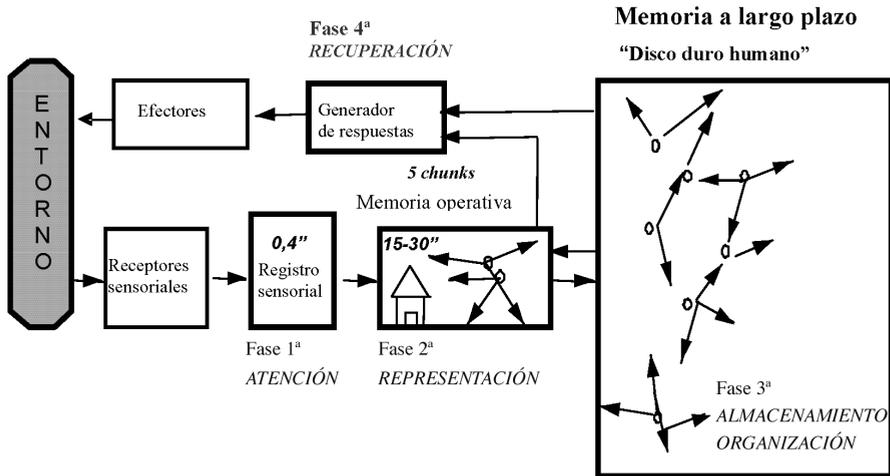
Convencionalmente, denominamos los cuatro pasos previamente descritos con los términos: 1) *atención* a los datos o información, 2) *representación interna-simbolización* de dichos datos, 3) *almacenamiento* y 4) *recuperación de la información*. En la redacción de los ejercicios siguientes, propongo actividades que incluyen uno o varios de estos procesos cognitivos.

b) *Teoría Genética del Conocimiento*

Esta teoría explica de manera especialmente rigurosa los sucesivos pasos de la mente humana para alcanzar el conocimiento en sus distintos niveles: 1) desde el más sencillo, como, por ejemplo, distinguir los distintos objetos que

SISTEMA COGNITIVO HUMANO
 (“Software” humano básico)

Modelo de Procesamiento de la Información, en el que se muestran las distintas fases y procesos que sigue la mente humana para llevar a cabo la adquisición del conocimiento.



hay una habitación o lugar determinado; 2) pasando por actividades que implican observar y organizar varias informaciones disponibles, por ejemplo, extraer algunos conceptos principales contenidos en el texto que estamos leyendo y agruparlos por orden de importancia; hasta 3) convertir dichos datos en enunciados generales o leyes científicas, por ejemplo, llegar a comprender que en todos los problemas familiares siempre hay elementos de intolerancia.

Según esta teoría, el edificio del conocimiento se apoya en cuatro “estructuras lógicas” o modelos de pensamiento, cada vez más potentes y eficaces: a) el *pensamiento sensomotor* trata de explicar cómo nos comportamos a la hora de prestar atención y percibir los estímulos que nos afectan, por ejemplo, en qué nos fijamos para observar un cuadrado, prestar atención a las señales de tráfico, etc.; b) el *pensamiento preoperacional* se ocupa de explicar cómo, muchas veces, utilizamos un modo de pensar poco riguroso y muy parcial para formar una opinión sobre personas, acontecimientos, noticias, etc., por ejemplo, hablamos de los inmigrantes sin analizar a fondo el tema o viéndolos a todos con el mismo patrón; c) el *pensamiento concreto* supone analizar sistemática y rigurosamente acontecimientos, problemas o ideas, lo que supone atender a todos los datos implicados en la interpretación de un hecho, por ejemplo, hablar con rigor sobre la economía de un país, sobre los problemas relacionados con la

educación, etc.; y, por último, d) el *pensamiento formal* con el que imaginamos y vemos las cosas desde otros enfoques posibles, por ejemplo, pensar que pasaría si viviéramos 200 años; o unimos muchos datos particulares hasta convertirlos en leyes o enunciados generales, por ejemplo, llegar a la conclusión de que todos los movimientos migratorios, por encima de las diferencias que los distinguen, responden a causas fundamentalmente idénticas, la pobreza en los países de origen de los emigrantes y el conocimiento, por parte de éstos, de las informaciones que les llegan de los países desarrollados y democráticos.

