

Guía para la activación del proyecto de vida para la inclusión social

Prestación del catálogo de servicios sociales



GUÍA PARA LA ACTIVACIÓN DEL PROYECTO DE VIDA PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

Contenido

1. Introducción: Porqué una guía para la activación del proyecto de vida	4
Objetivo	7
¿A quién va dirigida?	7
¿Cuáles son sus raíces?	8
¿Qué puedes encontrar?	8
2. ¿Qué entendemos por Proyecto de Vida?	9
Contenido	9
Cualidades	9
Componentes	10
Valores	10
Propósito	10
Metas	10
Acciones	10
Coherencia	10
Ámbitos del proyecto de vida	11
3. Servicio de apoyo para la activación del proyecto de vida: Contenido de la prestación	11
La prestación	11
Elementos	12
El proyecto de vida	12
El plan de apoyos al proyecto de vida	13
Requisitos y condiciones de acceso	13
Regulación	14
Entornos de atención	14
4. El cambio de paradigma en la atención	15
5. La Atención Centrada en lo Importante para la Persona (ACIP): un modelo integrador	18
Pilares básicos de la ACIP	19
Elementos del Proyecto de vida	21
Sentido en la vida	22
¿Qué son los valores? “lo que a la persona y/o familia le importa”	22
Fuentes de importancia	25
Niveles y acciones	26
6. Pasos del apoyo para la activación del proyecto de vida desde la ACIP	27

a.	Identificación de lo importante	29
	Historia de vida	29
	Subir en la jerarquía: “en busca de la fuente inagotable de motivación”	33
	Clarificación. “Un poco más sobre lo que es importante para ti y lo que esperas del futuro”	34
b.	Planificación de acciones significativas: “pasando de palabras a acciones”	36
	Bajar en la jerarquía: establecimiento de objetivos	36
	Establecimiento del plan de acción: creando patrones de acción	38
c.	Monitoreo:.....	40
7.	Elaborar el plan de apoyos. “Nos gustaría servirte de apoyo”	43
	Grupo de apoyo	43
	Identificación de barreras. “¿En qué puedo ayudarte?	44
8.	Profesionales que activan el proyecto de vida	45
	Sentido para los profesionales.....	45
	Competencias profesionales	45
	Ética.....	46
	Protección de la intimidad y de la información personal	47
Anexos	48
	Anexo 1.1. Conversaciones basadas en lo importante	48
	Anexo 1.2. Guion de entrevista centrada en lo importante y preguntas	54
	Anexo 1.3. Cuaderno práctico.....	58
	Anexo 1.4. Herramientas. Características de las metáforas y los ejercicios experienciales	70
	Anexo 1.5. Metáforas para el cierre (establecimiento del contexto de apoyo) y la contextualización	75
	Anexo 2.1. Metáforas y ejercicios para la clarificación de lo importante.....	80
	Anexo 2.2. Valores y fortalezas	92
	Anexo 3. Metáforas y ejercicios para el establecimiento de acciones comprometidas	102
	Anexo 4.1. Guía/soporte para elaborar el plan de apoyos al proyecto de vida	119
	Anexo 4.2. El grupo de apoyo	126
	Anexo 5. Recomendaciones ante transiciones vitales	129
	Anexo 6. Dimensiones de valor	131
	Anexo 7. Aplicación a un caso real.....	134
	Anexo 8. Bibliografía	143
Participantes en la elaboración del documento.....	145

1. Introducción: Porqué una guía para la activación del proyecto de vida

“La vida nunca se vuelve insoportable por las circunstancias, sino sólo por la falta de significado y propósito” (Viktor E. Frankl)

Varios estudios señalan que aquello que las personas necesitan para vivir bien a medida que avanzan en la vida, no tiene que ver con factores como el dinero o la fama, sino que son las **buenas relaciones** las que nos hacen más felices y saludables. En este sentido, los autores señalan, que a) las conexiones sociales nos hacen bien y que sentirse sólo resulta tóxico y b) además, lo que importa no es la cantidad de esas relaciones, sino la calidad de éstas, cómo de cercanas, genuinas e integradoras sean ¹

Qué puede experimentar una persona que se siente excluida de la sociedad, que se encuentra en desventaja a la hora de acceder a derechos básicos como ingresos económicos mínimos, vivienda o participación social. Qué puede percibir, si su nivel de cualificación profesional le pone en desventaja ante la búsqueda de un puesto de trabajo. Qué sentimiento surge si su pertenencia a un grupo social o sus actividades y estilo de vida, son diferentes al de la mayoría de la sociedad, derivando en prejuicios, estigmatización y discriminación activa. Qué puede sentir si la forma que ha aprendido a luchar contra todo ello le permite subsistir de la mejor forma posible en el corto plazo, pero a la larga, percibe que la situación de exclusión se mantiene, viéndose aumentada la estigmatización y la sensación de aislamiento social y desconexión.

SITUACIÓN 1

Mujer de mediana edad, víctima de malos tratos que ha puesto fin a su relación de pareja. Tiene un hijo de corta edad y carece de recursos económicos propios (esporádicamente realiza alguna limpieza sin contrato). Tiene deudas con la Seguridad Social, de alquiler de una antigua tienda que tuvo que cerrar e impago de préstamos personales. Tiene apoyo de sus familiares, aunque no pueden económicamente. Comienzan a llegarle embargos y se siente angustiada y sola para sacar a su hijo adelante. Acude a los servicios sociales ante la precariedad económica.

SITUACIÓN 2

Hombre de 50 años de nacionalidad marroquí, con permiso de residencia y trabajo. No conoce bien el idioma y tiene escasa cualificación. Ha trabajado como temporero en el campo. Acude a los Servicios Sociales porque lleva bastante tiempo sin trabajar y sin prestación económica. Ha reagrupado a su mujer y a cuatro hijos menores que ya viven en España. Quiere trabajar y solicita ayuda económica.

SITUACIÓN 3

¹ Waldinger, R. (2015, November). Robert Waldinger: What makes a good life? Lessons from the longest study on happiness [Video file]. Retrieved from https://www.ted.com/talks/robert_waldinger_what_makes_a_good_life_lessons_from_the_longest_study_on_happiness

Familia de etnia gitana que solicita ayudas económicas y de vivienda. La unidad familiar la forman el matrimonio y dos hijos, uno de ellos mayor de edad que vive con su pareja y un hijo recién nacido. Ninguno de los mayores de edad tiene empleo estable, baja cualificación académica y profesional. Informan que no pueden hacer frente al pago del alquiler y hay un procedimiento de desahucio en curso. Presentan otras deudas con entidades y otras personas que les prestaron dinero.

SITUACIÓN 4

Hombre de 57 años, que acaba de salir de la cárcel después de una condena de 2 años. Ha intentado encontrar empleo, pero al ser una pequeña localidad donde reside, existen reticencias para contratarlo. La edad y algún problema de salud adicional hace que la desventaja en el acceso al empleo sea mayor. Está casado, con un hijo mayor de edad, ninguno de los cuales quiere mantener contacto con él. Su mujer ha solicitado el divorcio. Tienen casa en propiedad que ahora no pueden pagar a lo cual añade otros gastos.

La historia de vida de todas estas personas está marcada por situaciones psico-sociales y/o cambios vitales que ponen a la persona en situación de desventaja a la hora de acceder a los recursos necesarios para la cobertura de las necesidades básicas de la vida diaria.

En su realidad, pueden llegar a converger necesidades básicas, problemas legales, dificultades familiares y personales, estrés psico-social, etc, influyendo todo ello en una situación de indefensión, pobreza y exclusión.

Más allá de que sean necesarios cambios sociales que pueden ayudar a construir una sociedad que tienda a la inclusión, la ayuda y apoyo a las personas en estas situaciones complejas requiere de un conocimiento amplio de su historia de vida de la persona, descubrir lo que de verdad les importa, alejarse de las soluciones rápidas a corto plazo, valorar los pequeños progresos en la dirección valorada y apoyarles en la decisión de qué hacer, en quien se quieren convertir, en qué quieren emplear su tiempo y esfuerzos y/o como organizar su vida cotidiana. Necesitan apoyo para imaginarse una vida mejor, una existencia con sentido y conocer sus valores para ir construyendo una vida rica y significativa con independencia del contexto social en el que estén inmersos y de la situación que estén experimentando.

Esta guía trata sobre cómo apoyar a las personas a conectarse con lo que es importante en sus vidas y empoderarles ante cualquier situación de desventaja social. Y todo ello con el objetivo de poner en marcha recursos que les permita **construir una vida significativa** sobre la base del apoyo para activar su **Proyecto de Vida**.

Actualmente los profesionales que trabajan en el ámbito de la inclusión social ya vienen realizando acciones de apoyo centradas en los intereses de las personas. El desarrollo de la presente guía pretende dar un paso más allá, complementando aquello que ya se está realizando con buenos resultados, a través de la incorporación de un marco teórico y práctico que permita el enriquecimiento y fomento de la flexibilidad en el aporte de los apoyos centrados en lo importante para la persona.

A nivel **normativo**, si bien nuestro ordenamiento jurídico no regula el Proyecto de Vida de una manera explícita, su protección podría entenderse acogiéndose al Art 10 de la Constitución Española al existir una estrecha vinculación conceptual entre el **libre desarrollo de la personalidad** con el **proyecto de vida personal**.

El artículo 10.1 de la CE 1978 (Título I Derechos y Deberes Fundamentales) señala que:

“La dignidad de la persona, los derechos inviolables que le son inherentes, el libre desarrollo de la personalidad, el respeto a la ley y a los derechos de los demás son fundamento del orden político y de la paz social”

En este artículo se observa en primer término la referencia a la dignidad de la persona, como valor inherente a la misma, que consiste en el derecho de cada cual a determinar libremente su vida de forma consciente y responsable y a obtener el correspondiente respeto de los demás.

Además, la dignidad de la persona debe permanecer inalterada cualquiera que sea la situación en la que se encuentre, constituyendo un “*minimum*” invulnerable que todo estatuto jurídico debe asegurar.

De todo lo anterior, se deducen una serie de **necesidades** en la atención a las personas en situación de vulnerabilidad, que dan sentido a una nueva forma de hacer y por ende, a la presente guía:

- Necesidad de percibir a la persona con sus mayores o menores necesidades de apoyo, como una **persona valiosa** por el mero hecho de nacer, que presenta sueños y valores y con derecho a vivir una vida con significado.
- Necesidad de seguir un **paradigma constructivo**, no centrado en la reducción, cambio o destrucción de algo que la persona hace de manera incorrecta, sino en la construcción de una vida significativa.
- Necesidad de desarrollar modos de atención y **apoyo centrados en los intereses y lo importante** para la persona.
- Necesidad de integrar los descubrimientos tanto del **ámbito aplicado**, como aquellos avances derivados de la **investigación científica**.
- Necesidad de **empoderar** a la persona frente a las circunstancias personales. Hacer que las elecciones vitales y acciones estén bajo control de sus intereses y valores, en definitiva, de aquello que realmente le importa.

Objetivo

En respuesta a las necesidades anteriormente expuestas, esta guía tiene como objetivo desarrollar un contexto de **atención centrada en lo importante para la persona** que se encuentra **en situación o riesgo de exclusión social** y que incorpore los avances científicos más actuales. En este contexto, cobran especial relevancia los procedimientos de **apoyo para la activación del proyecto de vida** de una manera no invasiva, respetando y tomando en consideración aquello que la persona en situación de vulnerabilidad social valora.

Es decir, pretende hacer efectiva la Prestación de Servicio de Apoyo para la Activación del proyecto de Vida en el marco de la especificidad de los Programas de Inclusión Social.

En resumen, el propósito que aquí se presenta es doble:

- a. Ayudar a los profesionales a meterse en la piel de la persona que se encuentra en situación o riesgo de exclusión social, percibir algo parecido a lo que está experimentando y motivar la acción natural de apoyo y cuidado sobre la base de lo importante para la persona y de los conocimientos derivados de la investigación básica actual sobre lo que somos como seres humanos.
- b. Apoyar a las personas que tienen que afrontar situaciones de pobreza, exclusión y aislamiento.

¿A quién va dirigida?

A los profesionales de los siguientes servicios de apoyo técnico ambulatorio:

- Equipos de Inclusión Social (EDIS)
- Cualquier otro profesional que trabaje en el apoyo a personas en riesgo o situación de exclusión social

Especialmente, va dirigida al profesional que se constituirá en coordinador de los apoyos necesarios para posibilitar una vida con significado y velará porque dichos apoyos respeten los intereses vitales de la persona. De igual manera, el foco de atención de la guía son todos los miembros implicados en la misión de apoyar a la persona en el abordaje de los cambios vitales y el desarrollo de una vida con sentido.

Por otra parte, la **población diana** a la que va dirigida estaría compuesta por:

- Personas en situación de desventaja para su incorporación al mercado laboral debido a problemáticas sociales y otros factores como la edad, cualificación profesional, etc.
- Personas que carecen de recursos materiales y económicos para la cobertura de las necesidades básicas.
- Personas cuya relación con el entorno social en el que viven y afrontamiento de las situaciones anteriormente expuestas, les permite la subsistencia, pero les perpetúa en una situación de exclusión y/o pobreza.
- Personas con un importante nivel de aislamiento social, vulnerabilidad y cúmulo de contextos problemáticos, en las que convergen necesidades básicas, problemas legales, dificultades familiares, personales, etc y dichas situaciones subyacentes, presentan un alto grado de cronicidad.

¿Cuáles son sus raíces?

Para abordar la lectura y aplicación de la guía es recomendable conocer y asentarse en las raíces filosóficas que nutren e impregnan la presente guía y que tienen que ver con una forma de entender al ser humano y las leyes que rigen su conducta. Es importante resaltar que esta perspectiva, no conforma un punto de vista ni mejor ni peor que otros, sino diferente, y que para entender todo el desarrollo que emerge a partir de ello, es necesario colocarse en dicha perspectiva.

Las premisas que derivan de estas raíces son, por un lado, que la conducta del ser humano tiene sentido en el contexto en el que se origina. Por lo tanto, para **entender una conducta es necesario conocer el contexto en el que se produce**. Y, por otro lado, entiende y explica la conducta desde un punto de vista **funcional**, lo que implica que dos acciones pueden ser iguales en su forma (p.e. “acudir a una entrevista de trabajo”) pero tener funciones diferentes (no es lo mismo acudir porque necesito recursos económicos para pagar facturas, que acudir para que no me quiten una prestación económica que percibo). Las consecuencias e implicaciones de ello resultarán diferentes.

¿Qué puedes encontrar?

- Un **marco de referencia** compuesto por principios básicos, definiciones y aclaraciones terminológicas que aportan los cimientos de una atención respetuosa con los intereses y valores personales
- Un primer nivel de concreción a través de un **itinerario de activación del proyecto de vida** que intenta ayudar en la aplicación práctica de la prestación. Aporta un guion de fases, que debe ser tomado de manera abierta y flexible.
- En un segundo nivel de concreción, encontrarás, **metodologías y estrategias** que ayudan operativizar la esencia de la atención centrada en lo importante para la persona
- También podrás descubrir en los anexos, **soportes y herramientas** que pueden servirte de ejemplo y apoyo para potenciar el objetivo de activar vidas significativas. No se trata de un catálogo exhaustivo, puedes completarlo con otras que conozcas asociadas a tu propia experiencia.
- A pesar de que, a lo largo de la guía puedas encontrar ejemplos, **no aborda valoraciones o intervenciones concretas** de los programas de referencia y, en todo caso, dichas intervenciones estarán enmarcadas sobre la base del apoyo para la activación del proyecto de vida de la persona.

2. ¿Qué entendemos por Proyecto de Vida?

Contenido

A efectos de la prestación de apoyo para la activación del proyecto de vida, éste se define como el **conjunto de propósitos, objetivos, metas, actividades y expectativas que dan sentido a la vida de cada persona, están conectados con sus valores que, desde la base de la ética, la justicia y los derechos humanos universales, sirven de guía para mantener la dirección que desea y vivir una vida con significado.**

Incluye tanto las decisiones tomadas por la persona, como las expectativas que posee sobre sí mismo en relación con el entorno en el que se integra.

El proyecto de vida, por tanto, consiste en la concreción de metas, objetivos y acciones que se encuentran conectados con los **valores personales**, considerados éstos direcciones hacia las que orientamos la vida y en las que sentimos satisfacción vital.

Es probable que todos los condicionantes y las complejas circunstancias económicas, personales o sociales por las que estén pasando las personas en situación de exclusión social, pueda hacernos pensar (a nosotros y a la propia persona) que no tienen proyecto de vida. Pero todos los seres humanos, más allá de su situación personal, social o cultural, presentan un anhelo hacia un tipo de felicidad, una serie de cualidades que son importantes desarrollar y un conjunto de acciones que se relacionan con la satisfacción personal. Guiar en la reflexión y hacer emerger los valores personales como motivadores de las acciones significativas, serán objetivos fundamentales del apoyo para la activación del proyecto de vida.

Cualidades

Existen una serie de cualidades del proyecto de vida, que merecen la pena destacar por su enfoque centrado en la valoración de la persona. Se exponen de manera esquemática a continuación:

- Pertenece a la persona, con lo que favorece la expresión de la autodeterminación como esencia de la libertad y de la dignidad de ésta para fijar sus metas aspiraciones y expectativas y mostrándose como un componente principal de la calidad de vida.
- El proyecto vital proporciona a la persona la experiencia de control sobre aquello que realmente controla, su propia vida, potenciando el empoderamiento y previniendo la **indefensión aprendida**.
- Da sentido a la existencia, mediante decisiones y elecciones sobre la base del autoconocimiento de la historia y esencia personal.
- Expresa la identidad y la esencia de la persona, lo que el individuo quiere ser.
- Los contenidos que dan sentido a la vida pueden ser conscientes y manifiestos o permanecer ocultos: se pueden descubrir.

- Incluye de forma equilibrada las dos dimensiones del estudio de búsqueda de la felicidad. Por un lado, la dimensión *hedónica*, que tiene que ver con la búsqueda y maximización de sentimientos positivos y de bienestar. Está vinculada con actividades focalizadas en uno mismo y en la obtención de gratificación o evitación del malestar a corto plazo. Se asocia con una felicidad poco duradera, centrada en resultados y poco conectada con el sentido vital. Por otro lado, la dimensión *eudaimónica*, que se asocia con la obtención de gratificación a través de la ayuda al otro, la cooperación, el desarrollo y el crecimiento personal. Se relaciona con una felicidad más duradera y con las fuentes de significado y propósito en la vida.

Componentes

Valores

Los valores caracterizan aquello que es importante para la persona. Describen los propósitos generales y las cualidades personales que uno desea encarnar en sus acciones, el tipo de persona que quiere ser y los principios fundamentales que guían y motivan su viaje por la vida. Definen aquella dirección que, al ser seguida, se asocia con un sentimiento de satisfacción de vivir la vida que uno quiere y de que la vida merece la pena ser vivida (para una mayor profundidad sobre el concepto, véase el punto 5)

Ejemplo: *mantener una vida saludable*

Propósito

Se trata de la experiencia subjetiva de poseer un sistema de objetivos generales que proporcionan un sentido de dirección en la vida (McKnight y Kashdan, 2009).

Metas

Diferentes objetivos que se plantea la persona para mantenerse en la dirección que marcan sus valores.

Ejemplo: *quiero bajar 10 kg de peso a través del objetivo de moverme más.*

Acciones

Son aquellos comportamientos que la persona pone en marcha para alcanzar las metas y objetivos propuestos.

Ejemplo: *voy a salir a andar todos los días a las 16:30 horas durante 15 minutos.*

Coherencia

Grado de relación que existe entre las acciones que emite una persona y aquello que ésta considera importante.

El sentido de vida está asociado con la **coherencia** entre las acciones y metas de la persona y sus valores personales (lo importante)

Ejemplo: quiere bajar 10 kg y empieza a salir a andar durante 15 minutos, aumentando muy paulatinamente el tiempo de mover el cuerpo a medida que va cumpliendo y la dinámica positiva le pide avanzar más en dicha dirección.

De igual forma, dicho sentimiento disminuye, cuando los comportamientos que emite la persona y los objetivos que se propone, le alejan de aquello que realmente le importa.

Ejemplo: quiere bajar 10 kg y no sale debido a que le asalta la pereza. Su malestar posterior, le lleva a mantenerse inactivo en el sofá durante horas comiendo entre horas.

Ámbitos del proyecto de vida

En el apoyo para la activación del proyecto de vida, podemos destacar varios ámbitos que representan diferentes niveles de profundidad en el trabajo del profesional encargado del apoyo (ver figura):

- Apoyo a una vida cotidiana significativa y con calidad. Implica especialmente a personas dependientes con necesidades de cuidados de larga duración: en coma, con deterioro cognitivo, grave o leve, otras. Tiene una especial importancia en los centros donde se presta apoyo y cuidados a personas en situación de dependencia. Y abarca desde las actividades básicas de la vida diaria hasta las instrumentales, rutinas diarias, semanales, anuales, etc.
- Apoyo para la identificación de propósitos, metas o retos que proporcionen una motivación especial por su enlace con una vida significativa para la persona.
- Apoyo a las transiciones vitales profundas. Se trata de situaciones en que las personas deben reorganizar sustancialmente su vida para afrontar cambios y situaciones traumáticas o con estrés crónico en donde será destacado el abordaje y afrontamiento de las barreras personales.

Los diferentes perfiles y entornos de atención determinarán en gran medida, los ámbitos del proyecto de vida más relevantes.

3. Servicio de apoyo para la activación del proyecto de vida: Contenido de la prestación

La prestación

Se define como una actuación técnica de apoyo a la persona:

- Para que pueda **activar su proyecto de vida**,
 - identificando los propósitos y metas, actividades y situaciones que dan sentido a su vida
 - sobre la base de sus valores, ilusiones y sueños, gustos, deseos,
 - buscando y promoviendo oportunidades en el contexto

- **Empoderándole** para mantener el control de su propia vida,
 - desde sus fortalezas personales
 - más allá de las circunstancias en las que se encuentre
 - en el contexto de un círculo de personas de su confianza, formado preferentemente por personas de su red natural de relaciones.
- Buscará oportunidades para posibilitar la **atención centrada en la persona**
 - de acuerdo con cada etapa del ciclo vital y rol social
 - facilitando las transiciones o cambios que afronte la persona.
- Se incluye como un componente de otra prestación de apoyo cuando resulte oportuno

Elementos

Los elementos que se concretarán en el servicio de apoyo para la activación del proyecto de vida son:

El proyecto de vida

- Identifica aquello que es importante para la persona y delimita un plan amplio de lo que se desea hacer en la vida. Se trata de aquel camino que se traza la persona con el fin de conseguir objetivos y metas que le dan un sentido a su vida y activan la acción en el presente sin perder de vista el futuro que se va construyendo en el día a día.
- En definitiva, el proyecto de vida describirá la imagen de futuro que la persona quiere y la forma de llegar a lo largo del tiempo (qué acciones y metas se pondrán en marcha).
- El proyecto de vida puede ser flexible en su formato. Puede ir desde el reflejo de lo importante y algunos objetivos descritos de manera general, hasta una expresión mucho más concreta de compromisos en formas de acciones y su temporalidad. Ello vendrá determinado por los diferentes ámbitos y por la existencia o no de barreras personales.
- Recoge también los ámbitos que resulten relevantes para cada situación personal:
 - Atención a la vida cotidiana, haciendo referencia desde las actividades básicas de la vida diaria hasta las instrumentales, las rutinas diarias, semanales, anuales, o la realización de actividades cotidianas significativas.
 - Los propósitos, metas o retos que se propone la persona.
 - Reorganización profunda del proyecto de vida ante cambios vitales importantes que implican un gran estrés, sufrimiento y un importante impacto en la vida de la persona. Por ejemplo, afrontamiento de la violencia familiar, superar una adicción, modificar conductas asociales o delictivas, u otras transiciones vitales relevantes.
- El proyecto de vida conforma la base para la organización de los apoyos que la persona/familia necesite

El plan de apoyos al proyecto de vida

- Se trata del conjunto apoyos y actuaciones de facilitación que la persona necesita para poder desarrollar su proyecto de vida y disfrutar de una vida con significado. Aquí se incluye el acceso a prestaciones económicas que permitan la cobertura de necesidades básicas, la atención amable a la reorganización sustancial de la vida de la persona a largo plazo, la facilitación de contextos motivantes y el entrenamiento, en ocasiones, de habilidades de afrontamiento de barreras.
- Este plan de apoyos se establecerá cuando la persona lo precise.
- La organización de los apoyos estará vinculada a los objetivos, metas y acciones que la persona hace suyos para vivir de acuerdo con lo importante.
- Abarcará todas las dimensiones que forman parte del desarrollo personal y social, e incluye tanto los apoyos informales de las personas de su entorno familiar y social, los apoyos existentes en su comunidad y los apoyos proporcionados por los servicios sociales y en coordinación, en su caso, con otros sistemas de bienestar social.
- Pueden existir objetivos y acciones importantes, que no requieren de apoyos adicionales ya que se relacionan con el desarrollo de sus fortalezas personales, las cuales están bajo el control de la persona.
- En el ámbito del apoyo a cambios vitales importantes y del afrontamiento de situaciones crónicas estrés y vulnerabilidad social, puede ser necesario un apoyo técnico consensuado, que sea previo al proceso de clarificación de lo importante. En este caso, dicho apoyo formará parte del plan de apoyos a la activación del proyecto de vida y será llevado a cabo por el profesional especializado.

El objetivo será apoyar a las personas para que puedan aprovechar tanto las oportunidades de su entorno como sus propias cualidades para responder de manera más flexible y vivir de forma consistente con sus valores.

Requisitos y condiciones de acceso

Sin perjuicio de lo establecido en la normativa reguladora, los principales requisitos y condiciones de acceso son:

- Pertenecer a uno de los perfiles señalados (ver población diana)
- Ser beneficiario del apoyo por parte de los Equipos de Inclusión Social (EDIS) u otras entidades del Tercer Sector

Regulación

- Ley 16/2010, de 20 de diciembre, de Servicios Sociales de Castilla y León y Catálogo de Servicios Sociales.
- Tiene carácter de esencial.
- Es compatible con el resto de las prestaciones del catálogo
- Titularidad: Administración de la Comunidad de Castilla y León y de la Administración Local.
- No tiene aportación económica por parte de la persona usuaria

Entornos de atención

El servicio de apoyo a la activación del proyecto de vida se implementa tanto en entornos residenciales y de estancia diurna y en aquellos programas o servicios de apoyo técnico ambulatorio.

A continuación, se exponen algunas diferencias y similitudes básicas entre estos entornos:

Ámbitos	Centros residenciales y de estancia diurna	Servicios de apoyo técnico ambulatorio
Vida cotidiana	Transcurre en la institución total que determina los detalles de las rutinas, los contactos personales y los objetos de la vida cotidiana de las personas. Cobra la máxima importancia. El servicio es responsable de los detalles de la vida cotidiana.	Transcurre en el domicilio particular de la persona con su unidad de convivencia familiar. Se apoya la reorganización que decida la persona. El servicio no es responsable de los detalles de la vida cotidiana.
Propósitos, metas	Aunque es deseable, no siempre las personas se proponen o requieren una reflexión sobre su propósito.	Puede ser el objeto principal del servicio.
Transiciones vitales profundas	Vida cotidiana necesariamente, y bajo demanda propósitos o crecimiento personal.	Predomina el afrontamiento de cambios vitales importantes.

En lo que se refiere a la presente guía dirigida al apoyo para la activación del proyecto de vida de las personas en situación o riesgo de exclusión social que viven en su domicilio, será el entorno ambulatorio el que se tomará como referencia. Tal y como ya se ha comentado anteriormente, los distintos ámbitos darán lugar a diferentes niveles de profundidad de las actividades de atención y apoyo. Sin perder de vista el resto de los ámbitos propuestos, el ámbito del **acompañamiento para la identificación de propósitos y metas** y la motivación de acciones alineadas será el predominante en el trabajo con las personas asistentes a los programas de inclusión social.

4. El cambio de paradigma en la atención

La atención psicosocial a las personas ha transitado desde un modelo médico/asistencial basado en la identificación y reducción de síntomas, a la **provisión de apoyos** para facilitar la *autodeterminación*, la *promoción de una vida significativa* y la búsqueda de bienestar no únicamente entendido como la maximización de emociones positivas y la reducción de las negativas (dimensión hedónica) sino más relacionado con la emisión de *conductas alineadas con lo importante* para la persona y la satisfacción personal (dimensión eudaimónica)

Una **atención centrada en la persona** se basa en unos principios básicos:

- Implica reconocer la singularidad y unicidad de la persona. La creencia y el sentimiento de que la persona es valiosa tal y como es, con todas sus fortalezas y también con sus vulnerabilidades. Tal y como señala Wilson (2015) *“La vulnerabilidad no es lo que nos diferencia a los seres humanos, es lo que nos une”*.
- El respeto por los valores, preferencias y necesidades expresadas por las personas
- El acceso a la asistencia y la integración de la atención
- El confort físico
- El apoyo emocional en los momentos de ansiedad y miedo
- La información, comunicación y educación
- La implicación de familiares, amigos y personas significativas
- La transición y continuidad

Este enfoque ha ido adquiriendo cada vez más fuerza en los últimos años, de manera que lo han adoptado tanto la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE).

Según indica Martínez (2013), *“los modelos de atención centrada en la persona aportan una visión radicalmente diferente de otros abordajes más clásicos”*.

Algunos autores han diferenciado entre los modelos centrados en la persona y los modelos centrados en el servicio o la organización. Aunque éstos últimos también buscan la atención individualizada, el papel de la persona usuaria en su atención es claramente diferente”. Algunas características diferenciales entre ambos modelos se exponen en el siguiente cuadro de Martínez (2013)

Dichos modelos de atención centrada en la persona, que ya han sido puestos en práctica con otros colectivos (Planificación Centrada en la Persona en el caso de personas con discapacidad, o Atención Centrada en la Persona, en el caso de personas mayores) parecen tener los ingredientes idóneos para su adaptación específica al apoyo de las personas en situación o riesgo de exclusión social tomando en consideración su proyecto vital sobre la base de lo que es importante para ellos.

Modelos centrados en la persona	Modelos centrados en el servicio
Sitúan su foco en las <i>capacidades</i> y habilidades de la persona.	Se centran en los <i>déficits</i> y <i>necesidades</i> ; tienden a etiquetar.
Su intervención es <i>global</i> y hablan de <i>planes de vida</i> .	Intervienen en niveles más concretos: <i>conductas deficitarias</i> , alteradas, <i>patologías</i> , etc.
Se <i>comparten decisiones</i> con usuarios, amigos, familia, profesionales.	Las <i>decisiones</i> dependen fundamentalmente de los <i>profesionales</i> .
Ven a las personas dentro de su <i>comunidad</i> y de su <i>entorno habitual</i> .	Encuadran a las personas como en el <i>contexto de los servicios sociales</i> .
Acercan a las personas descubriendo <i>experiencias comunes</i> .	Distancian a las personas enfatizando sus <i>diferencias</i> .
Esbozan un <i>estilo de vida deseable</i> , con un ilimitado número de experiencias deseables.	Planean la vida compuesta de <i>programas</i> con un número limitado de opciones.
Se centran en la <i>calidad de vida</i>	Se centran en <i>cubrir las plazas</i> que ofrece un servicio.
Crean <i>equipos de planificación centrada en la persona</i> para solucionar los problemas que vayan surgiendo.	Confían en <i>equipos</i> estándares <i>interdisciplinarios</i> .
<i>Responsabilizan</i> a los que trabajan directamente para tomar buenas decisiones.	<i>Delegan</i> el trabajo en los que trabajan directamente.
Organizan <i>acciones en la comunidad</i> para incluir usuarios, familia y trabajadores.	Organizan <i>reuniones para los profesionales</i>
Responden a las necesidades basándose en <i>responsabilidades compartidas</i> y <i>compromiso personal</i> .	Responden a las <i>necesidades</i> basándose en la descripción de los puestos de trabajo.
Los servicios pueden adaptarse y responder a las personas. Los <i>recursos</i> pueden distribuirse para servir a los <i>intereses de la gente</i> .	Los servicios no responden a las necesidades individuales. Están limitados a un menú fijado previamente. Mantienen los <i>intereses profesionales</i> .
Las nuevas <i>iniciativas valen la pena</i> incluso si tienen un <i>pequeño comienzo</i> .	Las nuevas <i>iniciativas</i> solo valen si pueden <i>implantarse a gran escala</i> .
Utilizan un <i>lenguaje familiar</i> y claro	Manejan un <i>lenguaje clínico</i> y con tecnicismos.

Adaptado de Sevilla J; Abellán R; Herrera G; Pardo C; Casas X; Fernández R (2009). Fuente: Teresa Martínez, 2013.

Esta guía pretende aportar a los modelos ya puestos en práctica, una concreción de los principios que sirven de cimientos al conocimiento de la conducta humana, permitiendo el desarrollo flexible de metodologías y estrategias que ponen el foco de atención en **lo importante para la persona** y en lo que para ella es una **vida que merece la pena**.

Esta perspectiva lleva asociada importantes implicaciones en cuanto al rol profesional y a las cualidades de las interacciones que se establecen entre la persona que apoya y la persona que es apoyada.

Algunas de esas cualidades son:

- **Horizontalidad:** el profesional da la visión de lo que percibe desde su perspectiva. Ésta no es mejor ni peor, es una perspectiva diferente.
- **Escucha activa:** está atento a la información que emite la persona en todas sus modalidades.
- **Validación:** ratifica tanto verbal como no verbalmente aquello que expresa la persona. Respeto las decisiones, preferencias y opciones personales. Adapta el servicio a la persona y no la persona al servicio.
- **Conexión y cercanía:** interacciones lo más natural y cercanas posibles.
- **Empatía:** se pone en la piel de la persona para experimentar y entender aquello que la persona puede estar experimentando.
- **Presencia permitida de vulnerabilidad.** El profesional hace auto-revelaciones y genera un ambiente donde la vulnerabilidad está permitida, *es lo que nos une y no lo que nos diferencia*.

Un mayor desarrollo de estas cualidades las puede encontrar el lector en el anexo 1 sobre conversaciones basadas en lo importante

5. La Atención Centrada en lo Importante para la Persona (ACIP): un modelo integrador

El cambio de dirección comentado en el punto anterior se puede concretar en un cambio en el foco de atención. Se pasa de prestar atención a la presencia del malestar y los problemas para su reducción, a centrarse en la **vida que es significativa** y que le merece la pena a la persona



Una atención centrada en el significado y en lo que hace que la vida merezca la pena, permite que la persona se desarrolle y progrese como persona, hace más aceptable el sufrimiento y posibilita a las personas ser más flexibles y resistentes (Hayes, Strosahl y Wilson, 1999)².

Este viraje lleva asociado un cambio de paradigma en la atención a la vulnerabilidad social, siendo la *Atención Centrada en la Persona (ACP)* la *Planificación Centrada en la Persona (PCP)* o la *Rehabilitación Psicosocial* algunos de sus ejemplos.

La **Atención Centrada en lo Importante para la Persona** (a partir de ahora ACIP) es una propuesta que pretende dar un paso más en el desarrollo de un modelo centrado en los intereses personales proporcionando una base firme donde asentar las actuaciones de apoyo para la activación del proyecto de vida de las personas en situación de riesgo o vulnerabilidad social.

“La ACIP es un modelo constructivo que dignifica a la persona, tiene en cuenta aquello que es fuente de importancia para los seres humanos, pero también lo que le hace único, su esencia, intereses y valores, a la vez que entrena a la persona para que tome las riendas de sus acciones para dar pasos en la dirección valorada”

Dicho modelo se cimienta sobre la importancia de conocer el contexto y en una aproximación funcional al comportamiento, integrando, por un lado, los principios básicos de la conducta humana derivados de la investigación básica y por otro, sus desarrollos en el ámbito aplicado.

² Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.

Pilares básicos de la ACIP

Sobre los cimientos anteriormente señalados, se van a construir una serie de **pilares básicos** sobre los que se asentará la ACIP como modelo atencional que coloca a la persona en una mejor disposición para regar su deseo de vivir una vida con significado y autodirección. Veamos a continuación cuáles son esos pilares.

- **Despatologización**

Nada de lo que la persona piensa y siente es una patología, no hay nada dentro de ella que esté funcionando mal. Esta sensación se genera en el usuario a través de la interacción, y ello se puede hacer de forma implícita (en la forma de responder a las revelaciones de la persona) o de forma explícita mediante verbalizaciones del tipo:

“No hay nada dentro de ti que esté roto o esté mal” “nada de lo que piensas y sientes es una enfermedad” “es lógico que tengas dudas, miedos, te sientas inseguro/a, algo perdido/a, eso no implica que haya nada mal en ti”

- **Dignidad**

Este pilar tiene que ver con la aceptación incondicional y la validación de todo lo que la persona piensa y siente. La persona tiene valor tal cual es, no tiene que hacer nada, ni llegar ningún objetivo para tener dignidad y valor. Así consta además en nuestra Constitución, tal y como se ha señalado en la introducción.

“Tu eres una persona que tienes valor tal cual eres, no necesitas hacer nada para sentirte ni más valorado, ni más digno. Ya tienes dignidad solamente por nacer”

- **Vulnerabilidad compartida**

Tiene que ver con generar un contexto donde la vulnerabilidad esté permitida. Ello favorece las interacciones genuinas y facilita el sentimiento de pertenencia e inclusión. Se trata de un pilar fundamental para construir a través de la relación profesional de apoyo, constituyendo el punto de partida para focalizar la atención de la persona en lo que le importa y no tanto en la parte vulnerable como forma de reducirla y/o eliminarla.

“Seguramente te sientes vulnerable, bienvenido, todos de una forma u otras sentimos vulnerabilidad en determinadas circunstancias” “la vulnerabilidad no es lo que nos diferencia, sino lo que nos une.”

- **Construcción**

Tal y como venimos subrayando desde el principio, la ACIP es un modelo constructivo, con lo que es importante que una actitud de crecimiento y suma esté presente en la interacción. Con este pilar se fomenta un viraje desde una perspectiva destructiva (donde se persuade a la persona para que haga cambios en su conducta en una dirección considerada correcta por el profesional) a otra constructiva donde se organizan las interacciones para que sea las propias personas las que se animen a realizar acciones conectadas con lo importante.

“No es momento de destruir, de dejar de hacer cosas, sino de construir y de hacerlo en condiciones complicadas” “vamos a ir poniendo ladrillos, poco a poco para construir esa vida significativa” “vamos a ver como, paso a paso, va a ir creciendo.”

- **Empoderamiento**

En el proceso de regar acciones significativas y vinculadas con lo importante, la persona puede carecer de los recursos necesarios abordar momentos y situaciones difíciles. En este contexto, se torna relevante apoyar y entrenar a la persona para no dejarse “enganchar” por lo que está pensando y sintiendo y que consiga mantener la dirección significativa en todas las circunstancias. En definitiva, será importante la adquisición de habilidades que permitan a la persona mandar sobre lo que piensa y siente y emitir acciones bajo control de lo que le importa y valora.

“En este camino a recorrer pueden surgir momentos difíciles, sentimientos y pensamientos complicados, y todo ello son respuestas normales. En algo que te podemos apoyar es a entrenar para que tú seas quien mande en cada momento y puedas coger las riendas de todo aquello que te lleva a construir la vida que tu quieres”.

- **Contacto social**

Tal y como ya hemos comentado en la introducción, la investigación científica ha demostrado que la soledad resulta tóxica y que las relaciones buenas y cálidas nos hacen felices y saludables. Muchos de los usuarios de los Servicios Sociales se sienten vulnerables, enfermos, diferentes y por consiguiente presentan altos niveles de soledad y exclusión social.

Este pilar refleja la importancia de que, a través de la interacción profesional-usuario podamos reflejar la aceptación incondicional y posibilitar el contacto social. Mostrarse genuino/a, natural, centrado en el otro/a, haciéndole sentir escuchado, que no está solo/a y que nos importa, serán características de la interacción que promueven la inclusión.

