

3

# Mayores y felices



*Habilidades  
para la vida*



## PRESENTACIÓN

Ma. Constanza Granados Mendoza  
Colombia  
[mgranadosm@unal.edu.co](mailto:mgranadosm@unal.edu.co)

Hay posibilidades que pueden ser nuestras solo con el paso de los años: al hacernos adultos mayores y solo al hacernos adultos mayores, porque es en este momento de nuestra existencia en que la experiencia de vida que se acumula y el camino recorrido es más grande que el camino por recorrer. Es entonces cuando mágicamente es posible que al sumar lo disfrutado, lo aprendido, lo amado, lo logrado, lo compartido se fortalecen en nosotros la sabiduría, la gratitud, la ilusión por aportar desde eso que sabemos, desde eso que somos y que hemos construido en nuestro transitar por la vida.

Recoger en la propia vida la cosecha se relaciona con lo que hemos sembrado en este sentido, la sabiduría es potenciadora de bienestar cuando valoramos lo que hemos aprendido y estamos interesados en compartir eso con otros.

El desarrollo humano es una posibilidad en todos los momentos de

la vida. Envejecer no implica avanzar hacia el deterioro, a mayor edad, mayor experiencia y más posibilidades para aportar y construir desde ella. El desarrollo humano es una posibilidad permanente si asumimos el reto de aprender nuevas formas para ser participantes activos en la sociedad en la que vivimos.

La práctica educativa es un elemento motivador en todos los seres humanos incluidos los adultos mayores para quienes los espacios formativos pueden ser oportunidades para conservar y desarrollar sus capacidades e intereses. Las metodologías para trabajar Habilidades para la Vida (HpV), deberán favorecer el intercambio de experiencias, compartir, moverse, reír y retarse a salir de la zona de confort.

La organización mundial de la salud propuso el desarrollo de HpV en el año 1993 pensando en aportar desde su desarrollo a la promoción de competencias psicosociales en niñas, niños, adolescentes y jóvenes. fue asumida entonces como una interesante estrategia de prevención integral. Posteriormente en el año 2016, se reconoce como una ruta para una vida en plenitud, que aporta a la promoción de la salud y el desarrollo vital integral de los seres humanos considerando tres condiciones esenciales: la vida digna, la cultura de paz y la ética del cuidado.

HpV entonces se ha ido posicionando como una propuesta para el desarrollo humano que aporta la transformación personal y comunitaria. Desde nuestra experiencia la proponemos como una estrategia potente para favorecer la continuidad en el desarrollo humano de las personas mayores, sus cuidadores y familiares.

Favorecer el desarrollo de habilidades para la vida lleva a comprender la riqueza de las culturas y los contextos, anima a fluir en la posibilidad de enriquecer la cotidianidad al tejer reflexiones, perspectivas y experiencias con otros.



Las HpV se han agrupado de diferentes formas; con la población de personas mayores proponemos considerar las habilidades propuestas por la OMS, reflexionando en procesos específicos para su desarrollo durante la segunda mitad de la vida:

- **Sociales o interpersonales:** empatía, comunicación asertiva, relaciones interpersonales, manejo de problemas y conflictos.
- **Cognitivas:** pensamiento crítico, creatividad, autoconocimiento.
- **Psico-emocionales:** manejo del estrés, manejo de emociones y sentimientos, toma de decisiones.

Las HpV se relacionan y potencian entre sí, la clasificación tiene más razones pedagógicas, en la práctica una habilidad puede permear varias de estas categorías, por ejemplo, conocimiento de nosotros mismos tiene que ver con nuestras capacidades cognitivas, pero también con la posibilidad que abrimos desde nuestras emociones y sentimientos para conectarnos con nuestro interior, con lo que sentimos, necesitamos, disfrutamos o tememos. La creatividad puede fluir más fácilmente si estamos motivados y deseosos de encontrar salidas innovadoras, y si nuestra comunicación fluye, podemos encontrar caminos para manejar el estrés, comprender y transformar nuestras emociones y no quedarnos en intensidades o frecuencias que nos hacen daño. Se trata entonces de fluir en posibilidades de desarrollo humano que potencien unas y otras habilidades.

La propuesta nos lleva entonces a pensar que podemos favorecer una mutua transformación positiva que aporte recíprocamente a nosotros y al contexto en el que vivimos esta etapa de nuestra vida.

Invitamos a todos los interesados en el tema, a seguir construyendo conocimientos y compartiendo aprendizajes para que este sea un camino cada vez más rico y enriquecedor para adultos mayores, familiares, cuidadores,

universidades, tomadores de decisión y programas dirigidos a cuidar, proteger y garantizar la calidad de vida de todas las personas en esta etapa de la vida.

Ofreceremos a nuestros lectores reflexiones e invitaciones derivadas de nuestra experiencia al abordar este tema y sus aportes al desarrollo humano en la segunda mitad de la vida. Esperamos que este material les resulte interesante, se organiza en tres partes: material para adultos mayores, material para familiares - cuidadores, y material de apoyo para Universidades interesadas en éste tema.



“Ha llegado el momento de instaurar un nuevo paradigma que considere a los adultos mayores participantes activos de una sociedad que integra el envejecimiento y que considere a dichas personas contribuyentes activos y beneficiarios del desarrollo”

*OMS Envejecimiento activo: un marco político.*

<https://www.elsevier.es/es-revista-revista-espanola-geriatria-gerontologia-124-articulo-envejecimiento-activo-un-marco-politico-13035694>



# HABILIDADES PARA LA VIDA EN PERSONAS MAYORES

## Habilidades Cognitivas

Ma. Constanza Granados Mendoza  
Colombia  
[mgranadosm@unal.edu.co](mailto:mgranadosm@unal.edu.co)

Al caminar por la vida acumulamos experiencias, recuerdos, aprendizajes y podemos crecer en conocimiento y sabiduría.

Las habilidades que incluye la OMS en la categoría habilidades cognitivas son: pensamiento crítico, creatividad, manejo de problemas y conflictos. Todas ellas también se potencian o se limitan en su relación con nuestras emociones.

Al contrario de lo que se suele pensar, el desarrollo cognitivo no es lineal ni está determinando únicamente por factores biológicos o la acumulación de conocimientos, sino que también se logra a partir de las oportunidades de aprendizajes derivados de las experiencias que tenemos a lo largo de nuestra vida.

Lo cognitivo alude a funciones como el pensamiento, la memoria, la atención, el lenguaje, la percepción, la solución de problemas, la posibilidad de planificar, analizar, discernir, proponer, y construir solos y con otros. En esta dimensión humana, como en otras, no se llega a un límite en algún momento de la vida y puede considerarse siempre como una potencialidad.

Dado que el desarrollo cognitivo está marcado por el contexto, es importante considerar de qué forma éste ofrece o no condiciones que resulten suficientemente estimulantes como para fomentar el aumento de las capacidades cognitivas previamente mencionadas.

Por mucho tiempo se ha pensado que tales condiciones del contexto solo son importantes en los primeros años del ser humano, la realidad es que es de suma importancia atenderlas en todos los momentos de la vida. Si queremos lograr un envejecimiento saludable, productivo y digno, necesitamos garantizar en condiciones de equidad y durante toda la vida, contextos respetuosos, amorosos y dignificantes,

que brinden oportunidades para establecer vínculos que resulten enriquecedores y nos abran posibilidades para aportar desde nuestra experiencia, conectándonos con los sentidos que damos a nuestra existencia.

Siendo el envejecimiento un proceso heterogéneo, es claro que hay que reconocer las particularidades derivadas de las diferentes formas en las que envejecen las personas. Desde lo más concreto, ello implica entender el nivel de salud física y mental en el que se encuentra cada persona. Además, se debe reconocer la influencia del curso de vida que cada uno ha llevado y que, a lo largo del tiempo, ha ido teniendo un efecto acumulativo que determina las necesidades particulares para este momento de la vida.

En lo social, resulta importante entender el rol que tiene la persona en su entorno más cercano y en su comunidad, las oportunidades y recursos que tiene a mano, así como las condiciones que sería importante mejorar para que pueda dar continuidad a su desarrollo humano.

Será valioso identificar las habilidades que permitan mantener e incrementar la funcionalidad en cada caso particular, pero también el bienestar y la calidad de vida.

Al pensar en habilidades cognitivas en esta etapa de la vida usualmente se plantea que es muy importante conservar la memoria y fortalecer la atención. Estos son aspectos que pueden verse disminuidos en especial si el contexto no ofrece oportunidades para su estimulación.

Las particularidades de cada caso son importantes así como conservar una motivación personal que favorezca el mantenimiento de estas funciones, de tal forma que desde el contexto personal inmediato se puedan proponer acciones de prevención o de rehabilitación temprana del deterioro cognitivo.

Muchas veces el deterioro está más relacionado con ambientes que limitan a la persona mayor en su posibilidad de participar, aportar, seguir aprendiendo, tomar decisiones y seguir teniendo lugares funcionales valiosos en el contexto familiar y comunitario.

Es el contexto el que hace o no posible la continuidad del desarrollo humano integral a medida que se envejece. Un ejemplo actual, que ilustra la importancia de éste y de un enfoque más reconecedor de los derechos de las personas mayores, se evidencia con lo que ha sucedido durante la pandemia que inició en el 2020.

“Las personas mayores de 60 años han sido las más afectadas por la COVID-19 en las Américas: Los sistemas de salud en las Américas no han respondido adecuadamente a las necesidades de las personas mayores y deben adaptarse a la luz de la pandemia de la COVID-19, de acuerdo con expertos de la Organización Panamericana de la Salud (OPS). Para el Día Internacional de las Personas Mayores, el 1 de octubre 2020, la (OPS) hizo un llamado por una atención integral, integrada y centrada en la persona, así como por servicios de atención primaria que respondan a las necesidades de este grupo etáreo”.

*La COVID-19 y Adultos Mayores. OPS*  
<https://www.paho.org/es/temas/envejecimiento-saludable/covid-19-adultos-mayores>

Desde el inicio de la pandemia, se ubicó a las personas de más de 60 años en un lugar de vulnerabilidad mayor frente al impacto de un potencial contagio, esto llevó a plantear estrictas medidas para preservar su salud. Si bien estas estrategias tenían como objetivo principal protegerlas, también vinieron acompañadas de mensajes plagados de prejuicios sobre ellos y ellas, así como de un alto costo en aspectos claves para su calidad de vida. Por ejemplo, el confinamiento obligatorio decretado en muchos países marcó una distancia física significativa con sus seres queridos que limitó el tiempo que compartían con ellos, la posibilidad de ser abrazados y de sentir

una verdadera conexión emocional en momentos tan complejos. Además, su rutina se alteró significativamente, viéndose frente a un día a día muchas veces rutinario y sin mucha claridad sobre cómo manejar esta situación.