Quiero advertir que para la redacción de las actividades que propongo en este trabajo he decidido adoptar como patrón principal la Teoría Genética de Piaget, toda vez que incluye todos los procesos tratados por el Modelo de Procesamiento de la Información (PI) y los sistematiza y jerarquiza de manera mucho más precisa. En mi intención está el que a través de la realización de estas actividades, las personas mayores ejerciten todo su sistema cognitivo y emocional y les ayude a conectar con su entorno social.

Sección IIa. **PENSAMIENTO SENSOMOTOR:** Atender y percibir la variedad de datos derivados de la experiencia personal

Actividad 4. Procesos perceptivos

a) Ejercicio de atención-concentración en el propio cuerpo

Cerrados los ojos, sentado, con las manos en las rodillas y en actitud relajada, recorro las distintas partes del cuerpo, diciéndome la consigna: “estoy tranquilo, estoy relajado”, “me siento bien”. Puedo seguir los siguientes pasos:

1. Me centro en la cabeza, pienso en la frente y digo “tranquila, relajada”. Lo mismo hago con los ojos, las mejillas, la boca, la lengua.
2. Me centro en el tronco: en los hombros, la espalda, el pecho, el vientre y repito la misma consigna.
3. Pienso en la pierna derecha y luego en la izquierda, y recorriendo el muslo, la pantorrilla y el pie, repito la misma consigna.
4. Entro con la imaginación en mi interior y pienso en el corazón, en los pulmones, en el estómago, en el intestino, y me repito la misma consigna.
5. Intento auscultar y contar los latidos de mi corazón.

b) Ejercicio de atención a los objetos externos

1. Contar todos los botones de las prendas que llevo puestas.
2. Enumerar los cinco objetos de mayor tamaño que hay en la habitación o en el lugar en que me encuentro.

3. Entre las personas que me acompañan, cuántas llevan prendas de color rojo, verde y azul.
4. Identificar las dos personas más rubias y las dos más morenas entre las presentes.
5. Mencionar cinco gestos diferentes que podemos hacer con nuestras manos.

c) Ejercicio de memoria sobre acciones cotidianas

1. Mencionar los platos que comí ayer al mediodía y por la noche.
2. Recordar con qué prendas me vestí ayer y el color de cada una de ellas.
3. Decir qué estaba haciendo ayer entre las 10h-11h de la mañana y entre las 5h-6h de la tarde.
4. Recordar el nombre de las tres principales calles de la localidad o barrio en que vivo.
5. Recordar cinco establecimientos que puedo encontrar en la calle o calles cercanas a donde vivo.

Sección IIb. PENSAMIENTO PREOPERACIONAL: Asociación y clasificación de variedad de datos

Actividad 5. Clasificar y agrupar datos

1. Formar tres grupos diferentes de las personas u objetos que percibes.
2. Formar tres grupos diferentes con todos los objetos o realidades que hay en esta habitación o en este lugar.
3. Ordenar *de mayor a menor tamaño* los siguientes animales: caballo, gorrión, gato, león, perro, águila, lagarto, ballena, loro.
4. Agrupar en tres bloques y por alguna especial relación los siguientes *nombres*: línea, microondas, balón, sartén, cartera, calcetines, cenicero, puerta, gafas, pantalones, cocina, lápiz, ladrillo, café, rombo, sombrero.
5. Menciona tres países del mundo de clima frío y otros tres de clima cálido.

Actividad 6. Búsqueda de semejanzas y diferencias

1. Mencionar tres semejanzas y tres diferencias entre las dos personas que están *más cerca de ti*.
2. Mencionar tres productos alimenticios que coincidan en el sabor a dulce y otros tres que coincidan en su sabor amargo.

3. Decir las cinco mayores diferencias entre *todas* las personas presentes.
4. Agrupar por su semejanza estas palabras: estuve, mesa, hablaré, chaqueta, bolígrafo, cajón, vino, contar dinero, bufanda.
5. Forma dos frases distintas uniendo en cada una de ellas al menos tres de las palabras contenidas en el punto cuatro anterior.