La construcción de estos pilares básicos necesita de materiales de calidad y, en esta ocasión, lo que va a permitir que tengan una consistencia sólida, son las cualidades de las **interacciones especiales y significativas** que se centran en lo importante para la persona. En este sentido, son múltiples los trabajos y orientaciones que han señalado que el proceso de apoyo exitoso se caracteriza por un tipo de encuentro o relación donde la persona que ayuda se vincula de una manera genuina y auténtica con el usuario, caracterizándose dicha relación por una serie de propiedades que la hacen especial (para una mayor profundidad sobre estas características véase anexo 1.1)

Los pilares básicos sostienen el modelo atencional ACIP, el cual, a su vez sirve de base para el desarrollo de una metodología que denominaremos **Apoyo para la activación del proyecto de Vida** y que tiene como objetivo que la persona diseñe una vida con significado y apoyemos su avance.

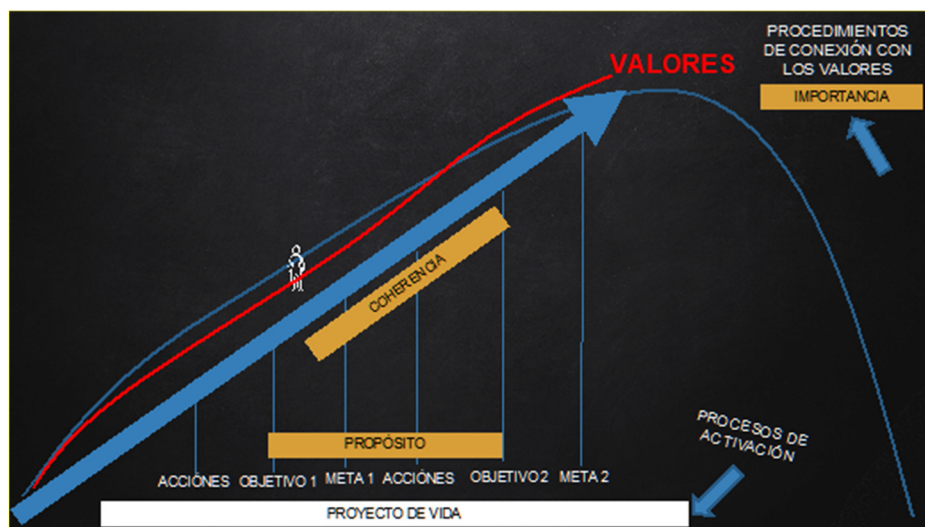
El apoyo para la activación del proyecto de vida es una actuación con base en los **valores** (lo importante) de la persona, entendidos éstos como aquellas **direcciones importantes que proporcionan una guía donde apoyar las acciones que dan sentido a la vida del individuo y proporcionan flexibilidad a su conducta.**

Proponemos a continuación una aproximación pragmática a diversos aspectos relacionados con el **proyecto de vida y la vida significativa.**

Elementos del Proyecto de vida

El Proyecto de Vida, viene determinado por la planificación y la articulación de acciones, objetivos y metas coherentes con aquello que es importante para uno. Por tanto, el proyecto de vida está compuesto por a) las **acciones** comprometidas, **objetivos y metas** b) la **relación de coherencia** de todo ello con lo importante y c) la guía que aportan los **valores** como aquellas direcciones importantes para la persona.

En el siguiente cuadro se pueden ver representados dichos elementos.



Salgado (2018)

En las acciones, objetivos y metas están incluidas, por un lado, aquellas que la persona puede realizar por sí mismo

Por ejemplo: *“voy a entrar en las páginas web de empleo durante 1 hora al día para revisar las ofertas y enviar currículums con el objetivo de ser una persona luchadora y siempre dispuesta a la hora de sacar adelante a mi familia”*

Y por otro, aquellas para las que necesita ayuda y que quedarán articuladas en el **plan de apoyos** (se expondrá más adelante)

Por ejemplo: *“Voy a presentar el currículum vitae en las empresas de la ciudad en las que crea que puedo trabajar, como una forma de ser una persona luchadora que contribuye a sacar a mi familia adelante. Como no sé como realizar el currículum y tampoco conozco mi perfil ni aquellas empresas en las que podría trabajar, el apoyo será aportado por técnicos de inclusión social. Me incorporaré a un programa individualizado de inserción laboral, un itinerario de inserción laboral”*

Sentido en la vida

Las personas pueden moverse hacia o lejos, de lo que es importante para ellas, del tipo de vida que quieren vivir, de las cualidades que quieren potenciar o de la huella que quieren dejar (Bailey, Ciarrochi, Harris 2013)³.

Si la persona se mueve **hacia** lo que le importa, sentirá satisfacción y coherencia. Por el contrario, si se mueve **lejos**, la decepción se hará presente y no verá coherencia y sentido a sus acciones. Por tanto, el sentido en la vida, en gran medida, viene determinado por la realización de acciones en coherencia con lo que importa.

La alineación de acciones hacia lo importante, serán facilitadas si en su realización intervienen pensamientos y sentimientos agradables que jalean y animan a ello (se trata de viento a favor). En cambio, si dichos pensamientos y sentimientos no son a favor o no animan, emitir acciones en dirección a lo importante presenta una mayor dificultad (en este caso será viento en contra).

Podemos diferenciar en este caso, dos tipos de **coherencia**. Una que viene dada por la realización de acciones coherentes con lo que pensamos y sentimos y otra, basada en la emisión de acciones coherentes con lo importante. La primera de ellas tiene una gran potencia, derivada del aprendizaje y el reforzamiento social. Sin embargo, la coherencia con lo importante está asociada con el hecho de que al final del día, sintamos una importante satisfacción con nosotros mismos y con el hecho de notar que estamos en la dirección valorada.

En definitiva, la **promoción de la coherencia** con aquello que es **importante**, como base del sentido vital, será otro de los aspectos básicos del apoyo para la activación del proyecto de vida.

¿Qué son los valores? “lo que a la persona y/o familia le importa”

Los **valores** hacen referencia a lo importante para la persona (y familia en el caso de trabajar con la unidad familiar) la mera experiencia de contacto con ellos tiene un notable poder motivador.

Son conceptos elegidos que están vinculados con patrones de acción, que proporcionan un sentido de significado, que proporcionan energía (motivación) inagotable coordinando, de esta forma, nuestro comportamiento a largo plazo (p.e. actuar con amor frente a la pareja o estar presente con los hijos)⁴

Los valores marcan por un lado la **dirección** elegida en áreas importantes (p. ej. “quiero ser un buen padre/madre” y, por otro lado, cuáles son las **cualidades de la acción**, es decir, cómo va a recorrer ese camino (cariñoso/a, que siempre está presente y constante).

Tener una dirección permite seguir viajando. Los valores son como una brújula que marcan la dirección a pesar de no ver exactamente la meta del viaje. Permiten asegurarnos de que estamos en el camino que queremos recorrer.

Se trata de principios fundamentales que están conectados con nuestra esencia y nuestra identidad que pueden guiarnos y motivarnos en nuestro viaje por la vida. Se relacionan con nuestros deseos más profundos, cómo queremos ser, qué merece la pena para nosotros, cómo nos queremos relacionar con el mundo y con los demás y qué cualidades queremos encarnar en cada una de nuestras acciones.

³ Ciarrochi, J., Bailey, A. y Harris, R (2013). *The Weight Escape*. Boston. Shambala

⁴ Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.

Algunas de las características que definen a los valores son:

- Son propios de la persona y no pueden considerarse como correctos o incorrectos
- Proporcionan una dirección, una guía que señala el rumbo valorado y una línea dónde engarzar acciones significativas
- Se trata de un proceso, no un resultado. En este sentido, se diferencian de los objetivos o metas y de las acciones.

Ejemplos

Valor: "para mí es importante ser un padre/madre que está presente, implicado/a y cariñoso/a"

Objetivo: "voy a centrarme más en hacer crecer una relación cercana con mi hija adolescente"

Acción 1: "cuando mi hija se prepare para salir y sienta miedo, en lugar de hacer reproches, voy a acercarme, a interesarme por ella y a mostrarme presente para lo que necesite mientras se arregla"

- Son elecciones y no decisiones. Es decir, se conectan con lo más profundo de nuestra esencia y no se basan en una ponderación de pros y contras.
- Son algo que se puede regar, potenciar en cada momento y con cada acción.
- Son cualidades de las acciones, no se trata de sentimientos

Pongamos un **ejemplo** para clarificar estas características. Imagínese el lector, que se plantea como objetivo plantar un jardín. Los valores subyacentes (cualidades) pueden ser la constancia, conexión con la naturaleza, cuidado de la salud a través del ejercicio, ser una persona activa, desarrollo personal, etc. Si, además, esa actividad la realiza en grupo, es probable que surjan otro tipo de valores asociados a la relación con los demás, como ser servicial, ayudar a los otros, ser amable, etc. Pues bien, aunque no hayas conseguido todavía que florezca el césped o las flores, cada día y en cada momento puedes vivir siguiendo esos valores y realizando acciones coherentes con ellos. Levantarse cada mañana, regar, conversar y apoyar a los compañeros del jardín, rastrillar, etc, son acciones que te acercan a lo que te importa. Lógicamente te sentirás decepcionado si el césped no surge sano, pero notarás la satisfacción de estar siendo fiel al tipo de persona que quieres ser.

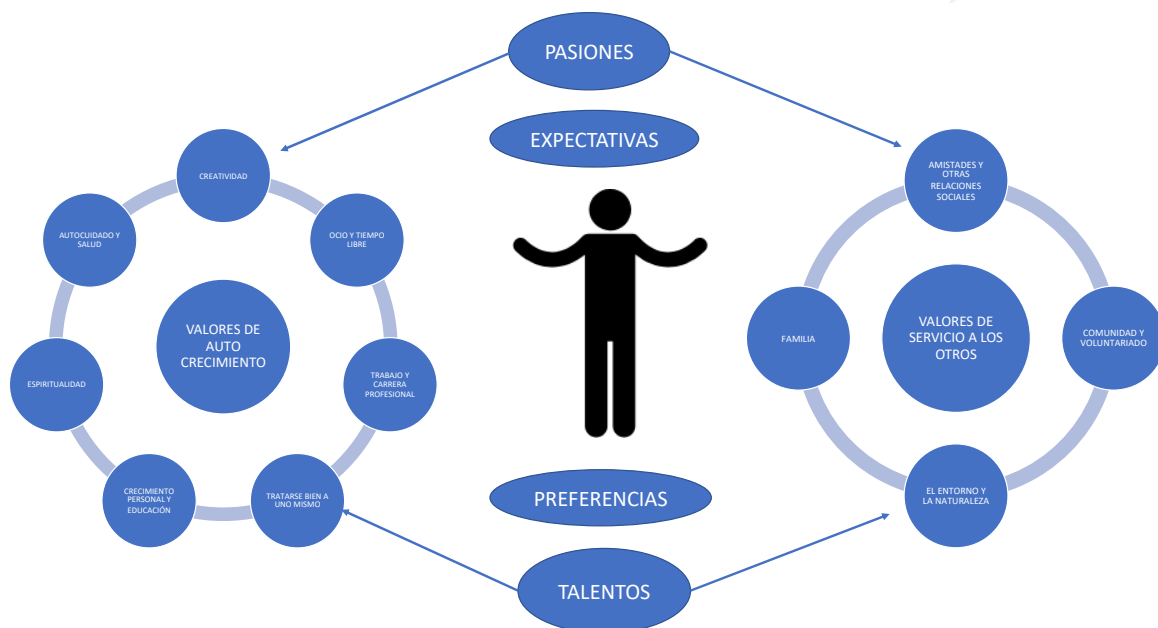
Hay un consenso a la hora de resaltar que existen dos grandes grupos de valores

- Los que ponen el foco en uno mismo: **crecimiento personal**
- Los que ponen el foco en los demás y el entorno: valores de **ayuda a otros**

La figura que se muestra a continuación (adaptada de McKay, Forsyth y Eifert, 2010)⁵ expone a la persona como el centro de la atención. De la persona surgen sus pasiones, expectativas, retos, talentos y preferencias, que van a ser elementos útiles para la clarificación y descubrimiento de los valores subyacentes. En diversos ámbitos (apoyo a las transiciones vitales profundas) también podrá ayudar a la emergencia de los valores, ahondar en los sentimientos de dolor y sufrimiento.

A ambos lados y conectado con lo anterior, se representan los dos grandes grupos de valores (dimensiones) con algunas áreas que suelen ser importantes para casi todas las personas en diferente grado.

Una de las actividades principales en el proceso de activación del proyecto de vida será la clarificación de los valores a través de **interacciones basadas en lo importante** para la persona (ver anexo 1.1 *conversaciones basadas en lo importante*)



Salgado (2018) adaptado de McKay, Forsyth y Eifert (2010)

En ocasiones, cuando los retos, pasiones, expectativas no están presentes por diferentes motivos, el trabajo en clarificación de valores permitirá iniciar y motivar propósitos y retos conectados con lo importante.

La prestación de Apoyo para la activación del proyecto de Vida se enmarcaría en una actuación dirigida a hacer emerger aquello que es importante para la persona (sus valores) con el objetivo de motivar acciones comprometidas y coherentes y generar un contexto favorable (aportando los apoyos necesarios) para ello.

⁵ McKay, M., Forsyth, J.P. y Eifert, G.H. (2010). *Your life on purpose: how to find what matters & create the life you want*. Oakland. New Harbinger.

Fuentes de importancia

Hay una serie de aspectos que suelen ser **fuentes de importancia** por diversos motivos para la mayoría de las personas. Su conocimiento aporta una visión más amplia y flexible a los diferentes contextos de atención, para el desarrollo de actividades, propuestas o apoyos.

Estos aspectos cobran gran relevancia (aunque no sólo) en las personas en situación o riesgo de exclusión social, especialmente en aquellas personas con una acumulación de contextos problemáticos y alto nivel de vulnerabilidad psicosocial debido a la presencia generalizada de aislamiento y cronificación social.

Las fuentes de importancia son algo que el ser humano anhela y que, su conocimiento, proporciona al profesional un horizonte donde mirar para identificar y discernir los valores (lo importante). Se proponen los siguientes:

- **Pertenencia:** Sentirse miembro y contribuir es una importante fuente para la construcción de significado. Los seres humanos somos seres sociales, y la pertenencia tiene un importante valor antropológico. Son muchas las personas que manifiestan sentirse más vivos cuando están en contacto con los demás, se sienten partícipes y contribuyen en la comunidad, sea cual sea el fin de esa agrupación (religiosa, deportiva, ocio, objetivos sociales, artísticos, etc).

Es importante, también tener en cuenta todo ello en el proceso de apoyo, facilitando que la persona se sienta incluida y que experimente que desempeña un rol y mantiene relaciones significativas con los demás (ej. iniciar una conversación, resaltar la pertenencia en una actividad, acoger amablemente, tener en cuenta, etc.)

- **Trascendencia:** Tiene que ver con encontrar significado en las acciones, por su impacto más allá de nuestra propia vida. Se trata de mirar lejos para hacer hoy, es decir, dejar una huella o un legado que influye en los demás y que se mantiene incluso cuando no estemos.
- **Contribución:** Asociado a los componentes anteriores e incluso incluyéndoles, se encuentra la importancia de sentir que uno contribuye y aporta al otro. Ello hace que se sienta partícipe, miembro de algo más grande y que además todo ello puede trascender. No se refiere a lo que uno quiere conseguir, sino al sentido de dar. Cómo usar las fortalezas para servir a los demás.
- **Sentir:** Se refiere a cuando alguien está conectado a algo más grande, sentir emociones intensas, como por ejemplo admirar el arte, la escritura (pasiones). Cuando a veces estás en esta zona donde parece que pierdes el sentido del tiempo contactando con la naturaleza o algo más grande.
- **Crecimiento personal:** El desarrollo y el crecimiento personal también se presenta como una fuente de significado para una gran cantidad de personas. Relacionado con ello se incorpora la presencia de **retos personales**. Es decir, crecimiento desde el nivel de cada uno, seguir avanzando, proponerse un paso más y acercarse a aquello que se valora. Pueden ser grandes retos (como conseguir mantener la pasión por la música y tocar un instrumento habiendo perdido la audición, desarrollando una forma de sentir la música a través de los pies descalzos) u otros menos llamativos (conseguir cada día hacer un largo más en la piscina como forma de cultivar una vida saludable)
- **Coherencia:** Se refiere a ese sentimiento que emerge cuando la forma de movernos a través de la vida es acorde a los valores personales y al tipo de vida que uno quiere vivir. Estar en consonancia con el tipo de persona que quiero ser, es fuente de importancia.
- **Orientación:** Tiene que ver con la importancia de notar dónde estamos situados en relación con nuestro viaje por la vida. El ser humano necesita la certidumbre de identificar cuál es la dirección valorada y sentir si está en la dirección o fuera de ella.

En definitiva, la **propuesta y desarrollo de actividades que conecten con dichas fuentes de importancia** será una acción global para desarrollar a lo largo del proceso.

Para conocer y ampliar más sobre las fuentes de importancia, ver Sfahany (2017)⁶

Niveles y acciones

Tal y como ya hemos reseñado anteriormente, los ámbitos propuestos del proyecto de vida (ver apartado 2) definen a nivel práctico, diferentes niveles de profundidad en el trabajo de apoyo para la activación del proyecto de vida para garantizar y respetar la mínima interferencia en los intereses y en la vida de la persona.

En el cuadro que se expone a continuación, se representan los ámbitos y los niveles de profundidad, así como algunas acciones necesarias en cada uno de ellos. Dichas acciones, describen un itinerario en el proceso de apoyo para la activación del proyecto de vida, que se exponen a continuación y cuyos pasos se desarrollan en el siguiente apartado.

- A. Primera interacción: conversación basada en lo importante
- B. Clarificación de valores
- C. Creación de acciones comprometidas
- D. Trabajo con barreras
- E. Propuestas y apoyos



Salgado (2018)

En ocasiones, la persona será capaz de recuperar o construir una vida cotidiana significativa a través del apoyo proveniente de la primera interacción especial, la cual le pone en contacto con lo importante. En otras, será necesaria una mayor clarificación, desarrollo y especificación de acciones comprometidas con los valores.

⁶ Sfahany, E. (2017). *El arte de cultivar una vida con sentido*. Barcelona. Urano

Finalmente, en ocasiones muy concretas, puede ser útil un trabajo especial con las barreras psicológicas que puedan surgir, lo cual describe un tipo de ayuda que quedará incluida dentro del menú de apoyos que el servicio aporta (ver proceso en el itinerario, apartado 6)

6. Pasos del apoyo para la activación del proyecto de vida desde la ACIP

“Motivar el desarrollo de una vida con significado”

*“No hay anhelo más importante para el ser humano que el de la libertad para elegir y emprender un rumbo propio en la vida”
(Hayes, 2020)*

El proceso de apoyo para activar el proyecto de vida en los servicios de apoyo técnico ambulatorio pretende posibilitar una atención basada en lo importante para la persona ⁷y facilitar transiciones o cambios personales que mejoren la calidad de vida y la satisfacción vital de las personas beneficiarias. Dicho proceso presenta las siguientes características específicas:

- Salvo excepciones, las interacciones con la persona no son diarias, sino que están más alejadas en el tiempo
- Se torna relevante el trabajo para generar cercanía a través de las interacciones sea cual sea su temporalidad
- El punto anterior puede resultar, en ocasiones de especial dificultad por la presencia de contextos poco favorecedores (historia de malas experiencias y desconfianza ante los profesionales, estilos de vida diferentes, situaciones de extrema y urgente necesidad, domicilios con poca higiene, presencia de actitudes machistas, reservas a la hora de dejar que un profesional entre en el domicilio, cúmulo de contextos problemáticos, etc)
- Cobra mucha transcendencia la clarificación y traducción de las áreas/dimensiones de valor a propósitos generales y cualidades de acción, así como la concreción de objetivos y acciones comprometidas para la vida cotidiana y el periodo entre sesiones. Ej. Ser una persona luchadora y dispuesta que aporta y contribuye al bienestar y calidad de vida de su familia.
- Resalta la importancia del seguimiento de acciones comprometidas y la validación y apoyo a la persona en todo el proceso.
- El menú de apoyos del servicio de apoyo técnico se basa en las necesidades vitales de la persona y en la ayuda, en el caso de necesitarla, si existiesen barreras a la hora de moverse hacia la vida valorada.

⁷ A partir de este momento al hablar de persona, también se hace referencia a la familia en el caso de atender a toda la unidad familiar

En ocasiones las personas que son atendidas en los Servicios Sociales han aprendido a solucionar problemas de forma que les aporta algo a corto plazo, pero que en ocasiones les aleja de aquello que es importante en su vida.

Resulta relativamente fácil perder de vista aquello que es importante cuando estamos enfrascados en evitar sentimientos intensos y desagradables o en conseguir objetivos que parecen importantes presionados por los demás, o cuando nos implicamos en múltiples actividades que están más allá de nuestras posibilidades arrastrados por la aprobación de otros o cuando buscamos gratificaciones pasajeras y superficiales.

Conseguir que las personas conecten con aquello que realmente es importante les va a aportar una fuente inagotable de motivación y les aportará un guía esencial para construir una vida con significado (Hayes, 2019).

EL OBJETIVO NO ES UN CAMBIO PER SE, SINO CONSTRUIR UNA VIDA SIGNIFICATIVA

En el siguiente gráfico están representados los pasos a seguir para apoyar el anhelo que todas las personas tienen de conectar con los valores más profundos, promocionar acciones que les permita estar en la dirección de lo importante y sentir que su vida tiene significado.



Salgado 2020

A continuación, se desarrollan cada uno de esos pasos de manera más concreta, así como herramientas implicadas en el apoyo para activar el Proyecto de Vida (para ver más sobre características de las herramientas en el **Anexo 1.4 Herramientas. Características de las metáforas y los ejercicios experienciales**).

No siempre el desarrollo de los pasos implica necesariamente una linealidad en el itinerario o fases, sino que de manera flexible es útil considerar que otros caminos pueden ser necesarios. Por ejemplo, *a lo largo del paso de la identificación de lo importante, el profesional puede descubrir barreras emocionales que alejan a la persona de una focalización en aquello que es importante para ella. En este caso puede ser útil proponer inicialmente un apoyo técnico para entrenar habilidades para que dichas barreras tengan un menor impacto y posteriormente, reiniciar el trabajo en identificación y clarificación de las direcciones valoradas.* En definitiva, será importante acercarse al proceso considerando la flexibilidad a la hora de moverse por él.

Otro ejemplo, *puede ser que, en ocasiones, el Grupo de Apoyo se formalice al finalizar el acercamiento a la historia de vida de la persona después de las primeras interacciones y, en otras ocasiones, ser más conveniente ya en el proceso del establecimiento del plan de acción y la elaboración del plan de apoyos.*

a. Identificación de lo importante

Si el objetivo es apoyar a las personas en la emisión de acciones bajo control de los valores personales, la primera fase obligada es identificar aquello que es importante para la persona.

Aún así, la respuesta a la pregunta *¿qué es importante para ti?*, no es sencilla y puede reflejar múltiples aspectos. Por ejemplo, algunas personas pueden responder con aquello que creen que tienen que contestar (con valores bien vistos socialmente) o simplemente responder para escapar de una situación complicada. Esto nos lleva a la relevancia de utilizar interacciones naturales que permitan identificar aquello que da sentido a la vida de la persona.

Es importante resaltar que la identificación no se trata de un proceso cognitivo cuyo objetivo sea tener claros los valores o el proyecto de vida, sino más bien hacer que aquello que es importante para la persona esté presente en la **conversación significativa** y en todo el proceso.

Historia de vida

Aquello que a una persona le importa (valora) está determinado por su contexto actual e histórico, de ahí que, a través del repaso de la **historia de vida** y del conocimiento profundo de la esencia de la persona, vamos a hacer emerger lo **importante e identificar sus áreas de valor**.

Entablar conversaciones significativas que permitan hacer emerger lo importante de la persona a partir de su historia vital y conocer su esencia es, por tanto, la primera de las fases y podemos atrevernos a adelantar, que también la más importante.

Algunas características de las conversaciones dirigidas a la elaboración de la Historia de Vida se exponen a continuación:

- No se trata de una historia biográfica, ni tampoco de sus problemas, sino de conocer la **esencia** de la persona a través de su historia personal. Se trata de acercarse a la persona haciéndola sentir que es única, singular y tiene valor solamente por el hecho de nacer.
 - *“Me gustaría conocerte un poco más profundamente, cómo eres, cuál es tu esencia, tu identidad...” “Ello me ayudará a poder estar en una mejor disposición para apoyarte”*
 - *“Para mí es importante centrarme en ti, en tus deseos más profundos, que cosas te gustan, que cosas te apasionan y, en definitiva, conocer aquello que es importante para ti”*
 - *“Para ello te invito a que hagamos un repaso a la historia de...X”.*
- No hay un guion fijo, es importante ser **flexible**. Puede ser útil empezar por la infancia y progresar (infancia, juventud, edad adulta, momento actual), eso evita perderse.
 - *“Cuéntame un poco, dónde naciste, dónde fuiste al colegio, qué recuerdos tienes de esa época...”*
- Es importante ir conociendo aquello que emerge como importante sobre la base de:
 - Lo que a la persona **le gusta, le apasiona y se le da bien hacer**:
“Tómame un tiempo para pensar en algún momento en que se ha sentido realmente vivo/a en algún área de su vida. Puede haber sentido una sensación de emoción, de compromiso intenso con algo, de puro disfrute”
“¿Qué hay en esa actividad que te apasiona que tanto te importa y te atrapa?”
“Métete en esa situación, mira a ver que hay ahí que te atrapa cuanto haces esa actividad” “¿Qué hay más allá del mero hecho de hacer esa actividad que te apasiona?”
 - Sobre lo que **le hace sufrir y le genera malestar** y los valores asociados.
“Se que puede ser difícil, pero si pudiésemos sumergirnos dentro del malestar, qué puedes ver ahí que tiene que ver con lo que te importa” “Sufrimos por aquellas cosas que nos importan, te invito a mirar qué hay en eso que te hace sufrir que forma parte de lo que te importa”
- Empezar por la parte positiva, por le gusta, le apasiona y se le da bien hacer. Más adelante se podrá encontrar lo importante también desde lo que le hace sufrir.
- Las preguntas no son lo importante, sino la esencia de la interacción: **naturalidad, cercanía, validación, honestidad y presencia de vulnerabilidad**.
- En las partes finales de la Historia de Vida, interesarse por:
 - Su vida en el **presente**.
“Cuéntame, ¿Cómo es tu vida actualmente? ¿cómo es un día para ti?”
 - Cómo se siente y se ha sentido ante la situación de **vulnerabilidad social**.
¿Cómo te sientes respecto a tu situación actual?” “Por lo que me has contado tiene que ser duro para ti verte en esta situación ¿cómo lo estás llevando?” “Ya se que no

Guía de apoyo para la activación del proyecto de vida para la inclusión social
puedo experimentar lo mismo que tú, pero si me metiese en tu piel y experimentar lo que tú estás sintiendo, ¿qué notarías?”

- Es importante realizar un cierre y **contextualización** donde explicitar la esencia de una atención centrada en los intereses de la persona, la actitud de apoyo del equipo y algunas cualidades del proceso:
 - Vamos a centrarnos en aquello que es **importante** para la persona.
“Estamos para ayudarle a navegar y/o construir una vida que para usted sea significativa”
 - Resaltar la **horizontalidad**. Para ello utilizar metáforas puede resultar eficaz
“Vamos a navegar juntos, es como si usted estuviese en una barca, nosotros le ayudamos a remar, usted coge un remo y nosotros otro”.
 - La persona/familia marca el **ritmo y la dirección** de los avances en base a sus valores.
“Ustedes marcarán hacia donde remar (en qué dirección) y el ritmo en el que se sientan cómodos. Es posible que ahora no tenga muy claro la dirección, pero no se preocupe, ese es nuestro trabajo, apoyarle a definir la dirección (lo importante)”
 - Resaltar que es un **proceso** y no un resultado
“Este es un camino para recorrer, puede haber momentos buenos y otros no tan buenos, momentos de dudas, o cualquiera otra sensación, todo ello está bien. Cuando ocurra, nos ayudará a aprender más sobre la situación y le apoyaremos a seguir construyendo una vida con la que usted se sienta satisfecho/a”
- Respecto a la recogida de la información, como ya se ha indicado anteriormente, ésta debe realizarse de manera constructiva y no basada en problemas (no se trata de hacer la historia de las dificultades o de problemas) y se recogerán los siguientes aspectos relevantes de una manera natural (no en formato entrevista):
 - Datos de identificación
 - La vida hasta el momento actual
 - Infancia
 - Juventud
 - Edad adulta
 - Momento actual
 - **Sobre aquello que me gusta y me apasiona**
 - Pasiones
 - Talentos
 - Lo importante: valores de auto-crecimiento y valores servicio a los otros
 - Rutinas preferidas
 - Personas importantes
 - Contextos de apoyo

- **Sobre aquello que me hace sufrir**
 - Valores de auto-crecimiento y de servicio asociados
- **Mi vida en los últimos 15 días: vida rutinaria**
- **Sobre mis objetivos, metas y deseos en la actualidad**
 - En qué podemos ayudar

En el **anexo 1.3: Cuaderno práctico** encontrará un esquema donde ir reflejando cada uno de estos componentes entre otros.

- De una manera sencilla puede utilizar el siguiente cuadro resumen sobre la información acerca de los valores que se puede extraer de la interacción en la que se repasa la historia de vida.

MIS VALORES DE AUTOCRECIMIENTO	LO QUE SE ME DA BIEN	MIS PASIONES	MIS VALORES DE SERVICIO A LOS OTROS

Entablar conversaciones significativas, así como discriminar y hacer emerger lo importante a partir del discurso de la persona identificando las áreas de valor en aquello que le gusta y le apasiona y en aquello que le hace sufrir, serán habilidades profesionales importantes para este paso.

Igualmente será necesaria una cierta pericia para buscar los valores subyacentes a los objetivos con los que el usuario se acerca a los Servicios Sociales. Y sobre esta capacidad versa el siguiente apartado de la identificación de lo importante.

Subir en la jerarquía: “en busca de la fuente inagotable de motivación”

En líneas generales, las personas suelen contestar a la pregunta sobre qué es importante para ellos, haciendo referencia a objetivos, metas o acciones específicas. En estos casos, es importante utilizar preguntas y frases que tengan en cuenta la red jerárquica entre los valores (o propósitos generales) y los objetivos, metas para ampliar el rango de acciones que una persona puede realizar bajo control de los valores.



Adaptado de Villate: *Fostering Life Meaning* 2016

P. e. Imaginemos una persona que verbaliza que para él/ella es importante conseguir un trabajo que han ofertado para conseguir llevar sustento a su casa y dar de comer a la familia. La acción de acudir a la entrevista e incluso de prepararla previamente sólo quedarán reforzadas si consigue el trabajo. En cambio, si el objetivo de llevar el sustento a su casa y dar de comer a la familia, está enmarcado dentro de regar o alimentar unas cualidades como padre o madre (p.e. un padre/madre, presente, cariñoso y constante) aunque no consiga el trabajo, todavía emergen múltiples otras acciones a realizar (a pesar de la decepción de no haber conseguido el empleo) para alimentar una actitud constante, cariñosa, etc.

Cuando el significado se aborda como una red jerárquica de este tipo, el reforzamiento se alcanzará por el mero hecho de llevar a cabo la acción y no tanto del resultado.

Es decir, preparar y acudir a la entrevista de trabajo, será una de las acciones a realizar para ser el tipo de padre/madre que quiere ser, pero además pueden emerger otras muchas que alimenten la constancia y el estar siempre presente como, por ejemplo, preparar la siguiente entrevista, repasar el currículum, estar presente en el juego con su hijo/a o en el apoyo a las actividades escolares, a pesar de la decepción o incertidumbre que puede sentir al no haber conseguido el empleo, etc.

- **¿Cómo subir en la jerarquía? ¿Cómo identificar las fuentes de significado (propósitos generales y cualidades) más allá del resultado de una acción específica? ¿Cómo identificar la fuente inagotable de motivación?**

Comenzar desde acciones y objetivos específicos de la persona a través de preguntas y conversaciones que permitan subir en la jerarquía. Es decir, escalar en busca de una fuente de motivación suficientemente amplia para abarcar un número amplio de acciones que lo alimenten.

A continuación proponemos algunos ejemplos de preguntas:

- “¿Al servicio de qué, está acudir a la entrevista?” “¿para qué es importante ir a esa entrevista?” “¿de qué forma acudir a la entrevista (y/o conseguir el trabajo) es parte de algo que te gustaría potenciar de ti?”
- Si consigues ese trabajo ¿de qué forma tu vida sería diferente? ¿qué otras cualidades de ti podrías desarrollar? ¿de que forma sería diferente si tuvieses ese trabajo?
- ¿por qué ese trabajo y no uno de....? ¿qué hay en ese trabajo que tanto te motiva?

Por regla general harán falta un mínimo de 3 preguntas de este tipo para llegar al propósito general o cualidades de la acción que la persona quiere desarrollar.

Una mayor profundidad en la clarificación de los valores requerirá la utilización de herramientas específicas que podrá encontrar en los anexos.

Clarificación. “Un poco más sobre lo que es importante para ti y lo que esperas del futuro”

En el caso de algunas personas en situación o riesgo de exclusión social, el repaso de su historia de vida haciendo emerger sus valores, puede resultar suficiente para que la persona conecte con lo importante y sea un aspecto motivador que le mueva a realizar acciones que le hagan sentir satisfecho con su vida. Pero la mayor parte de las personas a las que se dirige la presente guía, presentan situaciones cronificadas, acumulación de situación estresantes y un importante nivel de exclusión y aislamiento social que requerirá un trabajo y un apoyo de mayor profundidad.

A través de la esencia de nuevas interacciones cercanas y actividades específicas, el objetivo será clarificar las direcciones valoradas y concretar **propósitos generales o cualidades** con las que la persona se encontrará satisfecho.

El objetivo es que la persona delimite con mayor precisión las cualidades personales con las que se encontrará satisfecha en el día a día.

En este paso, cada una de las áreas importantes se traducen a cualidades que pueden ser desarrolladas en cada momento por la persona.

Por ejemplo: en la primera interacción, una persona puede referir que el área de la familia (y en concreto la de los hijos es muy importante). Podemos desarrollar más esa área a través de preguntas como “¿si vivieses tal y como a ti te gustaría en esta área qué cualidades te gustaría desarrollar como padre/madre?”. La persona puede señalar que quiere ser un padre/madre presente, que es cariñoso/a y da amor.

Como se puede observar en el ejemplo, este paso a propósitos **no tiene que ver con sentimientos de la persona**, sino que se trata de capturar la esencia de lo que es más importante en esa área concreta en forma de dirección valorada. Este trabajo de clarificación no tiene que ver con resultados que la persona quiere obtener, es decir no va de lo que otros pretenden que la persona haga, o de cambiar lo que hacen otras personas y tampoco de lo que uno mismo se dice que debería hacer, se refiere a intenciones o declaraciones de cómo desea vivir su vida en esa área que le importa.

Esto va sobre usted ¿cómo sería si estuviese viviendo su vida de la manera que le hace sentir satisfecho/a consigo mismo/a.

Otros ejemplos de declaración de propósitos se muestran a continuación:

- “Ser una persona vital”
- “Ser una persona persistente”
- “Persona que mantiene su mejor estado físico, saludable”
- “Me encanta divertir a los demás”

Una mayor claridad en este punto requiere la diferenciación entre los valores y los objetivos. Tal y como se ha avanzado con anterioridad los **valores**, a diferencia de los **objetivos y las metas**, no se dan por terminados o conseguidos. Los valores son direcciones que nos aportan un anclaje y una guía donde alinear múltiples actividades y objetivos, los cuales nutren ese valor (lo riegan). En definitiva, los valores siempre pueden ser cultivados o potenciados, tienen que ver con el **proceso** y no con los resultados.

Veamos algún ejemplo aclaratorio:

VALOR	OBJETIVOS/ACCIONES
Ser aplicado, trabajador y dedicado	Encontrar trabajo/buscar trabajo
Ser persistente a pesar de los problemas	Dejar de consumir alcohol/no tomar alcohol hoy
Contribuir a la familia	Aprender a no rendirme cada vez que algo no salga como me gustaría / acudir a las sesiones de entrenamiento

VALOR	OBJETIVOS/ACCIONES
Ser una madre presente y cariñosa	Mejorar la relación con mi hija / dedicar unos minutos al final de la jornada para preguntarle cómo le ha ido el día y escuchar de manera atenta lo que me quiera contar.
	Aprender a gestionar mi ansiedad cuando veo a mi hija prepararse para salir / acudir a las sesiones de mindfulness

Algunos ejercicios que pueden ayudar al profesional en la clarificación se exponen en el **Anexo 2.1: Metáforas y ejercicios para la clarificación de lo importante.**

Para ayudar a la clarificación y al paso de áreas generales a propósitos (cualidades) puedes ayudarte de una relación amplia, aunque no exhaustiva de valores y fortalezas que encontrarás en el **Anexo 2.2: valores y fortalezas.**

b. Planificación de acciones significativas: “pasando de palabras a acciones”

Una vez reconocida la esencia de la persona e identificados sus valores (propósitos generales y cualidades) el siguiente paso en el proceso de apoyo para activar el proyecto de vida consiste en el establecimiento de objetivos específicos y la planificación de acciones en dirección de valor.

Se trata de apoyar a la persona en su tarea de moverse en la dirección que le importa, por ello este proceso tiene que estar al servicio de la propia persona. Tiene que servirle a la persona y no al profesional.

El establecimiento de objetivos no debe ser una meta en sí, sino una acción al servicio de una dirección de valor

En líneas generales, las personas se plantearán objetivos específicos que están bajo su alcance y otros que necesiten poner en marcha acciones para su implementación que requieran de apoyos.

Ej. una persona en silla de ruedas establece como objetivo acudir a la piscina para cultivar su autocuidado. Para el desarrollo de este plan, es probable que necesite el apoyo externo de una persona cercana que le lleve a la piscina.

A continuación, se exponen unos sencillos pasos para el establecimiento de objetivos y de compromisos sólidos para facilitar que los cambios puedan mantenerse en el tiempo (basados en Hayes; 18 Tips to Make resolutions that stick, 2020)

Bajar en la jerarquía: establecimiento de objetivos

En este apartado vamos a ver el proceso de vinculación de objetivos y acciones concretas a los valores. Es decir, una vez establecida la fuente inagotable de motivación (la parte de la jerarquía) vamos a ver cómo bajar en la jerarquía.

Los mejores objetivos van a ser aquellos que están vinculados a cómo la persona quiere vivir la vida en las áreas relevantes y a las cualidades que quiere reflejar en sus acciones. Esa conexión con lo importante para la persona proporcionará una motivación que hará sostenible las acciones en el tiempo con independencia de los resultados. Para ello utilizaremos la red jerárquica ya presentada anteriormente entre valores o propósitos generales, los objetivos específicos y las acciones (tomado de Villate: fostering life meaning, 2016).

Continuemos con el ejemplo del apartado anterior. Imagina una persona a la que le importa su familia y quiere ser una persona que contribuye a su bienestar alimentando cualidades como padre/madre constante y que está siempre presente. El acceso al empleo es uno de los objetivos que se ha planteado como forma de contribuir a su bienestar de una forma constante, aunque no siempre tiene suerte en las entrevistas que acude.

- **¿Cómo bajar en la jerarquía? ¿Cómo establecer objetivos específicos y planes de acción significativos a partir de las fuentes de significado (propósitos generales y cualidades)?**

El objetivo es ayudar a la persona a idear al menos un objetivo específico y/o especificar alguna acción que esté conectada con el valor.