Quienes vivían solos hicieron frente a mayores limitaciones, especialmente ante aspectos cruciales para la cobertura de sus necesidades básicas como conseguir medicamentos, alimentos y elementos de primera necesidad. En el caso de quienes vivían en casas de cuidado, la falta de recursos y protocolos para prevenir contagios favorecieron el aislamiento de estas personas y su exposición a contagios colectivos dentro de las instituciones. Estas medidas, planteadas desde modelos higienistas en su momento, desconocieron la diversidad en la vejez y lamentablemente incrementaron la marginación de las personas mayores, la vulneración de sus derechos y la limitación de su capacidad de decisión.

Para lograr una política pública efectiva, resulta urgente plantearnos preguntas que reconozcan la diversidad en todos los momentos del curso de vida, la atención integral en salud y la construcción de alternativas de manejo basadas en enfoques como el de los derechos humanos, intergeneracional, intercultural, entre otros.

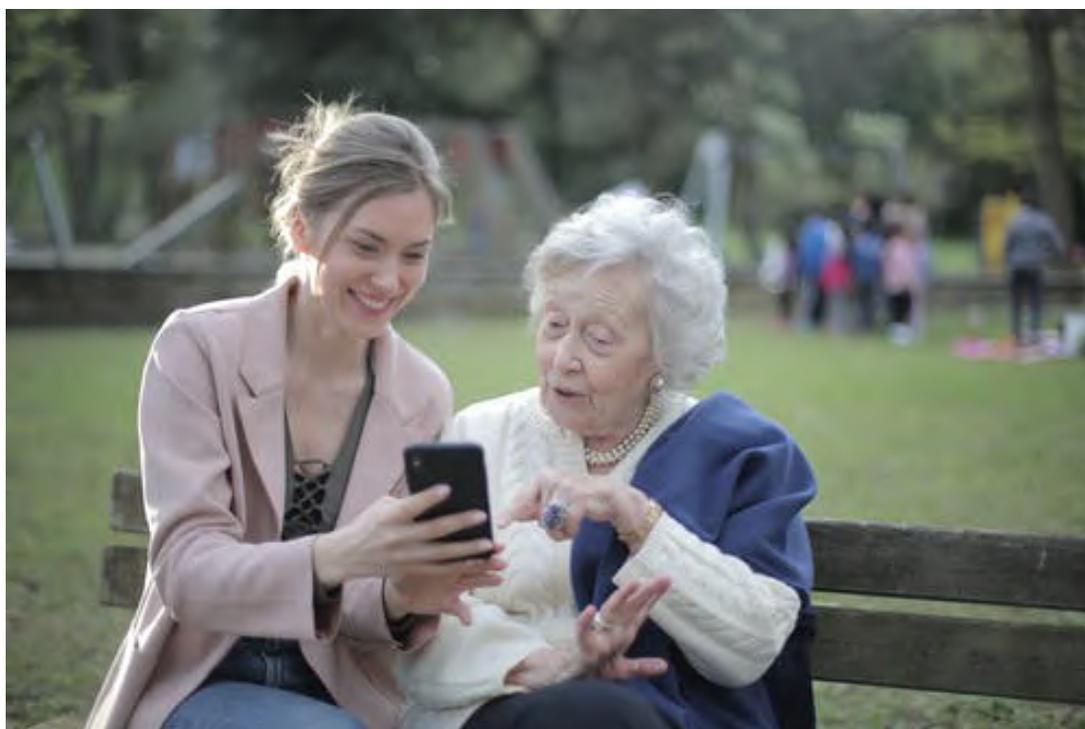
Si nos enfocamos en el ámbito familiar, el respeto y valoración a la persona mayor en este contexto implica construir vínculos que reconozcan las necesidades, pero también los recursos y potencialidades de las personas mayores en cada familia.

Otro ejemplo de la importancia del contexto para las personas mayores se relaciona con la era digital que trae avances vertiginosos, frente a los que se ven más marginadas. Integrarlas en el mundo digital les abre oportunidades para seguir aprendiendo, construyendo vínculos, encontrando alternativas interesantes para el manejo del tiempo, estudiando, investigando, viajando, conociendo e interactuando.

Resulta importante favorecer el acceso a las tecnologías a través de herramientas amigables. De otra parte, este tema puede constituirse en una excusa para un intercambio generacional que resulte de beneficio para jóvenes y para personas mayores.

Todas las personas en la era digital necesitamos cuidar la calidad de la información y desarrollar habilidades para discernir la información que enriquezca nuestra cotidianidad y facilite estar conectados con el mundo que nos rodea.

Además de los retos que plantea el contexto, surgen invitaciones que potencian el desarrollo de habilidades cognitivas. Identificar y cultivar los



intereses, gustos y aficiones, permite que cada persona sea el principal impulsor del mantenimiento de sus funciones y de su conexión con lo que lo rodea.

Así los intereses nos acompañen desde etapas previas o sean intereses emergentes, aportan al funcionamiento cognitivo. Es importante entonces buscar oportunidades para ampliar el mundo a través de vínculos con antiguos y nuevos amigos, y la participación en actividades para desarrollar talentos.

Retomando las reflexiones de J. Shinoda “Hay cualidades que solo podemos desarrollar cuando hemos vivido las etapas anteriores”. Esta autora plantea maravillosas reflexiones sobre cómo la persona mayor es sabia, evoluciona y encuentra en ella la fuerza para desarrollar nuevas cualidades: en la segunda mitad de la vida “volvemos a ser el centro de nuestra existencia escribimos una historia inacabada, mientras estemos vivos, tiene que ver con un desarrollo interior, no con la apariencia externa, poseemos sabiduría, compasión, humor, valentía y vitalidad”.

*Las brujas no se quejan. Un manual de sabiduría concentrada.*

<https://editorialkairos.com/catalogo/las-brujas-no-se-quejan>

Animémonos a dar pasos cada día para asumir el reto de pensar en nosotros, en nuestro desarrollo humano.

Algunas reflexiones y oportunidades:

Vivir el presente...

Disfrutar cada instante

Aquí y ahora,

más conscientes,

con todos los sentidos...

Descubrir la riqueza de la soledad,

Aprender sobre lo que queremos conocer.

Enseñar y comprometernos con la vida,

Pensar y buscar lo que nos llena de vida.

La madurez puede ser una oportunidad para crear desde la experiencia una época para propiciar el crecimiento ...

¿Cómo y dónde propiciarlo?

¿Cómo fortalecer nuestras propias alas?

¿Cómo identificar y avanzar para superar obstáculos que interrumpen nuestro desarrollo?

¿Cómo Lograr superar lo que obstaculiza nuestra evolución y aprender en el proceso?

¿Cuáles son nuestros espacios y tiempos para pensar y crear?

¿Cómo fortalecer nuestra propia luz?

Reconstruyamos una semana normal de nuestra vida:

¿Cuánto de ella disfrutamos?...

¿Cuánto de ella reímos?...

¿Cuánto de ella soñamos o nos llenamos de ilusión?

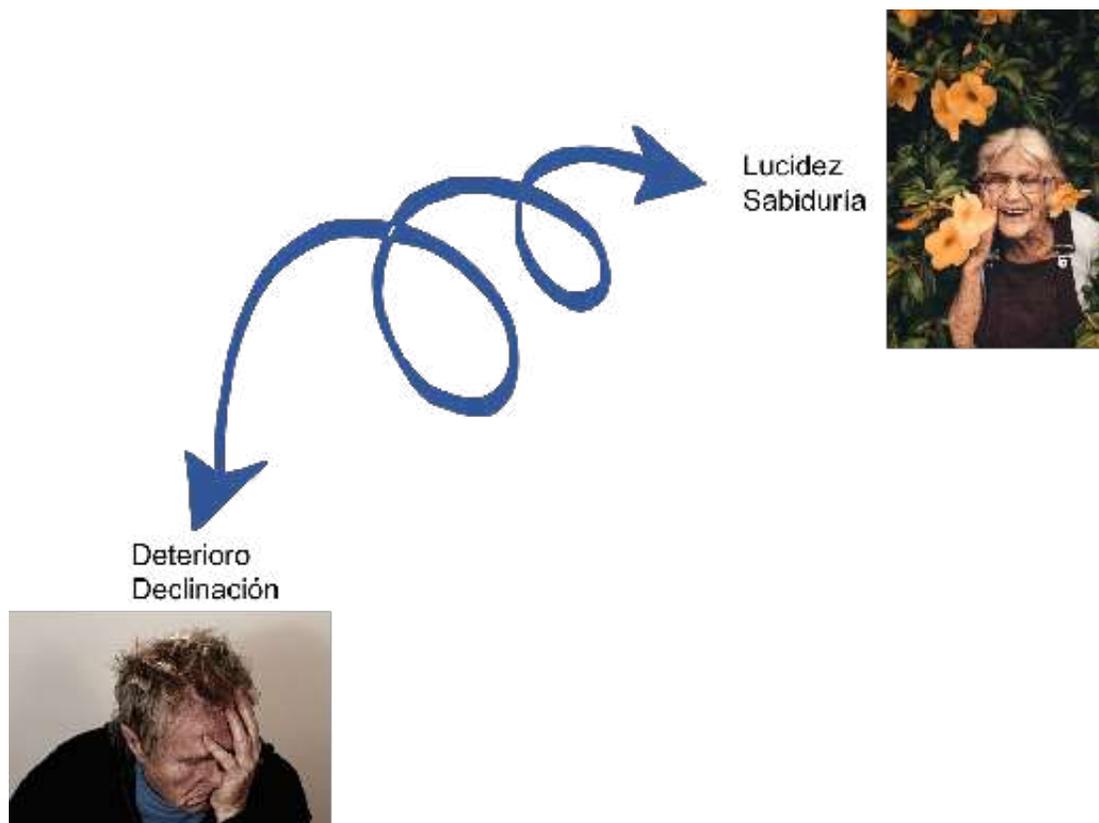
¿Cuánto nos movemos de manera gozosa?