Actividad 7. Asociaciones entre palabras y conceptos

1. Menciona tres palabras que tengan relación con “comida”.
2. Menciona tres palabras que tengan relación con “coche”.
3. Menciona tres palabras que tengan relación con “alegría”.
4. Menciona tres palabras que tengan relación con “sufrimiento”.
5. Menciona tres palabras que tengan relación con “amor”.

Sección IIc. PENSAMIENTO CONCRETO: Análisis rigurosos de situaciones complejas

Dado que, desde el punto de vista psicológico, este nivel de actividad mental implica procesos de pensamiento muy exigentes y que los posibles destinatarios pueden ser personas con escasos conocimientos en las diferentes ramas del saber científico o académico, he procurado que las actividades que siguen queden enmarcadas en la experiencia cotidiana de las personas mayores.

Actividad 8. Determinar los componentes o elementos relevantes de la información relacionada con objetos y experiencias complejas (Ley de composición)

1. Con relación al *aborto*, por ejemplo, mencionar *cuatro causas* principales que, a tu juicio, intervienen en la práctica del mismo.
2. Mencionar las *cuatro consecuencias negativas y también positivas*, si crees que las hay, que se derivan de la práctica del aborto.
3. Citar tres *principales medidas* que, en tu opinión, debieran tomar las mujeres, sus familias y los gobiernos para evitar las principales consecuencias negativas del aborto.
4. En España, las mujeres en edad de procrear tienen una media 1,07 hijos/mujer, lo que supone que la población no alcanza el nivel de nacidos necesario para el reemplazo generacional que, según la ONU es de 2,1 hijos/mujer. Di tres medidas que debieran tomar los gobiernos españoles para favorecer la natalidad.

5. ¿Qué razones darías para *no culpabilizar* a las mujeres que abortan y qué razones para “condenar” su conducta?

Actividad 9. Asociación de unos hechos o datos con otros (Ley de asociatividad)

1. Explicar tres motivos o causas por las que bastantes personas mayores asocian la etapa de la vejez con tristeza, abandono y postergación social.
2. Mencionar tres motivos principales por los que muchas personas mayores se sientan felices y contentas con su vida.
3. Enumerar tres repercusiones de la situación económica de las personas mayores en su sentimiento de bienestar o malestar.
4. Indicar las tres peticiones más importantes que harías a un responsable público que te preguntara qué necesidades tienes para poder estar contento con tu situación presente.
5. De entre las ayudas que recibes del Estado, la familia, los amigos y conocidos, ¿cuáles son las dos que más valoras y por qué?

Actividad 10. Lo importante y lo secundario en mi vida (Ley de identidad).

1. Di las tres circunstancias o aspectos *más importantes* en tu vida al día de hoy.
2. Di tres aspectos o circunstancias que consideras *secundarias y sin importancia* en este momento de tu vida.
3. Realmente cambiaría tu vida si... (nombra tres aspectos o circunstancias).
4. Define las tres cualidades que más admiras en una persona mayor y otras 3 que consideras secundarias o no importantes.
5. Di las tres cosas que más aprecias en el trato que recibes de las personas que conoces y te rodean.

Actividad 11. Relación entre antecedentes y consecuentes (Ley de reversibilidad)

1. Di tres aspectos de tu vida actual que no te gustan (antecedentes) y cómo podrían cambiar a mejor (consecuentes).
2. Di tres aspectos en que te gustaría que cambiaran los jóvenes de hoy.
3. Di tres aspectos en que te gustaría que cambiaran los mayores de hoy.

4. Bastantes hijos se desentienden de sus padres: di las tres razones que les llevan a comportarse así.
5. Di las tres conductas que pueden realizar los mayores para hacer agradable la vida a sus hijos.

Sección IId. **PENSAMIENTO FORMAL:** Alcanzar generalizaciones sobre un conjunto de datos y formular hipótesis

Actividad 12. Pensar a partir de hipótesis (pensamiento hipotético-deductivo)

1. Suponte que fueras chino y no español: saca tres consecuencias.
2. Di cómo sería el mundo si, además de las mujeres, los hombres pudieran gestar y parir: saca tres consecuencias.
3. Cómo sería el mundo si estuviera habitado sólo por jóvenes entre 20 y 25 años (cita tres aspectos que cambiarían).
4. Di cómo sería tu vida si, en lugar de estar sometido a las leyes de la materia (del tiempo y del espacio), se rigiera por las leyes de la mente: ¿qué podrías hacer fácilmente que ahora te está vedado? (cita tres consecuencias importantes).
5. ¿Qué ocurriría en el mundo si no muriera nadie? Saca tres consecuencias.