- *“¿Qué otras cosas podrías hacer que fuese parte de desarrollar la constancia?”*
“¿Qué podría contribuir a que tus hijos/as y tu pareja, noten que estás presente?”
“¿Qué otro objetivo o acción te puedes plantear que esté conectado a la constancia?” *“¿De qué otra forma puedes estar presente con los tuyos?”* *“Entiendo tu decepción ahora que no has conseguido ese empleo. ¿De qué otra forma puedes seguir ahora, con esa decepción, seguir alimentando la constancia y contribuyendo al bienestar de los tuyos?”*

También podemos apoyar en la identificación de pasos concretos a partir de objetivos específicos

- *“¿Qué podrías hacer ahora, para estar más cerca de encontrar un trabajo?”* *“Cuál sería siguiente paso que podrías dar para gastar más tiempo con tus hijos/as?”*
¿Qué pequeño pasito podrías dar hoy para regar tu constancia?”
- *“Imagínate dentro de 1 año ¿qué acciones te gustaría recordar que has realizado con constancia?”* *“Imagínate que ahora inicias un álbum de fotos con la familia, si pudieras ir a dentro de 6 meses, qué fotos te gustaría ver ahí en el álbum, qué que gustaría verte haciendo con ellos”*
- *“¿Conoces a alguien que es constante en lo que hace?”* *“¿Qué cosas hace?”*
“¿Piensa en alguien que conozcas que está presente con sus hijos?” *¿Qué tipo observas en él, qué hace que muestra que está presente?”*

Es importante, ampliar el abanico de acciones posibles y graduarlas desde las que son más fáciles o rápidas de realizar, hasta aquellas que requieren mucho esfuerzo o en las que hay que invertir más tiempo. Siempre puede haber una acción disponible en cualquier momento y en cualquier lugar conectada con el valor general.

- *“¿Qué otras cosas puedes realizar ahora o a lo largo del día, además de encontrar empleo, para contribuir al bienestar de tus hijos/as?”* *“Qué otras acciones más fáciles puedes llevar a cabo que les enseñe a tus hijos/as la importancia de la constancia?”* *“¿Qué pasito de bebé, podrías dar ahora para regar la constancia?”*
- *“Si no pudieses ir mañana a la entrevista de trabajo ¿Qué otras acciones podrías hacer que todavía estén contribuyendo al bienestar de tus hijos/as?”*
- *“Entiendo que es difícil en la situación actual, conseguir un empleo. ¿Existe algo más fácil que podrías realizar ahora para alimentar la constancia?”* *“¿Cuál podría ser una forma sencilla de aumentar la gama de posibilidades de estar presente con tus hijos/as?”* *“¿Hay algo en ese sentido que puedas realizar de forma rápida? ¿Y otras que requieren más tiempo?”*

La propuesta de acciones no va dirigida a solucionar problemas o a modificar determinados estilos de vida diferentes a los mayoritarios, sino que van dirigidas siempre a la construcción de una vida con sentido para la persona

Establecimiento del plan de acción: creando patrones de acción ⁸

Es muy probable que, durante mucho tiempo, los pasos dados por la persona hayan ido en una dirección que le ha permitido subsistir o solucionar momentáneamente una determinada situación problemática, pero a largo plazo el sufrimiento, la vulnerabilidad y la situación de exclusión se ha cronificado.

Alejandro sueña con sacar cuanto antes a su familia de su situación de bajos recursos económicos. Las deudas le apremian, siente una enorme ansiedad cuando percibe que no tiene ingresos para pagar el alquiler. Ante ello pide un préstamo rápido que le alivia momentáneamente la situación y el miedo al desahucio. Ello parece haber solucionado momentáneamente la situación urgente, pero añade más deudas, mayor preocupación, haciéndose mayor su sensación de vulnerabilidad social

En este caso, es necesario ayudar a la persona a crear vida a través de una profunda explicitación de metas, objetivos y acciones alineadas con aquello que de verdad le importa, construyendo vida a partir de la situación actual y alejándose de la ilusión de la solución inmediata.

Puede ocurrir también que, el alto grado de cronificación, lleve a la persona a tener prisa por salir de la situación. Esta premura no es acorde con el proceso necesario, siendo esencial dar **pasos pequeños** (pasitos de bebé), cambiar la espiral de fracasos, sufrimiento o conflicto, etc, por otra dinámica de propósitos y compromisos realizados. El profesional velará por que las propuestas de acciones y el ritmo, se ajusten a las características de la persona, maximizando y probabilizando el éxito.

El objetivo, por tanto, es la activación conductual para crear una vida significativa paso a paso y en dirección a lo importante para la persona y/o familia. El profesional apoya y acompaña en este proceso para mantener un ritmo de desarrollo acorde a las particularidades de la persona.

- La finalidad de esta fase es apoyar a las personas a tomar responsabilidad en la construcción paso a paso de toda una vida íntegra fiel a lo importante para cada uno. Es decir, con la experiencia de tomar contacto con lo importante e identificar qué objetivos y acciones pueden estar conectados con los valores, lo siguiente es pasar a la acción y realizar un plan.
- La clave para establecer un buen plan de acción de nuevos hábitos o de compromisos conectados con lo importante que se mantengan en el tiempo es cumplir con una serie de propiedades que deben cumplir los compromisos u objetivos. Estas propiedades se conocen por el acrónimo en inglés “SMART” (Hayes, 2020)
 - **e**Spécifico: los objetivos deben ser lo más concretos posible.
En lugar de “*voy a comprometerme más*”, es mejor un objetivo más concreto “*voy a estar más con mis hijos/as*”
 - **M**edible: el objetivo o acción tiene que ser susceptible de medición para conocer su grado de progreso.
En lugar de “*voy a jugar con mis hijos*”, es preferible “*voy a ponerme a jugar con mis hijos a las 17:30*”

⁸ (basado en Hayes, What Real Change Looks Like, 2020)

- **Alcanzable:** se trata de objetivos prácticos y ajustados a las habilidades. Es importante evitar que la persona se proponga pasos excesivamente exigentes en sus compromisos.
En lugar de *“voy a ponerme todos los días a jugar con ellos durante 2 horas”* sería preferible compromisos que, en una escala de 1 a 10, la persona esté al menos en un 8 de seguridad de que lo va a cumplir. Si no es así, es preferible reajustar el objetivo a la certeza de que lo va a cumplir, por ejemplo *“voy a jugar con ellos a hacer puzzles los martes”*
- **Resultados:** los objetivos tienen que estar centrados en resultados.
En lugar de *“voy a estar más con mis hijos”* es preferible *“a la hora de dormir les voy a leer 2 páginas de un libro”*
- **Temporalidad:** se trata de establecer un límite de tiempo para el cumplimiento del objetivo y pasar al siguiente paso.
En lugar de *“voy a leer tres páginas de un libro a mis hijos”* es preferible *“a lo largo de las próximas dos semanas voy a leer 2 páginas a mis hijos”*

Un plan **SMART** requiere establecer objetivos específicos, medibles, alcanzables, centrados en resultados y que presenten una temporalidad. es la clave para mantener el compromiso con lo importante

En el establecimiento del plan de acción, puede ser útil descomponer algunas actividades o compromisos en sus partes más pequeñas y empezar por aquella que resulta más fácil. Por ejemplo, si una actividad es corregir y actualizar el CV, se pueden considerar algunas actividades intermedias como pueden ser: encender el ordenador y sacarlo en una memoria usb, acudir a una copistería y mandar imprimir el currículum, subrayar las partes que se mantienen del currículum, recapitular aquello que falta en el currículum, actualizar el currículum en el ordenador, sacarlo en una memoria usb y acudir a la copistería para obtener una copia (en ocasiones puede ser conveniente realizar una lista de actividades y elaborar una jerarquía a partir de la evaluación de su nivel de dificultad)

De cara a mantener el carácter motivador de lo importante en una línea extendida del tiempo, puede ser útil concretar objetivos a largo plazo (por ejemplo: al cabo de un año) objetivos a medio plazo (por ejemplo: dentro de 3 meses) y objetivos para la semana.

Para trabajar en la concreción del plan de acción pueden utilizarse preguntas como:

- “¿Cómo sería cada interacción con su hijo si le demostrase cariño?”
- “¿Qué conducta estarías haciendo si estuvieses contribuyendo a tu familia?”
- “¿Qué pequeña acción, qué pequeño paso de bebé que esté en tu mano podrías realizar para que tu nivel de satisfacción en esta área subiera medio punto?”
- “¿Con qué pequeña acción en dirección a esas cualidades que me has dicho que quieres potenciar podrías comprometerte, sabiendo que lo vas a cumplir al cien por cien?”
- “¿Qué podrías hacer mañana o pasado para que te acuestes satisfecho/a con lo que has hecho, sintiendo que has regado aquello que más te importa?”

c. Monitoreo:

La tarea de monitorear el progreso en la construcción de una vida significativa tiene un importante carácter motivador para la persona. Comprobar como va diseñando una vida tal ajustada a lo que le importa, ver sus avances por pequeños que sean y notar como los pequeños éxitos motivan a continuar en esa dirección, se convierte en una herramienta a la que no siempre se le da la importancia merecida

A continuación, se propone un formulario que ayudará a tener una visión global del plan de acción de la persona. El profesional puede utilizar cualquier otro que se adapte a aquello que quiere informar y monitorear. Esta herramienta y otra parecida que se utilice, tiene que se utilizada siempre con el objetivo de que el usuario lo perciba como un elemento motivador que vela y sirve de apoyo, y no como elemento de control que sirva para rendir cuentas al profesional.

El formulario presenta varios ítems que permiten chequear al profesional si el objetivo y el plan de acción se ajusta a las características SMART. Además, permite registrar el grado de certeza que la persona tiene de llevarlo a cabo. En este sentido es importante tener en cuenta los siguientes puntos:

- Empezar por las actividades más fáciles o con aquellas para las que la persona tiene una certeza de ajustarse al plan de un 8 (en una escala de 0 a 10)
- Marcar en el formulario cómo de segura está la persona del cumplimiento.
 - Si tiene 8 o más, poner en marcha el plan de acción durante la siguiente semana.
 - Si puntúa con 7 o menos, será necesario un ajuste del plan hasta que la certeza de seguir el plan esté al menos en un 8.
 - Cada semana seguir la misma fórmula para el desarrollo de actividades que buscan un objetivo concreto conectado con lo importante para la persona.

Finalmente, puede ser muy útil realizar registros y gráficas representativas del avance y progreso semanal.

OBJETIVO 1	VALOR	PLAN DE ACCIÓN	Chequear	x
<p><i>*Objetivo concreto</i></p> <p><i>Ejemplo:</i> Quiero aumentar el tiempo que estoy con mis hijos/as</p>	<p><i>*Con qué propósito general o cualidades está conectado.</i></p> <p><i>Ejemplo:</i> Ser un padre/madre dispuesta y constante</p>	<p><i>* ¿Qué voy a hacer? ¿Cuándo? ¿Cómo lo voy a hacer? ¿Cómo voy a saber que lo he realizado? ¿En cuánto tiempo?</i></p> <p><i>Ejemplo:</i> Voy a jugar con mis hijos dos veces por semana a las 17 horas durante 20 minutos. Esto lo voy a realizar durante el próximo mes.</p>	Medible	
			Alcanzable	
			Resultados	
			Temporalidad	
			Certeza (0-10)	
			<p>Conseguido (rodear)</p> <p>SI No</p>	
OBJETIVO 2	VALOR	PLAN DE ACCIÓN	Chequear	x
			Medible	
			Alcanzable	
			Resultados	
			Temporalidad	
			Certeza (0-10)	
			<p>Conseguido (rodear)</p> <p>SI No</p>	
OBJETIVO 2	VALOR	PLAN DE ACCIÓN	Chequear	x
			Medible	
			Alcanzable	
			Resultados	
			Temporalidad	
			Certeza (0-10)	
			<p>Conseguido (rodear)</p> <p>SI No</p>	

Algunas **recomendaciones** prácticas en el establecimiento de objetivos y el desarrollo del plan de acción para que los cambios puedan mantenerse en el tiempo se exponen a continuación (basado en Hayes, 2020):

- No intentar resolver demasiadas cosas a la vez, cuantos menos cambios tenga que realizar de una vez, más fácil será poder poner atención y energía en aquello que necesita.
- Aceptar que los cambios no son fáciles, pueden surgir momentos de debilidad, recaídas y ello está bien. Enseñar a la persona a estar dispuesto a continuar a pesar de esos momentos, regando las cualidades que quiere desarrollar.
- Empezar por algo pequeño, si inicialmente percibimos compromisos amplios, incidir en la importancia de los pasitos de bebé.
- Asegurarse de un crecimiento personal y del recorrido de un camino significativo, poco a poco, sin grandes saltos. Es posible que los resultados no sean muy espectaculares, pero sí que aseguran la sostenibilidad en el tiempo.
- Establecer una rutina periódica con la persona para ver si las cosas están yendo bien y hacer un seguimiento del progreso. Valorar la certeza del cumplimiento del compromiso, reajustar grandes metas en otras más pequeñas, registrar y trasladar a gráficas el cumplimiento de los objetivos ayudará a reforzar el compromiso y a ajustar el plan de acción en caso necesario.
- Centrarse en el proceso y no tanto en el resultado, siendo posible animar cuando las fuerzas o el ánimo flaqueen utilizando cualquier herramienta que sea eficaz. Por ejemplo, ayudar a la persona a configurar recordatorios de aquello que es importante y de las cualidades que están en juego. Se trata de pequeños empujones, como poner la foto de los hijos en el fondo de pantalla del móvil, poner una nota (post-it) en algún lugar visible, etc. Se creativo, cualquier cosa que le funcione a la persona vale.
- Si lo que se pone en marcha es un nuevo hábito, esto puede resultar difícil en un primer momento. Puede ser útil utilizar elementos que sirvan de señal para pasar a la acción, por ejemplo, elegir un momento específico para empezar, como puede ser cada mañana al levantarme, al llegar a casa, al acabar la merienda de los niños/as, etc.
- Para mantener el compromiso, puede ser útil elaborar un diario en el que se establece un compromiso diario y luego se contesta a preguntas como ¿cómo fue el día de hoy? ¿qué salió bien? ¿qué fue difícil? ¿qué he aprendido?
- En ese diario, al principio del día, reservar un minuto para escribir oraciones que aumentan la motivación.
Por ejemplo: encuentra un final para la siguiente frase “si estoy realmente serio con “X” hoy voy a..... (reemplazar “X” con el objetivo concreto) e intentar contestar lo más rápidamente posible.

7. Elaborar el plan de apoyos. “Nos gustaría servirte de apoyo”

Cuando la persona lo precise, se establecerá un plan de apoyos que abarcará todas las dimensiones que forman parte del desarrollo personal y social, e incluye tanto los apoyos informales de las personas de su entorno familiar y social, los apoyos formales existentes en la comunidad y los proporcionados por los Servicios Sociales en general y los servicios de inclusión social en particular.

Todo este plan de apoyos y propuestas que cada servicio puede ofrecer estará consensuado con la persona (ayudas económicas, prestaciones, actividades comunitarias, programas específicos, ocio, apoyo psicológico, etc) y tendrá en cuenta tanto los valores, como los objetivos y metas que la persona y/o familia se ha propuesto.

Es conveniente, que en el menú de apoyos se tengan en cuenta y desarrollen las diferentes fuentes de importancia (ver apartado 4

La propuesta y desarrollo de actividades y apoyos conectados con las fuentes de importancia conformarán una acción global a desplegar por los contextos de atención a lo largo del proceso.

La elaboración del **plan de apoyos** requiere definir si la persona necesita apoyos para implementar las acciones del plan de acción y, en ese caso, decidir quién y cuando proveerá dicho apoyo (recursos formales, informales, etc) y finalmente, dónde y cuándo se implementarán, etc.

Como si de un viaje se tratase, el plan de apoyos identifica el punto de partida (dónde está la persona ahora) la dirección y dónde quiere llegar, las etapas del camino y las necesidades de apoyo para recorrer el camino.

- **En qué situación se encuentra la persona ahora, como es su vida diaria**
- **Cómo le gustaría que fuese y para qué. Prioridades de la persona**
- **Qué cualidades le gustaría desarrollar en las diferentes áreas importantes**
- **Apoyos que necesita**
- **Concreción**

Para guiar la elaboración del plan de apoyos en el **Anexo 4.1 Guía/sopORTE para elaborar el plan de apoyos al proyecto de vida**, se ofrece un modelo no exhaustivo de registro de lo importante para la persona, objetivos, habilidades, apoyos, etc.

Grupo de apoyo

La metodología más recomendable para realizar el plan de apoyos sería la formalización de un **grupo de apoyo** en el cual están presentes, la persona y/o familia, el coordinador de apoyos y el profesional de referencia y alguna persona de confianza que lo conozca bien y tenga especial relevancia para él/ellos.

Se trata de un grupo *reducido* comprometido con *apoyar y velar* por que todos los apoyos estén al servicio de lo importante para la persona y le permitan vivir una vida acorde a sus intereses y sus valores.

Se trataría de una estrategia que debe entenderse como una opción a plantear, pero no como una obligación. Es decir, se planteará de manera voluntaria, y participarán aquellas personas significativas que la propia persona elija (en este sentido, la persona puede elegir que, en la elaboración de su plan de apoyos, intervenga únicamente él mismo con el apoyo del coordinador de apoyo).

- La reunión de planificación comienza compartiendo todos los presentes, aquellas fortalezas y valores que se destacan de la persona.
- A continuación, se plantan las preocupaciones, recursos y prioridades de la persona y qué es lo que requieren para poderlo realizar.
- Se pide posteriormente a los diferentes miembros del grupo aquello que pueden aportar, incluyendo los diferentes apoyos que se pueden implementar desde la comunidad y los apoyos proporcionados por los servicios sociales y en coordinación, en su caso, con otros sistemas de bienestar social.

Ver **Anexo 4.2: Características y funciones del grupo de apoyo**

Identificación de barreras. “¿En qué puedo ayudarte?”

En ocasiones, no será suficiente la explicitación de propósitos, objetivos y acciones para que la persona se mueva hacia el tipo de vida que quiere. En estos casos, se pueden percibir barreras psicológicas a la hora de implementar acciones comprometidas (niveles elevados de emociones displacenteras, conflicto de valores, alto grado de desconfianza, etc) e incluso también, a lo largo de las interacciones sobre lo importante. Todo ello hace aconsejable la derivación a otro profesional o la propuesta de apoyo psicológico dirigido a entrenar habilidades sociales y personales específicas para abordar de manera eficaz pensamientos y emociones desagradables, así como otras situaciones de mayor complejidad.

Concluyendo, en algunos casos concretos, el propio trabajo de apoyo a la activación del proyecto de vida puede quedar atascado por barreras psicológicas y emocionales que apartan la atención de lo importante. En estas situaciones, es conveniente que el profesional no quede enganchado en dicha demanda y reformule la ayuda y apoyo técnico como algo que le entrenará para que las barreras psicológicas tengan un menor impacto en su vida. Es decir, el apoyo psicológico sería un apoyo alineado con lo importante, que en este caso sería poder realizar el trabajo de activación del proyecto de vida.

El abordaje de este tipo de situaciones específicas requerirá una formación específica de los profesionales.

Veamos a continuación, algunas recomendaciones prácticas para momentos difíciles o cuando aparecen barreras

- Habrá días complicados en los que pensamientos y sentimientos dolorosos formen parte del viaje y ante los cuales la persona vuelva a hábitos antiguos. Sea amable, es posible que la persona necesite entrenar y practicar la toma de contacto con ello y hacer cosas diferentes. Este es un buen momento.
- Entrenar la paciencia. Las recaídas forman parte del proceso, enfatizar la importancia de que el camino recorrido no hay que recorrerlo de nuevo, ahora toca levantarse, reajustar el plan y continuar.
- Practicar que la persona sea capaz de ver como su mente, en ocasiones, intenta boicotear sus compromisos, y enseñar a tomar el mando de sus acciones. Ello le permitirá construir la vida que quiere.
- Elaborar un plan para las recaídas. Es importante fomentar que la persona no se hunda con el fracaso y estar preparado, para ello es útil hacer un plan. Responder a preguntas del tipo: *¿qué vas a hacer cuando te equivoques? ¿Cómo puedes ser más amable contigo mismo en esos momentos y a volverte a animar para comprometerte con el siguiente objetivo? ¿cómo*

Guía de apoyo para la activación del proyecto de vida para la inclusión social
vas a cuidarte en los momentos de la recaída? ¿cómo tratarías a una persona que quieres si cometiese algún error, qué le dirías para animarle?

- En ocasiones no es el mejor momento para plantearse un cambio en alguna dimensión. Es importante no luchar contra eso, dejar tiempo para recuperarse e intentarlo más adelante. Comenzar con otra área o con objetivos más sencillo.

8. Profesionales que activan el proyecto de vida

Sentido para los profesionales

Los profesionales encargados de este itinerario, en tanto que son personas, pueden requerir de un proceso de toma de conciencia de ciertos pensamientos y sentimientos que pueden hacerse presente en las conversaciones basadas en lo importante, debido a la cercanía y la vulnerabilidad, etc.

Involucrarse en un trabajo personal intenso acerca de aquello que le da sentido a cada una de las acciones profesionales, será fundamental para la realización de intervenciones eficaces de apoyo a los otros y para moverse hacia el tipo de profesional que uno quiere ser.

Será importante para los profesionales implicarse en actividades experienciales que les ayude a reflexionar y conectar con aquello que es importante para ellos en el ámbito profesional. Cuáles son los valores y el tipo de huella que les gustaría dejar en las personas a las que ayudan. Realizar actividades de toma de conciencia acerca de aquellos pensamientos y sentimientos que actúan como barreras a la hora de moverse en la dirección valorada como profesional y que pueden emerger ante determinadas interacciones y entrenar habilidades de afrontamiento de dichas barreras.

La propuesta de formación a los profesionales de los equipos técnicos de apoyo puede crear sentido positivo orientado también a los profesionales y facilitarles que activen o descubran sus propios contenidos de sentido en lo que hacen.

Será conveniente que la formación vaya dirigida al qué y cómo hacer, pero también a desarrollar una serie de actitudes y habilidades personales que permitan a la persona desarrollar aquello que es importante para ellos como profesional y entrenar habilidades de manejo de posibles barreras que puedan aparecer en el desempeño profesional. En este sentido, la auto-practica en los programas de formación se torna como un elemento imprescindible para desarrollar habilidades profesionales centradas en lo importante para la persona (Bennett-Levy, 2012)⁹

Competencias profesionales

Desde una perspectiva de atención centrada en lo importante para la persona, es necesario todo un proceso de reflexión interno sobre los roles y competencias profesionales, que se ajusten a este nuevo

⁹ Bennett-Levy, J., Thwaites, R., Haarhoff, B. & Perry, H. (2014). Experiencing CBT from the inside out: A self-practice/self-reflection workbook for therapists. New York: Guilford.

paradigma y a la misión de los servicios de apoyo técnico ambulatorio, que tanta relevancia tienen por su proximidad al contexto natural de la persona.

Seguendo a Martínez (2017) podemos resaltar los siguientes **roles**:

- **En cuanto a la posición y poder:** los profesionales acompañan y apoyan el desarrollo de proyectos vitales y son expertos a la hora de empoderar a la persona. Pasan de la posición de experto, con un estilo más directivo que dice lo que es conveniente para la persona y “hace para la persona”, a un estilo de acompañamiento donde permite, invita, comprende, valida, muestra, se interesa, y “hace con la persona”.
- **En cuanto a los objetivos de la actuación:** presentan como objetivo de su atención, el equilibrio entre bienestar, autonomía y seguridad, potencian el consenso entre las consideraciones de la persona y las técnicas
- **En cuanto a los modos de actuación:** facilitan y promocionan los equipos donde interviene la persona como centro y además otros profesionales, familiares, amigos y personas importantes (por ejemplo, el grupo de apoyo)
- **En cuanto a los conocimientos procedimentales:** presentan importantes conocimientos en técnicas relacionales, emocionales y éticas

En cuanto a las interacciones que se centran en lo importante, tendrán unas características especiales que requieren de las siguientes **competencias** profesional

- La interacción será **simétrica** con lo que es necesaria la humildad por parte de la persona de apoyo para compartir nuestras habilidades y conocimientos, dando su perspectiva, que no es ni mejor ni peor, solamente es una perspectiva diferente.
- **Escuchar** de una manera especial, estando en contacto y centrado en la persona
- Mostrar **cercanía** de una manera natural
- Expresar empatía, **amor, amabilidad y transparencia**
- Aprender a no solucionar y **validar** incondicionalmente la experiencia de la persona
- Actuar con **conciencia** (notando lo que experimentamos y compartiéndolo) y valentía
- Asumir **riesgos**. Yendo más allá de nuestras barreras personales y de aquello que nos impide conectar con lo importante de la otra persona.
- **Compartir** historias dolorosas, pérdidas, vergüenzas, etc (**autorrevelaciones**). La vulnerabilidad es lo que nos une no lo que nos diferencia.
- **Apoyo mutuo y profundo**
- No centrándose únicamente la conversación en problemas o enfermedades

Para ver algunas recomendaciones profesionales generales ante transiciones vitales importantes ver Anexo **5.1: Recomendaciones ante transiciones vitales**

Ética

Las actuaciones técnicas derivadas de un enfoque de atención centrada en lo importante para la persona, se asientan sobre un pilar básico como es el **reconocimiento de la dignidad de la persona** a través del **respeto al proyecto de vida** y al **libre desarrollo de la personalidad**.

Bajo estos pilares, el trabajo diario de los profesionales presentará una base ética de actuación y se verá orientado por los 4 principios enunciados desde la bioética (no maleficencia, justicia, autonomía y beneficencia)

Los cuatro principios de la bioética

El principio de no maleficencia obliga a los profesionales a no hacer daño (físico, psicológico o social) a la persona ni a sus familiares, así como a realizar buenas prácticas en la atención. En la práctica profesional diaria esto se traduce en la obligación de realizar aquellas acciones que están indicadas, por suponer beneficios para las personas, y evitar las que están contraindicadas por generar daño o riesgos de lesión para éstas.

El principio de justicia obliga moralmente a los profesionales a no discriminar a ninguna persona por razones sociales y a distribuir los recursos de forma equitativa entre las personas de similar necesidad.

El principio de autonomía dicta a los profesionales de los centros de atención social a promover y respetar las decisiones de las personas. Ello implica reconocer el derecho de todas las personas a tener y expresar sus propias opiniones, así como a identificar y llevar a cabo atenciones basadas en sus valores, creencias y proyectos de vida.

El principio de beneficencia insta a los profesionales de los recursos de atención a las personas a hacer el bien a éstas. Esto se traduce en procurar el mayor beneficio para la persona partiendo del concepto subjetivo del bienestar de la propia persona, y si este es desconocido, de la mayor calidad de vida objetiva esperable.

Si en el proceso de apoyo a la activación y desarrollo del proyecto de vida de una persona, surgen conflictos éticos al profesional, éstos se pueden encauzar a través de los comités de ética locales o del Comité de Ética de los Servicios Sociales de Castilla y León (CESSCYL).

Protección de la intimidad y de la información personal

Queremos que las personas confíen en los profesionales, para lo que es necesario asegurar la protección.

La persona autorizará expresamente las actividades de apoyo profesional.

La persona indicará expresamente con qué profesionales desea compartir qué contenidos de su proyecto de vida.

Se adoptarán medidas organizativas para garantizar la confidencialidad y la intimidad de la persona.

Anexos

Anexo 1.1. Conversaciones basadas en lo importante

IMPORTANCIA DE LAS CONVERSACIONES ESPECIALES

“Si tenemos un valor, seremos más capaces de convivir con nuestra angustia existencial” Wong

Como si de niveles de profundidad se tratase, a la hora de abordar las conversaciones especiales entre los profesionales de apoyo y las personas en situación o riesgo de exclusión social, podemos abordar las siguientes preguntas claves

- ¿Para qué sirven las conversaciones basadas en valores?
- ¿Por qué es útil aprender a implementarlas?
- ¿Cómo funcionan?

Todo el proceso de ayuda se asienta en el lenguaje. Son muchos los profesionales que se apoyan en el lenguaje y en las conversaciones para apoyar la construcción en las personas, de una vida con sentido.

En ocasiones las conversaciones pueden ir dirigidas a enfermedades, problemas o trastornos a resolver ya que, éstos determinan, en muchas ocasiones, la calidad de vida de la persona. Dichas conversaciones intentan motivar directamente el cambio de conducta a través de la propuesta de pautas y consejos especializados.

En las profesiones de apoyo y ayuda a los otros, suele existir un reflejo llamado de corrección (Miller y Rollnick, 2015)¹⁰ refiriéndose a la tendencia o el deseo que surge a aliviar o cambiar rápidamente algo que consideramos que va por un camino incorrecto, y lo hacemos recurriendo a un estilo más directivo “lo que tienes que hacer es...”.

“**El reflejo de corrección** parte de la creencia de que debemos convencer o persuadir a la persona para que cambie o para que haga lo correcto” (Miller y Rollnick, 2015) siendo nosotros quien decidimos qué es lo correcto en base a supuestos valores científicos o profesionales. Pensamos que, con las preguntas, motivos y discursos adecuados, la persona conseguirá ver la luz y cambiar. Se parte de la idea de que la persona, no es capaz de percibir su realidad de manera adecuada y que mantienen barreras problemáticas (cuando no patológicas) frente al cambio que debemos derribar. Tal y como señalan los autores, “esto requiere un fuerte reflejo de corrección, confrontar a la persona con la realidad, convencer, hacerle ver, ofrecer soluciones y cuando hay resistencia, subir el volumen” (White y Miller, 2007)¹¹ Estos efectos se pueden encontrar en múltiples ámbitos: salud, servicios sociales e incluso la educación.

¹⁰ Miller, W. & Rollnick, S. (2015) *Entrevista Motivacional*. Paidós.

¹¹ White, W.L . & Miller, W.R. (2007) The use of confrontation in addiction treatment: History, science, and time for a change. *The Counselor*, 8 (4) 12-30

Ese modo de interacción, si bien ha podido servir a un limitado número de personas, otras informan sentirse no comprendidas, no escuchadas, irritadas, avergonzadas, con ganas de irse e impotentes. Además de todo ello, se trata de una interacción centrada en los problemas y se aleja de una perspectiva basada en el respeto a lo importante y en el crecimiento de la vida significativa de la persona.

Otro tipo de interacciones son aquellas que organizan las conversaciones de modo que sean las propias personas las que se inclinen a movilizarse hacia sus propios valores e intereses.

En el ámbito de los Servicios Sociales y dentro del paradigma de la Atención Centrada a la Persona, se ha mostrado de utilidad un tipo de conversación dirigida a poner en el centro dichos valores e intereses personales.

Las interacciones basadas en lo importante se diseñan para que, alguien con la intención de ayudar, organice las conversaciones de modo que las personas se persuadan a sí mismas para realizar acciones alineadas en función de sus propios valores e intereses.

Las personas que sufren o están en situaciones sociales complicadas, suelen ser personas que conocen bien sus dilemas y han estado durante mucho tiempo en contacto con su debate interno, e incluso en muchas ocasiones sintiéndose culpables y autocastigándose personalmente porque las cosas no van mejor. Se vuelven muy duros consigo mismos y de alguna forma intentan conseguir salvarse de cara al exterior.

Lo que parece evidente y ya mucha investigación ha demostrado es que, una actitud abierta y/o defensiva o un discurso hacia el cambio o hacia el mantenimiento, va a depender fundamentalmente de la relación creada entre el profesional y la persona.

Es decir, la resistencia y la motivación se dan en el contexto interpersonal

Para ayudar a las personas, por tanto, no es el terapeuta el que debe enunciar las razones para cambiar, sino que es la persona la que propone razones para el cambio (indica donde está, dónde quiere estar y qué camino quiere recorrer). Esto desemboca en un cambio de estilo y de esencia en la relación de apoyo. Se trata de un tránsito de un estilo **directivo** a un estilo más **colaborativo** y en consonancia con la atención basada en los intereses o lo importante para la persona.

Es importante ser conscientes de que un estilo caracterizado por culpar, juzgar o etiquetar a la persona por ser resistente o mostrarse desmotivado no es una buena idea.

Por el contrario, tenemos que entender el discurso de negación de la persona (si lo hubiese) en un contexto donde mostrar la vulnerabilidad no está reforzado, donde cualquier etiqueta no es neutral (genera un enorme malestar y estigma) y donde la persona necesita poner a salvo su yo.

En este contexto, por tanto, es importante que el resultado de la interacción profesional con la persona susceptible de apoyo la haga sentir implicada, con ganas de cooperar, de seguir hablando, esperanzada, aceptada, escuchada, segura, respetada y conectada.

Un enorme cuerpo de evidencia científica muestra que nuestra capacidad para crear conexiones cercanas no sólo aumenta nuestra salud mental y física, sino que nos ayuda a vivir más

CONVERSACIONES BASADAS EN LO IMPORTANTE: CONEXIONES CERCANAS

No son pocos los estudios que indican que más allá del modelo o estrategia de apoyo que se aplique, el tipo de relación o interacción que se desarrolle va a ser el elemento clave en la eficacia de cualquier proceso de atención.

El apoyo a la activación del proyecto de vida requiere tomar contacto con lo importante para la persona con el objetivo de motivar la implementación de conductas alineadas con sus valores. Es importante conseguir que la persona esté en contacto el mayor tiempo posible con aquello que le refuerza positivamente (no sólo a corto plazo sino en una línea extendida del tiempo). Es decir, tenemos que hacer que lo que valora y motiva sobrevuele la experiencia de la persona en el presente.

En este contexto, la primera fase del proceso de activación del proyecto de vida requerirá la identificación y reconocimiento de sus valores (de lo importante). Y para el desarrollo de este objetivo, la herramienta más básica es el **conocimiento profundo de la persona y de su historia de vida a través de la palabra y las interacciones naturales**.

¿Cómo hacerle sentir a las personas que nos importan?

Las interacciones centradas en lo importante para la persona y que además giran en torno a aquello que da sentido a su vida, son, tal y como las denominan Kholenberg y Tsai, **interacciones extraordinarias**. Aquellas que, mediante el lenguaje corporal, el contacto visual y la sonrisa le hacemos saber a la persona que nos interesa quién es, y lo que está sintiendo su corazón.

En esta dura tarea, tenemos que conseguir que las personas nos desvelen aspectos íntimos sobre ellos y sobre su vida. Y ello sólo va a ser posible si somos capaces de generar interacciones extraordinarias, intensas, significativas y profundas (Kholenberg y Tsai, 2017).

Dichas interacciones se caracterizan por la **horizontalidad**, donde el profesional no adquiere el valor de experto que sabe mucho sobre algo y le va a decir qué hacer o qué decisión tomar a la otra persona. Es una interacción donde va a ser importante: la **cercanía**, la **conexión**, ser **genuinos y escuchar con aceptación**, hacer **autorrevelaciones** y expresar **cariño**.

A su vez, todo ello, requiere una **toma de conciencia** sobre lo que está ocurriendo en el momento presente, en la conexión social. En concreto es deseable tomar conciencia sobre uno mismo, sobre el otro y sobre lo que está ocurriendo entre ambos.

Vamos a conversar sobre lo que a la persona le importa desde lo que le emociona, tanto lo que le **apasiona** como lo que le hace **sufrir**.

Es recomendable, para ajustarse a un modelo centrado en lo importante para la persona y alejado de la reducción sintomática, iniciar la interacción conociendo la historia de vida de la persona, con calidez, aceptación y sin juzgar, identificando aquello que le apasiona, le gusta o se le da bien.

Por tanto, las conversaciones basadas en lo importante (los valores) no son encuestas cerradas y frías, sino que se trata de interacciones que presentan las siguientes peculiaridades:

- **Vitalidad.** Cuando las conversaciones hacen contactar con lo importante se vuelven activas y dinámicas. Significa que se está generando un patrón de conversación basado en la construcción y en la coherencia con aquello que es valorado. Para ello puede ayudar escuchar música significativa, película favorita, preguntar por alguien a quien admire o encuentre noble, que especifique las cualidades que resalta de esa persona, etc. Si una conversación está perdiendo dinamismo, es muy repetitiva y excesivamente intelectualizada es posible que se esté produciendo un patrón de conversación basado en el problema y en la evitación.
- **Experiencia de elegir.** Es importante que las conversaciones tengan la cualidad de ayudar a construir en la persona la capacidad para elegir y tomar decisiones dentro de la situación. Para ello, es importante focalizar la atención en la coherencia con los valores, en lo que él elige en esos momentos.
- **Orientadas al presente.** Algo que es valorado, lo es en el aquí y ahora y el acto de valorar lo tenemos que hacer en este preciso momento. Es importante, por tanto, aprender a traer el momento extendido al momento presente, es decir, hacer que las consecuencias reforzantes a largo plazo lo sean también en el momento actual.
- **Estar dispuesto al sentimiento de vulnerabilidad.** Dentro del dolor y la emocionalidad intensa están también los valores. Cuando las personas experimentan contacto con los valores y con que históricamente puedan existir acciones que les haya movido lejos de la dirección valorada, pueden aparecer las emociones intensas y la emocionalidad. Estar dispuesto a que esto esté presente y validar lo que la persona piensa y siente, genera confianza y enseña una nueva relación con todo ello.
- **Expandir el impacto de las acciones más allá (legado).** La mayoría de las personas sueñan con un mundo mejor, pero se sienten impotentes respecto a cómo hacerlo. Olvidamos que estamos interconectados y que las acciones crean una huella de futuro, influimos en otros. Lo que la persona hace tiene un impacto en el momento, pero también es duradero y si somos capaces a través de las conversaciones de expandir el efecto de la acción, se obtiene un **renovado sentido de propósito** y significado que proviene de la sensación de trascendencia y de ser parte de algo más grande.
- **Cambio de foco.** Las conversaciones sobre valores necesitan un cambio de foco, pasar de una congruencia con los pensamientos y sentimientos (¿por qué ocurre, por qué haces esto...?) a una congruencia con lo que a la persona le importa (¿para qué podría ser útil hacer esto...? ¿que acción para ti, valoraría ahora eso que te importa?)

Dificultades

Se exponen a continuación algunas dificultades que pueden surgir en el desarrollo de las conversaciones sobre valores y que es importante tener en cuenta:

- Hablar sobre valores o enseñar valores más que hacerlos presente y sentirlos.
- Utilizar preguntas tipo como si fuese una entrevista. La interacción en las conversaciones sobre valores debe de tener la mayor naturalidad posible.
- Pensar que hay que tenerlo todo claro. En ocasiones la búsqueda de claridad cognitiva, en el caso de lo importante lleva a un exceso de rumiación, hiperreflexibilidad y pérdida de vitalidad en la conversación

- Reflejar compromisos de otros. Evitar que las conversaciones traten sobre valores socialmente bien vistos o que provengan de otras personas importantes para el usuario/a (es decir, verbalizar aquello lo que socialmente se espera que se diga respecto a lo que es verdaderamente importante). Es relevante que se trate de aquello que en realidad es importante para la persona.
- Que la persona diga “no sé qué me importa” “no tengo valores” y que el profesional quede enganchado en ello.
- Centrarse en resultados, también puede ser un inconveniente. Es decir, focalizar la interacción en lo que la persona quiere conseguir más que en qué hay de importante para la persona en ese resultado (Ejemplo: quiero que vengan a visitarme, está reflejando que la familia y el contacto social es importante para esa persona)

Primera interacción

La primera interacción es una conversación dirigida a conocer a la persona, su historia de vida y aquello que es importante sobre la base de:

1. Aquellas actividades y situaciones que le gustan y apasionan
2. Aquellas actividades y situaciones que le generan malestar y sufrimiento.

Importante empezar la interacción focalizando la atención en el conocimiento de la persona y no hablando de los problemas. No se trata de hablar de la historia de problemas a resolver y del sufrimiento (si lo hubiese), sino de la esencia de la persona.