¿Cómo podemos ampliar esos tiempos?

Nuestro presente... ¿Cuáles espacios de encuentro disfrutamos, valoramos y nos regalamos?

¿Cómo podemos ampliar espacios de encuentro que nos generen bienestar?

Que estas preguntas y reflexiones sean invitaciones para toda la familia, para cuidadores, para personas de diferentes edades, en diferentes partes del mundo, caminemos por la vida creciendo en sabiduría y en paz interior.





## Enlaces de interés

### - OPS

<https://www.paho.org/es/noticias/30-9-2020-personas-mayores-60-anos-han-sido-mas-afectadas-por-covid-19-americas>

- El Decenio del Envejecimiento Saludable (2020-2030) en el contexto de la pandemia de COVID-19: Las pandemias deberán cambiar la manera de ver la edad y el envejecimiento

<https://www.cepal.org/es/enfoques/decenio-envejecimiento-saludable-2020-2030-contexto-la-pandemia-covid-19-pandemias-deberan>

- Las personas mayores de América Latina en la era digital: superación de la brecha digital<sup>1</sup> Guillermo

Sunkel y Heidi Ullmann

[https://www.cepal.org/sites/default/files/publication/files/44580/RVE127\\_Sunkel.pdf](https://www.cepal.org/sites/default/files/publication/files/44580/RVE127_Sunkel.pdf)

- Calidad de vida en la vejez, estimulación cognitiva

[http://adultomayor.uc.cl/docs/Estimulacion\\_Cognitiva.pdf](http://adultomayor.uc.cl/docs/Estimulacion_Cognitiva.pdf)

- Vejez en tiempos de pandemia: una cuestión de derechos

[http://www.sagg.org.ar/wp/?page\\_id=6436](http://www.sagg.org.ar/wp/?page_id=6436)

- Desafíos en la protección de las personas mayores y sus derechos frente a la pandemia del COVID-19

<https://www.cepal.org/es/enfoques/desafios-la-proteccion-personas-mayores-sus-derechos-frente-la-pandemia-covid-19>

FACTORES PSICOLÓGICOS PROTECTORES Y RESILIENCIA EN LAS PERSONAS MAYORES FRENTE A LA PANDEMIA <http://www.encyclopediasaludmental.org.ar/trabajo.php?id=126&idtt=193>

‘Y justo cuando la oruga pensó que era su final, se transformó en mariposa’.

Lao Tse



# HABILIDADES SOCIALES E INTERPERSONALES

Mg. Miriam Lúcar Flores  
Perú

[miriamlf7@gmail.com](mailto:miriamlf7@gmail.com)

Los seres humanos somos seres sociales por naturaleza porque lo que es esencial es que, dentro de las HpV, también se profundice en aquellas que nos permiten construir relaciones más saludables y satisfactorias con quienes nos rodean. Como lo propone el psicólogo Abraham Maslow (1943), la satisfacción de las necesidades sociales es un paso necesario para llegar un estado de autorrealización. El valor de estos lazos no solo se sustenta en que las personas a nuestro alrededor son fuente de soporte y acceso a recursos de diferentes tipos, sino que las experiencias que construimos con ellos pueden ser fuente de disfrute y aportar a nuestro sentido de vida.

Desde que nacemos, nos estamos relacionando con otros; sin embargo, hay ciertas características y elementos que toman mayor relevancia según el momento del ciclo de vida en el que nos encontramos. Entender estos aspectos es clave para un ejercicio más efectivo de las HpV y así lograr vínculos significativos que respondan a las necesidades y retos específicos de cada etapa en la que nos encontramos. Por ejemplo, durante la

adolescencia, una necesidad importante es la de sentir que somos parte de un grupo y que somos valorados dentro del mismo. Esto lleva a que las estrategias y recursos que emplee un adolescente en la construcción de sus relaciones sean muy diferentes a las de un adulto.

Bajo esta perspectiva, si aplicamos el enfoque de las HpV al ámbito social e interpersonal de las personas mayores, es importante hablar sobre las diferencias generacionales. El contexto histórico y social en el que nace cada grupo generacional imprime una huella particular en los valores y formas de ver el mundo de sus miembros debido a que las normas sociales y culturales, al igual que los seres que las crean, están siempre vivas y en constante transformación. Desde lo positivo, estas diferencias aportan gran riqueza y variedad a nuestra vida social, abriendo paso para la construcción colectiva e innovación que nos han permitido tantos avances. Por otro lado, presenta el gran reto de hacer frente a amplios contrastes y de construir formas de convivencia respetuosa a pesar de las diferencias.

El envejecimiento poblacional nos muestra que cada vez será más común que coexistan diferentes generaciones. Por ello, debemos reflexionar sobre este tema si lo que buscamos es lograr una vida social satisfactoria no solo para las personas mayores sino para

la sociedad en su conjunto. Sin importar su edad, cuando una persona toma conciencia de estas diferencias puede reconocer aquellos elementos particulares de su manera de pensar, sentir y actuar, en comparación con las de otras generaciones, y reconocer aquello que les es valioso y efectivo para hacer frente a las situaciones que han afrontado hasta este momento de su vida. A partir de ello, pueden compartir sus aprendizajes y estrategias de éxito con quienes les rodean y validar su decisión de seguir haciendo uso de ellas a pesar de que reconocen que existen estrategias o modos de pensar alternativos que son efectivos para otras personas. De igual manera, saber que existen otras formas de manejar los retos de la vida que también son válidas, abre la posibilidad de cambio y de complementar lo que ya hacemos con estrategias nuevas. Esto implica que no restamos importancia o desmerecemos las ideas, sentimientos o elecciones de otros únicamente porque nos resultan ajenas, sino que nos interesa conocer las motivaciones y creencias detrás de ellas que les dan un sentido. En esa línea, al reconocer su valor, dejamos espacio para enriquecernos de ellas si así lo deseamos.

Luego de esta breve introducción, veremos con mayor detalle cuáles son las HpV que ayudan a fortalecer las relaciones con el entorno:

## Empatía

Nos referimos a la capacidad que tenemos para ponernos en el lugar de otra persona y comprender lo que siente o piensa. Más que estar 100% de acuerdo con lo que piensa una persona o de aprobar aquello que hace, se trata de comprender su perspectiva. Es decir, conectar y tratar de sintonizar con ella, para comprender su punto de vista. Para fortalecerla, recomendamos: Ante una situación importante para el otro, enfocarnos en escucharle y tratar de entender cuáles son las ideas y emociones que está experimentando y que le llevan a actuar de determinada manera. Dejar de lado las etiquetas de “correcto” o “incorrecto”, “bueno” o “malo”. La empatía se enfoca en encontrar el sentido que la persona da a lo que está viviendo, no a evaluarlo. Poner mucha atención a las señales no verbales (ej.: tono de voz, postura) que manifiesta la persona mientras se expresa. A veces los gestos comunican más que las palabras, por lo que pueden ayudarnos a sintonizar mejor con el otro. Dar valor e importancia a lo que la persona está sintiendo, estemos o no de acuerdo con las ideas que generan esas emociones. Al ejercitar la empatía, reconocemos que las emociones que experimenta la persona son reales y tienen un impacto genuino en ella..

## **Comunicación asertiva**

Comunicarse de manera efectiva es un arte. Lograr una verdadera comunicación depende de las dos partes involucradas; sin embargo, hay algunas estrategias que podemos desarrollar de manera individual para incrementar las posibilidades de un intercambio adecuado con otros:

- Un buen punto de partida es que antes de abrir un espacio de conversación, tengamos suficiente claridad sobre aquello que queremos expresar.
- Ante conversaciones de mayor importancia, esto demanda que previamente uno realice un ejercicio de autorreflexión para poner orden a nuestras ideas y clarificar qué es lo que consideramos necesario para cumplir con el objetivo de la conversación.

### **Asertividad**

ME RESPETO - TE RESPETO

Otro concepto interesante es la asertividad. Por ella entendemos la capacidad de expresar nuestras necesidades, deseos, opiniones, sentimientos y creencias, de forma honesta, directa y apropiada, de tal manera que nos sintamos satisfechos con nosotros mismos, sin menospreciar o desatender los derechos e intereses

de las demás personas. Como podemos ver, la idea central gira entorno a la afirmación de los propios puntos de vista, sin restar valor a los del otro.

Para actuar de forma asertiva, es necesario:

Darnos el permiso de decir “si” o “no” sin agresividad ni sentimiento de culpa, si uno está convencido de que es lo más adecuado.

Mantener una actitud empática con la perspectiva del otro para encontrar puntos de coincidencia o espacios en los que ambos pueden flexibilizarse para hacer frente a la situación de tal forma que ambos se sientan reconocidos y queden satisfechos en algún nivel.

Plantear las situaciones complejas o problemáticas desde una mirada objetiva, en la que se evite el juicio al otro y se rechace la imposición de soluciones.

Alejarse de la noción de “culpables” y enfocarse en encontrar responsabilidad en los involucrados en la situación para ver qué puede mejorar cada uno.

### **Manejo de problemas y conflictos**

Los problemas también son parte de la experiencia humana y es necesario que nos abramos a la aceptación de esta realidad. Muchas veces, creemos que su presencia es una señal de que hemos fracasado o de que no somos

suficientemente buenos. Sin embargo, vivimos en un mundo en el que factores fuera de nuestro control influyen en nuestras experiencias y en los resultados que obtenemos. Uno no elige en qué familia nace, no determina la ocurrencia de desastres naturales o la aparición de crisis económicas, por nombrar algunos ejemplos. En estos casos, lo más saludable es reconocer que lo que nos queda es encontrar formas de hacer frente a las consecuencias de lo ocurrido. Desde una mirada positiva, es de suma utilidad recordar que si bien no elegimos las circunstancias, sí tenemos la capacidad de elegir con qué actitud vamos pasar por esta experiencia y de internalizar cualquier aprendizaje que recojamos de lo que nos ha tocado vivir.