Actividad 13. Pensamiento generalizado (formulación de enunciados o proposiciones)

1. Las dos causas principales de la pobreza en el mundo son... (continúa la frase).
2. Los tres motivos principales de que algunas personas mayores se aburran son... (continúa la frase).
3. Decir “*todos los hombres* son así y *todas las mujeres* así” es una afirmación falsa porque... (continúa la frase y explícala).
4. Se dice que la “sabiduría” es la virtud de las personas mayores: ¿en qué sentido te parece verdadera y en qué sentido falsa esta afirmación?
5. ¿Qué cambiaría en el mundo si tú no existieras? (saca consecuencias).

Actividad 14. Pensamiento combinatorio (relación entre conjuntos de hechos)

1. Di tres relaciones existentes entre la situación económica de los mayores y su salud física y mental.

2. Di tres factores que contribuyen a que muchos mayores se sientan menospreciados por la sociedad.
3. Las tres causas de que muchos mayores enfermen son... (continúa la frase).
4. Menciona tres causas de las guerras y tres medios para evitarlas.
5. Menciona tres cualidades de la juventud actual que los mayores tendrían que valorar positivamente para facilitar el diálogo intergeneracional.

Actividad 15. Procesos conjuntos en el análisis e interpretación de textos escritos

Lee el siguiente texto y contesta a las cuestiones que le siguen:

“En las últimas décadas, el ser físicamente perfecto se ha convertido en uno de los objetivos principales de las sociedades desarrolladas, hasta el punto de que la apariencia corporal es sinónimo de salud, éxito y felicidad. Tal es la fuerza de esta “gramática de cascarón” que existe la convicción de que quienes no se atienen a estos estereotipos están condenados al rechazo social: “soy demasiado bajo para tener amigos”, “con estas pintas cualquiera se acerca a mí”, “estoy demasiado gorda, por eso encuentro tanta dificultad para encontrar trabajo”, “mi cara arrugada no le gusta a nadie”, “llevando bastón, lo único que provocho es lástima”.

Pues bien, en contra de tanta falsedad publicitaria, la naturaleza impone sus propias leyes: los genes controlan el color de la piel y de los ojos, y lo mismo sucede con la estatura y el peso. La psicología, por su parte, muestra hasta la saciedad que, con el paso del tiempo, las arrugas pueden ser bellas, ciertos rasgos individuales y diferentes de los cánones de belleza imperantes marcar nuestra personalidad en sentido positivo y sentirnos tan felices con nuestro propio cuerpo que no deseemos “estar en otro”. Y todo esto es posible porque la belleza más que en la piel está en el cerebro. El cerebro nos dice que la belleza es más que una silueta o el color de la piel y que cuidando nuestro cuerpo (limpieza, vestido, peinado) y queriéndolo como es mostramos ante los demás mucha más belleza que con una cara embadurna de cremas resplandecientes o una determinada nariz.

1. Menciona las cinco ideas principales contenidas en este texto.
2. Di tres hechos de experiencia o noticias que tienen relación con el contenido de este texto y *de los que no se habla en él*.
3. Resume en *dos líneas* todo el contenido de este texto.
4. Pon un *título* general a este texto (máximo cinco palabras).

Actividad 16. Taller de redacción de cuentos

a) Cuentos con personajes reales

Redactar un cuento en grupo siguiendo estos pasos:

- 1º Toma tres personajes como protagonistas: 1 abuelo, 1 niño y 1 un mendigo.
- 2º Haz que interactúen entre ellos: que se encuentren, que hablen entre sí y se cuenten su vida, que expresen distintos sentimientos, etc.

b) Cuentos con personajes imaginarios o irreales

Redactar un cuento en que intervengan:

- 1º Tres personajes: una persona, un águila y un objeto (por ejemplo, un avión).
- 2º Realicen juntos una excursión y vivan experiencias interesantes. El cuento no debe pasar de las diez líneas.