Algunos aspectos esenciales para resaltar en la primera interacción se exponen a continuación:

- La primera interacción estaría dirigida a las fortalezas, pasiones y talentos, aunque emerjan también las situaciones de dolor y sufrimiento a lo largo de la conversación (Ver ejemplo de guion de entrevista centrada en lo importante en el anexo 1.2).
- No se trataría de una entrevista estructurada, sino de un pequeño guion con una muestra de preguntas (no exhaustivas) que permitan la implementación de una interacción cercana y focalizada fundamentalmente en valores y en la propia persona.
- Repasa de una manera natural la historia de vida de la persona (aunque posteriormente se puedan utilizar otras herramientas específicas para ello). La historia de vida permite abordar el carácter sumativo de la experiencia, trabajar y cambiar narraciones y conocer momentos, personas, actividades y situaciones, tanto agradables como desagradables que están conectados con los valores.
- Busca, por tanto, además de conocer y centrarse en la persona, explorar los valores subyacentes que posibiliten la ampliación del rango de actividades o acciones con la función de conectarse a la guía de los valores y hacer que la persona viva una vida con significado.

La **historia de vida** es una herramienta, tanto si se realiza de forma estructurada como si se hace a través de interacciones especiales, que posibilita un conocimiento de la persona, de los momentos,

situaciones y personas que han tenido especial interés y relevancia en su vida (tanto por lo positivo como por lo negativo) y permite conocer los valores y pasiones que están implícitos en todo ello.

Además, se muestra como una estrategia útil para motivar **narrativas** nuevas a través del enmarque de lo que la persona experimenta dentro de su historia, potenciando el autoconocimiento, el tratarse bien y motivar cómo seguir escribiendo la historia a partir del presente. La potencialidad de esta herramienta es grande si se aplica con la suficiente profundidad.

¿Cómo se hace para facilitar conexiones cercanas?

Para generar esa cercanía que permita sentir a la otra persona que está siendo escuchado y que es importante, se exponen a continuación una serie de recomendaciones:

- Comparte habilidades y conocimientos, **da tu perspectiva**, que no es mejor ni peor, solamente es una perspectiva diferente.
- A través de este tipo de conexión vas a conocer más profundamente a la persona. **Sé tu mismo, genuino**
- Escucha con **calidez**
- Escucha de una manera especial. Hazle saber **está siendo escuchado**, tanto verbalmente como como a través del contacto visual, sonrisa y el lenguaje corporal.
- **No juzgar**, validar aquello que la persona siente y piensa. Es lo que la persona experimenta en esos momentos.
- Esfuérzate por que la **interacción sea lo más natural posible**. Cuida el espacio físico, el momento, tono de voz, etc, para que la interacción no parezca un interrogatorio.
- Intenta que la conversación **no esté basada únicamente en problemas** y soluciones.
- Realizar una **historia de vida no conectada a problemas** (no se trata de la historia de un determinado problema). Es decir, el objetivo de la historia de vida es conocer la esencia de la persona.
- Actúa con **conciencia**, notando lo que experimentas y se valiente expresando amabilidad, amor y transparencia.
- **Comparte** historias dolorosas, pérdidas, vergüenzas, etc (autorrevelaciones). La vulnerabilidad no es lo que nos diferencia, es lo que nos une.

En el Anexo 1.2, el lector podrá encontrar un guion de entrevista centrada en lo importante y una recopilación de preguntas para hablar de lo importante y para generar cercanía. Se libre de utilizar aquellas que sean de utilidad, teniendo en cuenta que **las preguntas específicas no son lo relevante en las conversaciones basadas en lo importante, sino la esencia y el espíritu que de ellas se desprende y que debe caracterizar un estilo centrado en la persona.**

Anexo 1.2. Guion de entrevista centrada en lo importante y preguntas

Introducción

En este anexo podrás encontrar un modelo o guion de **entrevista centrada en lo importante para la persona**. Como se puede observar, las diferentes preguntas pretenden facilitar la historia de vida de la persona desde la esencia de la persona, más allá de cualquier problema, patología o discapacidad que pueda estar presente en estos momentos. Por ello, no hay preguntas inicialmente referidas al problema. Es momento de conocer a la persona, lo que realmente es importante para él o ella, y no de solucionar problemas, arreglar algo que esté roto o de modificar alguna discapacidad.

Además, se exponen otros ejemplos de preguntas, no exhaustivas para generar cercanía y que hacen referencia a diferentes áreas de la persona.

No todas las preguntas pueden aplicarse a todas las personas y algunas de ellas, es muy probable que deban ser adaptadas a diversos colectivos.

Es importante tener en cuenta que dichas cuestiones no deben utilizarse a modo de encuesta o interrogatorio, sino que son una base o punto de partida para un conocimiento profundo de la persona y una reflexión sobre lo que es importante, le gusta y le apasiona.

En el Cuaderno Práctico (Anexo 1.3) podrás encontrar otras preguntas específicas en cada una de las áreas de valor.

Existen multitud de otras preguntas, siéntete libre de utilizar aquellas que te sean útiles, teniendo en cuenta que **las preguntas específicas no son lo relevante en las conversaciones basadas en lo importante, sino la esencia y el espíritu que debe caracterizar un estilo centrado en la persona.**

MODELO DE ENTREVISTA CENTRADA EN INTERESES

(Carlos Salgado, 2012)¹²

Me gustaría conocerte un poco más para que podamos ayudarte. Siempre vamos a tener en cuenta lo que para ti sea importante, y lo que, en definitiva, tú valores.

Necesitamos tu ayuda para avanzar y el hecho de conocer cosas sobre ti, sobre lo que te gusta hacer, tus intereses, aquello que te motiva, etc, nos va a ayudar a mejorar tu calidad de vida.

1. ¿Cuenta un poco que hacías hace años? Cómo era tu vida cuando eras niño.
2. Recuerda actividades en las que disfrutabas cuando eras más joven. ¿Qué tipo de actividades hacías?, ¿Qué te gustaba hacer?, ¿Qué actividades extraescolares realizabas?

¹² Fuente: Adaptación del material de la Tesis Doctoral de Carlos Salgado Pascual. *Terapia de Aceptación y Compromiso y en Mindfulness en Personas con Trastorno Mental Crónico* (2012)

3. ¿Cómo pasabas el tiempo libre? O ¿Qué actividades de ocio realizabas? ¿Qué recuerdos guardas de tus amigos de juventud? Cuéntame alguna anécdota.
4. ¿Hacías alguna actividad de ocio con tu familia? Cuéntame algún momento que recuerdes disfrutando con tu familia
5. Recuerdas algún momento de especial alegría en tu vida. ¿Cuál era la situación?, ¿Qué hacías?, ¿Quién estaba...?
6. Recuerda algún problema que hayas resuelto satisfactoriamente. Comenta cuándo has tenido que tomar alguna decisión en tu vida. ¿Con respecto a qué aspectos?
7. ¿Cuándo has sentido satisfacción haciendo algo?, ¿Qué hacías en el pasado que hacía sentirte útil?
8. A nivel de pareja recuerda, alguna situación en la que te sentiste feliz.
9. ¿Qué has estudiado?, ¿te gustaría seguir formándote?, ¿en qué?
10. ¿Es importante el trabajo para ti?, ¿Has trabajado? ¿En qué? ¿En qué crees que estas más capacitado para trabajar? Y ¿En qué te gustaría trabajar si encontrases trabajo?
11. ¿Dónde has estado de vacaciones o de viaje?, y ¿dónde te gustaría ir?
12. ¿Hay algo que siempre quisiste hacer, pero que no has llegado a realizar nunca?
13. Según la gente que te conoce qué es lo que mejor se te da hacer. ¿Y según tú? Qué cosas te gusta hacer ahora.
14. ¿Hay momentos en los que consigues evadirte de tus problemas haciendo cosas que te gustan? Si es así, ¿Cuáles?
15. Sé que ahora no es lo mismo que cuando eras joven, o..., pero imagina por un momento que no existe ninguna barrera que te impida realizar aquello que te gustaría. ¿Qué harías? ¿Qué tipo de persona te gustaría ser? ¿Qué estarías haciendo ahora mismo?

PREGUNTAS PARA GENERAR CERCANÍA

(Tomado de Tsai, M, 2017)¹³

- En una frase, ¿para qué vives?
- Dime un momento de tu vida en el que te sentiste verdaderamente amado
- ¿Cuál es la lección más valiosa que has aprendido de un error?
- ¿Qué es lo que siempre tratas de evitar?
- ¿A quién te gustaría perdonar? ¿Cómo te hizo daño?
- Es duro para mí decirte que...
- ¿Cuál es tu recuerdo más preciado?
- Completa esta oración: "Me gustaría tener a alguien con quien poder compartir ... "
- Describe un sueño que tengas. ¿Qué estás haciendo para trabajar hacia el logro de este sueño?
- Comparte algo sobre ti mismo que amaste cuando eras niño, pero de lo que ahora te avergüences.
- ¿Qué sería arriesgado para ti compartir conmigo?
- ¿Qué es lo que realmente no quieres que nadie sepa de ti?
- Di algo que te guste acerca de la persona con la que estás. Sé muy honesto y di cosas que podrías no decir normalmente.

¹³ Adaptado del material del Workshop: FAP, deepening and generalizing your clinical skills of awareness, courage, therapeutic love. Mavis Tsai, Robert Kohlenberg. Sevilla Junio de 2017

PREGUNTAS PARA HABLAR A NIVEL GENERAL DE LO IMPORTANTE

(Tomado de DNA-V Louise Hayes)¹⁴

- ¿Cuál crees que es tu principal propósito en la vida?
- ¿Qué prefieres, pasar desapercibido o destacar?
- ¿Quién es la persona más sabia que conoces?
- ¿Qué es lo que más te gustaría alcanzar?
- ¿Qué significa la libertad para ti?
- ¿Qué es lo más importante para ti en este momento?
- ¿Qué esperas? Imagina que pudieses conseguir cualquier cosa, ¿qué sería?
- ¿Qué cosas hacen una buena vida?
- ¿Cómo es aprender?
- ¿Qué significa la independencia para ti?
- ¿Qué harías si fueses rico?
- ¿Qué te hace fuerte?
- ¿Qué es lo que más te ha tocado en la vida?
- ¿Has soñado con hacer algo extraordinario en la vida?
- ¿Qué significa encontrar la paz?
- ¿Cómo tus valores difieren de otros de tu familia?
- ¿Quién es la persona más compasiva que conoces?
- ¿Qué es lo que esperas que la gente recuerde de ti?
- ¿Qué significa el amor?
- ¿Qué significa ser observado o escuchado?
- ¿Qué significa el perdón para ti?
- ¿A quién te gustaría dar más las gracias?
- ¿Has anhelado algo?
- ¿Has sentido desesperación alguna vez?
- ¿Te has sentido inseguro alguna vez?
- ¿Cuál es la cosa que te es más difícil aceptar de ti mismo?
- ¿Alguna vez has pensado en tu propia muerte?
- ¿Alguna vez te han decepcionado?
- ¿Qué es lo que hace a alguien un amigo?
- ¿Cuáles son los tres significados más importantes o valiosos para ti?
- ¿Hay algo que te gustaría cambiar en tu vida? ¿Querrías probar alguna actividad nueva, por ejemplo, o centrarte más en algo?
- Si hay algo que te gustaría cambiar en tu vida, ¿cómo es de realista ese cambio que visualizas? ¿Qué necesitas concretamente para hacer ese cambio?

¹⁴ Hayes, L. & Ciarrochi, J. (2015) *The Thriving Adolescent*. Oakland CA: New Harbinger

OTRAS PREGUNTAS

Historia/biografía

- Por favor, cuéntame tu historia.
- "Si pudieras soñar el sueño de lo que realmente deseas, si pudieras tener algo sin restricciones, ¿qué es lo que realmente deseas para ti? No te detengas. Permítete libertad para realmente decir lo que quieras. No pidas lo que crees que puedes obtener. Esto es diferente. Esto es lo que realmente quieres y sueñas".

Fortalezas

- Cuéntanos lo que sientes que es realmente importante escuchar y conocer de ti.
- ¿Cuáles son tus fortalezas y dones/ tus regalos únicos?
- ¿Qué te gusta hacer? ¿En qué eres bueno?
- ¿Cuáles son tus necesidades?

Personas

- ¿Quiénes son las personas que están en tu vida?
- ¿Quiénes son las personas más allegadas a ti?
- ¿Con quién te lo pasas bien o pasas la mayor parte de tu tiempo?
- ¿Con quién hablas, conversas, o charlas?
- ¿A quién recurres cuando necesitas ayuda o consejo?
- ¿Quién te quiere?
- ¿Quién es importante para ti?
- ¿Cuáles son algunas de las cosas maravillosas de ti?
- ¿A la gente que le gusta y admira de ti?
- ¿Qué te gusta de ti mismo?
- ¿Cuáles son algunas de las cosas positivas que la gente dice de ti?
- ¿En qué te desempeñas bien o para que eres bueno?
- ¿Cuáles son tus aptitudes, habilidades, y talentos?

Relaciones

- ¿Cuáles son las características de las personas con las que te gusta pasar tiempo?
- ¿De las que no te gusta pasar tiempo con ellas?

Ocio/actividades

- ¿Dónde pasas tu tiempo?
- ¿Vas a la escuela o al trabajo?
- ¿A qué lugares vas en tu comunidad – iglesia, biblioteca, tiendas, o restaurantes?
- ¿Cuáles son tus lugares favoritos a los que te gusta ir?
- ¿Hay lugares a los que no hayas ido en tu comunidad y a los que te gustaría ir?

Anexo 1.3. Cuaderno práctico

INTRODUCCIÓN

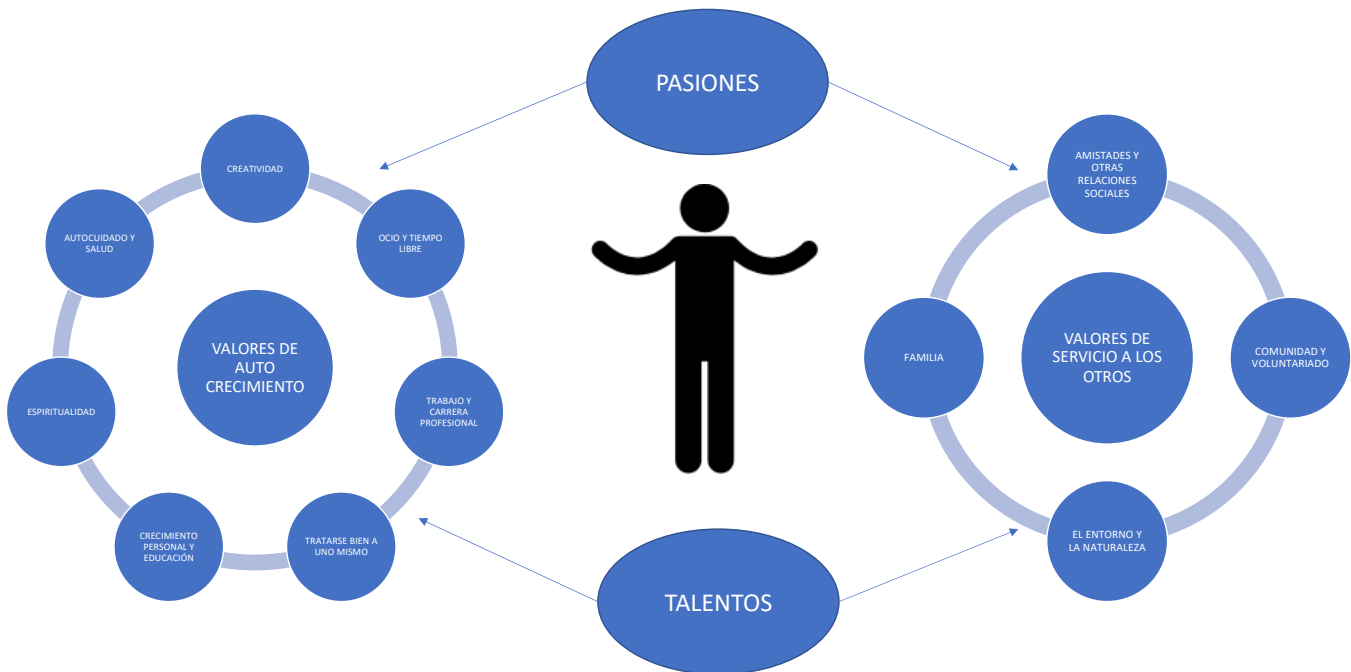
Este cuaderno práctico consiste en una recopilación y propuesta de esquema que sirva para recoger aquella información relevante y útil para la activación del proyecto de vida. En ella se podrá encontrar alguna sugerencia inicial de cómo abordar el primer contacto con la persona y aquellos elementos relacionados con lo importante para la persona, que ayudará al profesional de referencia a concretar el trabajo de activación del proyecto de vida.

No se trata de un esquema rígido, sírvase de ejemplo y de guion. Siéntase libre de modificar aquello que considere oportuno en base a una aplicación pragmática y útil para la persona.

“Postura amable, abierta. Dejar a un lado las defensas, como si cualquier cosa fuese posible y aunque tu asesor personal te boicotee, toma conciencia de que son pensamientos que vienen a tu mente, es tu asesor haciendo su trabajo, déjalos fluir y céntrate de nuevo en plantearte las mejores posibilidades en cada una de las áreas.

Esto va sobre ti y sobre lo pequeño, no de grandes retos y grandes cambios”

AREAS DE VALOR, PASIONES Y TALENTOS



La persona es el centro de atención, el foco a partir del cual surgen las pasiones, los talentos y los valores subyacentes a éstos y a las situaciones de dolor.

Para optimizar la experiencia de los valores es importante partir de la narrativa, de un conocimiento cercano de la Historia Personal. Se propone como primer paso una primera interacción que derive en la **historia de vida** y que pretende conocer a la persona con mayor profundidad, su esencia desde una perspectiva positiva y hacer emerger lo que es importante para ella en diferentes áreas.

CONTEXTUALIZACIÓN (ejemplo)

Permíteme apoyarte para ayudarte a que vivas una vida significativa.

Me gustaría contarte en qué va a consistir este apoyo y algunas características la forma en la que puedo ayudarte.

En primer lugar, me gustaría decirte que yo me voy a centrar en ti, en aquello que más te importa y en el tipo de vida que tu valoras. Tú vas a ser el centro. Mi papel no será decirte qué tienes que hacer o qué tiene que ser importante para ti. Mi máximo respeto a tus intereses, sueños, deseos y voy a ayudarte a conocer mucho más todo eso que a ti te importa, cuáles son tus valores, ya que está demostrado que cuanto más conocimiento tengamos sobre ello, más nos acercamos a una vida significativa y con vitalidad.

La vida es como un viaje que ya has empezado y en el que estás inmerso. Estas navegando por el mar y en ocasiones notarás que navegas en la dirección que quieres, y otras puedes notar que por distintas circunstancias te has apartado de la dirección. Mi papel es montarme contigo en la barca y ayudarte a remar. Pero para ello necesito que me digas cuál es la dirección, en qué rumbo quieres que rememos. Tú mandas. Es posible que ahora te pueda venir a la mente, no se en qué dirección. No te preocupes, esto está bien, esa es mi labor, ayudarte a descubrir y conocer más cuál es la dirección que te importa y en la que quieres navegar.

No se trata, por tanto, de conseguir unos determinados objetivos o puertos a los que llegar, esto puede conseguirse o no, y con mucha seguridad, remando podrás conseguirlo, pero no es algo que con toda seguridad vaya a ocurrir porque son muchas las circunstancias que pueden ocurrir.

El trabajo que vamos a realizar trata más sobre conocer, elegir y mantener una dirección valorada y con la que tu te sientas que tu viaje merece la pena.

Conocerás más sobre lo que te motiva y apasiona, aquello que se te da bien, áreas, personas y actividades que son importantes para ti, y todo ello facilitará que puedas cultivar y regar todo ello para que tu vida sea como tu quieres.

¿QUÉ LE APASIONA?

PASIÓN	VALORES SUBYACENTES
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•

¿QUÉ SE LE DA BIEN?

TALENTOS	VALORES SUBYACENTES
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•

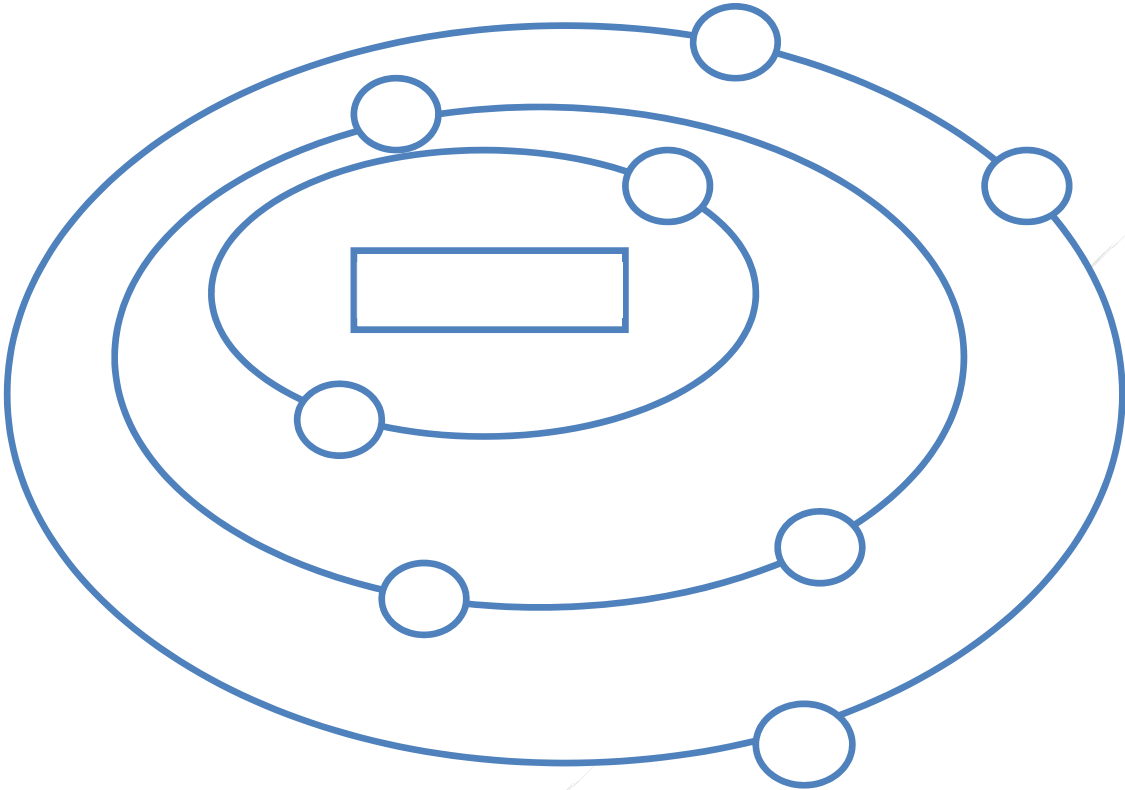
SUS RUTINAS PREFERIDAS

RUTINAS
•
•
•
•

RED DE APOYO

Me llamo: _____

Vivo en: _____



Nº	NOMBRE	DONDE VIVE	TELÉFONO
1			
2			

VALORES DE AUTOCRECIMIENTO

En la navegación por la vida, como ya hemos señalado, va a ser importante conocer la dirección hacia dónde remar, seguir lo que marca la brújula de nuestros valores. Para una buena navegación, es imprescindible, tener la embarcación en las mejores condiciones. Por ello vamos a empezar con los valores de autocrecimiento, con aquello que te mantiene en las mejores condiciones para poder vivir una vida con sentido. Primero nos centraremos en estos valores de crecimiento personal y después, lo haremos con los valores de servicio a los otros. Recuerda, es importante focalizar la atención en ti mismo y en mantenerte en las mejores condiciones, para poderte centrar en los demás.

Autocuidado y salud

Los motivos por los que las personas realizan acciones de autocuidado son muy diversos, algunos lo hacen por diversión, otros para tener éxito o, en otras ocasiones, porque ven en perseguir un estilo saludable la consecuencia de vivir más y estar más con la gente que aman. El para qué, por tanto, puede ser muy amplio

Se trata de un área muy concreta y que suele ser importante para todas las personas.

- Ejemplo de Preguntas

¿Cómo de importante es la salud física para usted? ¿Qué papel juega la salud y la comida saludable en su vida? ¿por qué quiere cuidar su cuerpo y su salud y que significa para usted hacerlo a través de dieta, ejercicio u otras actividades? ¿Qué pequeñas acciones realiza intencionadamente para cuidar su salud? ¿Qué te motiva a mantenerte saludable?

Espiritualidad

- Ejemplo de Preguntas

¿Hay cosas más allá o más grandes que la propia vida que te importen o te inspiren? ¿Describe el papel que la espiritualidad juega en tu vida y cómo se manifiesta? Si tiene esto en su vida ¿Qué cualidades le proporciona?

Creatividad

- Ejemplo de Preguntas

¿Qué de lo que hay en tu vida te hace sentir como un artista? ¿En qué eres creativo? No sólo referido a los medios tradicionalmente artísticos, sino que puede ser en otras muchas formas de ejercer la creatividad (p.e. cocinar, escribir, maquillar, arreglar cosas, etc)

¿Qué lugar ocupan las actividades creativas en su vida? ¿Son importantes para usted?

¿Disfrutas viendo que tu esfuerzo se convierte en algo nuevo?

Ocio y tiempo libre

La forma en la que las personas viven, cuidan y disfrutan de su tiempo libre puede tener un importante impacto en la calidad de vida. Con el ocio uno puede sentirse absolutamente implicado y absorto en la actividad o también puede ser una forma de expresar sueños, deseos, emociones, estados de ánimo, etc.

- Ejemplo de Preguntas

En este dominio, busca el valor que pones al expresar este espíritu lúdico ¿Qué hay detrás de tu tiempo de ocio? ¿Aprecias tener tiempo para relajarte, divertirte? ¿Te permites retarte a ti mismo o a desarrollar nuevos intereses? ¿Cómo describirías esa parte de tu vida si fuera exactamente como te gustaría? ¿Qué tipo de intereses, actividades o aficiones te encantaría cultivar o explorar si pudieras? ¿Qué tipo de actividad siempre has querido realizar, aprender o desarrollar y hasta ahora no lo has realizado? ¿Qué cualidades te gustaría que tuviesen tus momentos de ocio?

Trabajo y carrera profesional

En esta dimensión puede estar incluido un trabajo remunerado, voluntario o no remunerado o la implicación en la propia economía doméstica. Las motivaciones pueden ir desde conseguir una seguridad financiera, prestigio, valoración, independencia y para otras personas, desafío intelectual o interactuar y ayudar a los demás.

- Ejemplo de Preguntas

¿Has dejado una carrera o trabajo voluntario debido a barreras emocionales o cognitivas? Como por ejemplo miedo al fracaso, sensación de estrés o malestar, presión o cualquier otra cosa. Imagina el trabajo deseado por ti (Ej: tu vida profesional) ¿cómo deseas o te gustaría utilizar tus habilidades o talentos de manera productiva? ¿qué te da todo ello? ¿qué harías si pudieses hacer cualquier cosa? Describe un trabajo o esfuerzo que sería perfecto para ti.

Crecimiento personal y educación

El crecimiento personal se alimenta de todo aquello que te hace desarrollarte como ser humano, intelectual, física, social o emocionalmente. Se refiere, por tanto, a generar un conocimiento más profundo sobre uno mismo, el mundo o los demás. Muchas veces se asocia con el aprendizaje, y de hecho incluye todo lo relacionado con la educación formal, aunque no es necesario ya que se puede producir en cualquier ámbito o lugar. Por consiguiente, muchas de las áreas planteadas con anterioridad pueden tener que ver con el crecimiento personal, por ejemplo, una persona que realiza un deporte puede experimentar que está cuidando su salud, o que le permite sentirse unido a un grupo social, pero también, puede permitirle generar el sentido de crecer en la habilidad, ser cada vez más competente en ese deporte.

- Ejemplo de Preguntas

¿Te atrae el conocimiento, ver y conocer cosas nuevas? ¿Te gusta aprender nuevas habilidades o desarrollar algunas que ya tienes? ¿quizás has notado que en determinados ámbitos te es agradable aprender solamente por el hecho de conocer más? ¿te gusta compartir aquello que conoces? ¿respecto a qué áreas te gusta crecer?

Tratarse bien a uno mismo

En ocasiones, cuando cometemos fallos, cuando tomamos conciencia de que tenemos vulnerabilidades o simplemente ante cosas que no nos salen como quisiéramos, solemos ser muy duros con nosotros mismos. Nos culpamos y somos muy duros como una estrategia motivadora.

Aprender y cultivar un tipo de relación consigo mismo/a basada en el buen trato, el cariño, la condescendencia y la amabilidad puede ayudar a que deje de criticarse y de pelear consigo mismo/a para centrarse en experimentar y vivir acorde a lo que le importa.

“Trátate a ti mismo como tratarías a una persona que quieres”

- Ejemplo de Preguntas

¿Cómo de importante es para usted aprender a ser amable consigo mismo/a? ¿cómo cambiaría su vida si se tratase con más amabilidad en determinados momentos y ante pensamientos y recuerdos complicados? ¿cree que es importante moverse en esta dirección? ¿qué sería para usted un trato bondadoso ante situaciones complicadas? ¿cómo sería para usted, que caracterizaría a una persona que es modelo de amabilidad y condescendencia ante su vulnerabilidad o ante sus momentos más difíciles?

VALORES DE SERVICIO A LOS OTROS

Los valores de servicio a los otros son valores sociales, pero se nutren también de los valores de autocrecimiento. Por ejemplo, una persona puede valorar crecer en el conocimiento de algo que se le da bien como el maquillaje, motivando a esa persona para contribuir a que otras personas se vean bien y sean más felices.

La contribución a los otros tiene que ver con dar de aquello que uno tiene dentro sin esperar nada a cambio. Se trata de encontrar significado aportando, contribuyendo, aprendiendo a desarrollar los talentos para llegar a los demás, y contactar. De tal forma que, si te gusta enseñar, el hecho de compartir conocimientos con los otros aportará significado. Si te gusta ayudar, el hecho de aportar una sonrisa, una palabra amiga o una mano que sustente aportará sentido y te ayudará a sentirte satisfecho.

“Esto va de lo pequeño” Muchas de las cosas más significativas que una persona puede hacer para contribuir al otro son cosas tan pequeñas como conversar, un abrazo, una muestra de agradecimiento, integrarme en una ONG, ayudar a la persona más próxima con cualquier necesidad, todo ello aporta conexión, fuerza y propósito.

Es importante tomar en consideración en cada área las pasiones y talentos.

Familia

Se refiere a la importancia que tiene la familia en toda su amplitud, desde la vida de pareja, los hijos, hermanos, padres, etc. Tómese esta área como un proceso, es posible que una persona, en estos momentos no tenga hijos o pareja, pero aún así puede ser un área relevante e importante para esa persona.

- Ejemplo de Preguntas

¿Los lazos familiares son importantes? ¿qué tipo de relación de pareja te gustaría tener? ¿qué cualidades te gustaría potenciar como padre/madre? ¿Qué cualidades destacarías de una relación de pareja ideal para usted? ¿Qué aportan sus pasiones y talentos a esta área? ¿qué cosas se te dan bien en esta área? ¿hay algo que le falte en esta área? Preguntar por diferentes roles: como padre/madre, pareja, hijo/a, primo/a...

Amistades y otras relaciones sociales

Existe mucha variabilidad en lo que las personas valoran, respecto al área de la amistad y las relaciones sociales. Algunas personas valoran conocer mucha gente, mientras otras personas, dan mucha importancia ciertas cualidades de la relación como la cercanía y la confianza. También hay personas que prefieren estar solas.

“Cuidar tu red social tiene efectos beneficiosos”

- Ejemplo de Preguntas

¿Son las relaciones sociales, importantes para usted? ¿Qué tipo de relaciones sociales le gustaría tener? ¿Qué cualidades le gustaría potenciar como amigo? ¿Cómo serían las interacciones con sus amigos si éstas fuesen ideales para usted? ¿Qué se te da bien en el área de las amistades y las relaciones sociales? ¿Cómo te gustaría contribuir a tus relaciones sociales, de qué modo? ¿Qué le faltaría a esa área en estos momentos?

Comunidad y voluntariado

Todos pertenecemos a una comunidad y el sentimiento de pertenencia suele ser importante para una gran cantidad de personas. Esta área se refiere a comunidades amplias como una nación o su ciudad, pero también algo más pequeño como grupos sociales, el lugar de trabajo, el vecindario o una ONG.

- Ejemplo de Preguntas

¿Ser parte de una comunidad o pertenecer a algo más grande, es importante para usted? ¿Le importa marcar una diferencia en su comunidad? ¿Qué tipo de persona o que cualidades le gustaría potenciar en esta área? ¿Cómo te gustaría compartir tus pasiones y lo que se te da bien en su comunidad o grupo de pertenencia? ¿Qué es lo que más le motiva en esta área? ¿Qué huella le gustaría dejar en los otros, cómo le gustaría ser recordado en la comunidad? ¿Hay algo que falte en esta área para usted?

El entorno y la naturaleza

Cuidar de la naturaleza y estar en contacto con ella suele ser muy importante para muchas personas. Puede contribuir a un sentimiento de trascendencia, de formar parte de algo más grande.

Hay muchas formas de potenciar esta área, desde el reciclaje, la conservación de la energía, la jardinería, el contacto a través de actividades físicas saludables como el senderismo, plantar un árbol, cuidar un jardín, andar, utilizar la bicicleta, disfrutar de un día de campo, acudir al mar, ir de pesca o simplemente disfrutar de la contemplación todo ello puede tener un importante significado para la persona en esta área.

- Ejemplo de Preguntas

¿Cuidar la naturaleza y el planeta es algo importante para usted? ¿Le gusta hacerlo? ¿Estar en contacto con el mundo natural es importante? ¿Le gustaría dejar su huella en la conservación del planeta? ¿Cómo le gustaría contribuir a su entorno? ¿En qué tipo de ambientes te gustaría pasar más tiempo? ¿Qué tipo de cualidades personales te gustaría potenciar en esta área? ¿Cómo tus talentos y pasiones pueden ayudar a influir en el entorno? ¿Qué faltaría en esta área para usted?

MODELO DE HOJAS DE RECOGIDA DE DATOS

AREA DE VALOR _____

Importante

Satisfacción



Propósito valioso (Cualidades a potenciar)

Motivos

Pasiones relacionadas (¿Qué me apasiona y que me gusta hacer?)

Talentos relacionados (¿Qué se me da bien?)

Con qué valores de ayuda a los otros se relaciona

- CREACIÓN DE ACCIONES COMPROMETIDAS

META 1: ¿Qué quiero conseguir en esta área?

--

OBJETIVOS: ¿Qué voy a hacer para conseguirlo?

1
2
3

ACCIONES COMPROMETIDAS: ¿Concreto cuándo, ¿dónde y cómo voy a hacerlo?

1
2
3

META 2: ¿Qué quiero conseguir en esta área?

--

OBJETIVOS: ¿Qué voy a hacer para conseguirlo?

1
2
3

ACCIONES COMPROMETIDAS: ¿Concreto cuándo, dónde y cómo voy a hacerlo?

1
2
3

- PROPUESTAS

En base al conocimiento de determinados aspectos que son importantes para todas las personas, las propuestas de apoyos, actividades o recursos alineadas con lo importantes son:

1	
2	
3	
4	

- OTRAS ACCIONES

--

Anexo 1.4. Herramientas. Características de las metáforas y los ejercicios experienciales

En ocasiones, debido a aspectos y situaciones muy diversas resulta difícil hacer que las personas entren en contacto con aquello que les importa y le da sentido a su vida. Consecuentemente, será necesario la utilización de procedimientos útiles para apoyar el proceso de activación de su proyecto vital.

El objetivo de los anexos referidos a las herramientas, son:

- Generar un kit de herramientas para que los profesionales puedan ayudar a las personas a entrar en contacto con aquello que le importa.
- Enseñar a las personas a valorar: activar el propósito de vida y motivar la realización de acciones coherentes con lo importante. Para ello el kit de herramientas irá dirigido a:
 - Identificar áreas de importancia, fortalezas y talentos
 - Clarificar las direcciones de valor
 - Activar el propósito (construcción de objetivos, metas y acciones)
 - Identificar barreras (en aquellos casos que las hubiese)

De manera general el objetivo es facilitar que las personas tomen contacto con el rumbo que marca la brújula (sentido de vida) planifiquen los diferentes objetivos, ayudarlos a encontrar formas alternativas de vivir una vida rica (fortalezas) plena y significativa y enseñarles a navegar en las diferentes condiciones para que la persona mantenga el rumbo en cualquier tipo de condición.

Herramientas

Las herramientas son instrumentos que nos permiten implementar nuestro trabajo de una manera eficaz. Si bien, es cierto, que están hechas para objetivos concretos, aprender a adaptarlas a cada situación o caso, posibilitará una enorme flexibilidad de éstas.

Aplicar las herramientas de forma mecánica, sin conocer cuál es la función que tiene que cumplir para una persona particular, sería como tener una “caja de herramientas en nuestra casa” y a la hora de realizar un trabajo (cambiar una lámpara) abriésemos la caja y cojamos la primera herramienta que encontremos (p.e unos alicates). De esta manera, la aplicación de dicha herramienta será muy poco productiva.

Una aplicación inadecuada y mecánica, puede llevar la utilización una tras otra de herramientas y a un exceso de actividades, derivando en una situación aversiva para la persona.

Por todo ello, a continuación, se expondrán las características fundamentales correspondientes a una buena aplicación de las herramientas con el objetivo de que la persona tome contacto con aquello que valora y motivar acciones coherentes con ello. La aplicación de cada una de las herramientas debe ajustarse a un análisis funcional profundo del caso o de la situación particular.

Dentro de las herramientas, también están las interacciones y conversaciones basadas en lo importante, cuyas características podrás encontrarlas en el anexo 1.1.

Los diferentes instrumentos utilizados, también tienen que tomar una perspectiva centrada en la persona, de tal forma que sea útil a la persona y no tanto al profesional (lo cual no significa que no pueda ser útil a ambos). Debemos diferenciar, por tanto, cuando una actividad, ejercicio etc, se utiliza con una función para el centro o profesional, y cuando se utiliza como para hacer que la persona conecte con aquello que es importante para ella.

Veamos un ejemplo a continuación:

Mi gente ó red de apoyo

Este es un ejercicio que tiene la utilidad para el profesional de conocer quién son las personas cercanas y con qué apoyos cercanos se puede contar (sirve al profesional)

¿Cómo podemos hacer que esta actividad sirva a la persona? ¿qué adaptaciones podemos hacer para conectar con aquello que le importa?

Para ello, es importante, no sólo conocer las personas que pueden apoyar, sino también por qué son importantes. Se pueden usar con ese objetivo otras preguntas como las siguientes: ¿qué significan ellos para ti? ¿cómo está la relación con esa persona, es cómo a ti te gusta? ¿por qué una determinada persona está lejos? ¿hay alguien de las personas que has puesto más fuera que signifique mucho para ti, que sea importante y te gustaría verte más cerca? ¿te gustaría una foto diferente de esa relación? ¿Qué estarías dispuesto a hacer para poder tener esa foto?

A lo largo de los siguientes anexos encontrarás diferentes herramientas (metáforas y ejercicios experienciales) para diferentes momentos del itinerario en el trabajo de activación del proyecto de vida.

En la siguiente tabla se exponen los diferentes anexos de herramientas y la fase de aplicación.