Adicionalmente, las HpV nos plantean un cambio de paradigma en el que también se busca mirar a los conflictos como una oportunidad para construir soluciones. En ese sentido, la invitación es a no resistirse a la aparición de situaciones problemáticas, sino al reconocimiento de que parte de vivir en un mundo influido por tantos elementos y en el que coexistimos personas con valores y perspectivas de vida diferentes, es esperable que los conflictos se presenten. Esto no significa que le restemos importancia a las emociones incómodas que naturalmente emergen ante los problemas. Por el contrario, se trata de

que aceptemos que esas emociones están ahí para señalarnos que se ha presentado una situación no deseada y que, al observarlas, podremos identificar y entender con claridad qué aspecto de lo ocurrido es el que queremos transformar para lograr una mejora. Para lograr esto, otras HpV son de suma importancia: manejo de las emociones, manejo del estrés, conocimiento de sí mismo, etc. La meta es mantener una actitud constructiva que nos permita sacar el mensaje clave de cambio que nos están expresando estas emociones.

Bajo esta nueva perspectiva sobre los conflictos, es importante recordar que:

La llegada a la solución es un proceso que se irá construyendo, y es comprensible que no siempre ocurra de manera inmediata; especialmente si enfrentamos una situación de alta complejidad.

La paciencia es de suma importancia, así como el reconocimiento de que cada avance hacia la resolución o nueva forma de manejar la situación es valioso.

No podemos cambiar algo que no conocemos. Por ello, debemos e identificar con claridad cuáles fueron las causas que generaron el conflicto para luego definir las estrategias más convenientes para darles solución.

Para entender bien el problema, es importante escuchar y dar valor a la perspectiva que cada uno de los

involucrados tiene sobre el mismo.

No siempre hay soluciones perfectas o únicas. La meta es identificar un nivel de cambio en el que, de alguna forma, se consideren los deseos y necesidades de todos los involucrados. Debemos ser flexibles y tener apertura para lograrlo.

## **Relaciones interpersonales**

Los lazos que establecemos con otros influyen significativamente en nuestro bienestar y en la capacidad que tengamos para adaptarnos a los retos que nos presenta la vida. Desde lo más objetivo, contar con una red de soporte nos da la oportunidad de acceder a beneficios de diferente índole, como información importante, apoyo instrumental o recursos concretos ante algún contratiempo. Considerando lo más subjetivo, la sensación de conexión y pertenencia que construimos con otro nos puede llevarnos a experimentar emociones positivas, nutrir nuestro propósito de vida, sentir motivación y compromiso hacia lo que se puede gestar en equipo así como a fortalecer nuestro sentido de trascendencia a partir de aquello que legamos a los demás.

Establecer vínculos saludables y significativos es un proceso que se logra al interactuar con quienes nos rodean empleando, a la misma vez, varias de las HpV que ya hemos mencionado. Dada la complejidad y diversidad que

acompañan a las relaciones humanas, es importante mencionar que la combinación de destrezas a emplear debe seleccionarse según el contexto en el que ocurre el intercambio y el tipo de relación que se tiene con la persona o grupo. Por dar un ejemplo, la comunicación con alguien que conocemos muy poco suele requerir mayor énfasis en la observación y escucha activa; ante la presencia de algún conflicto, la empatía y asertividad nos serán de particular ayuda.

Otro punto clave es aprender a distinguir entre relaciones sanas y aquellas que resultan tóxicas. Sea porque tenemos valores muy diferentes o por falta de habilidades para convivir con otros, es posible que nuestro camino se cruce con el de personas con las que no se logra una interacción positiva. Esto no implica que debamos alejarnos de quienes tengan opiniones diferentes o que neguemos la aparición natural de conflictos que pueden darse al compartir con otros. Se trata de reconocer que en casos donde no nos sentimos respetados, valorados o donde los problemas no se enfocan desde una mirada constructiva, también es válido elegir cortar el vínculo y tomar distancia. Esto nos ayudará a enfocarnos en consolidar los lazos que nos resultan nutritivos y nos hacen así como a aprender el valor de establecer límites personales.

Mirando hacia otros aspectos de las relaciones con otros, debemos mencionar a la cooperación que nos invita a capitalizar el inmenso potencial para crear y lograr objetivos que generamos cuando trabajamos de manera conjunta. En los últimos años se viene revalorizando la importancia de incentivar la cooperación pues gracias a ella contribuimos a la generación del bien común. Apelando una vez más a nuestra naturaleza social, si queremos construir familias, grupos, organizaciones y comunidades equitativas y en las que todos puedan acceder a mejores oportunidades, es de suma relevancia que personas de diferentes edades se unan para hacer frente a los diferentes problemas que nos aquejan como sociedad. Esto se puede incentivar desde los espacios más íntimos, como el familiar, hasta en ámbitos más amplios, como el comunitario, político y social.

Dentro de las relaciones más cercanas, por dar un ejemplo, la cooperación entre una persona mayor y sus hijos puede expresarse en la distribución de las diferentes tareas del hogar y responsabilidades económicas que evitan que el peso de la carga familiar lo asuma una sola persona. Desde lo macro, el impacto del trabajo colectivo y articulado de

miembros de todas las edades de una comunidad puede lograr la incidencia necesaria para que la organización municipal correspondiente realice las mejoras que fueran necesarias.

Para consolidar un verdadero espíritu de cooperación al emprender algún objetivo con otros es importante:

- Construir un objetivo común para todos los miembros del equipo y frente al que cada uno se sienta comprometido e interesado.
- Recordar que se trata de un esfuerzo colectivo, en el que cada miembro tiene un rol activo y comparte la responsabilidad de los logros y puntos de mejorar.
- Aprovechar los recursos y capacidades de cada miembro ya que todos tienen talentos específicos y complementarios, que son de alto valor para lo que se quiere lograr y nutrirán un fin más grande.
- Mantener un clima de respeto en el que se dé espacio a las diferencias, reconociendo el valor de todas las opiniones y rescatar aquello que puede ser de utilidad para lo que se quiere lograr.





# HABILIDADES PSICO - EMOCIONALES

Elías Alfonso Góngora Coronado

México

[egoncor@gmail.com](mailto:egoncor@gmail.com)

“Estar vivo supone un esfuerzo mucho mayor que el simple hecho de respirar” ha dicho en un bello poema Pablo Neruda. Y este “más que respirar” supone aspirar a una vida plena en cada instante de las diferentes etapas en las que el ser humano va transitando y una de ellas, en este viaje maravilloso llamado vida, es cuando por el tiempo vivido, se acerca, con más probabilidad, a la parte final del camino, que puede ser como llegar a la cima de una montaña. Y en gran parte, lo que le pone color al camino y recorrido de la vida son las emociones.

Pero este caminar por la vida que supone vivir, es algo muy especial, pues significa “hacer” para “ser” y “sentir”, todo lo que puede uno puede ser con lo que es. Es decir, transformarse cada vez más en persona, en ser humano. Y esto implica el gran desafío de vivir. ¿Cómo ser todo lo que puedo ser con lo que soy? Pues, como ha dicho el

filósofo español Fernando Savater: “Nacemos humanos, pero eso no basta. Tenemos que llegar a serlo”. Por ello, cobra una gran importancia en la vida aprender continuamente.

Y esto es válido para todas las edades, pero quizá aún más en la etapa de las personas mayores pues con frecuencia se puede creer como algo “normal” que ya en esta etapa por los años, y por lo que a veces, de manera tan “sesgada”, se puede entender por vejez, es difícil o casi imposible aprender, en ese trípode tan importante que es “pensar, sentir y hacer”.

Pero en todas las etapas cobra relevancia lo que ha señalado con precisión Jacques Delors al mencionar en el informe de la Unesco los pilares de la educación, que tiene tanto que ver con la vida: “aprender a ser, aprender a hacer, aprender a vivir, aprender a convivir, aprender a aprender y el gusto por aprender”.

Y actualmente, los descubrimientos más recientes de la neurociencia están rompiendo muchos mitos acerca de la capacidad de aprender en las personas mayores y el papel de la neuro-plasticidad del cerebro cuando se dan oportunidades para aprender algo nuevo y aprender a emocionarse de manera adecuada y positiva de las situaciones cotidianas de la vida, en las circunstancias que les toque vivir.

En otras palabras, el ser humano, para incrementar sus posibilidades de vivir plenamente y ser feliz, tiene que aprender a desarrollar habilidades para enfrentar de la manera más adecuada los desafíos de la vida. De ahí la importancia y la gran oportunidad de buscar oportunidades para aprender las principales habilidades para la vida, en todas las etapas, particularmente en las personas mayores para estimular la autoconfianza de que continuamente se puede aprender y aprovechar todo el potencial de lo que ya se es y del camino recorrido.

En esta sección haremos referencia a las principales habilidades relacionadas más directamente con las emociones que son principalmente: manejo de emociones y sentimientos, manejo de tensiones y estrés y toma de decisiones.

## **Manejo de emociones y sentimientos**

La habilidad del manejo de emociones y sentimientos es clave para la adaptación y una vida plena y más feliz en las personas mayores. En esta habilidad el énfasis reside en aprender a adentrarse en el propio mundo afectivo y también en el de las demás personas. Comprender y manejar el mundo de las emociones es una de las aventuras más “emocionantes”.

Esta habilidad, se relaciona con la comprensión de nuestros propios sentimientos, es decir, cómo sentimos, pero también como expresamos nuestras emociones y como percibimos y reaccionamos ante las emociones y sentimientos de los demás. La práctica de esta habilidad, como consecuencia, enriquece la vida personal y las relaciones con los otros.

Todas las emociones y sentimientos son parte de la vida, tienen una función, y en todas las edades son de importancia capital. Es cierto, que hay que aprender a vivir todas las emociones, pero hay unas que son más constructivas que otras y hay momentos también para transformar las que no son tan constructivas. Por ejemplo: el odio no ayuda mucho, pero el amor sí; el problema no es sentir miedo, pero hay que saber conquistarlo; es natural sentir tristeza, pero no es lo mejor vivir constantemente con ella.

En la etapa de personas adultas mayores con frecuencia se piensa que se tendrán muy probablemente emociones no constructivas como depresión, angustia o ansiedad, por falta de afecto, por enfermedades o por la misma soledad. Y aunque esto puede resultar cierto en algunos casos, es importante romper mitos y pensar que en cada etapa de la vida y desde luego, incluyendo ésta, se puede aprender a manejar situaciones que den lugar

a emociones más constructivas. En gran parte depende de la confianza y actitud que se tenga en la vida.