Sección III. ACTIVIDADES RELACIONADAS CON EXPERIENCIAS EMOTIVO-AFECTIVAS: Comprender nuestras actitudes y sentimientos sanos y nocivos

Actividad 17. Actitudes y sentimientos ante la jubilación

1. Menciona las cinco principales ventajas de estar jubilado.
2. Menciona los cinco inconvenientes mayores de estar jubilado.
3. ¿Qué motivos dicen tener algunos mayores para sentirse solos? (señala 3 motivos principales que propician el sentimiento de soledad).
4. Menciona tres pensamientos que pueden ayudar a las personas mayores a sentirse contentos.
5. Menciona cinco clases de personas y profesionales que realizan alguna actividad que contribuye al bienestar de las personas mayores.

Actividad 18. El amor hacia sí mismo: signos de que NO nos amamos bien

1. Di tres cosas que nunca debe hacer ni pensar una persona que se ama a sí misma.
2. Menciona tres insultos más frecuentes que suelen dirigirse contra sí mismas las personas que no saben amarse bien.
3. ¿Cuál es la respuesta adecuada cuando nos enteramos de que los demás han dicho algo negativo sobre nosotros?

4. Una forma de mostrar que nos queremos mal es dejarnos llevar por sentimientos de envidia: ¿cuáles son los motivos principales de que algunos sientan envidia de los demás?
5. ¿En qué sentido puede decirse que las críticas son fruto de la envidia?

Actividad 19. Decálogo del amor maduro y verdadero

De entre los siguientes diez signos de entender el amor, *indica los tres que más te convencen y que más se acercan a lo que piensas:*

1. Estoy dispuesto a aceptar que tal vez nunca recibiré toda la atención que busco y necesito.
2. Acepto que los demás son limitados en lo que me dan y también en lo que yo doy a los otros.
3. Valoro mi persona y acepto quedarme solo en cualquier ocasión en que los demás olvidan lo que necesito y me dicen “no” a lo que les pido.
4. Soy capaz de cuidarme y quererme por encima del cuidado y amor de los demás.
5. Doy sin exigir agradecimiento, aunque siempre puede pedirlo.
6. Estoy convencido que en la medida en que los demás me conozcan, me amarán simplemente por el hecho de ser humano como ellos.
7. Pienso que cuando las personas no me dan el amor que esperaba de ellas, más que a su egoísmo y maldad debo atribuir tal conducta a que no han descubierto la grandeza del amor que ellas mismas se merecen y necesitan.
8. Pienso que arrastrarme hasta ‘vender mi alma a los demás’ para recibir su amor y aprobación es una forma muy eficaz de impedir su desarrollo y el mío.
9. Acepto que no siempre doy la talla a la hora de mostrarse generoso y comprensivo con los demás.
10. Me siento capaz de amarme a sí mismo y a los demás tal como son en cada momento y circunstancia.

Actividad 20. El amor hacia los demás

1. Menciona cinco gestos de amor más importantes que has realizado *en el pasado* con las personas de tu entorno (familia, amigos, vecinos, compañeros).

2. Indica cinco maneras de demostrar que sientes verdadero amor hacia las personas que te rodean *actualmente*.
3. Di cinco maneras de mostrarte tolerante con las personas de tu entorno.
4. Di tres maneras de demostrar la "verdadera amistad".
5. Menciona tres modos principales de comportarnos como *egoístas* con respecto a las personas de nuestro entorno.

Actividad 21. Diálogo constructivo con los demás

1. Menciona tres señales claras de que estás dispuesto a dialogar honestamente con los demás.
2. ¿Qué *conductas son contrarias* a la actitud del que está verdaderamente dispuesto a dialogar? (cita tres actitudes).
3. Con frecuencia no estamos dispuestos a dialogar con los otros porque... (da tres razones).
4. ¿Por qué amar a los demás no significa decir "sí" a todo lo que hacen o nos piden?
5. ¿Cuándo es conviene decir "no" a los demás? Indica varias situaciones.