ANEXO	HERRAMIENTAS	FASE
Anexo 1.1	Conversaciones basadas en lo importante	Primera toma de contacto y clarificación
Anexo 1.2	Guion de entrevista centrada en lo importante y preguntas	Primera toma de contacto y clarificación
Anexo 1.5	Metáforas para el cierre de la sesión y contextualización	Primera toma de contacto
Anexo 2.1	Metáforas y ejercicios para la clarificación de lo importante	Clarificación
Anexo 2.2	Valores y Fortalezas	Clarificación
Anexo 3.1	Metáforas y ejercicios para el establecimiento de acciones comprometidas	Establecimiento de acciones comprometidas
	Ejercicios globales de trabajo con lo importante	Clarificación y establecimiento de acciones comprometidas

Características

Varios son los tipos de herramientas que el lector va a encontrar en los anexos:

- Conversaciones basadas en lo importante
- Historia de vida: reminiscencias
- Metáforas
- Ejercicios experienciales
- Ejercicios escritos
- Ejercicios de ojos cerrados

Como ya se ha comentado anteriormente, las **conversaciones basadas en lo importante y la historia de vida**, han sido tratados más detenidamente en el anexo 1.1 con lo que a continuación, destacaremos algunas características del resto

Metáforas y ejercicios experienciales

Tal y como se ha señalado, el trabajo en valores requiere que sea experiencial para hacer emerger la motivación. En este sentido la utilización de metáforas y ejercicios experienciales, que permiten a la persona distanciarse del debate cognitivo y tomar contacto con las funciones de implícitas de lo importante, serán herramientas altamente recomendadas en diversas fases del proceso de activación del proyecto de vida.

Ejercicios escritos

Los ejercicios escritos, permiten dar una mayor estructura a los resultados de la intervención, hacen explícitos los resultados y permiten servir de recordatorio en todo el proceso.

Ejercicios de ojos cerrados

Los ejercicios de ojos cerrados, visualizaciones o ejercicios de toma de conciencia, permiten:

- Mantener al participante en el momento presente
- Llevar a la persona a diferentes contextos (p.e. las pasiones, pérdidas, perspectiva del otro...) donde emerjan lo importante sin tener que experimentar las consecuencias reales
- También permiten que la persona pueda experimentar otros momentos temporales y otras consecuencias. Esta capacidad humana será de gran ayuda por
- Colocan a la persona en su propia piel en diferentes momentos y ver que había ahí respecto a lo importante
- Tomar la perspectiva de otros como forma de contactar con los valores de servicio a otros

Tomar conciencia de las barreras personales y practicar cómo sería moverse en la dirección deseada.

Historia de vida (reminiscencias)

La historia de vida es una herramienta, tanto si se realiza de forma estructurada como si hace a través de interacciones especiales, posibilita un conocimiento de la persona, de los momentos, situaciones y personas que han tenido especial interés y relevancia en su vida (tanto por lo positivo como por lo negativo) y permite conocer los valores y pasiones que están implícitos en todo ello.

Además, se muestra como una estrategia útil para motivar narrativas nuevas a través del enmarque de lo que la persona experimenta dentro de su historia, potenciando el autoconocimiento, el tratarse bien y motivar cómo seguir escribiendo la historia a partir del presente.

La potencialidad de esta herramienta es grande si se aplica con la suficiente profundidad.

Aplicación eficaz

A continuación, se presentan algunas claves fundamentales de la aplicación eficaz de las metáforas y los ejercicios experienciales

- La utilización de metáforas y ejercicios experienciales permiten a la persona **experimentar lo importante y no tanto hablar de ello**. El trabajo en valores no es cognitivo, no es un debate. Se trata más de tocar lo emocional, aquello que realmente le motiva y le mueve a la persona, pero no desde lo que se espera de él o ella, sino de lo que realmente le conmueve.
- Lo que se pretende con estas herramientas es **llevar a la persona a diferentes contextos donde emerjan los valores** (lo importante). Para ello los ejercicios y metáforas le pueden llevar verse en diferentes momentos de su historia, en diferentes contextos y ver qué hay ahí respecto a lo que le importa. Ej. Verse dentro de 20 años tal y como le gustaría vivir y siendo como quiere ser como padre/madre, abuelo/a, profesional, amigo/a, etc.
- Este tipo de herramientas **permiten una mejor validación** de lo que la persona piense y siente. Facilita que la persona, se sienta escuchada y entendida sin juicios de valor.
- Las metáforas o ejercicios experienciales **no deben ser contados o leídos**. Se trata de que su esencia, lo que quieren decir esté presente en la conversación, que a la persona le haga sentir. Detenerse en la metáfora es importante.
- Si bien se propondrán un kit de metáforas y ejercicios, las mejores metáforas son aquellas que **se acercan a las características de la persona, a su profesión o a alguna experiencia personal**. Por ejemplo: una persona que fue condenado por agresión a trabajos de jardinería en la comunidad, dados sus conocimientos en temas del cuidado de jardines, la utilización de la metáfora del jardín de flores puede ser muy útil.
- Las mejores metáforas, son **aquellas que la propia persona da o las que son elaboradas en ese momento por el profesional** de acuerdo con lo que la persona está exponiendo. Por ello, es importante una formación concreta en la elaboración y aplicación de metáforas, que permita ser capaz de improvisar.
- Aquello que las metáforas y ejercicios experienciales quieren reflejar, **deben ser conectadas por las personas** y no por los profesionales. En caso de dificultades para

conectar con lo que se quiere decir, el profesional puede usar claves del tipo ¿A qué crees que me refiero con tu jardín? ¿qué serían las flores para ti?

- En determinados momentos puede ser muy útil usar ayudas físicas (imágenes, dibujos, objetos, etc). Por ejemplo, hacer física la dirección valorada mediante una línea dibujada en el suelo o con una cuerda.
- Es importante, no ir por delante de la persona, es decir, no explicarle las cosas, ni razonar.
- Las herramientas que encontrarás en los anexos están **escritas de manera general**, de forma que puedan ser susceptibles de adaptarse a las circunstancias y características de cualquier persona. Con toda seguridad, algunas, necesitarán adaptaciones específicas en función de diferentes contextos de aplicación.

Anexo 1.5. Metáforas para el cierre (establecimiento del contexto de apoyo) y la contextualización

Cierre (establecimiento del contexto de apoyo) y contextualización

Se refiere a la explicitación por un lado de la esencia del abordaje centrado en los intereses de la persona y por otro, de la actitud de apoyo del profesional y de las cualidades que van a definir la interacción: centrada en los intereses de la persona, confianza, horizontalidad, cercanía y apoyo.

Las herramientas expuestas en este apartado pueden ser utilizadas en otros apartados por su carácter flexible y multidimensional. Por ejemplo, la “metáfora del jardín” aunque sea muy utilizado para la clarificación de lo importante, puede ser una herramienta muy útil en el cierre de la primera sesión si la persona ha realizado en su vida trabajos relacionados con la jardinería.

METÁFORA “LA BARCA”

(Adaptación tomada de Páez Blarrina, Gutierrez Martínez, 2012)¹⁵

Consiste en una metáfora simple que trata de que la persona experimente que el profesional está para apoyarle en sus decisiones. Que le va a ayudar, pero que va a ser él/ella quien elegirá la dirección valiosa.

"Imagina que ambos estamos en una barca, cada uno con un remo. Yo estoy ahí contigo para ayudarte a remar, me voy a poner a remar contigo. Pero la dirección, hacia dónde vamos, la eliges tú. Tú vas a elegir hacia dónde dirigir la barca en base a los lugares que te importan y solo tú, nadie puede elegir por ti; ni siquiera yo. Es importante que cuando nos pongamos a remar nos coordinemos bien en cuanto a cuando remar, cómo remar, a qué ritmo hacerlo, con qué orientación; porque si no vamos a estar dando vueltas con la barca y no nos acercaremos a ninguna parte que te importe. Cuando nos veamos dando vueltas con la barca nos tocará pararnos, echar la vista hacia dónde quieres ir y organizarnos para remar en dirección. De igual forma, también vas a elegir el ritmo de la navegación, tu decides si ir más o menos deprisa. Al igual que en el caso anterior, es importante ponernos de acuerdo sobre ello y yo remaré al ritmo que me digas".

¹⁵ Páez, M., & Gutiérrez, O. (. (2012). *Múltiples aplicaciones de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT)*. Madrid: Pirámide

METÁFORA
“LAS DOS MONTAÑAS”

(Adaptación de la metáfora de los dos escaladores de Wilson y Luciano, 2002)¹⁶

El proceso de abordar aquello que es importante para ti puede ser algo similar a escalar una montaña. Imagínate que estás escalando dicha montaña, te esfuerzas en ello y cuando miras hacia arriba ves una parte del camino. Yo escalaré una montaña paralela, que está al lado de la tuya y mi papel es decirte lo que yo veo desde mi perspectiva, desde el camino que estoy recorriendo. Será una perspectiva diferente, observaré cosas diferentes y te lo diré, ni mejores ni peores, únicamente te haré saber lo que yo veo. Y ello será diferente a lo que tú estás percibiendo desde tu posición”

El objetivo de esta metáfora es abordar el contexto de la interacción como un intercambio de información, donde la posición del profesional no es directiva. Plantear la perspectiva del profesional como un punto de vista diferente al del cliente. Ni mejor ni peor, sólo diferente

METÁFORA
“EL TERREMOTO”

(Carlos Fco Salgado Pascual)

Todos conocemos casos recientes de Terremotos que han asolado países enteros, por ejemplo, Haití. Imagínate que queremos ayudar a Haití después del terremoto. ¿Qué podemos hacer?...¿Podríamos ayudarles destruyendo el terremoto?...¿podemos eliminar la catástrofe?...¿Qué tendríamos que hacer?. En efecto, el objetivo es ayudarles a construir, y hacerlo desde la destrucción. Hay que empezar a construir a pesar de ver que gran parte de lo que vemos alrededor está en ruinas. Eso mismo vamos a hacer en el proceso de apoyo, no estamos interesados en eliminar algo, sino en construir a partir de lo que hay.

El objetivo es enfatizar el planteamiento de construir en lugar de destruir o eliminar. Señalar desde el principio que la Historia de uno solo es sumativa, no resta. No podemos eliminar la historia, pero sí podemos elegir qué hacer hoy para construir una vida con significado, es decir, en la dirección de lo importante.

EJERCICIO EXPERIENCIAL
“EL DEDO”

Nos colocamos en la silla de forma activa enfrente de algún objeto o cuadro o simplemente la pared. Ponemos el dedo índice enfrente de nuestros ojos y miramos el dedo, observamos su forma, su textura, las sombras que producen la luz, etc.

Pasamos un tiempo observando el dedo y después dirigimos al objeto que está más al fondo y observamos dicho objeto, su forma, su color, su textura y las sombras que produce la luz que entra o que hay en la habitación.

¹⁶ Wilson, K., & Luciano Soriano, M. (2002). *Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT)*. Un tratamiento conductual orientado a los valores. Pirámide

Cuando nos queremos mover por la vida en una determinada dirección significativa pueden surgir barreras y de hecho surgen, y podemos pensar que este es el problema. Solamente es un problema porque está y nos fundimos con ello. Pero si nos focalizamos en lo que hay más allá, en aquello en donde nos queremos centrar (en nuestros valores) en dónde queremos ir, la barrera seguirá estando, pero veremos con más nitidez y tomaremos contacto con lo que nos importa.

METÁFORA
“SABER VERSUS PRACTICAR”

(Tomada de workshop K. Wilson)

Imagínate que tengo muy poca elasticidad, apenas puedo agacharme y quiero aprender a hacer yoga. Durante, 3 años me dedico a leer libros de Yoga hasta que soy una persona que conoce los principios del Yoga y conoce multitud de ejercicios.

Al cabo de esos 3 años sabré mucho sobre Yoga, y puedo hablar mucho sobre Yoga. Pero si mido mi elasticidad, seguirá siendo igual de pobre o más, que hace 3. Hay que diferenciar, por tanto, entre, saber y practicar. Para aumentar mi grado de elasticidad tengo que practicar Yoga, no sólo saber.

De esta forma ejemplificamos que lo importante es mantener un nivel de práctica o de actividad.

METÁFORA
VIAJAR AL OESTE

(Tomado de “Cuestión de confianza. Del miedo a la libertad” Harris, 2013)¹⁷

Vivir de acuerdo con los valores es como viajar hacia el oeste. No importa lo lejos que viajes hacia el oeste; siempre podrás ir un poco más allá. Nunca llegas a alcanzar un lugar llamado “oeste”. Por otra parte, las metas son como los lugares que quieres visitar mientras vas viajando hacia el oeste: este puente, aquel río, la montaña, aquella ciudad...; cada uno de estos lugares por los que pasas los puedes ir tachando a medida que vas avanzando

El objetivo de dicha metáfora es darse cuenta de que los valores son direcciones y no se llegan a conseguir nunca, al contrario de lo que sucede con las metas y los objetivos.

¹⁷ Harris, R. (2012). *Cuestión de confianza. Del miedo a la libertad*. Madrid. Sal Terrae

METÁFORA
“LOS CALCETINES DE PUNTO”

(Adaptado de Wilson y Luciano, 2002. Hayes, 1999)¹⁸

Dime si tienes sentimientos profundos, muy relevantes para ti, acerca de los calcetines de punto. Dime también si te importa o es central para tu vida que la gente lleve calcetines de punto...(Dejar que la persona conteste).

Intenta ahora que surjan unos sentimientos muy profundos e importantes para ti acerca de los calcetines de punto...(Esperamos a que nos indiquen la imposibilidad de que surjan dichos sentimientos).

Ahora imagina que a pesar de no sentir nada especial por tales calcetines, vas a actuar de modo que hagas de los calcetines algo muy importante. Imagínate que tienes que hacerme ver que los calcetines de punto son muy importantes para ti, o bien que trabajas en una tienda y quieres hacer ver a los clientes que valoras mucho los calcetines de punto, con el objetivo de que aumenten las ventas de dichos calcetines. ¿Qué se te ocurre que harías para hacer de los calcetines de punto algo muy importante? (Dejar que el participante conteste y dé varias contestaciones en forma de acciones de lo que haría en la misma sala o en el caso necesario, en una tienda para demostrar que valora o que es importante para él los calcetines de punto)

Dime ¿cómo podrías ser recordado por mí o por los compañeros de trabajo o por los clientes de esa tienda después de implicarte en todas estas acciones durante meses o años para generar importancia a los calcetines de punto?...(el cliente contesta).

O sea que, a pesar de no tener sentimientos especiales hacia los calcetines de punto, al comportarse de ese modo lo cierto es que nadie podría decir que no tienes unos sentimientos y motivos fuertes hacia los calcetines de punto. Lo que realmente ha importado es lo que has hecho, éstas son las huellas que quedan. Lo que ha producido esos cambios son tus acciones, y realmente éstas son las que están bajo tu control activo.

El objetivo de esta metáfora es introducir la importancia de considerar los valores como acciones y no como sentimientos. Valorar como un sentimiento activo.

METÁFORA
“EL JARDÍN DE FLORES”

(Adaptado de Wilson y Luciano, 2002)

Imagínate que te gustan mucho las flores y quieres tener un jardín lleno de hermosas flores en tu huerto. Plantas el tipo de flores que quieres tener y empiezas a regarlas con el objetivo de que crezcan y en un futuro poder disfrutar del jardín y de la hermosura de las flores que tú quieres tener. Tú sabes que tienes que cuidar tus flores, haga frío o calor, estés o no cansado, sabes que tienes que regarlas y cuidarlas para tenerlas verdes y tal y como a ti te gusta. Todos los días te afanas en ir a tu huerto y regar y cuidar las flores.

Un día te das cuenta que, en tu jardín empiezan a salir las primeras plantas, pero también observas que aparecen unas pequeñas malas hierbas. Rápidamente cortas las malas hierbas, ya que éstas estropean de alguna forma el tipo de jardín que a ti te gustaría tener. Lo limpias y eso te tranquiliza.

Al día siguiente observas que, de nuevo, aparecen otras malas hierbas, que tú te afanas en cortar cuanto antes. Así sucesivamente, todos los días, ya vas al huerto, con la intención clara de prestar atención

¹⁸ Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment Therapy. An experiential approach to behavior change*. New York: The Guilford Press

a cualquier indicio de mala hierba que pueda salir para cortarla. Pero parece que las malas hierbas cuanto más las cortas, más salen y poco a poco te vas dando cuenta que tienes que ir aumentando tu atención hacia las malas hierbas para que no te estropeen el jardín, pero también aumenta tu cansancio ya que cuanto más las cortas, más rápido salen y crecen.

Al cabo del tiempo, tu experiencia es que consigues a duras penas, mantener limpio el huerto de malas hierbas, pero estás dejando de regar tus flores. Que las flores que tú quieres tener, no están creciendo verdes y sanas como tú quieres.

Consigues que el huerto, durante un breve espacio de tiempo, esté libre de malas hierbas (lo cual te tranquiliza), pero poco a poco estás dejando de cuidar tus flores, aquellas que tú quieres tener.

¿Podrías ir a tu jardín, mirar las malas hierbas durante un momento y dirigir la atención a si hay todavía flores en tu jardín a las que cuidar?

El objetivo de esta metáfora es concretar la forma en la que vamos a centrar atención en aquello que a la persona le importa (el jardín que quiere tener) y en las acciones concretas y útiles que puede tomar en ese momento concreto para que en un futuro se acerque a tener el tipo de jardín que quiere.

*** Esta metáfora sirve a varios objetivos. Se puede utilizar también para contextualizar el apoyo a la activación del proyecto de vida especificando que nos vamos a centrar en lo que es importante para la persona (en el jardín que quiere tener). Es una metáfora muy útil para clarificar aquello que emerge como importante, en personas que tienen más dificultades para hablar sobre ello directamente debido a diferentes barreras que surgen en ese momento (por tanto, esta metáfora también se incluye en el anexo2.1 dedicado a las metáforas y ejercicios para la clarificación)*

Anexo 2.1. Metáforas y ejercicios para la clarificación de lo importante

Introducción

Existen multitud de ejercicios, actividades y metáforas que permiten una conversación cercana sobre los valores o lo que a la persona le importa. No todas son útiles para todas las personas, sino que tendrán que ser adaptadas y utilizadas en función del criterio del profesional utilizando aquellas que mejor se adapten a cada una de las personas, sus capacidades, cualidades y características.

Cobra importancia, por tanto, destacar la importancia de la flexibilidad del profesional a la hora de aplicar de manera útil cada una de estas propuestas, ajustándose al contexto y a la persona.

EJERCICIO “LOS HÉROES”

(De Rob Archer, 2013, Tomado de Stoodard J.A. & Afari, N, 2014)¹⁹

Se trata de un ejercicio para ayudar a las personas a identificar cualidades personales que son importantes para ellos y para iniciar una interacción basada en valores.

Deja volar tu imaginación Y piensa en tus héroes. Considera a las personas que han desempeñado un papel directo en tu vida: miembros de la familia, amigos, maestros o cualquier otra persona. Ahora piensa en personas que te han inspirado indirectamente: actores, artistas, celebridades, escritores o incluso personajes ficticios ¿A quién te gustaría parecerse? Elige una persona que realmente admires (Dar tiempo para pensarlo). Ahora piensa en las cualidades que realmente admiras en esa persona -no las circunstancias, sino las cualidades personales- y anótalas. Una vez hecho esto, te invito a que lo mires y pienses cómo esto podría traducirse en tus propios valores personales.

Conversar sobre las “cualidades” específicas que surjan.

Preguntas:

- ¿Qué cualidades de esa persona valoras especialmente?
- De qué manera te gustaría actuar para ser más como esa persona
- Ayudar a la persona a identificar los dominios de la vida (amistades, familias, formación, etc) en los que podría estar dispuesto a trabajar en la construcción de estas cualidades
- En caso necesario, todo ello puede llevar a hablar e identificar las barreras u obstáculos a la hora de avanzar en coherencia con esas cualidades (lo que le importa)

¹⁹ Stoodard, J. A., & Afari, N. (2014). The Big Book of ACT Metaphors. Oakland CA. New Harbinger

Hoja de trabajo:

Piensa en quiénes son tus héroes y elige a algunas personas que admiras. Éstas pueden ser personas que conoces, celebridades o incluso personajes ficticios. En la siguiente hoja, escribe en las columnas:

1. El nombre de tu héroe.
2. Los valores que admiras de esta persona.
3. Acciones que puedes tomar para empezar a moverte en dirección a ser más como esta persona.
4. Obstáculos que anticipas (por ejemplo, pensamientos, sentimientos, impulsos, recuerdos) que podrían interponerse en el camino de tus acciones comprometidas.
5. Habilidades y/o ejercicios que puedes utilizar para manejar los obstáculos para que así puedas mantener tus pies en dirección hacia ser más como tu héroe.

Mis Héroes	¿Qué admiro? Cualidades/ Valores	Pasos para cultivar esas cualidades en mi (acciones comprometidas)	Obstáculos que anticiipo	¿Qué puedo hacer para seguir avanzando de todas formas? (Cómo lo haría él/ella)

DIARIO BASADO EN EJERCICIOS DE TOMA DE CONCIENCIA

Otra manera de descubrir tu propósito en la vida es tener un diario basado en ejercicios de toma de conciencia. Se trata de prestar atención intencionadamente a cómo se desarrolla tu vida en determinados momentos del día y registrar en un diario aquellas cosas que observas. Durante las próximas dos semanas, observa tu vida y mantente alerta para detectar cualquier experiencia que te aporte sensaciones de bienestar, de admiración, de estar actuando de manera correcta o significativa, y anótalas en tu diario. Más adelante indagaremos un poco más esa lista para ayudarte a tener una mejor idea de qué tipo de experiencias estas buscando:

- Experiencias que te generan una sensación de bienestar o auto realización.
- Experiencias ante acciones que consideras que están alineadas de alguna manera con aquello que es importante para ti.
- Experiencias que estimulan un sentimiento de que algo es significativo, una sensación de que eso es importante para ti.
- Experiencias que te llevan a sentir admiración por otros.

La cantidad de experiencias que pueden terminar apareciendo en tu diario, pueden ser muy diversas y todas ellas darían información acerca de lo que es importante: conversaciones, escenas de películas o de programas de televisión, cosas que has leído en un periódico o en un libro, algo que has visto en internet, cosas que han pasado en la vida de otras personas, algo que has presenciado, algo que te ha tocado profundamente por su belleza, una actividad o tarea, o un mero pensamiento.

La parte fácil es registrarlo en el diario. El desafío está en el proceso de tomar conciencia, prestar atención al sentimiento de bienestar, de estar haciendo lo correcto, de que eso es significativo o de admiración a medida que aparezca en tu vida, y profundizar en las experiencias que generan esas sensaciones. Esas experiencias son la clave de tus pasiones y una ventana hacia tu propósito en la vida. Así que se honesto contigo mismo y no censures nada que aparezca. Tus pasiones son algo a lo que necesitas estar mirando todo el tiempo.

No tienes que escribir en el diario justo en el momento en el que tienes la experiencia. Completar el registro una vez al final del día es suficiente. Pero para que el ejercicio funcione tienes que tomar conciencia durante gran parte del día a esos sentimientos. También tienes que observar que situaciones o experiencias disparan esas sensaciones. Una vez que hayas pasado dos semanas trabajando en el diario, revisa lo que has registrado para ver si todo ello apunta hacia un problema o asunto que tira de ti para encontrar una solución.

EJERCICIO "86400 EUROS"

(Adaptado de Claire Milligan, tomado de página ACBS)

Imagínese que usted ha ganado el siguiente premio en un concurso: Cada mañana, el banco deposita 86.400 euros en una cuenta privada suya para su uso. Sin embargo, este premio tiene reglas.

El primer conjunto de reglas se refiere a que al finalizar el día, se le quitará todo aquel dinero que no haya gastado a lo largo de la jornada. Cada mañana al despertar, el banco abrirá de nuevo, su cuenta con otros 86400 euros para ese día. No se puede transferir dinero a otra cuenta. Sólo se puede gastar.

El segundo conjunto de reglas dice que el banco puede dar por terminado el juego en cualquier momento y sin previo aviso. En ese momento, el banco cerrará su cuenta y usted no recibirá una nueva.

¿Qué haría usted personalmente? Dejar que la persona aborde qué haría.

Usted podría comprar cualquier cosa y todo lo que quisiera, ¿verdad?

No sólo para usted, sino para todas las personas que amas, ¿verdad?

Incluso a gente que no conoce, porque no podría gastar todo en ti mismo, ¿verdad?

Al finalizar se le señala en qué ha gastado su dinero, seguro que el cliente ha gastado en él mismo, en su familia, en los más necesitados, en amigos que lo necesitan, etc.

Una vez hecho esto, se le plantea si considera que este juego tiene algo que ver con la realidad y le decimos:

Cada uno de nosotros está en posesión de un banco mágico. Simplemente no podemos verlo.

El banco mágico es el tiempo. Cada mañana nos despertamos y recibimos 86.400 segundos como un regalo de la vida, y cuando vamos a dormir por la noche, el tiempo que el tiempo que no hallamos usado en nosotros o en lo que nos importa, aquel tiempo perdido y no usado, simplemente no vuelve..

Aquello para lo que no hayamos estado a la altura en ese día, simplemente, se ha perdido para siempre.

Ayer se fue para siempre.

Cada mañana, la cuenta se vuelve a llenar, pero RECUERDE que el banco puede disolver su cuenta en cualquier momento.... SIN PREVIO AVISO.

Entonces, ¿qué vas a hacer con sus 86.400 segundos?

Piense en eso, disfrute cada segundo de tu vida, gaste ese tiempo en aquello que le importa (usted, familia, amigos, hijos, etc). Lo que no haga hoy, no vuelve. Quizás mañana el banco le vuelva a dar otra cantidad similar, ¡o no!

El objetivo es hacer emerger lo importante para la persona, hacer que tome contacto con los valores y prestar atención al presente como el momento idóneo para valorar y generar significado ahora mismo.

LA NOVELA DE TU VIDA

Se puede realizar en el momento de la interacción o pedir a la persona que traiga escrita su vida en forma de novela dividida en capítulos.

Hablar de la vida como una novela. Poner nombre a los capítulos (de esta forma también se facilita la clarificación de lo importante). Habrá capítulos que son fascinantes y otros algo más oscuros. La conversación sobre cada uno de los capítulos, que cualidades marcan cada una de las etapas, qué tienen que ver con lo que le importa, etc, será importante.

Después se puede focalizar la atención sobre el título que la persona quiere poner a su vida y por qué. Se enfatiza la idea de que la historia es sumativa y que, por lo tanto, quedan capítulos por escribir preguntando qué título le gustaría poner y cómo le gustaría que se desarrollasen, qué cualidades tendría el protagonista a partir de ese momento y asumiendo toda esa historia.

Esta es una actividad muy flexible que permite reflexionar sobre la historia de vida, resaltar el carácter sumativo de las experiencias, contextualizar que queda mucho por construir (por escribir) y posibilita la clarificación de lo importante para la persona.

LA VIDA QUE VIVES Y LA VIDA QUE QUIERES VIVIR

(Basado en Stephen Sheets & Jill Stoddard, 2013 tomado de Stoddard & Afari, 2014)

Se trata de un ejercicio de ojos cerrados con dos partes:

1ª) Comenzar pidiendo amablemente que cierren los ojos y centren su atención en la respiración y luego en la postura para estar más presentes y facilitar el ejercicio.

Pedir a la persona que se imagine el siguiente escenario:

Vas a ser entrevistado por _____ (nombre de un periodista o personaje famoso) que va a realizar tu biografía hasta el día de hoy. El entrevistador desea incluir a todas las personas y eventos

relevantes de tu vida. Esto reflejará el tipo de persona que has sido, los roles que has desarrollado y tus propósitos. Trata de imaginarte sentado delante del entrevistador, imagina como se va desarrollando la entrevista. Mírate hablándole sobre lo que has hecho, la vida que has llevado y las elecciones que has tomado, los roles que has asumido. ¿Qué tipo de pareja, padre, amigo, hijo, hermano, trabajador, estudiante o jefe has sido? ¿Cuáles han sido los momentos difíciles, momentos de estrés, miedo, ansiedad, tristeza, rabia? ¿Qué le contarías acerca de lo que es más importante para ti? Tómate unos minutos para imaginar los momentos más destacados de tu vida y cómo los contarías. Cuando hayas terminado, abre los ojos y te invito ahora a compartir lo que dijiste, oíste y viste.

Validar cualquier tipo de experiencias y este puede ser además, un buen momento para trabajar/clarificar contenidos de las áreas de valor.

2ª) Pedir que vuelva a cerrar los ojos de nuevo. Imaginar que se han avanzado muchos años en el futuro y que _____ te vuelve a hacer una entrevista la misma persona para hacer un seguimiento de tu vida. Este seguimiento comienza donde terminó el anterior y trata de reflejar la forma en que has vivido a partir de este momento en coherencia con todo aquello que te importa. De nuevo, imagina la entrevista y cómo contarías esta nueva etapa. ¿Qué contarías o escribirías a _____ acerca de lo que tu valoras, el tipo de persona que eres, el tipo de vida que llevabas y las decisiones que has tomado? ¿Qué roles has asumido? ¿Qué cualidades has potenciado? ¿Cómo has manejado los momentos difíciles y el malestar? ¿Cómo te acercaste a las cosas más importantes? Utiliza los siguientes minutos imaginando todos esos momentos de tu vida futura.

LECCIONES DE VIDA

El propósito de la vida puede estar tan relacionado con aprender como con hacer cosas. Esta actividad te da la oportunidad de explorar tus fortalezas personales y las cualidades de tu forma de ser por las que te esfuerzas en desarrollar. Hay dos pasos a seguir en este proceso.

Empieza por escribir algunas virtudes o cualidades personales que estas intentando desarrollar. Puedes que algunas de estas cualidades ya las poseas, pero te gustaría fortalecerlas, o pueden ser virtudes que llevas tiempo queriendo aprender (por ejemplo, compasión, perseverancia, aceptación, la habilidad para expresar o recibir amor, o el coraje para enfrentar tus miedos). Tú decides cuales son importantes para ti.

El siguiente paso consiste en seleccionar las cualidades más importantes, quizás una que pudiera ayudarte a alcanzar tus metas clave.

Imagina que ya tienes esta cualidad muy desarrollada, y luego escribe qué habría de diferente en tu vida si esto fuera así. ¿Qué cosas harías de forma diferente con tus amigos, familiares o compañeros?

UN MOMENTO VITAL SATISFACTORIO

(Basado en Wilson y Du Frene 2009)²⁰

Pedir a la persona que nos gustaría tratar de entender un momento de su vida en el que experimentó la dulzura, una experiencia donde no hubo lucha con los pensamientos y sentimientos, aunque solo hubiese sido durante unos instantes. Simplemente que elija un momento, grande o pequeño, reciente o lejano, en el que se haya sentido realmente presente, comprometido o vivo.

Cuando haya escogido uno, hacer que se tome un minuto para notar todos los detalles que estaban presentes en ese momento. ¿Qué veía? ¿Cómo sucedió? ¿Quién estaba? ¿Qué sonidos, olores o sabores estaban presentes? ¿Cómo se sintió? Pedir amablemente a la persona que comparta todos los detalles de ese momento de manera que nos ayude a entender que había en ese momento que hacía a la persona sentir una verdadera satisfacción.

El ejercicio se elicit mejor si se hace con ojos cerrados. Se puede empezar con un ejercicio de atención plena al ambiente próximo y luego pedirle que se imagine que tiene un archivador con fotos de su vida en sus manos, que puede abrir ese archivador y escoger una foto.

“Dirija la atención a esa foto y mire su cara en ella, observe su mirada, sus ojos y el resto de los detalles que la rodean. Le invito a que se introduzca en la foto y que intente meterse en su propia piel para notar lo que estaba sintiendo en esos momentos. Permítase estar en ese lugar y experimentarlo. Note las sensaciones que estaba percibiendo usted ahí (en la piel, la brisa, el calor, frío o lo que sea) mire a ver si estaba con alguien. Tómese un momento para estar en esa experiencia, intente respirar la situación y deje que la satisfacción le llene poco a poco durante ese momento. Muy bien. Ahora, le invito a que note qué hay en ese momento, en esa situación que le hace sentir pleno, cuáles son cualidades de esa ocasión que le hacen sentir vivo y satisfecho.

Finalizar la actividad con un par de respiraciones profundas, y resaltando aquellos aspectos que han podido emerger en la situación y que tienen que ver con lo importante para la persona.

El objetivo de esta práctica es hacer emerger y clarificar algunos de los aspectos que a la persona le importan y que están presentes en aquellos momentos vividos con plenitud y significado.

LOS OBJETOS CON SIGNIFICADO

Siéntate en el salón de tu casa y encuentra los significados de los objetos de la habitación. A veces, están relacionados con tus recuerdos o momentos importantes de tu vida

Ejemplo: El reloj me recuerda la conexión tan fuerte que tengo con mi padre, que fue quien me lo dio. Aquel cuadro me recuerda a la relación con mis amigos y aquellas maravillosas vacaciones. Mis deportivas me recuerdan lo importante que es el deporte para mí. Los libros me recuerdan mi aprendizaje y auto desarrollo. Las entradas de concierto me recuerdan lo importante que es la música para mí.

Repite este ejercicio sentándote en cada habitación de tu casa o de tu habitación. O quizás puedas traerme alguno de esos objetos que son significativos para ti.

Si sientes que no hay ningún objeto con significado a tu alrededor o encuentras que el lugar donde estás es impersonal y sientes melancolía, considera poner más cosas significativas en tu entorno o llévalas contigo.

20 Wilson, K. G., & DuFrene, T. (2009). *Mindfulness for Two: An Acceptance and Commitment Therapy Approach to Mindfulness in Psychotherapy*. Oakland, CA: New Harbinger

El objetivo es utilizar aquellos objetos con significado para conversar y clarificar más aquello que valora y es importante para la persona.

IMAGÍNA TE QUE TIENES OCHENTA AÑOS

(Basado en Harris, 2010)²¹

Por favor, dedique unos minutos a pensar o escribir su respuesta. Si no le es posible puede ayudarle alguien a escribirlo, sacará mayor partido si se escribe.

“Imagínese que tiene 80 años y que tu vida está tal cual está ahora. Métete en tu propia piel con 80 años e intenta contestar a las frases siguientes:

- Pasé demasiado tiempo preocupándome de _____
- Dediqué demasiado poco tiempo a hacer cosas como _____
- Si pudiera retroceder en el tiempo _____

El objetivo de este simple ejercicio es abrir los ojos y clarificar aquellas cosas que emergen como importantes y que realmente valoramos, aunque en el momento actual nuestras acciones, en ocasiones, no están en coherencia con ello.

EL EPITAFIO

(Basado en Hayes & Smith, 2005)²²

El objetivo es que el participante escriba un corto elogio a modo de epitafio imaginario para ayudar a que emerja aquello que caracteriza la huella o legado que quiere dejar y con el que estaría satisfecho. Es una forma de generar trascendencia y que lo importante en un futuro, se haga presente y motive acciones presentes.

“Cuando la gente muere, lo que ellos dejan detrás no es lo que ellos tuvieron, sino lo que ellos significaron, lo que hicieron y las huellas que dejaron. Por ejemplo ¿Ha oído hablar usted de la Madre Teresa de Calcuta?” Dejar contestar lo que sepan sobre ella.

• 21 Harris, R. (2010). *La Trampa de la Felicidad. Deja de Sufrir, comienza a vivir*. Madrid. Planeta

22 Hayes, S.C. & Smith, S. (2005). *Get out of your mind & into your life*. Oakland CA. New Harbinger

Todo ello lo sabemos por lo que significó, lo que hizo y la huella de todas sus acciones. En ese sentido, imagina que puedes escribir tu propio epitafio y que diga lo que tú representaste en tu vida. ¿Qué quisieras que pusiese ese epitafio, como te gustaría que se resumiese este epitafio? Piénsalo durante un minuto. Dejar que el participante hable y exprese lo que le gustaría que pusiese dicho epitafio.

Se puede utilizar el siguiente gráfico como ayuda

Utilizar esta pequeña actividad para generar una conversación más profunda sobre las cualidades que la persona quiere potenciar en su vida y la huella que quiere dejar. Siempre bajo la perspectiva de que las personas dejan una huella en su paso por la vida, aunque no quieran dejarla. Realmente lo que hicieron y lo que significaron dejan rastro.

AQUÍ UNA PERSONA QUE:

ANUNCIO DE TRABAJO

Estamos acostumbrados a buscar y responder a anuncios de trabajo. El truco está en tratar de igualar la descripción del trabajo tanto como podamos.

¿Qué pasaría si las empresas estuviesen buscando a alguien como tú? Imagina que estas en una plataforma de búsqueda de empleo, en la que puedes añadir tu perfil como profesional. Imagina que escribes tu anuncio de trabajo personal, anunciando al mundo el tipo de persona que eres y lo que te importa, pero no especificas un trabajo o profesión en particular.

Asegúrate de que tu anuncio incluya lo siguiente:

- Tu nombre.
- Cualidades personales, tales como generoso, impaciente o introvertido.
- Talentos o habilidades, como tocar el trombón o diseñar hojas de cálculo.
- Valores, tales como querer marcar la diferencia.
- Ambiciones, como "Quiero dirigir mi propio negocio".
- Cualquier otra cosa que desees en tu trabajo ideal, tales como "Quiero un trabajo donde yo sea un experto (reír mucho, poder usar mi español, poder viajar, etc.)".
- Lo que no necesites en tu puesto de trabajo, como "No quiero un trabajo que requiera viajar".
- Una cosa con la que no puedas comprometerte, como "No voy a tomar un trabajo donde no pueda estar al aire libre".

Puede adaptarse para alguien que está buscando una relación de pareja, alguien que está considerando mudarse a una nueva ciudad, que quiere simplemente que su familia le conozca o que quiere plasmar y expresar su perfil como padre/madre ideal, etc.

LA CARTA

Se trata de experimentar significado por el simple hecho de estar vivos, y ese sentirse vivo puede ser una fuente de motivación e inspiración. Este sentido de estar vivo puede ser particularmente útil cuando la búsqueda de otros significados en la vida está fallando. Para ello, los participantes tienen que escribirse una carta a si mismos en un momento de sus vidas en el que pueden sentirse mal o no tienen ninguna sensación de sentido. Les recomendamos a los participantes que escriban esta carta como si se la estuviesen escribiendo a un amigo que aprecian ¿Qué le contarías a un buen amigo que está pasando por mal momento? Esta es la guía para el contenido de la carta:

- Empieza la carta con "Querido yo"
- Admite que la vida puede ser dura y que sentirse mal es inevitable y forma parte de la vida.
- Destaca el significado de estar vivo.
- Rememora significados que encontraste en el pasado.
- Date unas palabras de aliento y esperanza. Se trata de creer en ti mismo: ¡tú puedes hacerlo!
- Pon ejemplos de cosas a las que has encontrado mucho significado a lo largo de la vida.
- Sugiere algunos pasos específicos para recordarte a ti mismo lo que es importante en la vida (llama a la tía Marta, come bien, etc).

EL JUEGO DE TU VIDA

Adaptación de Carlos Salgado

Este juego, pretende ayudarte a clarificar aún más dónde están las direcciones que son importantes para ti, hacia las que caminar a lo largo de tu vida. Dónde está tu Norte.

¡Vamos allá!

Para jugar necesitamos dos elementos, por un lado, un dado (en este caso es un dado de 10 caras numeradas del 1 al 10) y por otro, un tablero. El tablero lo tienes más adelante, pero por favor, todavía no vayas a él, dentro de unos momentos podrás verlo.

Ahora vamos a ver cómo te va el azar. Elige 8 números del 1 al 10. Dichos números pueden repetirse ya que es como si lanzases el dado de 10 caras, 8 veces. Apunta dichos números a continuación. No los pienses mucho, date cuenta que este acto representa al azar.

NUMEROS

Ahora ya puedes ir al tablero y ver qué es lo que el azar te ha dado. Como si del juego de la oca se tratase, cuenta tantas casillas como marque el número elegido y apunta lo que pone la casilla. A continuación, con el siguiente número, suma a partir de la casilla anterior y apunta de nuevo qué te ha tocado, y así sucesivamente con el resto de los 8 números. Apunta a continuación qué te ha tocado.