Aprender a manejar las emociones y los sentimientos, en gran parte es aprender a vivir en equilibrio y esto tiene mucho que ver con el arte de vivir. Las personas mayores tienen un valioso tesoro por su camino recorrido en la vida afectiva y la práctica de esta habilidad, se puede volver una magnífica oportunidad para una vida emocionalmente saludable, tranquila y plenamente serena.

### **Manejo de tensiones y estrés**

El manejo de tensiones y estrés tiene que ver con identificar oportunamente las fuentes de tensión y estrés en la vida cotidiana, saber reconocer sus distintas manifestaciones, y encontrar maneras para eliminarlas, contrarrestarlas e incluso anticiparlas de forma saludable y constructiva. Y aquí existe un elemento de base muy importante que da la experiencia y los años recorridos y que puede constituir una herramienta clave en las personas mayores.

Porque, aunque es cierto que el estrés y las tensiones son parte de la vida, eso no quiere decir que tengamos que vivir estresados y en continua tensión. Existen maneras probadas de manejar constructivamente el estrés y las tensiones de la vida y es precisamente lo que abarca la esencia

de esta habilidad. Podemos hacer cosas para revertir o anticipar el estrés en muchas situaciones. Es importante confiar en nuestros recursos y adquirir las estrategias adecuadas. No ayuda mucho ser espectadores pasivos ante los hechos que nos ocurren en la vida, sino que es necesario convertirnos en los principales agentes y protagonistas de ella.

En los momentos de tensión, ocasionada por factores internos o externos, en forma automática el organismo se activa disponiéndose para la acción para la protección y la sobrevivencia. El organismo se prepara para eso: aumentan la frecuencia cardíaca y respiratoria, la presión sanguínea, el metabolismo y el flujo de sangre hacia los músculos. Pero una vez cumplido el objetivo de protección o sobrevivencia, el organismo debe volver a su estado normal, abandonando la excitación generada por la presión.

Sin embargo, en los seres humanos a diferencia de los animales, diversas circunstancias sociales y emocionales pueden ocasionar que esta situación de emergencia propiciada que se vive con el estrés tenga una duración mayor y eso es lo que propicia los mayores efectos negativos tanto físicos como psicológicos. Es decir, una situación de emergencia se puede convertir en un estilo de vida.

Cuando prolongamos los momentos de tensión y estrés, estos eventos actúan como riesgos psicosociales que pueden acumularse a lo largo del tiempo y aumentamos el riesgo de sufrir problemas de salud física, mental o incluso de muerte prematura. En las personas mayores esto se puede traducir en “preocuparse” demasiado por algo. Puede ser algún síntoma de enfermedad, algún distanciamiento en el afecto o algún mal manejo de la soledad. Una especie de “vacuna” para impedir o en su caso reducir estas situaciones de tensión y estrés es tratar “ocuparse” y enfocarse de manera tranquila en algo positivo que se tenga en lugar de “preocuparse” en lo negativo que podría suceder.

Por eso resulta tan importante poner en práctica esta habilidad, teniendo como base, una mente clara y serena para enfrentar las situaciones de tensión y estrés de manera adecuada, que, aunque en cualquier etapa de la vida se puede adquirir, el tiempo de vida recorrido ayuda mucho, para favorecer esta condición mental.

## **Toma de decisiones**

La habilidad relacionada con la toma de decisiones tiene que ver con la posibilidad de evaluar distintas alternativas, teniendo en cuenta necesidades, emociones y sentimientos, creencias y consecuencias de las

decisiones, no solo en la vida propia sino también en la de los demás y en el entorno que rodea a las personas.

Aristóteles decía que el ser humano tiene en su esencia la capacidad de decidir y constantemente está decidiendo. Aprender a decidir se relaciona directamente con el fortalecimiento de la autonomía personal, en la medida en que se aprende a reconocer y valorar la responsabilidad y capacidad intrínseca que tiene cada ser humano de “tomar las riendas” de su vida en sus propias manos, aprender a ser el protagonista de la propia vida y no sólo espectador de ella. Como diría el poeta Amado Nervo “ser el arquitecto de nuestro propio destino”. Por eso, tiene que ver con el aprender a conocerse a sí mismo.

Una tarea importante será relacionar las aplicaciones de esta habilidad con su significado, a la vida de las personas mayores, para encontrarle un sentido y tomar decisiones de acuerdo con las circunstancias y el cambio que se da en ellas. Es necesario aprender a valorar y a revalorar para decidir en qué sentido la vida de cada uno deberá ir.

Existen estudios que muestran que las personas que se guían principalmente por sus propias decisiones tienden a comportarse en forma más proactiva, constructiva, asertiva y saludable. Y esto debería aplicarse de manera urgente en la etapa de los adultos mayores. Resulta

una pieza clave dejar que los adultos mayores puedan tomar decisiones y no hacerlos seres dependientes por prejuicios demasiado generalizados que parten de la premisa de que ya no tienen capacidad para decidir porque son “demasiado mayores”. Es necesario, por todos los efectos positivos para los seres humanos de todas las edades, fomentar el entrenamiento en esta habilidad tan importante que es la toma de decisiones.

Decidir significa hacer que las cosas sucedan, en vez de simplemente dejar que ocurran como consecuencia del azar u otros factores externos a la propia persona. Como consecuencia, esta habilidad brinda herramientas para evaluar las diferentes posibilidades en un momento dado, teniendo en cuenta los distintos factores personales y del contexto que influyen en las decisiones. Es decir, usar la capacidad, de pensar y analizar con base en la inteligencia, pero con el balance más adecuado posible de las emociones. No olvidar como decía Eduardo Galeano, que somos seres “senti-pensantes”.

La habilidad relacionada con el manejo de los problemas y conflictos de la vida diaria supone actuar ante ellos, de forma flexible, creativa y positiva, y de lo que se trata fundamentalmente, es de identificar los problemas y conflictos de la vida y tratar de convertirlos en oportunidades de cambio y

crecimiento personal y social. A veces se puede pensar que los problemas y conflictos, por el sentido que se les da a estos conceptos, siempre tienen que ver con los demás. Pero éstos pueden ser también de naturaleza interna o relacionados con situaciones, aunque desde luego los demás, cuentan mucho.

El enfoque que debería prevalecer en todas las etapas de la vida, incluyendo en las personas mayores, es que los problemas y conflictos, independientemente de su naturaleza, son parte de la vida y su enfrentamiento adecuado y positivo nos hace más fuertes y nos hace crecer y desarrollarnos de manera más adecuada ante la adversidad y los momentos más difíciles.

Por eso, no siempre es lo más sano escapar o evitar los problemas y conflictos que tarde o temprano surgen en la vida, y resulta una mejor opción aprender a enfrentarlos en la forma más efectiva y constructiva posible. Además, hay que tomar en cuenta, que los problemas y conflictos importantes que no se identifican y manejan de la manera más adecuada, que no quiere decir siempre solucionarlos, pueden convertirse en una fuente de malestar físico, mental y de otros problemas psicosociales.

## Inteligencia Emocional

(Significado y sugerencias para mejorarla)

Por otro lado, cuando se enfrentan de manera positiva y constructiva, ayudan a promover la salud en las tres dimensiones de bienestar, físico, mental y social. Como se podrá deducir, esta habilidad resulta un aspecto relevante y de mucha ayuda en las personas adultas mayores.

Podríamos decir que entre las muchas características que tenemos como seres humanos, hay dos que nos distinguen notablemente de los demás seres vivientes. Éstas son: la razón y el corazón y que en su misma raíz se parecen y que se podrían traducir en pensar y amar. Por eso, mientras más pensemos y más amemos, mejores personas seremos. En la vida es clave usar ambas en equilibrio porque tocan nuestra esencia. Por eso es importante, pensar con amor y amar con inteligencia.

Estas dos características se han estudiado más recientemente en la ciencia, con el nombre de inteligencia emocional, concepto que está muy vinculado con las habilidades para la vida relacionadas con las emociones y que nos puede ayudar a tener un contexto teórico, en sus formas de aplicación, como lo refiere Miguel Pallarés en su obra: Emociones y sentimientos. Dónde se forman y cómo se transforman (2010).

La inteligencia emocional se podría definir como la habilidad para controlar y expresar las emociones y los sentimientos de la manera más adecuada en cada momento, en el terreno personal, profesional y social, a la vez que entendemos las emociones y los sentimientos de los demás.

Es la inteligencia que nos permite analizar nuestro estado emocional, e intentar modificarlo si éste es negativo o destructivo. Incrementar la inteligencia emocional no es algo sencillo, pero es una labor que debemos iniciar cuanto antes, y siempre será un tiempo bien empleado.

Las emociones tienen una importancia capital en nuestra vida. Así que es un tiempo muy bien invertido, poner en práctica cómo mejorar nuestro estado emocional y modificarlo, para superar las llamadas emociones negativas o destructivas y propiciar e incrementar nuestro bienestar.

Se trata de redescubrir en nosotros una serie de facetas que nos ayuden a transitar desde estados «emocionalmente negativos o destructivos» (miedo, odio, ansiedad, ira...) hacia estados emocionales más positivos y saludables (amor, esperanza, fe, perdón, gratitud, compasión...).

En el mundo de las emociones, el desarrollo de la competencia emocional, considerada como una competencia básica para la vida, desemboca en la educación emocional y el objetivo de la educación emocional como lo señala el psicólogo español Rafael Bisquerra es el desarrollo de competencias emocionales: conciencia emocional, regulación emocional, autogestión, inteligencia emocional, interpersonal, habilidades para la vida y bienestar y ésta es una tarea de toda la vida.

Algunas sugerencias para mejorar nuestras habilidades y competencias emocionales en todas las edades, pero en particular de adultos mayores serían las siguientes:

En primer lugar, es importante aprender a valorar nuestro estado emocional en todo momento. Resulta un factor clave aplicar el principio: “Conócete a ti mismo”. Pues si no sabemos lo que sentimos, difícilmente podremos lograr nuestros objetivos y nuestro equilibrio emocional. Por ello, cada día debemos preguntarnos, por lo menos durante unos minutos, ¿qué me pasa?, ¿qué siento? ¿qué puedo hacer para sentirme mejor? Recordemos que gran parte de lo que nos pasa, está en nuestra mente, en nuestra cabeza, el problema es que, en muchas ocasiones, sobre todo cuando se trata de las llamadas emociones negativas o destructivas, si no hacemos algo con ese tipo de

emoción, predomina la confusión.