Actividad 22. Actitudes que facilitan y entorpecen las buenas relaciones con los demás

Tras comprender el sentido de los siguientes enunciados, menciona alguna consecuencia práctica para tu vida:

1. "Si pretendo ser feliz, tengo que despedirme de sentirme un ser perfecto e ideal".
2. "Una burda excusa para negar el respeto, consideración y amor a los demás es olvidarme que tienen derecho a ser imperfectos como yo".
3. "Siendo agresivo con los demás les estoy robando la parte de energía que utilizan para defenderse de mí, una energía que necesitan para su propio desarrollo".
4. "Un modo eficaz de hacer crecer a los demás en su autoestima es ofrecerles el regalo de mi alabanza".
5. "Saber recibir el amor y la consideración de los demás es la señal más clara del aprecio que les tengo".

Sección IV. REFLEXIONES SOBRE LAS RELACIONES DEL HOMBRE CON EL UNIVERSO Y LA HUMANIDAD: Percepción de mis relaciones con el universo

Actividad 23. La posición privilegiada del hombre en el Universo

1. Menciona cualidades o dimensiones en que el hombre se muestra superior a los demás seres de la naturaleza: inanimados (minerales), vegetales y animales.
2. ¿En qué se diferencia la libertad humana de los instintos animales?
3. ¿Qué sentido das a las palabras del libro sagrado del *Génesis*: “Dios creó al hombre a su imagen y semejanza?”.
4. Decía Einstein, premio Nobel en 1923:

“La distinción entre el pasado, el presente y el futuro es solamente una ilusión. Si pudiéramos contemplar un período de tiempo como contemplamos una región amplia del espacio, veríamos que todo aquello que ya parece haber sucedido antes que nosotros sigue existiendo como si estuviera estampado en el tejido que constituye el continuo espacio-temporal. La ilusión de que los sucesos evolucionan en el tiempo se debe a nuestro especial tipo de percepción que sólo nos permite ver la realidad fragmentada, trozo a trozo, como a través de una rendija móvil, como cuando examinamos un cuarto oscuro con una linterna de foco muy pequeño y usamos la memoria para ligar los fragmentos” (Citado en Díez, 1996).

A la vista de este texto:

- a) Saca dos consecuencias sobre nuestra manera de observar el mundo.
 - b) Di qué ocurriría si nuestra capacidad de percibir la realidad se multiplicara por mil, un millón de veces, etc.
5. Sobre el destino final del universo se barajan dos hipótesis entre los científicos: que se acabe o que continúe expandiéndose, como en estos momentos, perennemente. ¿Qué fin nos espera a cada uno de nosotros en cada una de estas dos hipótesis?

Actividad 24. Nuestra vida depende de lo que nos aporta el Universo y la Tierra

1. Menciona cinco beneficios que recibimos del Universo y de la Tierra en que vivimos.

Muchos científicos, tras comprobar el orden y la uniformidad admirable que observamos en el universo, piensan que no parecen explicarse

por la mera casualidad y, por eso, están convencidos de que existe un Principio, al que las culturas y pueblos llaman Dios, Creador y Organizador del mundo. Otros científicos no llegan a tal conclusión y piensan que, cuando las ciencias de la Naturaleza (Cosmología, Astronomía, Astrofísica, Cosmobiología) se desarrollen, el hombre podrá comprender la unidad del TODO y desaparecerán los misterios derivados del conocimiento fragmentado logrado hasta presente por la ciencia. Saca varias consecuencias que se pueden extraer de las posturas anteriores.

2. ¿Qué cambiaría en el mundo si *España no existiera*? Da la respuesta que te parece más lógica con respecto a tu vida y a la realidad del universo.
3. ¿Cuáles son las tres dimensiones o aspectos en la vida del hombre y del universo que más admiración despiertan en ti?

Actividad 25. Alargar la vida, ¿para qué?

Ante la hipótesis de contar en el futuro con la habilidad científica suficiente para ampliar la vida y rejuvenecer nuestra piel, riñones, corazón, músculos o cerebro hasta mantenerlos vivos y sanos durante 200, 500, 1000 años más –algún biólogo avanzado ha llegado a decir que somos la última generación de hombres mortales– surge una batería de interrogantes no fáciles de contestar y que afectan tanto a nuestra propia vida como a la sociedad entera. He aquí algunos:

¿Qué ventajas tendría prolongar nuestras vidas mucho más allá de sus límites actuales?