LO QUE EL AZAR ME DA

1 -----
2 -----
3 -----
4 -----
5 -----
6 -----
7 -----
8 -----

SALIDA	1 Viajar	2 Apartarme	3 Éxito	4 Engañar a otros	5 Honradez	6 Trabajador	7 Amable
8 Ser honesto	9 Grandes deudas	10 Rico	11 Odiar donde vivo	12 Cambiar el mundo	13 Ir a prisión	14 Creativo	15 Enfadado
16 Vejez triste	17 Activo	18 Ser rechazado	19 Valiente	20 Fracaso	21 Amar a otros	22 Ser impulsivo	23 Persistente
24 Felicidad	25 Odiar mi trabajo	26 Dirigir a otros	27 Jugar	28 Grandes negocios	29 Criminal	30 Influyente	31 Aprender de otros
32 Perezoso	33 Fama	34 Ser pobre	35 Ambición	36 Robar	37 Aprender	38 Egoísta	39 Ayudar a otros
40 Matrimonio	41 Malversar dinero	42 Luchar por la paz	43 Triste	44 Sabiduría	45 Adicto	46 Saludable	47 Expulsado
48 Ermitaño	49 Experiencias Bellas	50 Mentiroso	51 Aventurero	52 Ser despedido	53 Vejez feliz	54 Apestar	55 Buscar la verdad
56 Universidad	57 Ser malo	58 Entrar en política	59 Buena persona	60 Amor	61 Vivir solo	62 Divertido	63 Fallar a los otros

Ahora que puedes observar aquello que te ha tocado, me gustaría preguntarte ¿dejarías al azar aquello que te importa? ¿o prefieres ser tú quien elija lo que realmente es importante para ti?

A la hora de hablar del tipo de cualidades y valores que deseas potenciar, lo que es importante para ti y el tipo de persona y profesional que deseas ser, etc, vamos a hablar de elecciones personales. Cuando hablamos de dirección, hablamos de algo elegido por ti, que sale de tu corazón por ser lo más importante para ti en esa área, y no se refiere a un rumbo que viene determinado por azar, o por otras personas. Se trata del rumbo que marca todas tus acciones, por encima de cualquier condición presente. Se trata de tu Norte.

Para practicar todo ello, a continuación, te invito a que leas todo el tablero detenidamente y elijas 8 de esas casillas, que conecten con lo que realmente te importa en lo que quieres representar en tu rol como profesional de la salud. Estos tendrán la propiedad de ser elegidos por ti y no por el azar. Recuerda que es un ejercicio personal y que no tienes que compartirlo con nadie, con lo que, en la medida de tus posibilidades, se honesto contigo.

ELEGIDOS POR MÍ

- 1 -----
- 2 -----
- 3 -----
- 4 -----
- 5 -----
- 6 -----
- 7 -----
- 8 -----

Anexo 2.2. Valores y fortalezas

Introducción

Diversos autores de orientaciones muy diferentes han destacado la importancia de los valores personales y de la emisión de acciones con significado para la persona. Son variadas también, las propuestas que realizan dichos autores en cuanto a listas de valores o acciones significativas.

En este anexo, se recogen varias de estas propuestas. Encontrarás un listado extenso de valores, otro de actividades agradables y otro de fortalezas. Ninguno de ellos pretende ser un inventario exhaustivo de este tipo de elementos, sino que son una herramienta útil a la hora de clarificar aquello que realmente le importa a la persona, cuando ésta tiene dificultades para tomar contacto con sus valores o verbaliza que no sabe o no le importa nada.

Su presencia en este anexo no implica que todos estos elementos tengan que ser repasados por la persona. Tómese los listados de manera flexible, como una ayuda para las conversaciones sobre lo importante, en aquellos casos en los que sea necesario y necesiten mayor apoyo para la concreción y clarificación de las áreas de valor.

UN RÁPIDO VISTAZO A TUS VALORES

(Tomado de Russ Harris, 2012)²³

No existe nada parecido a valores correctos o incorrectos, la lista que presentamos a continuación es, simplemente para que tú pienses cuáles son tus propios valores.

Señala cada valor como MI, BI o NI, donde MI=muy importante; BI=bastante importante; y NI= no tan importante.

1. Aceptación: estar abierto y aceptarme a mí mismo, a los otros, a la vida, etc.
2. Amistad: ser amigo, compañero; mostrarme agradable con los demás.
3. Amor: obrar amorosamente o con cariño para conmigo mismo y con los demás
4. Apertura de mente: pensar y ver las cosas desde el punto de vista de los demás y sopesar las evidencias con imparcialidad
5. Apoyo: servir de apoyo, ayudar, animar y estar disponible para mí mismo y para los demás.
6. Asertividad: mantener mis derechos con respeto y pedir lo que quiero.
7. Autenticidad: ser genuino y real; ser honrado conmigo mismo.
8. Auto-consciencia: ser consciente de mis propios pensamientos, sentimientos y acciones
9. Autocuidado: cuidar de mi salud y bienestar y satisfacer mis necesidades.
10. Auto-control: actuar de acuerdo con mis propios ideales.
11. Auto-desarrollo: seguir creciendo, avanzando o mejorando en conocimiento, habilidades, carácter o experiencias vitales.
12. Aventura: ser aventurero; buscar activamente, crear o explorar experiencias nuevas o estimulantes.
13. Belleza: apreciar, crear, alimentar o cultivar la belleza en mí mismo, en los demás, en el entorno, etc.
14. Bondad: ser bondadoso, compasivo, considerado, cuidadoso y protector conmigo mismo y con los demás.

²³ Harris, R. (2012). Cuestión de confianza. Del miedo a la libertad. Madrid. Sal Terrae

15. Cuidado: cuidar de mí mismo, de los demás, del entorno, etc.
16. Compasivo: actuar compasiva y bondadosamente con quienes están sufriendo.
17. Contribución: ayudar a hacer una aportación positiva para mí mismo y para los demás.
18. Conexión: implicarme totalmente en aquello que estoy haciendo y estar totalmente presente a los demás.
19. Confianza: ser creíble, leal, fiel, sincero y fiable.
20. Conformidad: ser respetuoso y obediente con las normas y obligaciones.
21. Consciencia: ser consciente, abierto y curioso con respecto a la experiencia del aquí y ahora.
22. Cooperación: cooperar y colaborar con los demás.
23. Creatividad: ser creativo e innovador.
24. Curiosidad: tener una mente abierta e interesarme por las cosas; explorar y descubrir.
25. Desafío: mantener el desafío de mi propio desarrollo, de aprender y mejorar.
26. Diversión: buscar, crear e implicarme en actividades divertidas.
27. Ecuanimidad: tratar a los demás como a mí mismo, y viceversa.
28. Emoción: buscar, crear e implicarme en actividades emocionantes, estimulantes o apasionantes.
29. Espiritualidad: conectar con aquello que es más grande que yo mismo.
30. Estímulo: recompensar la conducta que valoro en mí mismo y en los demás.
31. Flexibilidad: ajustarme y adaptarme rápidamente a las circunstancias.
32. Generosidad: compartir y dar, conmigo y con los demás.
33. Gratitud: ser agradecido y apreciar los aspectos positivos de mí mismo, de los demás y de la vida.
34. Honestidad: ser honesto, veraz y sincero conmigo mismo y con los demás.
35. Humor: ver y apreciar el lado humorístico de la vida.
36. Humildad: ser humilde o modesto; dejar que mis logros hablen por sí mismos.
37. Imparcialidad: ser leal conmigo mismo y con los demás.
38. Independencia: apoyarme a mí mismo y elegir mi propia manera de hacer las cosas.
39. Intimidad: abrirme, revelar y compartir lo mío –emocional o físicamente- con la gente más cercana a mí.
40. Justicia: apoyar lo justo y razonable.
41. Laboriosidad: ser aplicado, trabajador y dedicado.
42. Libertad: vivir libremente; elegir cómo vivo y actúo, o ayudar a los demás a hacer lo mismo.
43. Maestría: practicar y mejorar continuamente mis habilidades y aplicarme de lleno cuando las pongo en práctica.
44. Orden: ser ordenado y organizado.
45. Paciencia: esperar con calma y tolerancia aquello que deseo.
46. Perdón: ser indulgente conmigo mismo y con los demás.
47. Persistencia: continuar con resolución, a pesar de los problemas y las dificultades.
48. Placer: generar y dar placer a mí mismo y a los demás.
49. Poder: influir enérgicamente o ejercer la autoridad sobre los demás, hacerme cargo, dirigir y organizar.
50. Reciprocidad: establecer relaciones sobre una base equilibrada de dar y tomar.
51. Respeto: ser respetuoso conmigo mismo y con los demás; ser educado, considerado y mantener una consideración positiva.
52. Responsabilidad: ser responsable, dar cuenta de mis actos.
53. Romanticismo: ser romántico, mostrar y expresar amor o afecto.
54. Salud: mantener o mejorar mi estado físico, cuidar mi salud física y mental y mi bienestar.
55. Seguridad: dar seguridad, proteger, garantizar la seguridad mía y de los demás.
56. Sensualidad: crear, explorar y disfrutar las experiencias que estimulan los sentidos.
57. Sexualidad: explorar o expresar mi sexualidad.
58. Valor: ser valiente, resistir frente al miedo, las amenazas o las dificultades.
59. Añade aquí un valor tuyo que no figure en la lista.
60. Añade aquí un valor tuyo que no figure en la lista.

Una vez hayas marcado cada valor con MI, BI, NI (muy, poco o no tan importante), repasa todos los valores y señala los seis que sean más importantes para ti. Puntúa cada uno con un 6 para indicar que está en tu lista de los “6 principales”.

¿Qué te ha revelado este ejercicio sobre la clase de persona que quieres ser, de qué modo quieres tratar a los demás y lo que quieres que represente tu vida?

Ahora te invito a hacer otro ejercicio rápido: toma un pedazo de papel y escribe esos seis valores principales más importantes. Durante los próximos meses, llévalos contigo en tu cartera, o en el bolso del pantalón y sácalos a menudo para reflexionar sobre ellos. El objetivo es que estés en contacto con ellos lo máximo posible.



LISTADO DE POTENCIALES ACTIVIDADES AGRADABLES

(Pleasant Events Schedule, MacPhillamy y Lewinsohn, 1982, revisado)

Instrucciones. A continuación están listadas una serie de actividades, Por favor, anote en la columna FRECUENCIA con que frecuencia realiza esa actividad (nunca=0, algo=1, bastante=2, mucho=3, muchísimo=4) y en la columna de AGRADO, en que medida le gusta (nada=0, algo=1, bastante=2, mucho=3, muchísimo=4)

ACTIVIDADES	FRECUENCIA (0-3)	AGRADO (0-3)
1. Ir al campo 2. Hacer contribuciones a obras religiosas, caritativas o a otros grupos. 3. Hablar de deportes 4. Conocer a alguien nuevo 5. Ir al un concierto 7. Planificar excursiones o vacaciones 8. Comprarme cosas 9. Ir a la playa, a la piscina 10. Hacer trabajos artísticos (pintura, escultura, dibujo, cine, etc.) 11. Escalar o hacer montañismo, piragüismo... 12. Leer la Biblia u otros libros sagrados 13. Jugar al fútbol, baloncesto, tenis... 14. Asistir a actos militares 15. Reordenar o re-decorar mi habitación o casa 16. Asistir a acontecimientos deportivos 17. Leer un libro, revista o artículo de bricolaje ("hágaselo usted mismo") 18. Ir a las carreras (de caballos, de coches, regatas, etc.) 19. Leer historias, novelas, poemas u obras de teatro 20. Ir a un bar, taberna, club, etc. 21. Asistir a conferencias 22. Respirar aire puro 23. Componer o hacer arreglos musicales 24. Hablar claramente, sin tapujos 25. Practicar navegación (de canoa, motor, vela, etc.) 26. Complacer a mis hijos, u otros familiares 27. Restaurar antigüedades,, retocar los muebles, etc. 28. Ver la televisión 29. Hacer camping 30. Hablar de política 31. Trabajar con máquinas (coches, bicicletas, motocicletas, tractores, etc.) 32. Planear para el futuro 33. Jugar a las cartas 34. Completar una tarea difícil 35. Reír 36. Resolver un problema, acertijo, crucigrama, etc. 37. Asistir a bodas, bautizos, comuniones, etc. 38. Criticar a alguien 39. Afeitarse 40. Almorzar con amigos o socios 41. Jugar al tenis 42. Ducharse 43. Trabajar la madera, carpintería 44. Escribir historias, novelas, obras de teatro o poesía 45. Estar con animales 46. Montar en avión 47. Explorar, hacer marchas, espeleología		

<p>48. Conversar franca y abiertamente</p> <p>49. Cantar en grupo</p> <p>50. Trabajar en mi trabajo de siempre</p> <p>51. Ir a una fiesta o guateque</p> <p>52. Participar en funciones eclesíásticas, sociales, tómbolas benéficas, etc.</p> <p>53. Hablar un idioma extranjero</p> <p>54. Ir a reuniones cívicas o de club social, homenajes, etc.</p> <p>55. Ir a una reunión de negocios o a un congreso</p> <p>56. Pasear en un coche deportivo caro</p> <p>57. Tocar un instrumento musical</p> <p>58. Preparar sandwiches, canapés, etc.</p> <p>59. Esquiar,</p> <p>60. Recibir ayuda</p> <p>61. Vestir informalmente</p> <p>62. Peinarme o cepillarme el pelo</p> <p>63. Actuar, representar un papel.</p> <p>64. Echarme la siesta</p> <p>65. Estar con amigos</p> <p>66. Enlatar, congelar, hacer conservas, etc.</p> <p>67. Conducir con rapidez</p> <p>68. Resolver un problema personal</p> <p>69. Darme un baño</p> <p>70. Cantar solo</p> <p>71. Preparar comida o hacer trabajos manuales para vender o regalar</p> <p>72. Hacer apuestas</p> <p>73. Estar con mis nietos</p> <p>74. Jugar al ajedrez o damas</p> <p>75. Realizar trabajos de artesanía (alfarería, joyería, cuero, perlas, telar, etc.)</p> <p>76. Rascarme</p> <p>88. Maquillarme, arreglarme el pelo,</p> <p>89. Diseñar o hacer bocetos</p> <p>90. Visitar a personas enfermas, internadas o con problemas</p> <p>91. Brindar, animar una fiesta</p> <p>92. Jugar a los bolos</p> <p>93. Ser popular en una reunión</p> <p>94. Observar animales salvajes</p> <p>95. Tener una idea original</p> <p>96. Cuidar el jardín, trabajar y cuidar la tierra</p> <p>98. Leer ensayos o literatura teórica, académica o profesional</p> <p>99. Llevar ropas nuevas</p> <p>100. Bailar.</p> <p>101. Tomar el sol</p> <p>102. Montar en moto</p> <p>103. Sentarme y pensar</p> <p>104. Beber en compañía de otras personas</p> <p>105. Ver que suceden cosas buenas a mi familia o amigos</p> <p>106. Ir a una feria, carnaval, circo, zoo, parque de atracciones</p> <p>107. Hablar de historia, de religión, de política</p> <p>108. Jugar dinero</p> <p>109. Planear u organizar algo</p> <p>112. Escuchar los sonidos de la naturaleza</p> <p>113. Tener una cita, cortejar a alguien, etc.</p> <p>114. Conversar animadamente</p> <p>115. Participar en una carrera de coches, motos, barcos..</p> <p>116. Escuchar la radio</p> <p>117. Invitar a amigos a casa.</p> <p>118. Participar en una competición deportiva</p>		
--	--	--

<p>119. Presentar personas que posiblemente simpatizarán</p> <p>120. Hacer regalos</p> <p>122. Recibir masajes, sesiones corporales, etc.</p> <p>123. Recibir cartas, postales, notas.</p> <p>124. Observar el cielo, las nubes, una tormenta</p> <p>127. Comprar algo para mi familia</p> <p>128. Hacer fotos</p> <p>129. Dar una conferencia o discurso</p> <p>130. Consultar mapas</p> <p>131. Coleccionar objetos naturales (comidas o frutas salvajes, rocas, minerales...)</p> <p>132. Trabajar en mis finanzas, administrar mi dinero</p> <p>133. Llevar ropa limpia</p> <p>134. Realizar una compra importante o una inversión (coche, aparatos, casa,, etc.)</p> <p>135. Ayudar a alguien</p> <p>136. Ir a la montaña</p> <p>137. Ser promocionado u obtener una distinción por lo realizado</p> <p>138. Oír chistes</p> <p>139. Ganar una apuesta</p> <p>140. Hablar de mis hijos o nietos</p> <p>141. Conocer a alguien nuevo de distintos sexo</p> <p>142. Asistir a la exaltación de un evento pasado, a una manifestación</p> <p>143. Hablar de mi salud</p> <p>144. Contemplar un paisaje hermoso</p> <p>145. Comer una buena comida.</p> <p>146. Mejorar mi salud (arreglar mi dentadura, ponerme gafas nuevas, cambiar mi dieta).</p> <p>147. Ir al centro de la ciudad</p> <p>148. Tocar en un grupo musical, cantar en una coral</p> <p>149. Caminar</p> <p>150. Visitar museos o exposiciones</p> <p>151. Escribir documentos, ensayos, artículos, reportajes, memorias, etc.</p> <p>152. Hacer bien un trabajo</p> <p>153. Tener tiempo libre</p> <p>154. Pescar</p> <p>155. Prestar algo</p> <p>156. Ser considerado sexualmente atractivo</p> <p>157. Complacer a otras personas importantes</p> <p>158. Aconsejar a alguien</p> <p>159. Ir a un gimnasio, un club deportivo</p> <p>160. Ser alabado</p> <p>161. Aprender a hacer algo nuevo</p> <p>162. Sentarme en una terraza y ver pasar a la gente</p> <p>163. Complimentar o alabar a alguien</p> <p>164. Pensar en la gente que me gusta</p> <p>165. Pertenecer a asociaciones, grupos, peñas, cofradías,</p> <p>166. Tomar la revancha</p> <p>167. Estar con mi familia</p> <p>168. Montar a caballo</p> <p>169. Protestar de las condiciones sociales, políticas, ambientales, etc.</p> <p>170. Hablar por teléfono</p> <p>171. Tener ensueños, fantasías,</p> <p>172. Jugar a la petanca o a la rana, o juegos semejantes.</p> <p>173. Ir a las reuniones donde encuentre gente del pasado.</p> <p>174. Ver personas famosas</p> <p>175. Ir al cine</p> <p>176. Besar</p>		
--	--	--

<p>177. Preparar una comida nueva o especial. 178. Observar a los pájaros. 179. Ir de compras. 180. Observar a las personas. 181. Encender, mirar el fuego. 182. Ganar una discusión. 183. Vender o comerciar con algo. 184. Terminar u proyecto o tarea. 185. Disculparse. 186. Reparar cosas. 187. Trabajar en equipo. 188. Montar en bicicleta. 189. Decir a la gente lo que ha de hacer. 190. Estar con personas alegres, felices. 191. Practicar juegos en reuniones, guateques (prendas, botella “cerilla”, etc.). 192. Hablar de política o asuntos públicos. 193. Pedir ayuda o consejo. 194. Hablar de mis hobbies, o de mis intereses principales. 195. Mirar a mujeres u hombres atractivos. 196. Sonreír a la gente. 197. Jugar en la arena, en el río, en la hierba, etc. 198. Estar con mi marido o mi mujer 199. Que otras personas se muestren interesadas en lo que yo digo 200. Expresar mi amor a alguien 201. Cuidar de las plantas domésticas 202. Tomar café, té, un refresco, etc. con amigos 203. Coleccionar cosas 204. Defender una buena causa 205. Recordar a un amigo o amado ausente 206. Trabajar y jugar con los niños 207. Recibir felicitaciones 208. Que me digan que me aman 209. Acostarme tarde 210. Tener familiares o amigos de los que me siento orgulloso 211. Hacer trabajos de voluntariado, servicios a la comunidad 212. Practicar deportes acuáticos (por ej.: bucear). 213. Recibir dinero 214. Defender o proteger a los débiles, parar el fraude 215. Leer comics, libros de humor 216. Viajar 217. Asistir a un concierto, opera o ballet o all teatro 218. Contemplar las estrellas, los planetas o la luna 219. Aprender cosas</p>		
<p>220. Estar solo 221. Planificar mi tiempo 222. Cocinar 223. Ser más astuto, más listo que otros 224. Sentir la presencia del Dios en mi vida 225. Hacer un trabajo a mi modo 226. Hacer trabajos ocasionales en la casa 227. Llorar 228. Que me digan que se me necesita 229. Ir a comer o cenar a un restaurante 230. Ver u oler una flor o planta 231. Ser invitado a casa de otros 232. Recibir honores (cívicos, militares, académicos, etc.) 233. Usar colonia, perfumes o lociones 234. Que alguien esté de acuerdo conmigo 235. Recordar, hablar de los viejos tiempos</p>		

<p>236. Levantarme temprano. 237. Tener paz y tranquilidad. 238. Hacer experimentos u otros trabajos científicos. 239. Visitar amigos. 240. Escribir en una agenda. 241. Ser aconsejado. 242. Rezar. 243. Dar masajes. 244. Meditar, hacer yoga. 245. Ver una pelea. 246. Hacer favores a la gente. 247. Estar relajado. 248. Pensar en los problemas de otros. 249. Practicar juegos de mesa (Monopol, parchís, etc.). 250. Dormir profundamente por la noche. 251. Hacer trabajo duro al aire libre (cortar o podar madera, limpiar la maleza, trabajar en el campo, etc.). 252. Leer el periódico. 253. Hacer algún deporte de riesgo 254. Sorprender a alguien por mi indumentaria 255. Hacer terapia de grupo, desarrollo de la consciencia corporal, sensibilidad, etc. 256. Soñar durante la noche. 257. Lavarme los dientes. 258. Nadar. 259. Correr, hacer gimnasia., ponerme en forma, hacer ejercicios deportivos. 260. Andar descalzo. 261. Jugar al escondite. 262. Hacer labores domésticas o lavandería, limpiar cosas. 263. Escuchar música. 264. Discutir 265. Hacer punto, ganchillo, bordado, cose 266. Acariciar a tu pareja. 267. Hablar de sexo. 268. Ir a la, peluquería o a un salón de belleza. 269. Tener invitados encasa. 270. Estar con alguien que amo. 271. Leer revistas. 272. Levantarme tarde. 273. Empezar un nuevo proyecto. 274. Ser obstinado. 275. Ir a la biblioteca</p>		
--	--	--

FORTALEZAS

(Peterson y Seligman, 2004 "Cuestionario VIA de Fortalezas Personales"
adaptado por Carmelo Vázquez Valverde)

Las 24 fortalezas personales se agrupan en 6 categorías denominadas virtudes:

- **VIRTUD I. Sabiduría y conocimiento:** Se trata de fortalezas que implican la adquisición y uso del conocimiento
 - **Creatividad:**
Pensar en productos nuevos y en formas diferentes de hacer las cosas. Incluye la creación artística pero no exclusivamente
 - **Curiosidad (interés, le gusta la novedad y está abierto a nuevas experiencias):**
Tener interés por lo que ocurre en el mundo, explorar y descubrir cosas.
 - **Apertura de mente (pensamiento crítico):**
Pensar sobre las cosas y examinar todas los significados y posibilidades. Se refiere a la disposición a cambiar las propias ideas en base a la evidencia
 - **Deseo de aprender (amor por el conocimiento):**
Dominar nuevas materias y conocimientos. Se refiere a la tendencia a adquirir nuevos aprendizajes
 - **Perspectiva (sabiduría):**
Aconsejar a los demás, encontrando caminos no solo para comprender el mundo, sino también para ayudar a comprenderlo a los demás.

- **VIRTUD II. Coraje:** Se refiere a las fortalezas emocionales que implican la consecución de metas ante situaciones de dificultad.
 - **Valentía (Valor):**
No dejarse intimidar por la amenaza, la dificultad o el dolor. Ser capaz de defender una postura que uno cree correcta a pesar de la oposición de los demás. Se refiere también a la capacidad para mantener las propias convicciones, aunque suponga ser criticado. Puede referirse también a la fuerza física, pero no sólo a eso.
 - **Persistencia (perseverancia):**
Se refiere a la fortaleza caracterizada por terminar aquello que se empieza, aunque suponga abordar obstáculos. Obtener satisfacción en el inicio y término de tareas.
 - **Integridad (autenticidad, honestidad):**
Ir siempre con la verdad, asumir la responsabilidad de los propios sentimientos y acciones emprendidas. Mostrarse tal cual es.
 - **Vitalidad (pasión, entusiasmo, energía):**
Afrontar la vida con entusiasmo y energía. Hacer las cosas con convicción y danto todo de uno mismo. Vivir la vida como si fuese una aventura, sintiéndose vivo y activo.

- **VIRTUD III. Humanidad:** Se refiere a las fortalezas interpersonales que implican cuidar, ofrecer amistad, servir a los otros y dar cariño.
 - **Amor (Capacidad de amar y ser amado):**
Mantener relaciones valiosas con los demás, en especial en las que el afecto y el cuidado son mutuos. Sentirse apegado y cercano a otras personas.
 - **Amabilidad (Generosidad, apoyo, cuidado, compasión, bondad):**
Hacer favores y buenas acciones a los demás, ayudar, cuidar y servir a otros.
 - **Inteligencia social (Inteligencia emocional, inteligencia interpersonal):**
Ser consciente de las emociones y de los sentimientos, tanto de uno como de los demás. Saber comportarse en diferentes situaciones sociales, ser consciente de las cosas que son importantes para otras personas, ponerse en el puesto del otro.

- **VIRTUD IV. Justicia:** Son fortalezas cívicas asociadas a una vida en comunidad saludable.
 - **Ciudadanía (responsabilidad social, lealtad, trabajo en equipo):**
Trabajar con otras personas, en colaboración, en equipo. Ser fiel al grupo y sentirse parte de él.
 - **Justicia (Equidad):**
Tratar a todas las personas como iguales en base al concepto de igualdad y equidad. No dejar que los sentimientos personales influyan en decisiones sobre los otros, dando a todas las personas las mismas oportunidades.
 - **Liderazgo:**
Capacidad para animar al grupo a hacer cosas y reforzar las relaciones entre los miembros del grupo. Organizar actividades y llevarlas a buen término.

- **VIRTUD V. Moderación:** Se trata de fortalezas que nos protegen frente a los excesos.
 - **Perdón y compasión (Capacidad de perdonar y tratar bien al otro):**
Capacidad de perdonar a las personas que hayan actuado mal, no siendo rencoroso y vengativo.
 - **Humildad/Modestia:**
Dejar que los demás hablen de uno mismo, no buscar ser el centro de atención y no creerse más que los demás.
 - **Prudencia (Discreción, cautela):**
Ser cauteloso a la hora de tomar decisiones, no asumiendo riesgos innecesarios.
 - **Autorregulación (Autocontrol):**
Capacidad para regular las propias emociones y acciones. Es decir, control y disciplina frente a los impulsos y emociones.

- **VIRTUD VI. Trascendencia:** Son un grupo de fortalezas que forjan una conexión con la inmensidad del universo, sensación de pertenecer a algo más grande y proveen significado a la vida.
 - **Aprecio de la belleza y la excelencia (Admiración y fascinación):**
Saber apreciar la belleza de las cosas, del día a día, o mostrar interés por la naturaleza, el arte, la ciencia, etc.
 - **Gratitud:**
Ser consciente y agradecer las cosas buenas que a uno le ocurren. Saber dar gracias.
 - **Esperanza (Optimismo, orientación hacia el futuro):**
Esperar lo mejor para el futuro y trabajar para conseguirlo. Asociar lo bueno que puede ocurrir a algo que está en nuestras manos.
 - **Sentido del humor (Diversión):**
Gusto por las bromas, la risa, hacer sonreír a los demás.
 - **Espiritualidad (religiosidad, fe, propósito):**
Pensar que hay un significado universal en las cosas que ocurren en el mundo y en la propia existencia. Creer en algo superior que determina nuestra conducta y nos protege.

Anexo 3. Metáforas y ejercicios para el establecimiento de acciones comprometidas

Introducción

Una vez clarificadas las áreas importantes para la persona, es importante facilitar el paso de las palabras a las acciones. Es decir, se trata de generar acciones concretas que la persona se propone realizar en el presente y que le permiten conseguir objetivos y metas que se encuentran en la dirección de aquello que realmente es importante para él o ella.

Es importante, tener claro en este apartado, la diferencia existente entre los valores o direcciones valoradas y los objetivos, metas y acciones concretas. Tal y como puede leerse en la guía, las metas y objetivos, pueden ser conseguidos o no, mientras que los valores son direcciones, no se consiguen y siempre pueden ser alimentados, fomentados, regados o promovidos.

Las metáforas y ejercicios que se exponen en este anexo tienen como objetivo, ayudar a la persona en la planificación de acciones comprometidas con objetivos y metas que se encuentran en la dirección valorada.

En este sentido, para algunas personas, será importante un alto nivel de concreción de tal forma que motive a la persona a moverse en dirección a su compromiso (mediante acciones pequeñas que la persona puede hacer aquí y ahora) y también facilite el seguimiento de dichos compromisos.

En la segunda parte del anexo, el profesional encontrará una serie de ejercicios globales, que se denominan de esta forma porque se pueden utilizar a lo largo de todo el proceso. Es decir, son útiles tanto para la *identificación de áreas de valor, la clarificación y el establecimiento de acciones comprometidas*.

Una tercera parte del anexo está dedicado a un listado de errores que se pueden cometer a la hora de realizar comprometerse con acciones y realizarlas.

<p style="text-align: center;">EJERCICIO LISTA DE CAMBIOS VITALES</p>

(Adaptado de Harris, 2012)

Ya hemos hablado en varias ocasiones sobre, qué harías de manera diferente si estuvieses moviéndote en coherencia con aquello que es más importante para ti, más allá que hacerlo pueda suponer tener o no algún tipo de malestar.

Contesta a continuación a las siguientes cuestiones. Y mientras lo rellenas intenta tener en mente aquello que de verdad valoras (cómo quieres comportarte en aquello que valoras) y tus metas (qué es lo que deseas conseguir).

Asegúrate de que piensas seriamente tus respuestas (no hay problemas si son vagas o incompletas) o si no tienes muy claras las diferencias entre valores y metas. Lo importante ahora es establecer un punto de partida.

- Estas son algunas de las formas en que voy a actuar de manera diferente:

- Estas son algunas de las formas en que voy a tratar a los demás de manera diferente:

- Estas son algunas de las formas en que voy a tratarme a mí mismo de manera diferente:
- Estas son algunas de las cualidades personales y rasgos de carácter que voy a desarrollar y mostrar ante los demás:
- Estas son algunas de las formas en que voy a actuar de manera diferente en mis relaciones con los amigos y la familia:
- Estas son algunas de las formas en que voy a comportarme de manera diferente en el mundo de las relaciones que tengan que ver con el trabajo, la educación, el deporte o el ocio:
- Estas son algunas de las cosas importantes que voy a apoyar o defender:
- Estas son algunas de las actividades que voy a iniciar o en las que voy a insistir más:
- Estas son algunas de las metas que voy a fijarme
- Estas son algunas de las acciones que voy a llevar a cabo para mejorar mi vida:

El objetivo de esta actividad es establecer un punto de partida ante los cambios propuestos en dirección de valor. Poner un mayor énfasis aquellas pequeñas acciones que están bajo el control de la persona.

EJERCICIO
DIVIDIR OBJETIVOS EN PARTES CADA VEZ MÁS PEQUEÑAS

(Carlos Fco Salgado)

En una línea horizontal que acaba en una flecha, se le señala a la persona que dicha línea representa una dirección de valor. Le ponemos el nombre a dicho valor. Se van rellenando con el propio paciente diferentes metas que se propone en la dirección de valor y se colocan sobre la línea y en orden de consecución.

A continuación, se le pide que ante la primera meta a conseguir la divida en pequeños objetivos también ordenados cronológicamente. Posteriormente se continúa haciendo al paciente dividir el primer objetivo en acciones y después, de nuevo, se van dividiendo las acciones en otras más pequeñas.

Ejemplo, si alguien se plantea como meta dejar de fumar, ésta meta se puede dividir en pasos como puede ser ir reduciendo el tabaco poco a poco. Si antes fumaba 1 paquete de tabaco, se puede plantear el objetivo de reducir a 15 cigarros. Este objetivo se puede dividir en acciones como por ejemplo, fumar 7 por la mañana y 8 por la tarde. A su vez, puede dividir la mañana del día siguiente diciendo que no fumará un cigarro hasta una hora después de desayunar...y así sucesivamente.

Tras esta división se puede buscar más fácilmente un compromiso por parte del paciente respecto a esa pequeña acción inicial que supone el comienzo de un camino en la dirección de valor.

El objetivo de esta actividad es ayudar a la persona a diferenciar valores, metas, objetivos y acciones y a concretar pequeñas acciones bajo control de la persona en dirección de valor. Permite también generar compromisos o propósitos.

EJERCICIO
“DIEZ PASOS PARA TRABAJAR UN DIRECCIÓN DE VALOR”

1. Elije un valor cualidad usted desea potenciar. Elija direcciones de valor que usted está dispuesto a probar por lo menos una semana. Este no es momento para tratar de cambiar a los demás o para buscar tener más confianza o saber lo que tienes que hacer.
2. Observe las reacciones. Note cualquier cosa que aparezca acerca de si es o no una buena dirección. Sólo note que todos los pensamientos que surgen son precisamente eso, pensamientos. Recuerde que el trabajo de su mente es crear pensamientos. Deje que su mente haga eso y siga en el ejercicio.
3. Haga una lista. Tómese un momento para enumerar unos cuantos comportamientos que podría decir están relacionados con el valor o dirección seleccionada.
4. Elija un comportamiento. De esta lista, elija una conducta o un conjunto de comportamientos con los que pueda comprometerse entre hoy y el próximo período de sesiones o de las próximas sesiones.
5. Observe los pensamientos. Observe cualquier cosa que surja sobre si esto es o no un buen comportamiento, sea o no sea de su agrado, o si en realidad se puede hacer eso a lo que se está encomendando. Es decir, tome conciencia de cualquier pensamiento, sentimiento que le surja en la línea de “no puedo”, “realmente no lo valoro”...
6. Haga un plan. Escriba cómo va a ir sobre el fomento de este valor en un futuro muy próximo (hoy, mañana, este fin de semana que viene, etc). Considere la posibilidad de cualquier cosa que tendrá que planificar o poner en orden (por ejemplo, llamar a otra persona, recoger apuntes, subrayar, matricularse, etc.) Elija cuándo hacerlo, cuanto más pronto, mejor.
7. Así se comportará. Incluso si ese valor implica a otras personas, no les digas lo que estás haciendo.
8. Lleve un diario de sus reacciones. Cosas a tener en cuenta son las reacciones de los demás hacia usted, cualquier sentimiento, pensamiento o sensación corporal que ocurre antes, durante y después de la conducta, y cómo se siente haciéndolo por segunda vez (o quinta o décima o centésima). Esté atento a las evaluaciones que indican si esta actividad, valor o dirección valorada es "bueno" o "malo" o juicios sobre otras personas o sobre sí mismo en relación con vivir en esa dirección. Suavemente de las gracias a su mente por esos pensamientos, y vea si usted puede optar por no comprar los juicios o pensamientos que hace sobre la actividad.
9. Comprométase todos los días y tenga en cuenta todo lo que se hace presente en forma de pensamientos, sentimientos, emociones, reacciones de otros, etc a la vez que lo hace.
10. Refléjelo todo y por favor traiga su diario en la próxima sesión.

EJERCICIO

“¿CÓMO QUIERE USTED PASAR LOS TREINTA MIL DIAS QUE LE QUEDAN DE VIDA”

(Tomado de Blonna, 2013. Adaptación de Krech y Krech, 2003)²⁴

1. Calcule el número exacto de días que ha vivido hasta ahora. Sume el número de años completos que haya vivido hasta este año y multiplíquelos por 365, y luego agregue a la cifra obtenida el número de días (incluido el de hoy) que haya vivido durante el último año.
2. Reste ese número a 30.000. La cifra resultante será el número aproximado de días que todavía le quedan por vivir en la Tierra.
3. Haga las siguientes tres listas: a) cosas que quiero empezar a hacer; b) cosas que quiero seguir haciendo; y c) cosas que quiero dejar de hacer.
4. Describa el modo en que quiere emplear el tiempo que le queda de vida, valiéndose para ello de información tomada de esas tres listas.
5. ¿Cuáles son los pensamientos estresantes, guiones personales obsoletos, escenas de terror y emociones dolorosas que le impiden poner en obra lo anterior?
6. ¿Qué está usted dispuesto a aceptar de las cosas listadas en el paso 5 para poder llevar a cabo las listadas en el punto 4?
7. Haga un plan. Escriba cómo va a ir sobre el fomento de este valor en un futuro muy próximo (hoy, mañana, este fin de semana que viene, en la próxima reunión con su terapeuta). Considere la posibilidad de cualquier cosa que usted tendrá que planificar o poner en orden (por ejemplo, llamar a otra persona, limpiar la casa, hacer una cita, etc.) Elija cuándo hacerlo, cuanto más pronto, mejor.
8. Así se comportará. Incluso si este valor implica a otras personas, no les digas lo que estás haciendo. Vea lo que usted puede notar si usted acaba de promulgar este valor sin decirles que es un "experimento".
9. Lleve un diario de sus reacciones. Cosas a tener en cuenta son reacciones de los demás hacia usted, cualquier sentimiento, pensamientos o sensaciones corporales que ocurren antes, durante y después de la conducta, y cómo te sientes haciéndolo por segunda vez (o quinta o décima o centésima). Esté atento a las evaluaciones que indican si esta actividad, valor o dirección valorada es "bueno" o "malo" o juicios sobre los demás, o usted mismo en relación con vivir este valor. Suavemente de las gracias a su mente por esos pensamientos, y vea si usted puede optar por no comprar los juicios que hace sobre la actividad.
10. Comprométase todos los días.