Lo que ocurre en estos casos con nuestra mente es semejante a la metáfora de la vasija con agua y arena. Imaginemos una vasija transparente, llena de agua y con finos cristales de arena que se remueven constantemente en su interior y nos impiden ver a través de ella. Si no dejamos de remover el agua, la visión siempre será de mala calidad. Es preciso dejar en reposo el agua y las finas partículas de arena, para que éstas se precipiten al fondo y aparezca la transparencia cristalina del agua. Algo semejante sucede en nuestra mente cuando nos damos unos minutos para tranquilizarnos y relajarnos.

Por eso son recomendables los ejercicios de relajación y meditación. Porque nos ayudan a aclarar el «agua» de nuestra mente. Una vez calmados los pensamientos, las emociones y los sentimientos, la mente estará en mejores condiciones para funcionar de nuevo, descansada y tranquila para poder enfrentarse a los retos de la vida.

Las técnicas de relajación, aunque diversas, se basan en dos hechos fundamentales que son comunes: el control sobre la respiración y el control sobre los movimientos voluntarios y los órganos de los sentidos. Un pilar muy importante de la relajación es la respiración. A

partir de determinados ejercicios de respiración se logra la tranquilidad y el reposo del corazón y de la mente.

En general, todas las técnicas de relajación son adecuadas, pero se deben practicar de manera constante para poco a poco formar hábitos. De lo que se trata es de elegir aquella que nos parezca más sencilla y acorde con nuestra manera de ser y con el momento en que nos encontremos, y practicarla hasta obtener los resultados que buscamos.

La relajación debería llegar a ser un hábito fundamental en las personas. Está probado científicamente que una persona relajada y tranquila con pensamientos y emociones con una base positiva, ve la vida de otra manera, lo cual le permite enfrentarla de una manera más adecuada. Por el contrario, la persona tensa, estresada y angustiada, tiende a ver los problemas más complicados, lo cual puede generar angustia y desesperación.

La meditación y el Mindfulness (conciencia o atención plena), que quiere decir vivir el presente, son también maneras muy adecuadas de entrenar nuestra mente, con base en la respiración, el silencio y un viaje consciente a nuestro interior, sin juzgar, con una actitud positiva. La finalidad filosófica de la meditación es alcanzar un estado de

«desapego de todo pensamiento» en el que uno es consciente del entorno, pero no es atrapado por él, ni por ningún pensamiento.

En segundo lugar, otra sugerencia en el interesante mundo de las emociones es tratar de retardar las respuestas emocionales, lo cual se traduce en “actuar” más que “reaccionar”. Una de las grandes fortalezas de las personas adultas mayores es que a mayor edad, la experiencia es más amplia. Y en este caso eso sucede con la experiencia emocional.

En muchas ocasiones, las respuestas emocionales son muy impulsivas, muestran falta de prudencia, y pueden ser inoportunas. Estas respuestas suelen tener un costo: discusiones, pérdida de amistades o relaciones laborales, peleas, problemas conyugales y muchas situaciones parecidas. Pueden tener su origen en respuestas emocionales inadecuadas, que no sólo no nos ayudan, sino que son la causa de los problemas.

Es por ello por lo que vale la pena «aprender a descubrir» la fuerza de nuestro pensamiento y ser conscientes de que la diferencia fundamental entre los seres humanos y los animales se centra en un maravilloso recurso que tenemos, y que implica una gran responsabilidad, que es nuestro cerebro y en particular nuestra corteza

cerebral. El ser humano a diferencia de los demás seres de otras especies es capaz de reflexionar, lo cual ayuda a moderar la conducta impulsiva.

Por eso sobre todo en el tema de las emociones, hay que pensar y no sólo reaccionar sino más bien actuar. Es importante tener en cuenta que nuestros pensamientos generan ciertas emociones y sentimientos y éstos a su vez generan comportamientos. La secuencia, pensar-sentir y actuar es clave. En este sentido se podría decir, que somos en gran parte lo que pensamos. Habría que precisar que, aunque es muy importante, pensar todo lo que decimos y expresamos, no necesariamente tenemos que decir o expresar todo lo que pensamos.

También valdría la pena resaltar que el pensamiento es un medio, y las emociones son energía. El pensamiento como herramienta y las emociones como energía no son en sí mismos buenos o malos, sino que depende de cómo los utilicemos y canalicemos. Una idea o un pensamiento pueden hacernos felices y ayudarnos a conseguir nuestros objetivos, o pueden obsesionarnos y afectar negativamente nuestro comportamiento. Como ha dicho Matthieu Ricard, considerado en su momento, el hombre más feliz del mundo. “El dolor es parte de la vida, pero cómo lo vamos

a vivir y cuánto lo vamos a sufrir, depende en gran parte de nosotros”.

Una tercera sugerencia para el buen manejo de las emociones, en todas las edades, pero especialmente ahora en la de adultos mayores, es promover las emociones positivas, las fortalezas y los valores en la vida; en otras palabras, fomentar la vida positiva y no sólo atender la parte del problema o lo negativo, es decir en lo que fallamos o lo que nos hace sentir mal. Ya que generalmente cuando se hace referencia al control de las emociones, manejo de las emociones y sentimientos, o competencias emocionales, se le da un peso mayor a la atención de las llamadas emociones negativas o destructivas, es decir a aquello que no deberíamos hacer, o que nos hace sentir mal, pero un menor peso a lo que sí deberíamos hacer para incrementar nuestro bienestar y nuestra felicidad.

Una buena noticia es que está probado consistentemente, con bases científicas que vivir lo positivo tiene muchos beneficios, no solamente desde el punto de vista mental, sino también físico e incluso espiritual.

En el caso particular de las emociones se han realizado investigaciones con resultados alentadores de cuando las personas logran manejar adecuadamente sus emociones,

desde una aceptación positiva, hasta una transformación convencida hacia lo más positivo en el sentido de los efectos que causan en las personas. Por eso vale la pena vivir lo positivo.

Por ejemplo, fomentar en nuestra vida emociones como la alegría, la gratitud, el perdón, la compasión, pero entre todas ellas, y sobre todo, el amor, la cual ha sido llamada por la psicóloga Barbara Fredrickson, y probada por su impacto en la vida, como la emoción suprema o la reina de las emociones. Por eso una sugerencia para una mayor calidad de vida, es amar. ¿Cuánto amar? Como ha dicho Agustín de Hipona: “la medida del amor es amar sin medida”.

Un aspecto complementario de esta promoción de las emociones positivas es el fomento de valores y fortalezas como la honestidad, la prudencia, la valentía, la justicia, la amabilidad, la generosidad entre otras. Se ha demostrado que la práctica de estas y otras fortalezas y valores funcionan como sistemas protectores de las emociones negativas o destructivas. Disminuyen sus efectos o lo previenen. Y también nos ayudan a moderar nuestras respuestas.

En síntesis, podríamos decir que, para mejorar nuestro estado emocional, tanto en interpretación, vivencia o expresión, será necesario atender

la gran variedad de emociones que existen. Aceptarlas y vivirlas, y cuando fuera necesario transformarlas con el fin de mejorar nuestro bienestar y ser más felices, en relación con nosotros mismos y con los demás.

A modo de colofón y como una manera de fomentar las emociones positivas y ojalá de inspiración del papel tan relevante que pueden tener las personas adultas mayores en sus propias vidas o en las vidas de los demás, va este hermoso relato:

### **Tejedor de realidades\***

Por Julio Andrés Pagano

*Cuentan que la curiosidad hizo que un niño descubriese la vital importancia de ayudar a crear entornos de paz, amor, luz y consciencia tejiendo sabiamente con los colores del alma.*

*“Abuelo, ¿puedo preguntarle por qué cada tarde lo veo sentado en este banco de la plaza sonriendo en dirección al Sol?”, preguntó tímidamente el niño mientras se mantenía a unos pasos de distancia, ya que no sabía qué tipo de respuesta obtendría.*

*El anciano inclinó lentamente su cabeza, hizo una breve pausa, lo miró con gran ternura y con mucha paz le respondió: “Estoy tejiendo”.*

*El niño sonrió. “¿Cómo que está tejiendo abuelo -le dijo-, si no veo que*

*tenga lanas de colores ni tampoco grandes agujas?”.*

*“Tejo realidades”, mencionó el anciano.*

*“Puede que parezca que aquí sentado no hago nada -continuó-, sin embargo, permaneciendo en calma hago que mi corazón cree un entorno armónico. También bendigo con mis pensamientos e intenciones a todos los que pasan por esta plaza para que tengan el mejor de sus días. Así es como voy tejiendo. Siempre los saludo con amor, les sonrío con franqueza, y si los veo medio caídos levanto mi bastón y les digo: ‘vamos, que se puede’. También le pido a los pájaros que me ayuden a darles fuerzas cantando, porque sus maravillosos sonidos revitalizan y sanan”.*

El niño estaba absolutamente asombrado. No podía creer lo que escuchaba, estaba acostumbrado a oír insistentemente que cuando uno se vuelve viejo ya no sirve para nada.

“En esta luminosa tarea de ayudar a crear entornos armónicos no estoy solo”, remarcó el anciano. Y extendiendo de par en par sus brazos exclamó: “Mira la belleza que irradian los árboles, huele el maravilloso perfume que sin pedirnos nada a cambio nos comparten las flores. Contempla el incansable trabajo de esas abejas, observa con cuánta

libertad juegan los perros. Siente cómo te acaricia el viento. La existencia, a su modo, también está tejiendo. En mi caso disfruto al tejer con hebras de luz, por eso cada tarde abro mi corazón para que los rayos del Sol entren, me acaricien y se anclen en el suelo junto con mis sentimientos más puros, de manera que la Madre Tierra sienta cuánto la amo”.

Por último, el anciano destacó: “Sin importar la edad que se tenga, todos podemos ayudar a tejer el entramado de un mundo más consciente, sensible, solidario y humano haciendo que nuestras mejores intenciones viajen más allá de las fronteras. También podemos irradiar mucho amor para que las heridas se cierren, los corazones se abran y que cada uno alcance su máximo potencial, descubriendo el poder transformador de las cosas simples”.

Los ojos del niño comenzaron a brillar. El anciano se acercó, le pidió permiso a través de una sonrisa y le dio un cálido abrazo.