¿Vivir más años supondría necesariamente vivir mejor?

¿Cómo viviríamos en la Tierra si no hubiera muerto ninguno de los 130.000 millones de moradores que, según los estudios demográficos, han habitado nuestro planeta desde el origen de la humanidad hasta el presente?

¿Supondrán un desarrollo positivo para la humanidad las crecientes posibilidades de manipular nuestros genes?

Desde las consideraciones anteriores:

1. ¿Di que interés tendría vivir muchos más años que ahora?
2. Entre vivir más años y vivir bien los años que podríamos vivir, ¿por qué postura te inclinas y por qué?
3. ¿Desde una actitud sabia y madura, piensas que las personas podemos llegar a decir: “yo ya estoy en edad de morirme, ya he hecho todo lo que tenía que hacer en mi vida?”

4. Cuáles son los motivos principales que tienes para desear seguir viviendo.

Bibliografía

- ALTARRIBA, F-X. (1992): *Gerontología*. Barcelona: Boixaren.
- BALTES, P. B. (1998): "Life-span developmental psychology: Observations on history and theory revisited", en R. M. Lerner (ed.) *Developmental Psychology: Historical and philosophical perspectives*, Hillsdale NJ: Erlbaum, pp. 58-95.
- BERNAD, J. A. (1990): *Psicología de la enseñanza/aprendizaje en el bachillerato y formación profesional*. Zaragoza: ICE, Universidad de Zaragoza.
- BERNAD, J. A. (2008): *El bienestar psicológico de las personas mayores*. Huelva: Editorial Hergué.
- DÍEZ, J. (1996): *Entre la evolución y la eternidad. Una hipótesis sobre la pauta del devenir*. Barcelona: Oikos-Tau.
- DINER, E. (2000): "Subjective well-being". *American Psychologist*, 55, pp. 34-44.
- ERIKSON, E. (1968): "In de Middel Age and Aging", en *Neugarten: Generativist vs. Station*. Chicago: The Univesity of Chicago Press.
- FERNÁNDEZ-BALLESTEROS, R. y otros (1996): "Calidad de Vida en la Vejez en distintos contextos". Madrid: INSERSO. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.
- FROM, E. (1964): *The death of man*. New York: Harper and Row.
- GIL CALVO, E. (2003): *El poder gris. Una forma de entender la vejez*. Barcelona: Mondadori.
- GIRÓ, J. (2007): "Los derechos de las personas de edad en el ejercicio de la ciudadanía", en Giró, J. (coord), *Envejecimiento, autonomía y seguridad*. Logroño: Universidad de La Rioja, pp. 17-45.
- HAYFLICK, L. (1999): *Cómo y por qué envejecemos*. Barcelona: Herder.
- INSERSO (1995): *La situación de los mayores en España*. Madrid: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.
- (2006): *Informe de las personas mayores en España*. Madrid: Ministerio de Trabajo y Servicios Sociales.
- LIMÓN, M. R. y CRESPO, J. A. (2002): *Grupos de debate. Guía práctica para animadores*. Madrid: Narcea.
- MASLOW, A. H. (1980): *El hombre autorrealizado*. Barcelona: Kairós.
- MELLA, R. y otros (2004): "Factores asociados al bienestar subjetivo en el Adulto Mayor". *Psyche*, v. 13. n° 1, pp. 79-89.
- MOÑIVAS, A. (1998): "Representación de la vejez (modelos de disminución y de crecimiento)". *Anales de psicología*, n° 14, pp. 13-25.

- RIERA, J. M. (2005): “*Contra la tercera edad. Por una sociedad para todas las edades*”. Barcelona: Icaria.
- SÁNCHEZ VERA (2000): “La sociología de la vejez *versus* economía de la vejez”. *Papers*, 61, pp. 39-88.
- SELIGMAN, M. (2005): *Aprenda optimismo. Haga de la vida una experiencia maravillosa*. Barcelona: Grijalbo.
- VIGUERA, V. y otros (2006): Disponible en <http://www.psicomundo.com/tiempo/educacion>.
- ZAMARRÓN, M. D. (2006): *El bienestar subjetivo en la vejez*. Madrid: Universidad Autónoma de Madrid. Disponible en <http://www.imsersomayores.csic.es>.