24 Blonna, R (2012). Estrésese menos y viva más. Bilbao. Desclee de Brouwer

ALGUNAS HERRAMIENTAS GLOBALES

EJERCICIO "EL SOL"

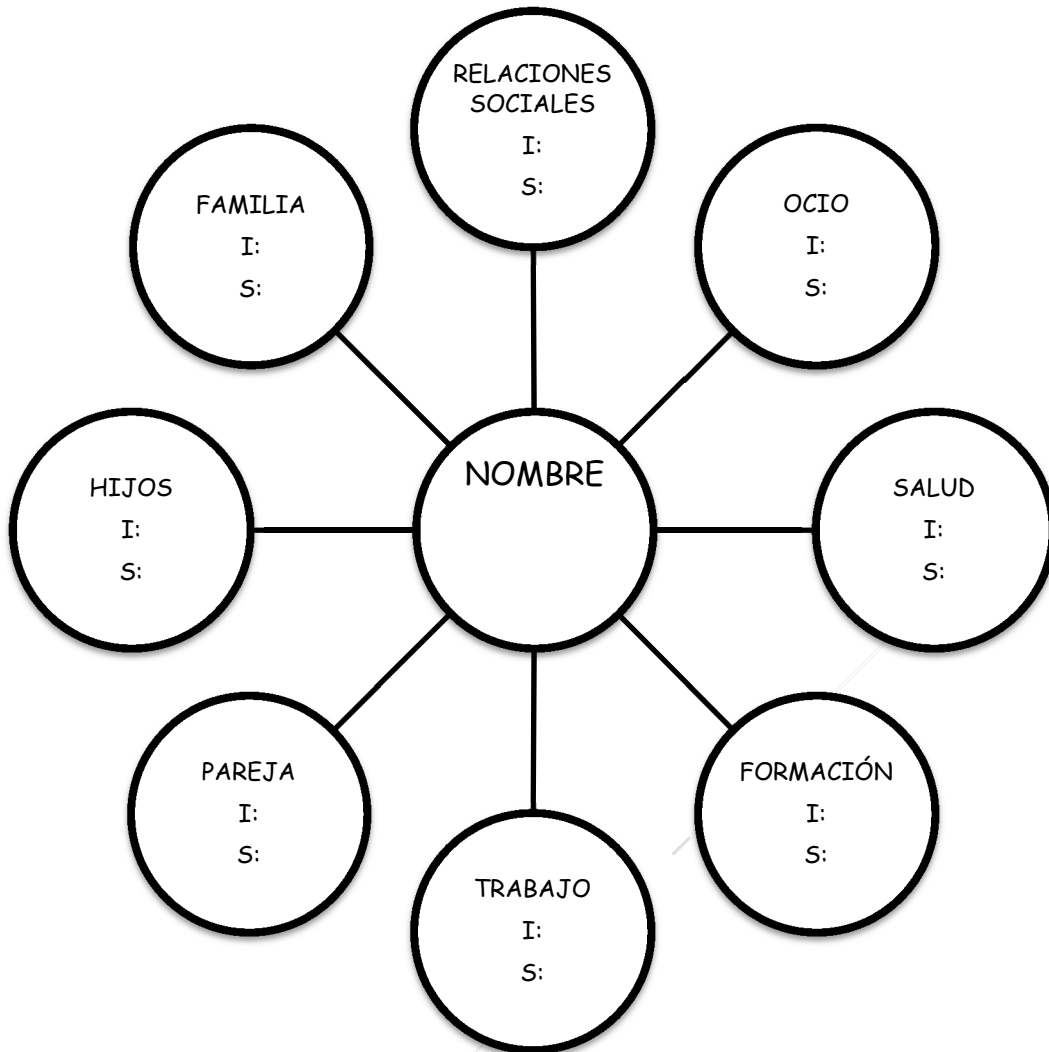
(Adaptado de Wilson y Luciano, 2002)

El objetivo de esta actividad es ayudarte a identificar y definir claramente tus valores en cada una de las áreas vitales que son valiosas para la mayoría de las personas.

Estas áreas están definidas a continuación (Wilson y Luciano, 2002):

- Matrimonio/parejas/relaciones íntimas:
Se refiere al tipo de persona que a usted le gustaría ser en una relación íntima o sobre la clase de relación que le gustaría tener.
- Relaciones familiares
Se refiere al tipo de hermano/a, hijo/a, padre/madre que quiere ser, qué cualidades le gustaría que tuviesen esas relaciones, cómo se comportaría en el caso de que fuesen relaciones ideales.
- Amistades/relaciones sociales
Se refiere a qué significa para ti ser un buen amigo, cómo te comportarías si fuese un buen amigo.
- Empleo/Trabajo
Se refiere al tipo de trabajo que te gustaría desempeñar, qué planes de futuro laboral te gustaría llegar a conseguir.
- Educación/formación
Se refiere a tus preferencias sobre la educación o formación que le gustaría seguir.
- Ocio
Se refiere al tipo de vida recreativa que le gustaría tener, deportes, actividades de ocio y diversión, etc
- Espiritualidad
Se refiere a lo que dicho término signifique para ti, puede ser tan simple como la comunión con la naturaleza o tan formal como participar en un grupo religioso.
- Ciudadanía
Se refiere a la participación en los asuntos de la comunidad, trabajos como voluntario, ejercer un grupo de presión ante autoridades, participar como miembro comprometido con la naturaleza, alcohólicos anónimos, etc
- Bienestar físico/salud
Se refiere a tus valores relacionados con temas de salud, sueño, dieta, ejercicio, fumar, etc

A continuación, puntúa de 0 a 10 la importancia de cada una de estas áreas (0 indica ninguna importancia y 10 mucha importancia), así como el grado de satisfacción que actualmente tienes en cada una de las áreas, entendida ésta como una medida de la coherencia de tus acciones en el último mes respecto a lo que te importa



A la finalización se le pide al usuario que elija una de las áreas y se le pregunta por qué puede hacer él, o que está bajo su control hacer, hoy, esta tarde, para que su grado de satisfacción en dicha área aumente únicamente, medio punto más.

Se intenta generar un compromiso sobre dicha acción comprometida en dirección de valor y se realiza exposición en imaginación a dicha situación.

El objetivo global de esta actividad es ayudar a la persona en el trabajo de clarificación y contacto con los valores, así como en la generación de acciones comprometidas.

CUESTIONARIO DE VALORES

(Tomado de Wilson y Luciano, 2002)

IMPORTANCIA

A continuación, se presentan varias áreas o ámbitos de la vida que son importantes para algunas personas. En este punto, nuestra preocupación es conocer tu calidad de vida en cada una de estas áreas. Uno de los aspectos que se refieren a la calidad de vida es la importancia que uno da a las diferentes áreas de la vida. Marca la importancia de cada área en una escala de 1-10 (rodeando con un círculo). 1 significa que esa área no es nada importante para ti. 10 significa que ese ámbito de tu vida es muy importante. Conviene que sepas que no para todo el mundo estas áreas son importantes, y además que el valor que cada persona da a estas áreas es algo muy personal. Lo que ahora importa es que los valores en función de la importancia que para ti personalmente tenga cada área.

AREAS	<u>Nada importante</u>									<u>Extremadamente importante</u>
Esposo/a, pareja, relaciones íntimas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Relaciones familiares, cuidado de hijos, otros	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Amigos/Vida social	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Trabajo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Educación/formación	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ocio/diversión	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Espiritualidad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ciudadanía/vida comunitaria	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Cuidado Físico (dieta, ejercicio, descanso, etc)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

CONSISTENCIA

Ahora nos gustaría que estimaras el grado en el que has sido consistente con cada uno de tus valores. No te estamos preguntando sobre cómo te gustaría idealmente haberte comportado en cada área. Ni tampoco te estamos preguntando lo que otros piensan de ti. Asumimos que una persona lo hace mejor en algunas áreas que en otras. La gente también se comporta mejor en unas ocasiones que en otras. Lo que queremos saber es lo que has estado haciendo durante la semana pasada. Marca cada área utilizando una escala de 1 a 10 (rodeando con un círculo). 1 significa que tus acciones han sido completamente inconsistentes con tus valores. 10 significa que tus acciones han sido completamente consistentes con tus valores.

<u>AREAS</u>	<u>Nada consistente</u>									<u>Extremadamente consistente</u>
Esposo/a, pareja, relaciones íntimas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Relaciones familiares, cuidado de hijos, otros	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Amigos/Vida social	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Trabajo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Educación/formación	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ocio/diversión	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Espiritualidad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ciudadanía/vida comunitaria	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Cuidado Físico (dieta, ejercicio, descanso, etc)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

PLANTILLA DE CORRECCIÓN DEL CUESTIONARIO DE VALORES

AREAS	Puntuaciones Sobre la importancia		Puntuaciones Sobre la consistencia		Puntuacion De la discrepancia
Esposo/a, pareja, relaciones íntimas		menos		=	
Relaciones familiares, cuidado de hijos, otros		menos		=	
Amigos/Vida social		menos		=	
Trabajo		menos		=	
Educación/formaci ón		menos		=	
Ocio/diversión		menos		=	
Espiritualidad		menos		=	
Ciudadanía/vida comunitaria		menos		=	
Cuidado Físico (dieta, ejercicio, descanso, etc)		menos		=	
		Puntuación total de importancia = _____ Puntuación total de consistencia = _____ Puntuación total de discrepancia = _____			

Ver también, a continuación, el formulario de estimación de valores, formulario narrativo de valores y formulario de objetivos y barreras (Hayes et al, 1999). Estos completan el trabajo anterior

FORMULARIO NARRATIVO DE VALORES

(Hayes y al, 1999)

Genera una narración breve en cada área que resuma su valor o dirección valiosa respecto a dicha área. Si alguna de estas áreas vitales no es aplicable se dejará en blanco.

AREAS	NARRACIÓN DE LA DIRECCIÓN VALIOSA
Relaciones íntimas/pareja	
Relaciones familiares	
Relaciones sociales	
Trabajo	
Educación y formación	
Ocio	
Espiritualidad	
Ciudadanía	
Salud/bienestar físico	

FORMULARIO DE ESTIMACIÓN DE VALORES

(Hayes y al, 1999)

Lea las narraciones ya planteadas anteriormente y luego estime la importancia que cada área tiene para usted en una escala de 1 (poco importante) a 10 (muy importante). Estime también el grado de satisfacción con que ha vivido en cada una de las áreas durante el pasado mes, en una escala de 1 (poca satisfacción) a 10 (muchísima satisfacción). Finalmente ponga por orden las direcciones valiosas de acuerdo con la importancia que tienen para usted, indicando con un 1 la dirección que más importancia tenga para usted, o sea la primera, luego la segunda y así sucesivamente.

ÁREAS	NARRACIÓN DE LA DIRECCIÓN VALIOSA	IMPORTANCIA 1-10	SATISFACCIÓN 1-10
Relaciones íntimas/pareja			
Relaciones familiares			
Relaciones sociales			
Trabajo			
Educación y formación			
Ocio			
Espiritualidad			
Ciudadanía			
Salud/bienestar físico			

FORMULARIO DE OBJETIVOS Y BARRERAS

(Adaptado de Hayes y al, 1999)

AREAS	DIRECCIÓN VALIOSA	OBJETIVOS	ACCIONES	BARRERAS
Relaciones íntimas/pareja				
Relaciones familiares				
Relaciones sociales				
Trabajo				
Educación y formación				
Ocio				
Espiritualidad				
Ciudadanía				
Salud/bienestar físico				

EJERCICIO
“BRÚJULA DE LOS VALORES”

(Tomado de Dahl, Plumb, Stewart & Lundgren, 2009)²⁵

Se trata de un ejercicio en el que se trabajan las direcciones de valor de las diferentes dimensiones. Se focaliza la atención en la cualidad y no tanto en la cantidad, es decir, intentamos diferenciar direcciones de objetivos y nos centramos en la cualidad reforzante más que en la cantidad de refuerzo. Al centrarnos en la cualidad reforzante, ésta, estará presente a lo largo de la vida, aunque la forma de las conductas cambie (Ej: sentirse útil, sentirse necesitado, contribuir de alguna forma a ser útil, etc)

Vamos a mirar la función de la conducta de tal forma que cuando un cliente, se compromete con una actividad, preguntamos ¿al servicio de qué está, dicha actividad?.

Muchas de las actividades a las que nos comprometemos cada día vienen dadas como hábitos y no tanto como productos de elecciones deliberadas. Por ejemplo, una persona puede sentarse delante del tv cada mañana al llegar del trabajo, más que hacer alguna cosa diferente como salir a pasear un poco. Lo que abordaremos es la pregunta de si dicha pregunta es o no coherente o congruente con la dirección de valor.

Otras conductas, inicialmente pueden haber sido deliberadamente elegidas como paso en dirección de valor, pero convertirse poco a poco en una rutina que le hace perder el contacto con la dirección de valor. Por ejemplo, una hermana que decide ayudar a su hermano con discapacidades físicas a diario. En su mente, ella claramente está dando pasos coherentes con su dirección de valor (el cuidado de un ser querido dependiente). En otras palabras, la función de la conducta puede empezar siendo congruente con sus valores, pero a medida que pasa el tiempo la misma actividad puede convertirse en otro ítem más en su lista de tareas. Ella puede encontrarse a si misma ayudando a su hermano, más como una obligación y como una manera de placar su conciencia, que como un paso en la dirección de valor. De esta forma la función de la conducta puede convertirse eventualmente en evitación de pensamientos y sensaciones displacenteras como “no soy una buena hermana” más que vivir de acuerdo al valor del cuidado de su hermano.

El ejercicio que vamos a ver a continuación ayuda al cliente a clarificar si las funciones de un patrón concreto de conducta son congruentes con sus valores o no. Este ejercicio puede revelar las diferencias entre lo que el cliente dice que valora y las conductas que realiza actualmente.

Presentamos la hoja en la que se observa la figura central que representa al cliente. Desde esta figura emergen 10 flechas que representan 10 dominios diferentes de la vida. Cada uno de esos dominios puede ofrecer una especial y única contribución a su vida. Nosotros llamamos a esas cualidades direcciones de valor.

El especial significado de estas cualidades dentro de cada dominio se refieren al significado que tienen para ti y están probablemente presentes durante toda la vida, aunque la forma en la que son expresadas dichas cualidades o la forma que toman las conductas probablemente cambiarán a lo largo de la vida. Por ejemplo, en el área de los amigos la importancia ser parte activa de un grupo de amigos podría ser algo constante en tu vida, pero los amigos particulares o la forma de tus interacciones con ellos cambiarán a lo largo del tiempo. En el área del cuidado de los otros, la cualidad constante podría ser la satisfacción de cuidar de alguien o algo independientemente que sea un familiar o cuando se tienen hijos cuando uno es padre, o siendo voluntario en una escuela cuando uno se jubila.

Vamos a ver los 7 pasos para completar la brújula de los valores.

1. Identificar las direcciones de valor.

En primer lugar, tu puedes reflejar o describir tu dirección de valor en cada uno de los 10 dominios. Incluso si algunos de esos dominios parecen solaparse, vea si puede encontrar una única contribución de cada dominio en su vida. No se ponga límites a sí mismo pensando en cómo está viviendo ahora mismo

²⁵ Dahl, J., Plumb, J., Stewart, I. & Lundgren T. (2009). *The Art & Science of Valuing*. Oakland CA. New Harbinger

que en función de lo que usted piensa ahora mismo que es posible. Describa la dirección de valor que usted elegiría si cualquier cosa fuese posible. En otras palabras, no sea realista, sino que piense en esa cualidad especial que usted puede haber experimentado en algún momento de su vida, cuando este dominio estaba en su punto más favorable.

Describa esta especial cualidad in una o tres palabras representando la esencia de que usted quiere en cada uno de los 10 dominios.

Escriba estas descripciones en las cajas correspondientes donde pone “intención”. Lo siguiente le puede servir de guía para ayudarlo a escribir dichas descripciones.

- La descripción debe reflejar una dirección de valor, no tanto un objetivo que usted puede lograr.
- Describen una cualidad más que cantidad.
- descripción es totalmente general más que conteniendo detalles específicos como eventos, lugares, tiempos, conversaciones
- Representa un esfuerzo de toda la vida que va más allá de la edad y las condiciones de vida
- Sólo se basa y tiene en cuenta tu perspectiva y no están basadas en lo que pensamos que los demás esperan o en lo que podamos pensar que es correcto
- Se refiere sólo a tu conducta, no a los comportamientos de otros o a que puedan modificarse elementos que no están bajo nuestro control como los pensamientos, sentimiento o emociones en este momento

2. Puntuar.

A continuación, encontrará tres cajas etiquetadas con “importancia”, “conducta” y “diferencia”. In esta sección pondremos puntuaciones en cada una de esas tres cajas.

La primera puntuación se refiere al grado de importancia de esa dirección para usted. La segunda, pregunta por cómo de consistentes con la dirección de valor son las conductas que realizadas. Y en la tercera caja se pondrá la diferencia o discrepancia entre la importancia y la puntuación de conducta.

Importancia: puntuar de 0 a 10 siendo el 0 indicador de nada importante y el 10 de muy importante. No ordene los dominios sino que puntúe los dominios como si fuesen independientes. A la hora de considerar la importancia, intente ver cada dominio en términos de la cualidad general que ha tenido significado para usted en el pasado, que tiene todavía en el presente y que probablemente tendrá en el futuro. En otras palabras, no intente usar la situación presente como referencia de la importancia de la dirección de valor. Preguntese a sí mismo, “en el mejor escenario posible, cómo de importante es para mí tener esta cualidad en mi vida”.

Conducta: Puntuar cómo de consistente ha sido su conducta en las últimas dos semanas respecto a la dirección valorada. Una forma de pensar acerca de esto es preguntarse cuánto has invertido en acciones para crear oportunidades para experimentar en ti mismo la cualidad que has descrito en la intención.

Usar de nuevo la escala de 0 a 10.

Discrepancia. Restar la puntuación de la conducta de la importancia y ponga la diferencia en la tercera caja. Este número representa el grado en el que usted está viviendo consistentemente con su dirección de valor.

3. Identificando obstáculos en tu camino hacia los valores

En esta sección identificará que está entre usted aquí y ahora y los pasos a realizar para ir en la dirección de valor que usted ha declarado que es importante para usted. Considere cada dominio en el que tenga una discrepancia entre la importancia de la dirección de valor y tu actual conducta desde hace 2 semanas. Para muchos de nosotros éstos pueden ser varios o incluso todos los dominios.

En la caja etiquetada como obstáculo, escriba una palabra o una corta frase que mejor represente esa barrera entre usted y la vida consistente con la dirección de valor. En otras palabras, describa la razón por la que usted no está actuando completamente consistente con su dirección de valor declarada.

4. Reglas acerca de los obstáculos

En esta sección usted identificará sus propias reglas acerca de cómo usted ve y describe los obstáculos en el contexto de sus direcciones de valor. Por ejemplo, imaginar una persona que cree que, si pudiese controlar su ansiedad, ella podrá dar pasos hacia una relación íntima satisfactoria. O bien “si yo perdiese cinco kilos, me atrevería a iniciar una relación”, o “si puedo rebajar mi ansiedad, puedo cuidar de los míos”.

Como usted puede observar, estas reglas están presentadas en forma de “si –entonces...”. Y esta es la forma que usted utilizará en la tabla siguiente. Sólo hay espacio para tres obstáculos en esta tabla. Elija 3 de los obstáculos centrales y comunes que usted experimente y escríbalos en la columna de la derecha. En la columna del centro, escriba “si....” esta parte de la regla y en la siguiente columna, la parte “entonces....”. (Ver tabla obstáculos).

5. ¿Cómo ha funcionado esto hasta ahora para usted?

En esta sección, usted podrá fijarse en su ejercicio de la brújula y elegir tres dominios donde usted tenga discrepancias entre sus acciones y sus direcciones de valor.

Estos pueden ser dominios en los que usted claramente no está actuando de manera consistente con sus direcciones valoradas. De igual forma, solo hay espacio para evaluar tres obstáculos. En la columna de la derecha de la tabla ponga su dirección de valor y debajo ponga el obstáculo para vivir de manera más consistente con esa dirección. En la siguiente columna, describa brevemente las estrategias que usted típicamente ha usado para resolver o manejar sus obstáculos. En la siguiente columna, evalúe los efectos a corto plazo de sus estrategias. En otras palabras, pregúntese a sí mismo, si usted consigue un control inmediato sobre el obstáculo como resultado de las estrategias usadas. En la columna de la derecha, evalúe los efectos a largo plazo de su estrategia. A la larga, ¿cuando utiliza esta estrategia, ha llegado más cerca o más lejos de vivir consistentemente con la dirección de valor particular?.

Ejemplo: Dirección de valor: educación, obstáculo: cansancio, estrategias usadas para manejar el obstáculo: priorizar las demandas actuales y posponer las oportunidades; efectos a corto plazo: alivio de las demandas y del cansancio, efectos a largo plazo: no educación y poco desarrollo personal. (Ver tabla efectos a corto y largo plazo)

6. ¿Qué le dice su experiencia?

En esta sección usted evaluará y describirá qué le dice su experiencia acerca de la efectividad de sus estrategias con respecto a las direcciones de valor y su calidad de vida en general. Nos fijamos de nuevo en la tabla y en la columna de la izquierda, rellene el obstáculo que está intentando manejar o resolver. En columna central, rodee con un círculo si se encuentra “más cerca” o “más lejos” de....En la columna de la derecha, rellene hacia qué direcciones de valor estaban dirigidos esos pasos. Por ejemplo: “intentando resolver mis problemas de dolor”, “ me encuentro más lejos” de “ser un trabajador leal y concienzudo”. (Ver tabla que le dice su experiencia).

7. ¿Cómo de dispuesto está usted a dejar ir y seguir adelante?

En esta sección, usted será preguntado para evaluar su propia voluntad o disposición aquí y ahora, para dejar de lado las estrategias cuyo objetivo es resolver el problema o superar un obstáculo antes de vivir en sus direcciones de valor. Su grado de voluntad de dejar ir debería basarse en su propia experiencia de cómo sus estrategias han funcionado para usted. Intentar algo totalmente diferente significa embarcarse en un nuevo camino y no más en las mismas estrategias inefectivas. He aquí la cuestión: basándose en las conclusiones obtenidas de su experiencia en el último paso ¿cómo de dispuesto está

usted para abandonar estas estrategias e intentar algo totalmente diferente? Marque su disposición en la siguiente escala.

Muy dispuesto _____ Nada dispuesto
 10 _____ 5 _____ 0

OBJETIVO:

El propósito del ejercicio de la brújula es permitir a la persona:

- Identificar el valor general o la dirección de valor (identificación lo importante)
- Evaluar cómo de consistente está siendo la persona respecto a aquello que valora.
- Tomar medidas en dirección de valor (empezar a dar pasos en esa dirección)
- Identificar los obstáculos contruados verbalmente para la adopción de pasos en dirección de valor.
- Realizar un análisis de esas estrategias de evitación en términos de impacto a corto plazo y el impacto a largo plazo relativo a aquello que ha declarado como importante.
- Practicar la voluntad de aceptar y abrazar estos obstáculos y mantenerse en el camino valorado.

TABLA OBSTÁCULOS

Obstáculo 1	Si pudiera deshacerme de	Entonces podría
Obstáculo 1	Si pudiera deshacerme de	Entonces podría
Obstáculo 1	Si pudiera deshacerme de	Entonces podría

TABLA EFECTOS A CORTO Y LARGO PLAZO

Dirección de Valor y Obstáculo	Estrategias usadas para manejar el obstáculo	Efectos a corto plazo	Efectos a largo plazo

Intentando resolver	Me encuentro más cerca/ más lejos de	Dar pasos en mi dirección de valor
Intentando resolver	Me encuentro más cerca/ más lejos de	Dar pasos en mi dirección de valor
Intentando resolver	Me encuentro más cerca/ más lejos de	Dar pasos en mi dirección de valor

Muy dispuesto 10 5 0 Nada dispuesto

ERRORES COMUNES A LA HORA DE COMPROMETERSE CON CAMBIOS DE CONDUCTA

- *Confiar en la fuerza de voluntad para el cambio a la larga.* Imagina que la fuerza de voluntad no existe. Este es el primer paso para un futuro mejor.
- *Intentar dar grandes pasos en lugar de pasos de bebe.* Busca éxitos pequeños, uno detrás de otro. Ej: en lugar de buscar el tener un trabajo, ver cómo me incorporo a la vida diaria o tener claro qué voy a hacer el resto de mi vida, plantearse que este fin de semana sea mejor y más acorde a como me gustaría que fuese.
- *Ignorar como el ambiente moldea la conducta.* Cambia tu contexto y cambiará tu vida.
- *Tratar de dejar viejos comportamientos (viejos hábitos) en lugar de hacer cosas nuevas.* Focalízate en la acción y no en la evitación. Ej: quiero no alterarme el fin de semana, en lugar de quiero comer con mi madre, preguntarla sobre su trabajo, jugar con mis hijos, etc.
- *Culpar de falta de motivación a los fracasos.* Solución, haz cosas que te resulten más fáciles.
- *Creer que la información conduce a la acción.* Pensar que con saber o conocer algo, esto ya produce cambios de conducta. El saber por qué me ocurre algo no genera cambios de conducta.
- *Focalizarse a objetivos abstractos más que a conductas concretas.* Abstracto: ponerse en forma. Concreto: caminar 15 minutos al día.
- *Intentar cambiar una conducta siempre, no por un corto tiempo.* Un plazo fijo funciona mejor que siempre. No quiero darme atracones en lugar de no voy a darme atracones esta tarde y mañana ya veremos que me planteo y en tal caso me lo plantearé cuando ocurra esto otro. Esta es una forma de modificar el contexto.
- *Asumir que el cambio de comportamiento es difícil.* El cambio de comportamiento no es tan difícil cuando se tiene el proceso claro.

Anexo 4.1. Guía/soporte para elaborar el plan de apoyos al proyecto de vida

Este documento²⁶ contiene información resumida del **Anexo 1.3: Cuaderno Práctico** y añade información adicional para concretar el plan de apoyos.

A pesar de que los diferentes apartados están expresados en preguntas, no requiere una cumplimentación basada en preguntas estructuradas a la persona, sino que dicha información, deriva de las **conversaciones basadas en lo importante** que se han desarrollado con anterioridad.

Tómese como un soporte para hacer más sencillo el manejo de la información recogida sobre lo importante y para elaborar el **plan de apoyos** a la activación del proyecto de vida.

Hay que recordar que no se trata de información dirigida a solucionar problemas, sino a recopilar aspectos importantes para la persona y que serán útiles para conocer y proporcionar los apoyos que necesita

¿En qué podemos apoyarle/ayudarle?

²⁶ Adaptado de Harris

OBJETIVOS EMOCIONALES: ¿Qué pensamientos, sentimientos, emociones, recuerdos, le gustaría experimentar de forma diferente?

(Los convertimos en objetivos de comportamiento, por ejemplo ¿por tanto le podemos apoyar en el aprendizaje de nuevas habilidades para manejar pensamientos y sentimientos complicados de manera efectiva, de manera que tengan menos impacto o influencia en usted y su vida?)

En determinados casos las personas pueden estar focalizadas en la reducción de sentimientos y emociones desagradables: ejemplo (me gustaría que me diese menos vergüenza y sentir menos ansiedad cuando voy a una entrevista de trabajo)

OBJETIVOS DE COMPORTAMIENTO (puede ser explorado en la fase de clarificación con alguna actividad como por ejemplo: 30000 días. **Ver Anexo 3.1**)

Cosas/actividades que quiero seguir haciendo	Cosas/actividades que me gustaría empezar a hacer	Cosas que me gustaría dejar de hacer

- ¿Cómo le gustaría tratarse a sí mismo/a?

- ¿Cómo le gustaría tratar a los demás de forma diferente?

- ¿Qué objetivos le gustaría perseguir?

- ¿Qué habilidades le gustaría desarrollar?

- ¿Qué personas, lugares, eventos o actividades le gustaría abordar en lugar de evitar?

- ¿Qué relaciones quiere mejorar y cómo?

BARRERAS EXTERNAS ¿Existen barreras externas para vivir una vida completa y con sentido, como por ejemplo problemas legales, médicos, sociales, barreras físicas/arquitectónicas, financieros, ocupacionales, etc?

ACCIONES QUE ESTÁN RESULTANDO POCO ÚTILES ¿Qué hace que lejos de hacer crecer la vida tal y como quiere, le generar más dificultades o le mantiene estancado, le daña relaciones o le impide soluciones saludables en su vida?

¿Si le viésemos en un video cuáles de estas acciones veríamos desde su perspectiva?

¿QUÉ ACCIONES HAN RESULTADO EFICACES?

¿Qué personas, lugares, eventos, actividades, situaciones, metas o desafíos son importantes o significativos para usted? (y es posible que ahora los esté evitando)

VALORES Y ACCIONES COMPROMETIDAS

De una forma simple se expone un cuadro resumen que puede servir de referencia para exponer información relevante.

MIS VALORES DE AUTOCRECIMIENTO	MIS TALENTOS	MIS PASIONES	MIS VALORES DE SERVICIO A LOS OTROS

DOMINIOS DE VIDA IMPORTANTES ¿Qué dominios y personas son importantes para usted y se preocupa por ellos? Ej. Trabajo, estudios, salud, crianza de los hijos, matrimonio, relaciones íntimas o de pareja, amigos, familia, espiritualidad, comunidad, ocio y tiempo libre, medio ambiente

A
B
C
D
F

VALORES ¿Qué valores, cualidades parecen ser importantes dentro de esos dominios?

A
B
C
D
F

OBJETIVOS Y ACCIONES ¿Qué objetivos y actividades congruentes con esos valores resaltaría?

A) Aquellos que ya tiene o realiza

A
B
C
D
F

B) Aquellos que desea perseguir

A
B
C
D
F

HABILIDADES ¿Qué habilidad importante requiere?

RECURSOS ¿Qué fortalezas, habilidad, recursos personales tiene y que puede utilizar?

¿Recursos externos a los que puede acceder?

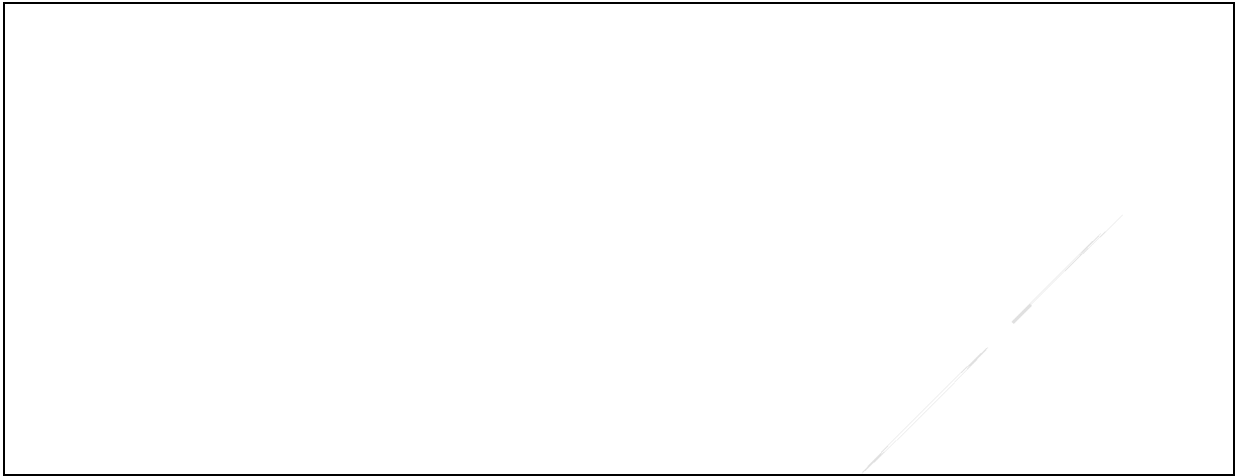
¿A quién puede recurrir para pedir ayuda y apoyos?

CONCRECCIÓN DE **ACCIONES**: Me comprometo a... (especificar temporalidad)

APOYOS

BRAINSTORMING PARA EL PROFESIONAL

Preguntas, ejercicios, hojas de trabajo, metáforas, herramientas, técnicas que puedo usar en la próxima sesión



Anexo 4.2. El grupo de apoyo

El **grupo de apoyo**²⁷ lo constituyen un conjunto pequeño de personas. Personas comprometidas con apoyar a la persona. Junto a la persona, forman un equipo cuyo propósito es elaborar y poner en marcha un plan de apoyos para activar su proyecto de vida, de modo que la persona pueda vivir de un modo acorde a sus valores, preferencias e identidad.

Los componentes del grupo de apoyo tienen claro que se reúnen y colaboran con el propósito empoderar a la persona en el control sobre su vida y atención. No ocupan su papel, no deciden por ella ni cambian sus valores y preferencias por su criterio.

Por eso hay que dejar claro que no es un espacio donde los profesionales o las familias deciden qué hacer por el bien de la persona. Quienes participen, deben saber y compartir que lo que se busca es que la persona adquiera un mayor control sobre su atención y vida, para que ésta adquiera un mayor sentido. Saben que su papel es acompañar a la persona (no dirigirla) en la elaboración y desarrollo de un plan que permita mejorar su vida.

Que los participantes en el grupo compartan estos objetivos resulta esencial. Esta concienciación requerirá una preparación previa por parte del coordinador de apoyos, no se puede improvisar.

¿Quiénes lo integran?

La propia persona junto con un grupo que ella misma elige contando con el apoyo de su profesional coordinador de apoyos.

Además de la propia **persona**, el **coordinador de apoyos** y su **profesional de referencia**, puede participar algún familiar o amigo/a así como otras personas significativas (otros profesionales, voluntarios, etc.)

También puede haber participaciones esporádicas (no fijas) de otras personas o profesionales, dependiendo del objetivo del encuentro o reunión.

No obstante, es importante que el grupo no sea muy numeroso, que permita un espacio cálido, cercano y operativo. Hemos de huir del formato clásico de reuniones interdisciplinarias donde numerosos profesionales intercambian sus apreciaciones técnicas. Esto es otra cosa.

¿Qué compromisos adquieren los integrantes del grupo de apoyo?

En la línea de lo que se ha comentado, los miembros de un grupo de apoyo asumen ciertos compromisos:

- Colaborar en el diseño y puesta en marcha de un plan que ayude a alcanzar metas deseadas por la propia persona o deseables para mejorar su calidad de vida y su día a día.
- Ayudar a la persona a darse cuenta de sus capacidades, a tomar sus propias decisiones
- Buscar y movilizar los apoyos precisos en cada caso y momento.
- Asistir a las reuniones que se convoquen.
- Mantener confidencialidad sobre los temas tratados.

²⁷ Tomado de Martínez (2019)

- Respetar y contribuir a que se cumplan los acuerdos a los que llegue el grupo.
- Respetar las decisiones de la persona y mantener una relación de apoyo.
- No suplantar a la persona y apoyar para que ella sea quien ejerza el máximo control posible sobre sus asuntos y su vida.

¿Qué contribuye a su buen funcionamiento?

Los equipos y servicios que vienen utilizando esta metodología, nos ofrecen algunas recomendaciones:

- Plantearlo como una opción voluntaria y elegida por la persona, no como una estrategia para aplicar en todas las ocasiones.
- Que los miembros del grupo conozcan bien a la persona y la aprecien.
- Que el grupo esté suficiente formado antes de iniciar el grupo. Sus componentes deben tener claro sus objetivos, su papel y el procedimiento a seguir.
- Que se utilice un lenguaje claro, sin tecnicismos y adaptado a la persona.
- Que el grupo no sea muy amplio y resulte operativo.
- Que, en cada sesión, según los objetivos y temas a tratar, tengan cabida siempre que sea preciso, otros miembros.
- Que los miembros se comprometan a asistir a futuras reuniones.

Secuenciación para elaborar el plan de apoyos

Las siguientes fases o momentos pueden ser de ayuda para guiar el proceso de actuación con el objetivo de elaborar y apoyar el proyecto de vida de la persona. Puede realizarse en una única sesión o también realizarse en varios encuentros.

a) Comenzar compartiendo la historia de vida

En un primer encuentro, es conveniente comenzar compartiendo la historia de vida de la persona. Para ello suele resultar de utilidad usar un resumen elaborado entre la propia persona y el coordinador de apoyos.

Algunos profesionales dicen que este es un “momento mágico” porque permite tomar consciencia del privilegio que supone conocer y compartir la trayectoria vital de la persona que ahora está bajo nuestro cuidado. Ello transforma nuestra mirada y conduce a iniciar una dinámica relacional basada en el diálogo, la confianza y la cooperación entre la persona, su familia y los profesionales.

b) Continuar poniendo en común lo que admiramos de la persona

Una vez que se ha compartido la historia de vida de la persona es el momento en que los integrantes del grupo de apoyo o quienes participen dediquen un momento a la puesta en valor de la persona, compartiendo qué es lo que la convierte en alguien singular y valioso.

Exponer de una forma honesta y cercana, qué admiramos de esa persona, sitúa la mirada en el valor, mostrando que la persona ya tiene valor en sí misma, y así se lo hacemos saber, por ser quien es.

Pueden tener cabida los logros personales, las capacidades, los talentos, lo que la convierte en singular (lo que marca su diferencia) o lo que aporta o puede aportar al grupo o comunidad.

Esta mirada hacia el valor del otro transforma la relación interpersonal y de atención. Encierra un especial potencial en aquellas personas con gran cronificación y aislamiento social y permite ir poniendo de manifiesto narrativas alternativas asociadas a la persona.

c) Escuchar lo que para la persona es ahora importante

Una vez que conocemos la historia de vida y que además hemos destacado lo valioso de ésta, es el momento de escuchar o captar lo que para la persona es ahora importante.

El acercamiento a la historia vital realizado previamente habrá ayudado la persona a reconocer y clarificar los asuntos que ahora son importantes para ella, es decir identificar qué valores orientan una vida con sentido.

Por otro lado, la valoración interdisciplinar desde la perspectiva de lo importante para la persona también ofrece información que puede ayudar a la propia persona o al grupo de apoyo a identificar aspectos alineados con los valores que se pueden lograr para mejorar su vida. Es importante reconocer también qué aspectos de la vida cotidiana hay que cuidar especialmente para que el día a día sea significativo.

d) Planificar metas y apoyos para vivir mejor y con mayor sentido de vida

Finalmente, tanto la persona como el resto de las personas que forman el grupo orientará la propuesta de metas y acciones para activar una vida mejor. Las propuestas, intervenciones o apoyos profesionales (programas estimulativos, actividades, servicios, etc.) deberán estar conectados a lo que la persona considera importante y es aconsejable que tengan en cuenta las fuentes de importancia señaladas en la guía (pertenencia, transcendencia, contribución y crecimiento personal). Se trabajará en el grupo por concretar objetivos, metas y pequeñas acciones significativas, así como los apoyos necesarios para ello.

Algunos objetivos y metas estarán vinculadas a las expectativas o propósitos personales, otras pueden ser descubiertas por la persona tras la escucha de recomendaciones profesionales para mejorar su calidad de vida. Pueden ser metas que la persona ya tenía y había pospuesto o abandonado, y también es posible plantearse nuevos objetivos para vivir mejor. El caso es identificarlas, hacerlas explícitas, descubrirlas conjuntamente. Lo importante es que sean coherentes a los valores que previamente la persona ha identificado como relevantes y que describen lo que realmente importa y alimenta el sentido de vida de la persona.

Siempre que sea posible debe ser la propia persona quien se compromete a desarrollar a alcanzar objetivos y a realizar acciones comprometidas con las direcciones valoradas. Ello requiere concretar la propuesta de objetivos a corto y medio plazo y la generación de patrones de acción coherentes con lo importante para la persona. El objetivo es la activación conductual para crear una vida significativa y en dirección importante de tal forma que al final se sienta satisfecha de estar y moverse en la dirección que quiere. Las características de los objetivos y acciones a plantearse deben resultar posibles evitando propuestas inalcanzables.

La persona debe elegir, por tanto, las áreas importantes a trabajar y también los objetivos y acciones a realizar. El profesional o grupo de apoyo vela por motivar y facilitar las acciones, sugiriendo ideas y ofreciendo los apoyos oportunos. También debe prevenir propuestas que pongan el claro riesgo la probabilidad de éxito, orientando hacia acciones viables.

Anexo 5. Recomendaciones ante transiciones vitales

INTRODUCCIÓN

“Entre estímulo y respuesta hay un espacio. En ese espacio está nuestro poder para elegir nuestra respuesta. En nuestra respuesta radica nuestro crecimiento y nuestra libertad” (Viktor Frankl) ²⁸

Desde que nacemos estamos en un proceso de continuo cambio y a medida que vivimos tenemos que pasar por múltiples transiciones. Algunas de estas transiciones están asociadas con el desarrollo (ejemplo: adolescencia, envejecimiento...) otras son elegidas por las personas (tener un hijo, escolarización, unirse a otra persona, cambios de relaciones, de vivienda, trabajo...) y otras son sobrevenidas en donde la persona no ha podido participar activamente (accidentes, despidos, separaciones, ingresos hospitalarios y en residencia, etc)

Algunas, tienen una carga emocional leve pasando incluso desapercibidas, mientras que otras, pueden desestabilizar emocionalmente. En este último caso, cobra importancia conocer el entorno y el contexto en el que se produce dicho tránsito o cambio vital. De nuevo, conocer a la persona y su contexto será vital a la hora de entender toda la situación en su globalidad.

Las transiciones vitales son fases por las que pasamos a lo largo de la vida para integrar cambios que acontecen en nuestra experiencia.