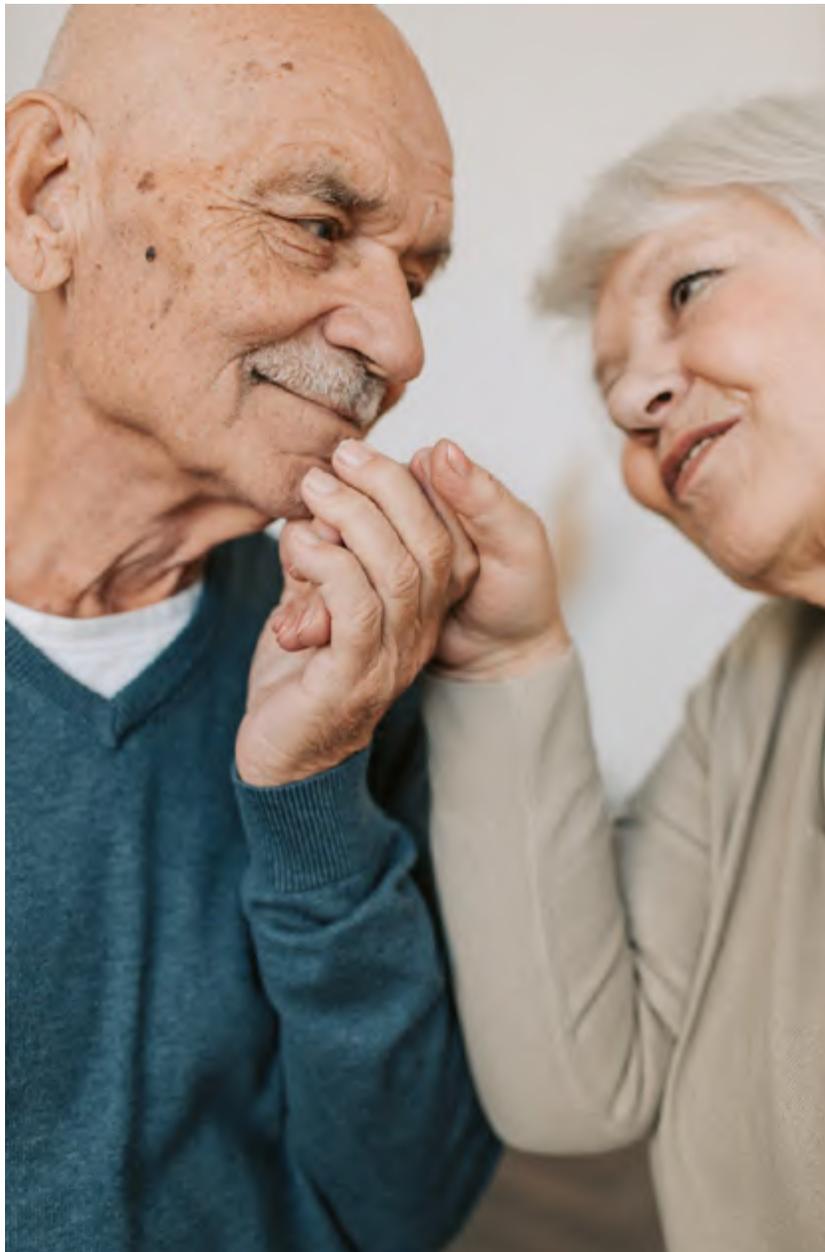
Cuentan que el Sol alumbró aún más fuerte para sumarse al encuentro. Y en ese instante, a modo de agradecimiento, el niño le susurró:

“Me voy a casa abuelo. Tengo que ir a contarle todo esto a mi mamá, porque ella, que es de las personas a quien más quiero en este mundo, todavía teje usando lanas y agujas”.



# HABILIDADES PARA LA VIDA EN PERSONAS MAYORES

**Oportunidades para el desarrollo humano en la  
segunda mitad de la vida**





# Material

# Adultos Mayores



# HABILIDADES PARA LA VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES

Mg. Miriam Lúcar  
Perú  
[miriamlf7@gmail.com](mailto:miriamlf7@gmail.com)

Muchas veces se habla de cómo hacer para brindar mejores cuidados a las personas mayores que los necesitan; sin embargo, también es importante pensar en qué pueden hacer ellos y ellas para empoderarse y tomar acciones en favor de su propio bienestar. Bajo esta nueva mirada de empoderamiento y ejercicio de la autonomía de las personas que han superado los 60 años, las Habilidades para la vida (HpV) se convierten en una excelente herramienta.

Todos y todas podemos hacer algo que nos permita para tomar las riendas de nuestra vida y elegir lo que consideramos mejor para nosotros. Para ayudarte a lograrlo, las HpV enfocan tu atención en lo aquello que necesitas saber y hacer para enfrentar con éxito los retos que se te presentan, promover tu salud integral (física y mental) y construir una convivencia armoniosa con quienes te rodean. Conozcamos un poco más sobre ellas.

*“Saber envejecer es la mayor de las*

*sabidurías y uno de los capítulos más difíciles del gran arte de vivir”*  
Enrique Federico Amiel

La Organización Mundial de la Salud (WHO,2003)<sup>1</sup> ha definido las HpV y las ha aplicado en diferentes campos, como el educativo y en grupos de diferentes edades. A continuación te presentamos las destrezas que esta organización considera clave para que una persona alcance el bienestar:

1. **Autoconocimiento:** conocer cómo son nuestro carácter, fortalezas, oportunidades, actitudes, valores, gustos y disgustos; construir una idea clara de quién somos, las demás personas y el mundo.
2. **Comunicación asertiva:** expresar con claridad, y en forma apropiada al contexto y la cultura, lo que se siente, piensa o necesita y saber escuchar a la otra parte involucrada en la situación.
3. **Toma de decisiones:** evaluar distintas alternativas, teniendo en cuenta las necesidades, capacidades, criterios y consecuencias de las decisiones, no solo en la vida propia sino también en la ajena.

1 Martínez, V. (2014). Habilidades para la Vida: una propuesta de formación humana. Itinerario Educativo, XXVIII (63), 61-89

4. **Pensamiento creativo:** usar la razón y la “pasión” (emociones, sentimientos, intuición, fantasías e instintos, entre otros) para ver las cosas desde perspectivas diferentes, que permitan innovar y abrirnos a nuevas formas de pensar, sentir y hacer.

5. **Manejo de emociones y sentimientos:** aprender a identificar y gestionar lo que sentimos y lo que sienten las demás personas para enriquecer la vida personal y las relaciones interpersonales.

6. **Empatía:** ponerse desde el lugar de otra persona para comprenderla mejor y responder de forma solidaria, de acuerdo a las circunstancias.

7. **Relaciones interpersonales:** establecer y conservar relaciones interpersonales significativas, así como ser capaz de terminar aquellas que impiden el crecimiento personal.

8. **Manejo de problemas y conflictos:** asumir los problemas y conflictos de la vida diaria de forma flexible y creativa, identificando en ellos oportunidades de cambio y crecimiento personal y social.

9. **Pensamiento crítico:** no aceptar las cosas de forma crédula y ser capaz de, preguntarse, investigar y llegar a conclusiones propias sobre la realidad.

10. **Manejo de tensiones y estrés:** identificar oportunamente las fuentes de tensión y estrés en la vida cotidiana, saber reconocer sus distintas manifestaciones, y encontrar maneras de eliminarlas o contrarrestarlas de forma saludable.



Es posible que conozcas algunas de estas habilidades, pero ponerlas en práctica puede tomar tiempo y requerir que aprendas nuevas cosas. ¿Cómo empezar a incluir estas HpV en tu día a día?

Te dejamos algunas preguntas que, si te tomas el tiempo para responder, pueden ayudarte a identificar las mejoras formas de hacerlas parte de tu rutina:

1. **Autoconocimiento:** ¿Sé que me gusta y qué no me gusta?, ¿Tengo claro cuál es la forma en la que regularmente reacciono ante las dificultades que me presenta la vida?, ¿Cuáles son mis motivaciones?, ¿Qué es lo que quiero lograr en este momento de mi vida?

2. **Comunicación asertiva:** antes de iniciar una conversación importante, ¿sé qué cuál es la idea principal que quiero expresar?, ¿considero cómo es la persona con la que voy a hablar al momento de elegir mis palabras?, durante la una conversación, ¿comprendo lo que el otro quiere decirme?, ¿estoy dispuesto(a) a ceder para llegar a una solución?

3. **Toma de decisiones:** ¿entiendo por qué razón(es) se generó este problema?, ¿qué es lo que quiero lograr en esta situación?, ¿entiendo por qué razón se generó este problema?, ¿qué recursos tengo para resolver este problema?, ¿a quién puedo pedir ayudar para encontrar una solución?

4. **Pensamiento creativo:** ¿hay una forma diferente de hacer esto?, ¿estoy abierto a probar cosas nuevas?, ¿puedo encontrar lo positivo en otras formas de pensar, sentir o hacer?

5. **Manejo de emociones y sentimientos:** ¿cuál es el nombre de las emociones que estoy sintiendo en esta situación?, ¿mis emociones y su intensidad es coherente con lo que está ocurriendo?, ¿qué estoy pensando en este momento que me hace sentir esta emoción?

6. **Empatía:** ¿cómo me sentiría si estuviera pasando lo mismo que esta persona?, ¿qué pensaría si estuviera en su lugar?, teniendo claro lo que pensaría y sentiría si fuera él(ella), ¿entiendo por que se está comportando de esta forma?

7. **Relaciones interpersonales:** ¿qué aspectos de mi mismo(a) suelo mostrar a quienes me rodean?, ¿estoy contento(a) con las relaciones que tengo actualmente?, ¿hay algo que pueda hacer para mejorar mis relaciones?

8. **Solución de problemas y conflictos:** ¿qué estrategias uso normalmente para resolver mis problemas?, ¿estas estrategias me

ayudan a mejorar las cosas?, ¿qué estrategias usan otras personas, diferentes a las mías, que me parecen efectivas al momento de resolver problemas?

9. **Pensamiento crítico:** ¿cuál es mi opinión de lo que acaban de decirme?, ¿hay alguna otra explicación para esta situación?, ¿tengo toda la información que necesito para entender esto?

10. **Manejo de tensiones y estrés:** ¿en qué situaciones es más frecuente que sienta estrés?, ¿cómo se expresa el estrés en mí?, ¿qué hago para manejar el estrés?,

¿lo que hago realmente me ayuda a sentirme mejor?