Los cambios asociados a dichas transiciones van acompañados de dolor (físico y/o emocional) y en algunos casos de una desestabilización emocional y estados de hastío, depresión, desorientación, desgana, desmotivación, falta de aceptación e incluso rebeldía.

Atravesar dichas transiciones de una manera óptima puede requerir apoyos emocionales que permitan afrontar un cambio o aprendizaje de nuevos roles, actividades, expectativas y experiencias.

RECOMENDACIONES

Es decir, el apoyo a las transiciones vitales tiene como objetivo desarrollar unos cimientos personales donde construir una vida significativa que incorpora en la historia de la persona la situación de cambio o situación traumática.

Se presenta a continuación, una serie de recomendaciones, que no pretenden ser exhaustivas, sino dar una idea general de acciones eficaces de apoyo.

El objetivo no es solucionar problemas o tomar el control de cualquier situación, sino de poder ayudar a las personas a aprender, descubrir e investigar como vivir una vida con significado por encima de situaciones vitales especiales por las que puedan estar pasando.

²⁸ O´Connell M. (2018) *Una vida valiosa*. Ediciones B

- **Conocer a la persona y su contexto.** Sin ello podemos tener una visión parcial de aquello por lo que la persona está pasando y de las acciones externas que podamos percibir.
- Generar la concepción de la **historia personal como algo sumativo**. Es decir, la historia como algo donde podemos añadir más experiencia, pero donde no existe la posibilidad de restar o eliminar experiencia.
- **Dar valor a la persona** por encima de las situaciones. Mantener una conciencia de persona que tiene valor más allá de las experiencias y de lo que piensa y siente.
- Mantener en la medida de lo posible una **continuidad**. Aprender a acomodar la nueva situación a la vida cotidiana. Ayudar a que la persona aprenda a vivir en nuevo rol, con nuevas expectativas y con emociones que pueden no ser agradables inicialmente.
- **Enseñar formas óptimas de relacionarse con lo que piensa y siente**, de manera que su forma de actuar no bloquee el desarrollo y potenciación de una vida con significado.
- Para ello, es importante **validar** lo que la persona piensa y siente en esos momentos a través de expresiones como *“entiendo que tiene que ser duro para usted” “¿le gustaría hablarme sobre lo que siente ahora mismo? Estaría encantado de escucharle” “tiene que ser duro para usted todo esto” “no me puedo imaginar por lo que está pasando”*. Que la persona sienta que lo que aquello que está experimentando es normal y que se le comprende desde las emociones. Evitar expresiones del tipo *“no pasa nada” “pero no estés triste”*.
- Utilizar de forma habitual preguntas y verbalizaciones que **focalicen la atención en lo que es importante para la persona** y no tanto en la reducción o control del malestar o sufrimiento. En lugar de *“¿cómo se siente usted?”* Preguntar *“¿qué va a hacer hoy que sea importante para usted?”* Evitar verbalizaciones dirigidas al control del malestar, suele producir un efecto paradójico *“no te preocupes”*
- Tomar en consideración las fuentes comunes de importancia a la hora de proponer o realizar actividades: **pertenencia** (sentirse miembro) **transcendencia** (conectado con algo más grande) **contribución** (sentir que uno aporta o contribuye) **crecimiento personal** (desarrollo personal). Todo lo que, de alguna forma, contribuye al desarrollo de estas fuentes de importante en la persona, maximiza la probabilidad de éxito.
- Ser **pacientes**, los procesos de cambio y adaptación a cualquier cambio o tránsito vital requiere de constancia y paciencia permitiendo una aclimatación gradual a la nueva situación. Se trata de un **proceso**, no de un resultado, por lo tanto, **no presionar** para obtener resultados a corto plazo, cada persona tiene su ritmo de adaptación.
- **Ayudar/apoyar** a la persona a dar **pequeños pasos en el desarrollo de una vida significativa**. Enseñar a valorar pequeñas cosas: relaciones familiares, ocio, autocuidado, etc. Resaltar la importancia de no ir deprimida y que las pequeñas cosas cuentan.
- Si es posible, investigar la posibilidad de **ayudar a incorporar significatividad al hecho traumático o cambio**. Muchas personas refieren haber encontrado significado en el propio cambio o trauma, por ejemplo, ayudando a personas en situaciones similares.

Anexo 6. Dimensiones de valor

DIMENSIONES DE VALOR (O DIMENSIONES VALORADAS)

¿Qué tienen en común las siguientes acciones?:

- Reducir media cucharada de azúcar en el café
- Realizar Yoga
- Salir a andar todos los días durante 20 minutos
- Correr lunes, miércoles, viernes y domingo durante 1 hora
- Introducir una pieza de fruta en el desayuno
- Dormir 8 horas

Todas ellas son acciones saludables y de autocuidado que indican que la persona que las realiza valora su Salud y darse los mejores cuidados.

Como se puede observar, a pesar de que la variabilidad de la conducta de valorar algo es infinita, se pueden agrupar en diferentes áreas o dimensiones de valor.

La mayor parte de las personas señalan las siguientes áreas o dimensiones como importantes para ellos en diferente grado.

- A. AUTOCAUIDADO Y SALUD
- B. CREATIVIDAD
- C. OCIO Y TIEMPO LIBRE
- D. TRABAJO Y CARRERA PROFESIONAL
- E. TRATARSE BIEN A UNO MISMO
- F. CRECIMIENTO PERSONAL Y EDUCACIÓN
- G. ESPIRITUALIDAD
- H. AMISTADES Y RELACIONES SOCIALES
- I. COMUNIDAD Y VOLUNTARIADO
- J. ENTORNO Y NATURALEZA
- K. FAMILIA

Por tanto, podemos definir las dimensiones como cada una de las **áreas** que son importantes y apreciadas por la mayor parte de las personas en diferente grado y en las que se pueden incluir las acciones de valor (por tanto, pueden ser valoradas).

Los valores, por su parte son los principios más profundos respecto a cómo vivir²⁹ en cada una de esas dimensiones. Una dirección que marca lo más importante de nuestra vida desde el fondo de nuestro corazón. Los valores no existen separados de la acción humana, por tanto, es una cualidad continua de lo que hacemos.

Son creencias particulares sobre cómo quieres vivir la vida y por lo que quieres y estás dispuesto a luchar.

Veamos cada una de ellas. De la A a la G se agrupan en lo que se denominan áreas de auto crecimiento, y de la H a la K las que se denominan áreas de servicio a los otros³⁰

²⁹ Strosahl, K. D. & Robinson, P. J. 2018. *Manual práctico de mindfulness y aceptación contra la depresión*. Bilbao. Desclee de Brouwer

³⁰ McKay, M., Forsyth, J.P. y Eifert, G.H. (2010). *Your life on purpose: how to find what matters & create the life you want*. Oakland. New Harbinger

A. SOBRE MI SALUD

Significa perseguir un estilo saludable de vida, para qué es importante mi salud, que tiene que ver todo ello con vivir más y estar más con la gente que amas o vivir de acuerdo a un estilo de vida.

B. CREATIVIDAD

Significa generar cosas nuevas, potenciar la parte más artística, formas diferentes de expresar lo que tienes dentro. No solamente se refiere a medios artísticos tradicionales como la pintura, poesía, sino también otras como la cocina, las manualidades, etc

C. OCIO Y TIEMPO LIBRE

Se refiere a la forma de vivir, cuidar y disfrutar del ocio y del tiempo libre. Sentirse implicado, absorto en lo que haces, si tiene que ver con el arte, la naturaleza, las amistades, a sitios donde van otros, etc. Las cualidades que uno quiere potenciar y el impacto que tiene en su calidad de vida. Puede tener que ver sentirse partícipe y miembro de un grupo.

D. TRABAJO Y CARRERA PROFESIONAL

Se incluye el trabajo tanto remunerado como voluntario o la implicación en la economía doméstica. Las motivaciones, el tipo de profesional y de compañero que me gustaría potenciar. Si tiene que ver con la seguridad financiera para cubrir otras áreas, conseguir prestigio, valoración personal, desafío o ayuda a los demás.

E. TRATARSE BIEN A UNO MISMO

Significa cómo quiere tratarse uno mismo ante los errores o las vulnerabilidades personales. Qué cualidades desarrollar con uno mismo para darse los mejores cuidados. Tiene que ver con cultivar un tipo de relación consigo mismo basada en el buen trato, el cariño y la amabilidad. Puede tener que ver con otras áreas como la salud y el autocuidado.

F. CRECIMIENTO PERSONAL Y EDUCACIÓN

Significa todo aquello que te hace desarrollar y crecer como ser humano, tanto física, social como intelectualmente. Tiene que ver no sólo con resultados sino también con el placer de aprender, aumentar el conocimiento, plantearse retos, desarrollar una habilidad, etc. También puede estar asociada a muchas otras áreas anteriores como la salud, la creatividad...

G. ESPIRITUALIDAD

Tiene que ver con todo aquello que signifique para la persona desarrollar la espiritualidad, qué papel juega y cómo se manifiesta esta área en su vida. Puede ir desde el contacto con la naturaleza hasta confesar una religión.

H. AMISTADES Y RELACIONES SOCIALES

Significa perseguir unas cualidades personales como amigo/a, compañero/a y el tipo de relaciones que desea. Hay mucha variabilidad, desde personas que valoran conocer mucha gente, a otras que dan mucha importancia a las cualidades como la cercanía o la confianza. Puede tener que ver también con aspectos más amplios como el sentirse miembro de un grupo o apoyar y ayudar a los demás.

I. COMUNIDAD Y VOLUNTARIADO

Se refiere al sentido de pertenencia, formar parte de comunidades (amplias como una nación, o pequeñas como un grupo social u ONG) Tiene que ver también con participar, contribuir, compartir y ayudar a los otros. Marcar una diferencia y una huella en cuanto a la contribución a los demás.

J. ENTORNO Y NATURALEZA

Significa tomar contacto con la naturaleza, sentirse miembro de algo más grande, cuidar del entorno, contribuir que dicha contribución trascienda el momento presente. La forma de cultivar y potenciar esta área es muy variada, desde la jardinería, actividades físicas saludables como el senderismo, plantar árboles, cuidar el jardín, acudir al más o simplemente, contemplar todo aquello que tiene que ver con el entorno y la naturaleza.

K. FAMILIA

Tiene que ver con el tipo de relaciones que quiere cultivar. Se refiere a la importancia de los lazos familiares en toda su amplitud, desde la vida de pareja, los hijos, hermanos, padres, etc, tomándose como un proceso, de tal forma que es posible que, en la actualidad una persona no tenga hijos o pareja, pero aun así pueda ser importante. Cualidades que una persona quiere potenciar como padre, madre, hermano/a...

Conseguir metas que uno se propone en la vida genera una importante **satisfacción** y cuando completamos alguna, podemos proponernos la siguiente y así sucesivamente. Pero los valores son más que la suma de esas metas, el valor (lo que nos importa) es lo que les une. Conocer lo que nos importa es una buena manera para vivir una vida con significado

BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA

- Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.
- McKay, M., Forsyth, J.P. y Eifert, G.H. (2010). *Your life on purpose: how to find what matters & create the life you want*. Oakland. New Harbinger
- Strosahl, K. D. & Robinson, P. J. 2018. *Manual práctico de mindfulness y aceptación contra la depresión*. Bilbao. Desclee de Brouwer
- Páez-Blarrina, M., Gutiérrez-Martínez, O., Valdivia-Salas, S., Luciano Soriano, C. Terapia de aceptación y compromiso (ACT) y la importancia de los valores personales en el contexto de la terapia psicológica. *Internarional Journal of Psychology and Psychological Therapy*. 2006. 6 (1) 1-20
- Wilson K y Luciano MC (2002). *Terapia de aceptación y compromiso (ACT). Un tratamiento conductual orientado a los valores*. Madrid: Pirámide.

Anexo 7. Aplicación a un caso real

Usuaría: MR

Edad: 56 años

Personas presentes: MR, profesional coordinador del pilotaje, profesional de referencia (coordinador de apoyos)

Puesta en escena: La interacción se realiza en casa de MR. Lo que destaca desde un principio es que, a pesar de ser una casa humilde, está en contacto con la naturaleza, tiene árboles y plantas en su entrada que le dan colorido y que se encuentran perfectamente cuidadas. En su interior destaca su limpieza y el gusto con el que está pintada, las estancias con diferentes colores y cada color con unos adornos diferentes (cuadrados, círculos...). MR señala que lo pinta ella, que no es muy detallista, pero que todo lo hace ella.

Historia de vida (Primer interacción):

MR nace en un pequeño pueblecito de la provincia de Segovia. Recuerda de su infancia, haber ido a la escuela en el pueblo (hasta 6º) y jugar mucho con las amigas al escondite, a asomarse en los pozos, etc y, como más adelante se constata, el **sentirse incluida** en un grupo para ella era importante. Eran tres hermanos, dos chicos y ella la única chica (es melliza de uno de sus hermanos).

De esa época resalta una educación muy rígida por parte de sus padres. Su padre era albañil y cartero en el pueblo y recuerda que su padre les traía moras de los lugares donde estaba. Afirma que ella era inquieta y que siempre estaba "chinchando a sus hermanos", también recuerda que estaba muchas veces mala y que no le gustaba cuando le ponían inyecciones, escapaba del médico corriendo por toda la habitación.

En cuanto a actividades, señala que en esa época aparte de la escuela **le gustaba coser**, llegó a realizar algún jersey o alguna falda. Salía también por la tarde y le gustaba la novela. Salían a la sombra a coser y a escuchar la novela en la radio. Recuerda que **le gustaba estar en familia**. En este sentido afirma, que **la familia es importante**, aunque pone un "pero...".

Añade, que sus padres no se soportaban y no ha visto cariño en su casa. Su padre les pegaba con el cinto cuando hacían algo mal, trastadas (por ejemplo, quitar una sandía a alguien e incluso señala que, en ocasiones, su madre se ponía delante y también la pegaba). No ha visto cariño y ello ha repercutido en ella, señalando que no tiene apego a dar besos.

Se define como una persona **alegre**, pero también que no se calla por nada, cuando algo no le gusta lo dice, **no le gustan las injusticias**, añadiendo que no se calla ante nadie porque conmigo tampoco se calla nadie.

Posteriormente al colegio, fue a otro colegio en otro pueblo y se quedaban en un colegio de monjas. Acudía a casa una vez al mes durante el primer año, y luego ya, los fines de semana. Describe también dicha educación en el colegio de monjas como rígida, veía injusticias y eran muy rectas. De aquella época destaca cómo daba las misas un cura en concreto ya que **tocaba la guitarra**, era más divertido y sabía atraer a la gente. En este sentido, continúa diciendo que **es religiosa** a su modo. Habla mucho con Dios (le pide ayuda y apoyo) afirmando que **el área espiritual** es importante para ella, sin ser practicante.

En esa época se echó nuevas amigas (afirma que la amistad es importante, aunque ahora no tiene). Verbaliza que no tiene amigas para salir, pero que el **contacto social**, la **amistad** y la **participación** son importantes para ella (le gusta sentir que hacen cosas juntas).

Afirma que le gustaba también la **gimnasia**, le encantaba sentir como hacían todas lo mismo, iban vestidas igual y destaca de esa actividad fundamentalmente el **sentimiento de pertenencia y contacto social**.

Señala que le **gusta ayudar a los demás**, pero también añade que se ha llevado muchos "chascos, muchas injusticias", por ser de esa manera. Añade que la han intentado violar y "mi hijo y mi nuera me echaron la bronca por hablar con mucha gente". A los 9 años, le pasó también algo parecido, refiere que fue a por moras al lado de la alameda y un señor intentó abusar de ella. Al volver su padre la pegó y le dijo que era responsabilidad suya por haber ido allí. Esta parece una constante en su vida, en la que todo lo que la ocurre "es culpa suya". De ahí su tendencia a referir culpa y que todo se centra en ella.

Posteriormente MR intentó hacer 8º de EGB por la noche, pero no se le daban bien los estudios. Empezó Formación Profesional, porque algo tenía que hacer, pero también lo dejó. A partir de ahí, empezó a trabajar en casas limpiando (empezó en una casa en Madrid, pero estuvo poco tiempo).

Continúa diciendo que le gusta mucho la **historia**, siempre le ha gustado **leer**, ha leído la Biblia, la Historia de Jesús todo lo que pasó antes le atrae. También le gustan los **documentales**, la **vida de los antepasados** y la historia **de su propia familia** (se la contaba una prima suya).

A los 19 años se sacó el carnet de conducir lo que le permitió ayudar a su padre que aparte de albañil, trabajaba de cartero en el pueblo.

Ha trabajado en el campo, en la fresa, en casas y en algún restaurante fregando. Además, ha ayudado a su padre repartiendo y también con los animales (dar de comer a los cerdos) cuando su padre se marchaba al norte con sus hermanos (éstos se fueron a San Sebastián a trabajar con 18 años).

A su expareja le conoció con 18 años y estuvo 27 años casada. No ha sido el tipo de pareja con la que había soñado. Ha padecido violencia de género y su separación fue conflictiva y con muchos problemas. También en este punto, siente que la echan la culpa de la separación. Aún así, afirma que sigue creyendo en el **amor** y en la **relación de pareja**, le gustaría tener alguien con la que **compartir su vida**. En cuanto a las cualidades que resaltaría de una relación de pareja, señala que le gustaría que fuese una **fuentes de apoyo y cariño**, que si se equivoca en algo que le apoye. Continúa diciendo que sólo se ha sentido así con su hija, que la ha defendido en alguna ocasión. Tiene 3 hijos, dos de ellos viven fuera, y el tercero vive con ella, tiene 18 años. La relación con ellos no es positiva en la actualidad y afirma que le gustaría mejorar la relación con ellos (incluso parece que han intentado aprovecharse de ella pidiendo un préstamo a su espalda), se siente decepcionada. Sus **hijos son importantes**, reconoce que es protectora y señala que le gustaría ser una **madre que apoya**. Además, tiene una nieta de 5 años a la que le gustaría ver más.

La **situación actual**: vive con su hijo S. que fue diagnosticado de TDAH. Su exmarido se encuentra en un proceso de desestructuración personal intenso, con insuficiencia de ingresos y vulnerabilidad en muchos ámbitos. Esto le preocupa mucho a MR.

Todo ello le hace sentirse muy sola, triste, con ansiedad y estresada, lo que le ha llevado a estar en tratamiento psicológico y farmacológico por depresión. Los efectos secundarios de la medicación interferían en el **dinamismo** esencial de MR con lo que dejó de tomarla.

Destaca de ella misma, que es una persona que se preocupa por los demás y que **le gusta apoyar a otros**. La **naturaleza** es muy importante para ella, recicla, va al punto limpio y salir al pinar o recoger la leña en el campo le gusta mucho además de que le permite distraerse. Le encanta el contacto con la naturaleza, cuando va al pinar se siente muy bien, me encanta ver el paisaje y la montaña, las puestas de sol, las flores y afirma que todo ello le hace sentirse en otro mundo. Le gusta tener y cuidar las plantas, tenerlas bonitas.

Es una persona **activa** y **luchadora**, no se le pone nada por delante. Es también muy detallista (aunque ella no se lo considera) todos los años pinta su casa por temas de humedades y lo hace sola y con mucho gusto y detalle. En cuanto al tema económico, está cobrando una RGC y tiene muy buena capacidad para gestionar dicho dinero.

Actualmente va a **educación de adultos** y resalta que lo más importante para ella es el **contacto con otras personas, sentirse incluida**, más que lo que pueda aprender (se trata de una acción al servicio del contacto con los otros, sentirse incluida, etc, más que como un apoyo al servicio del empleo)

Por otra parte, señala que a pesar de que las personas le agobian, le gustaría estar más con los suyos (**amistades y familia**)

Afirma que le hubiese gustado hacer **estudios de interpretación**, le gusta mucho el **teatro, el baile e interpretar** papeles. También ir a la tele y ver algunos de los programas, animar, "permite cambiar el chip y distraerme". Me gusta mucho también **arreglarme "quiero verme bien yo"**. Pasó por una depresión donde se dejó y no quiere que le vuelva a ocurrir.

La historia de culpabilidad inducida, le hace mantener una narrativa centrada en la culpa, falta de apoyo y en la desvaloración: "todo es culpa mía" "no tengo apoyo" "según ellos, no hago nada bien" "mis hijos me culparon de que la separación fue por culpa mía" "mis hijos son muy importantes, pero al final no he hecho nada bien" "toda la responsabilidad es mía" "soy una mala madre". Hay un punto en común en dicha narrativa sobre sí misma que es el resultado de su historia personal, responsabilidad suya, mala madre y sentimientos que le han llevado a tener intentos de suicidio por sentirse un estorbo. Ahora por su hijo no lo hace y tiene una nieta a la que le gustaría ver más. Señala que no se siente valorada en todo aquello que ha hecho por los demás (por su padre cuando estuvo enfermo, por sus hijos, etc).

En resumen, MR, es una persona luchadora, constante, dispuesta y dinámica, que no se le pone nada por delante y que se preocupa y le gusta ayudar a los otros. Todavía cree en el amor y en tener a alguien a su lado con la que compartir la vida y que sea un apoyo.

MIS VALORES DE AUTOCRECIMIENTO	MIS TALENTOS	MIS PASIONES	MIS VALORES DE SERVICIO A LOS OTROS
<ul style="list-style-type: none"> • Arreglarme, verme bien • Espiritualidad • Ocio 	<ul style="list-style-type: none"> • No se me pone nada por delante • Soy muy activa, dinámica y constante 	<ul style="list-style-type: none"> • Plantas • Baile, la interpretación • Los programas de la tele • La historia 	<ul style="list-style-type: none"> • Ayudar y aportar a los otros • Familia • Pareja • Contacto social • Contribuir • Sentirme miembro de algo más grande

Clarificación de lo importante (Segunda interacción):

En esta segunda interacción, de nuevo estuvieron presente MR, el profesional coordinador del pilotaje y el profesional de referencia (coordinador de apoyos).

Esta segunda interacción empezó con la exposición por parte del coordinador del pilotaje de aquello que destacaba y valoraba de MR. Aquello que de la primera interacción le había quedado como la esencia de la persona. Destacó que es una persona luchadora, que no se le pone nada por delante a pesar de pasar por situaciones muy complicadas en su vida. MR es esencialmente alegre, dinámica, vital y muy detallista. También resaltó que, a pesar de lo pasado, todavía cree en el amor y en encontrar a alguien con el que compartir su vida. Valoró cómo cuida aquello que le gusta (casa, plantas, etc) no descuida nada de ello, incluso en los momentos más difíciles, le gusta cuidar su entorno. Y por encima del sufrimiento y el malestar, le gusta ayudar y apoyar a los demás y en especial tiene en mente siempre a su familia (especialmente sus hijos y nietos).

Por su parte el profesional de referencia destacó que MR, ha demostrado en todo el tiempo que se conocen, ser una persona perseverante, con una gran capacidad de organización, incluso económica, en situaciones muy difíciles. Tiene una enorme capacidad de supervivencia, es como la capitana de un barco en un montón de tempestades. Siempre ha puesto en el centro de su esfuerzo el proteger a su hijo y a toda la familia, a pesar de que no hayan correspondido de la misma forma.

Durante la interacción, se utilizó la metáfora del jardín de flores, de una manera experiencial, aprovechando que ella tiene plantas y jardín en su casa, lo cual facilitó mucho el trabajo de clarificación de lo importante.

De todo ello se derivaron aquellos aspectos más importantes para MR y los apoyos que necesitaba para cultivar y regar una vida significativa para ella.

Un resumen de todo se puede observar en el formulario básico de activación del proyecto de vida que se expone a continuación.

A la finalización de dicha interacción, destaca como MR expone verbalmente su satisfacción por sentir que tiene apoyo.

Formulario básico para la activación del proyecto

1 Ámbitos del proyecto de vida

* Obligatorio ** Obligatorio si aplica al caso

AMBITOS	DESEOS
Vida cotidiana * SI o no <input type="checkbox"/>	** <i>¿Qué hace significativa la vida cotidiana de la persona en función de sus valores y sus propósitos de vida?</i> <i>Sentir que formo parte de algo, sentirme incluida, contribuir, ayudar. Persona que aúna a la familia y que es alegre y luchadora</i>
Propósitos de vida * SI o no <input type="checkbox"/>	** <i>¿Con qué propósito/s se siente la persona comprometida?</i>
Transición vital profunda * SI o no <input type="checkbox"/>	** <i>¿Cuál es el cambio sustancial que desea la persona para su vida futura?</i> <i>Aprender a relacionarme con mi rabia, malestar y miedos de una forma que no me aparte de cuidar todo aquello que es importante para mí y de la huella que quiero dejar con mi familia (hijos)</i>

2 Miembros del grupo de apoyo

* Obligatorio

GRUPO DE APOYO	
* PERSONA	* RELACIÓN
Guillermo	Técnico del EDIS/coordinador de apoyos
Carlos	Técnico coordinador del pilotaje

* Obligatorio

Otras personas con las que deseo compartir mi proyecto de vida y apoyos	
* PERSONA	* RELACIÓN

3 Valores de la persona

* Obligatorio

* VALORES	* DIMENSIONES										
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
SER BUENA MADRE. "SIEMPRE ESTUVO AHÍ, APOYANDO"											X
SER EL PUNTO DE UNIÓN DE LA FAMILIA											X
SER UNA PERSONA INDEPENDIENTE, QUE TOMA SUS DECISIONES						X					
SER UNA PERSONA ACTIVA, DINÁMICA				X	X						
SER UNA PERSONA QUE AYUDA A LOS OTROS								X	X		X
SENTIRME MIEMBRO DE ALGO								X	X		
CONTACTAR CON LA NATURALEZA	X										X
COMPARTIR MI VIDA Y RELACIONES DE INTIMIDAD											X

*DIMENSIONES

- A. AUTOCAUIDADO Y SALUD
- B. CREATIVIDAD
- C. OCIO Y TIEMPO LIBRE
- D. TRABAJO Y CARRERA PROFESIONAL
- E. TRATARSE BIEN A UNO MISMO
- F. CRECIMIENTO PERSONAL Y EDUCACIÓN
- G. ESPIRITUALIDAD
- H. AMISTADES Y RELACIONES SOCIALES
- I. COMUNIDAD Y VOLUNTARIADO
- J. ENTORNO Y NATURALEZA
- K. FAMILIA

PROYECTO DE VIDA		APOYOS			
DIMENSIÓN	OBJETIVOS / ACTIVIDADES Lo que quiero / Lo que no quiero	QUÉ Apoyos que necesito	QUIÉN Quién me va a dar ese apoyo	CUANDO Si actividad de la vida diaria	OBSERVACIONES Agenda ...
FAMILIA	<p>Objetivo <i>Quiero ser una buena madre. Que apoye y ayude a su hijo. Quiero centrarme en que mi hijo sienta que me preocupo por él</i></p> <p>Acciones <i>-Voy a realizar pequeñas acciones cuando esté en casa o cuando llegue de la calle que le haga sentir que me preocupo por él.</i></p>	<p><i>Necesito apoyo por parte de los técnicos para planificar esas pequeñas acciones</i></p>	<p>Profesional de referencia</p>	<p>Puntual</p>	<p><i>Será un trabajo gradual de focalizar la atención en que mi hijo sienta que me preocupo por sus cosas, y construir interacciones dirigidas a ello</i></p>
FAMILIA	<p>Objetivo <i>Quiero ser el punto de unión de la familia (hijos/as, nietos, fundamentalmente)</i></p> <p>Acción <i>-Voy a aprender y entrenar a responder a mi miedo, rabia, ahogo, enfado de una forma diferente (menos impulsiva). -Aprender a que todo ello tenga un impacto diferente en mi vida</i></p> <p><i>-Voy a aprender a diferenciar aquello que está bajo mi control de aquello que no lo está.</i></p>	<p>Apoyo profesional para ver lo que mis pensamientos y sentimientos me dan en cada momento y aprender a dirigir la atención hacia aquello que es importante para mí (mi familia) lo que quiero cultivar y todo aquello que me hace sentir satisfecha conmigo misma</p> <p>Apoyo para discriminar aquello que está bajo mi control de aquello que no lo está, con el objetivo de potenciar acciones eficaces de potenciación del tipo de madre que quiero ser</p>	<p>Profesional de referencia/psicólogo</p>	<p><i>Una vez a la semana</i></p>	<p><i>Inicialmente el apoyo se realizará semanalmente. En la medida que vaya adquiriendo habilidades que le permitan mantener la dirección valorada a pesar de sus pensamientos y sentimientos desagradables, se irán distanciando las sesiones</i></p>

<p>CRECIMIENTO PERSONAL Y TRABAJO</p>	<p>Objetivo <i>Quiero ser independiente, que toma sus decisiones.</i></p> <p>Quiero ser una persona activa</p> <p>Acción -Voy a buscar trabajo -Aprender a que lo que pienso y siento cuando las personas hablan sobre mí no me impida tomar mis decisiones.</p>	<p>Una prestación para subsistir mientras busco un empleo.</p> <p>Apoyo de los profesionales para aprender a no perder de vista lo que valoro cuando me siento mal.</p> <p>Apoyo para mi hijo, que me permita acceder al empleo</p> <p>Apoyo profesional para la búsqueda de empleo u otros recursos formativos</p>	<p>Profesional de CEAS</p> <p>Profesional de referencia</p> <p>Centro para mi hijo</p> <p>Otros recursos para implementar</p>	<p><i>Mensual</i></p> <p><i>Puntual</i></p>	<p>Estos objetivos están vivos y se añadirán nuevas acciones a medida que se vayan cumpliendo metas</p>
<p>AMISTADES Y RELACIONES SOCIALES, COMUNIDAD Y FAMILIA</p>	<p>Objetivo <i>Quiero cultivar las cualidades asociadas con ser una persona dispuesta, que ayuda a los otros y contribuye.</i></p> <p>Ser miembro de un grupo</p> <p>Acción Voy a continuar ayudando a los/las vecinos/as, amistades y a la familia</p> <p>Voy a aprender a responder a mis pensamientos y sentimientos de malestar y rabia de manera que no me impidan regar la ayuda a los otros, sobre todo respecto a mi familia</p> <p>Voy a continuar acudiendo a educación de adultos para sentirme miembro de un grupo y que contribuyo</p>	<p>Apoyo psicológico para aprender a ser más consciente de lo que pienso y siento cuando me siento juzgada, y mantener mi atención en el tipo de persona que quiero ser</p> <p>Asesoramiento sobre actividades</p>	<p>Psicólogo</p> <p>Profesional de referencia</p>	<p><i>Una vez a la semana</i></p> <p><i>Puntual</i></p>	<p>Se implementará apoyo técnico en aprendizaje de habilidades de atención a los pensamientos y sentimientos más desagradables y aprender a mantener acciones significativas</p> <p>Se facilitarán progresivamente actividades significativas (sentimiento de pertenencia, contribución e inclusión)</p>
<p>FAMILIA (PAREJA)</p>	<p>Objetivo <i>Quiero compartir mi vida con alguien "todavía creo en el amor"</i></p> <p><i>Mantener relaciones de cercanía e intimidad</i></p>	<p>Apoyo psicológico que me enseñe estrategias y habilidades que me ayuden a sobrellevar las</p>	<p>Psicólogo</p>	<p><i>Una vez a la semana</i></p>	<p>Al igual que con anterioridad, a medida que se avance en el entrenamiento, se irán</p>

	<p><i>Acción</i> <i>Voy a cuidar la relación que tengo en la actualidad.</i></p>	<p>sensaciones más desagradables (desconfianza, infravaloración, etc)</p>			<p>modificando tanto la temporalidad del apoyo como se modificarán los objetivos</p>
<p>AUTOCUIDADO Y ENTORNO-NATURALEZA</p>	<p>Objetivo <i>Estar en contacto con la naturaleza. Me da paz y me hace sentirme miembro de algo más grande</i></p> <p><i>Acción</i> <i>Mantener mi conexión con la naturaleza (ir al pinar, pasear, etc) reciclar, regar mis plantas y tener el jardín bonito.</i></p>	<p>Necesito apoyo para no dejarme llevar por la tristeza en algunos momentos</p>	<p>Profesional de referencia</p>	<p><i>Actividad de la vida diaria</i></p>	

Anexo 8. Bibliografía

- Awashi, P., Chauhan, R., Verma, S. (2014) Meaningfulness in Life Span Perspectives: An Overview. *SMS*. Vol (7) 2. (98-113)
- Álvarez, C., André, Ch., Gueguen, C., Kotsou, I., Lenoir, F., Lesire, C., López, F., Ridard, M. (2017) *Transmitir. Lo que nos aportamos unos a otros*. Barcelona. Editorial Kairós
- Baumeister, R. F. (1991). *Meanings of life*. New York, NY: Guilford Press.
- Barranco, M. G., J. H., & M. M. (2012). Intervención en valores con familias de riesgo social desde la Terapia de Aceptación y Compromiso. *Análisis y Modificación de Conducta*, 39-58.
- Bennett-Levy, J., Thwaites, R., Haarhoff, B. & Perry, H. (2014). *Experiencing CBT from the inside out: A self-practice/self-reflection workbook for therapists*. New York: Guilford
- Blarrina, M. P., Martínez, O. G., Salas, S. V., & Soriano, C. L. (2006). Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) y la importancia de los valores personales en el contexto de la terapia psicológica. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 1-20.
- Berryjill, M. B., Lechtenberg, M. M. (2015) Acceptance and Commitment Therapy with Adolescents: Identifying and Clarifying Values. *Journal of Family Psychotherapy*, 26, 25-30
- Ciarrochi, J., Bailey, A. y Harris, R (2013). *The Weight Escape*. Boston. Shambala
- Cotton, K. B. (2014). *Purpose in Life. A critical component optimal youth development*. London: Springer.
- Crumbaugh, J. C., & Maholick, L. T. (1964). An experimental study on existentialism: The psychometric approach to Frankl's concept of noogenic neurosis. *Journal of Clinical Psychology*, 20, 200–201.
- Crumbaugh, J. C., & Maholick, L. T. (1969). *Manual of instructions for the Purpose in Life Test*. Munster, IN: Psychometric Affiliates.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York, NY Harper Perennial.
- Dahl, J. C., Plumb, J.C, Stewart, I., Lundgren, T. (2009). *The Art and Science of Valuing in Psychotherapy*. Oakland. New Harbinger.
- Eagleton, T. (2007). *The meaning of life*. Oxford University Press. New York
- Esfahani, E. (2017) *El arte de cultivar una vida con sentido*. Barcelona. Urano.
- Frankl, V. E. (1985). *Man's search for meaning*. New York, NY: Pocket Books. (Originally published 1963)
- Gómez, I., Hodar, J.C., García Barranco, M.R., Martínez, M.M. (2012) *Análisis y Modificación de Conducta*. Vol. 38, Nº 157-158, 39-58
- Harris, R. (2010). *La Trampa de la Felicidad. Deja de Sufrir, comienza a vivir*. Madrid. Planeta
- Harris, R. (2018). *ACT question & Answers*. Oakland. New Harbinger
- Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.
- Hill, P. L., Burrow, A. L., & R. S. (2013). Addressing Important Questions in the field of adolescent purpose. *Child Development Perspectives*, 232-236.
- Klein, N. (2017). Prosocial behavior increases perceptions of meaning in life. *Journal Positive Psychology*, 12
- King, L.A., Hicks, J.A. (2009) Detecting and constructing meaning in life events. *The Journal of Positive Psychology*, 4, 5, 317-330.
- Kohlenberg, R. J., & Tsai, M. (2001). Hablo, luego existo: una aproximación conductual para entender los problemas del Yo. *Escritos de Psicología* (5), 58-62.

- Leontiev, D. (2013). Personal meaning: A challenge for psychology. *The Journal of Positive Psychology*, 8:6, 459-470
- Leontiev, D. (2005b). Three facets of meaning. *Journal of Russian and East European Psychology*, 43, 45–72.
- Martínez, T (2012) *Entrenar la Memoria e Intervenir en Reminiscencias: Dos guías desde dos miradas*. Ed Panamericana.
- McKay, M., Forsyth, J. P. and Eifert, G.H. (2010) *Your Life on purpose*. Oakland. New Harbinger
- O'Connell M. (2018) *Una vida valiosa*. Ediciones B
- Pattakos, A. (2008) *Prisoners of our thoughts*. California. Berrett-Koehler Publishers, Inc.
- Reker, G. T., & Wong, P. T. P. (2012). *Personal meaning in life and psychosocial adaptation in the later years*. In P. T. P. Wong (Ed). *The human quest for meaning* (2nd ed.). (pp. 433–456). Routledge.
- Russo-Netzer, Pninit, Schulenberg, Stefan E., Batthyany, Alexander (Eds.) (2016) *Clinical Perspectives on Meaning Positive and Existential Psychotherapy*. Switzerland. Springer International.
- Ryff, C. D. (1989). Scales of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069–1081.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The role of purpose in life and personal growth in positive human health. In P. T. P. Wong & P. S. Fry (Eds.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications* (pp. 237–259). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Sahagún, L., Salgado, C. F. (2013). Aplicación de la Terapia de Aceptación y Compromiso con hombres que cumplen condena por maltrato. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 13 (3), 289-305
- Salgado, C. F. (2015). Comparación de dos protocolos de intervención basados en la Terapia de Aceptación y Compromiso y el entrenamiento en Mindfulness en personas con Trastorno Mental Crónico. *Análisis y Modificación de Conducta*, 41, 75-98.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness*. New York, NY: The Free Press.
- Steger, M.F., & Frazier, P. (2005). Meaning in life: One link in the chain from religion to wellbeing. *Journal of Counseling Psychology*, 52, 574–582.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 30–93
- Steger, M.F., Kashdan, T.B., Sullivan, B.A., & Lorentz, D. (2008). Understanding the search for meaning in life: Personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of Personality*, 76, 199–228.
- Steger, M.F., Oishi S. & Kashdan, T. D. (2009) Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood, *The Journal of Positive Psychology*, 4:1, 43-52
- Strosahl, K.D., Robinson, P. J. (2018) *Mindfulness y aceptación contra la depresión*. Bilbao. Desclée de Brower.
- Tamarit, J. (2018) La psicología frente a la calidad de vida y la inclusión social de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo. *Papeles del Psicólogo*. Vol. 39(2), pp. 113-119
- Törneke, N. (2010) *Learning RFT: An introduction to relational Frame Theory and Its Clinical Application*. New Harbinger Publications, Inc.
- Vos, J. (2018) *Meaning in Life. An evidence-based handbook for practitioners*. London. Palgrave
- Walsh, F. (1998) *Resiliencia Familiar*. Madrid. Amorrortu Ediciones
- Wilson, K. G., y Luciano, M. C. (2002). *Terapia de Aceptación y Compromiso. Un tratamiento conductual orientado a los valores*. Madrid: Pirámide
- Wong, P. T. P. (1989). Personal meaning and successful aging. *Canadian Psychology*, 30(3), 516–525.
- Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. New York, NY: Basic Books

Participantes en la elaboración del documento

Autor:

- **Salgado Pascual, Carlos:** Psicólogo experto en Terapia de Aceptación y Compromiso basada en valores personales

Equipo técnico:

- **Mateo Bravo, Modesto:** Jefe del servicio de Inclusión Social.

Equipo colaborador en el pilotaje de las herramientas metodológicas:

- **San Juan Benito, Guillermo:** Técnico de Inclusión Social de la Diputación de Segovia

Coordinador de la elaboración de las Guías para activar el proyecto de vida

- **Sanchez Redondo, Jose Miguel:** Jefe de Servicio de Sistemas de Información e Integración de procesos de la Gerencia de Servicios Sociales.

Guía para activar el proyecto de vida para la inclusión social

Edita: © Junta de Castilla y León
Consejería de Familia e Igualdad de Oportunidades
Gerencia de Servicios Sociales
2019



Reconocimiento - No Comercial (by-nc)

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Reconocimiento 4.0 Internacional.

Esta licencia permite la generación de obras derivadas siempre que no se haga un uso comercial de las mismas. Tampoco se puede utilizar la obra original con finalidades comerciales.