Recuerda que no hay una sola forma de envejecer y que está en tus manos prepararte para pasar por esta etapa de tu vida de la mejor forma para ti. Tu capacidad de aprender y cambiar no desaparece con los años, enfócate en construir la vida que tú quieres.

“¿Qué sería de la vida si no tuviéramos el valor de intentar algo nuevo?”

Vincent Van Gogh





**Material**  
**Familiares y**  
**Cuidadores**



# HABILIDADES PARA LA VIDA EN ADULTOS MAYORES

Elias Alfonso Góngora  
México

[egoncor@gmail.com](mailto:egoncor@gmail.com)

Son nuestros mejores deseos que el contenido de este material sobre Habilidades para la Vida (HpV) pueda ser de utilidad tanto para las personas mayores como también de una manera importante para los familiares y cuidadores de ellos. El mensaje que quisiéramos enviar desde un principio que puede ser como la base de todo lo demás es que los personas mayores, son seres humanos con un potencial para continuar aprendiendo, creciendo y desarrollándose como personas cada día en las circunstancias que les ha tocado vivir. Limitaríamos mucho lo que pueden hacer los personas mayores, si como premisa se les ve como personas que pueden hacer cada vez menos. Por eso el contenido de este material hace tanto énfasis en un ser humano activo y propositivo, con una visión positiva de la vida, con metas, con sueños y con la capacidad para cambiar. Pero para esto, es clave que las personas que los rodean tengan también esta visión y desde luego complementada por la acción.

Estamos convencidos que los personas mayores tienen todo el derecho y la posibilidad de ser felices y trabajar para mejorar su calidad de vida, pero cuenta mucho con quienes comparten esa vida. Quizá es ir un poco contra corriente de lo que de manera más común se cree y aplica en personas mayores, pero una de las características distintivas del ser humano en comparación con otras especies, es su gran capacidad de adaptación ante las diversas situaciones de la vida, ya sea las más sencillas y cotidianas como también las de mayor dificultad. Esto le ha permitido sobrevivir y evolucionar a través del tiempo y la historia, pero la ciencia y la investigación han demostrado que esa habilidad para enfrentar las diversas circunstancias de la vida no es algo con lo que se nace nada más, sino que se puede y se debe mejorar a lo largo de ella. Insistimos mucho en este punto, en el caso de los personas mayores, por los prejuicios que giran como fantasmas en torno a las posibilidades de actuar y desarrollar potencialidades. La flexibilidad y la capacidad para adaptarse a los cambios resulta una estrategia crítica para incrementar las posibilidades de calidad de vida en la etapa de los personas mayores. Puesto que no siempre es conveniente ni tampoco posible evadir las distintas situaciones que surgen en la vida, la mejor opción es aprender a enfrentarlas en la forma más efectiva y constructiva posible para ser felices. Un

principio de vida en relación con estas reflexiones y que se ha mencionado en otros contextos, es tener coraje para cambiar lo que podamos cambiar, serenidad para aceptar aquello no podremos cambiar y sabiduría para identificar y reconocer la diferencia.

Un camino afín a este punto de vista y que puede ayudar mucho a resaltar esta continua tarea de aprender de manera positiva es la propuesta que ha hecho la OMS desde 1993, y que se conoce como el enfoque de Habilidades para la Vida (HpV) las cuales suponen competencias psicosociales que permiten a las personas transformar conocimientos, actitudes y valores en habilidades, es decir, saber qué hacer y cómo hacer de la manera más

adecuada en el momento requerido. Aunque este enfoque nace más dirigido a niños y jóvenes, para solucionar y prevenir situaciones muy específicas de riesgo, puede ser aplicado en todas las etapas de la vida y cada vez se emplea de una manera más amplia, con una visión de formación integral para tener éxito en la vida. Por ello, nos centramos, como un reto, en este material en las personas mayores. Este enfoque se entiende, sobre todo ahora, como la habilidad de una persona para enfrentar exitosamente las exigencias y desafíos de la vida diaria y en consecuencia para tener una vida saludable y ser feliz. Pero una recomendación a familiares y cuidadores de personas mayores, es que estas habilidades las pongan en práctica ambas partes en la relación e interacción que se pudiera generar.



Aunque no hay una lista única de destrezas psicosociales que universalmente puedan considerarse “Habilidades para la Vida” y en distintos contextos y culturas, se ha hecho el esfuerzo de identificar aquéllas que por su naturaleza genérica tienen el potencial de ser útiles y pertinentes para las personas en cada uno de sus contextos socioculturales, las 10 habilidades básicas que ha propuesto la OMS (1993) son: 1. Conocimiento de sí mismo; 2. Empatía; 3. Comunicación Asertiva; 4. Relaciones interpersonales; 5. Toma de decisiones; 6. Solución de problemas; 7. Pensamiento Creativo; 8. Pensamiento Crítico; 9. Manejo de emociones y sentimientos; 10. Manejo de tensiones y estrés.

Cada una de estas habilidades puede constituir una oportunidad para desarrollar fortalezas que permitan una adecuada independencia y funcionalidad en las personas mayores en las circunstancias que les ha tocado vivir. En esta etapa hay una gran riqueza en experiencia por los diferentes roles que se han tenido en la vida, como ser hijos, hermanos, amigos, padres, empleados, y abuelos. Una recomendación a los familiares y cuidadores es aprovechar esta experiencia para poner en práctica estas habilidades que ayudarán a incrementar la calidad de vida, una

sana convivencia y el desarrollo de una mayor autonomía que permita avanzar en el camino de la felicidad.

Pero para aumentar las probabilidades de ser feliz, el ser humano debe ser capaz de aprender habilidades y competencias y en general tener recursos para enfrentar de manera positiva la vida en la etapa en la que se encuentre y para esto, hay que actuar. Pensar en nuestra vida y vivir nuestro pensamiento. Parte de esta tarea les corresponde a los familiares y cuidadores de personas mayores, por los cambios y nuevas circunstancias que se generan en el pensar, sentir y actuar en esa interacción, pero todos como parte de una gran orquesta debemos integrarnos para producir una armonía humana. La vida nos presenta muchas oportunidades para poner en práctica estas habilidades.

Sirva como colofón y motivación de esta introducción una breve y última reflexión:

La vida es como un arte que nos permite recorrer un camino entre posibilidades, oportunidades y realidades. Por eso resulta clave que el ser humano piense, sienta y se comporte como el protagonista de su propia historia, más que un ser pasivo que dependa de ella.

Tratemos de ver con estos lentes a los personas mayores, pues esto aplica a en las diferentes etapas de la vida. José Antonio Marina ilustraba esto último diciendo que vivimos haciendo surf en la cresta de una ola de mares distintos. La felicidad es parte esencial de la naturaleza humana, pero también, es una conquista. Vivir de manera plena y feliz es un arte, pero es necesario hacer el esfuerzo para poner esto en práctica día a día y transformar ante nuestros ojos como familiares y cuidadores la experiencia de los años de nuestros personas mayores en sabiduría.





**Material**  
**Universidades**





<https://amtrascender.wixsite.com/nuestrosito/universidades>

## Trayectorias de Habilidades para la vida, desarrollo humano y promoción de la salud en el siglo XXI

Ma. Constanza Granados Mendoza - Colombia  
Elías Alfonso Góngora Coronado - México  
Victor Martinez Ruíz - Colombia

[https://2978e0d9-8633-4057-86ef-bd8420c56a55.filesusr.com/ugd/9386fc\\_0d28235062d24755ac4945e3385efced.pdf](https://2978e0d9-8633-4057-86ef-bd8420c56a55.filesusr.com/ugd/9386fc_0d28235062d24755ac4945e3385efced.pdf)

## Biblioteca Promoción de la Salud en la Región de las Américas Caja de Herramientas

HpV <https://www.promocionsaludregionamericas.com/hpv>

Acceso general a la plataforma: <https://www.promocionsaludregionamericas.com/biblioteca-virtual>

Edición:

Ma. Constanza Granados Mendoza [cgranado@javeriana.edu.co](mailto:cgranado@javeriana.edu.co)  
María Granados [cetsac.cultura@gmail.com](mailto:cetsac.cultura@gmail.com)

## **Sobre los autores:**

### **Miriam Giuliana Lucar Flores**

[miriamlf7@gmail.com](mailto:miriamlf7@gmail.com)

Magister en Gerontología, Dependencia y Protección de los mayores Universidad de nueva Granada (España); Licenciada en Psicología con mención en Psicología Clínica Pontificia universidad Católica del Perú y Psicoterapeuta racional emotiva especializada en adultos y personas mayores. Creadora de “65 y Más. Envejecimiento Activo”.

65 y más - Envejecimiento activo

<https://hola65ymas.com/>

### **Eliás Alfonso Góngora Coronado**

[egoncor@gmail.com](mailto:egoncor@gmail.com)

Licenciado en Psicología y Maestría en Psicología Educativa en la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Yucatán y Doctorado en Psicología en la Universidad Nacional Autónoma de México. Director de la Facultad de Psicología (1981-1989); Jefe de Posgrado (1992-1995) y Coordinador de Posgrado (2000-2001). Coordinador del programa de Psicología del Deporte (2002-2012). Coordinador del programa de Habilidades para la Vida para la formación de psicólogos (2011-2016). Docente por 46 años en licenciatura maestría y doctorado. Presentación de diversos trabajos, ponencias y conferencias en Congresos nacionales e internacionales de Psicología y publicación de artículos y capítulos de libros. Responsable del Centro de la Felicidad y Bienestar UADY.

### **María Constanza Granados Mendoza**

[mgranadosm@unal.edu.co](mailto:mgranadosm@unal.edu.co)

Psicóloga, Docente universitaria, consultora en promoción de la salud, Fundadora y asesora de REDCUPS Red Colombiana de IES y Universidades Promotoras de salud, Miembro equipo Coordinador de la RIUPS Red Iberoamericana de universidades Promotoras de salud. Coordinadora proceso colaborativo Promoción de la Salud en la Región de las Américas - Caja de Herramientas.

<https://www.promocionsaludregionamericas.com/>

Coordinadora Equipo interpaíses: Mayores y Felices <https://amtrascender.wixsite.com/nuestrositio>

<https://maconstanzagranado.wixsite.com/promociondelasalud>



Fotos utilizadas en la separata: Pixabay / Pexels