



# Guía de apoyo a la activación del proyecto de vida en atención temprana

Prestación del catálogo de servicios sociales



Fondo Europeo de Desarrollo Regional FEDER

“Una manera de hacer Europa”

# CONTENIDO

<b>Introducción: Por qué una guía para activar proyectos de vida .....</b>	<b>4</b>
Objetivo .....	6
¿A quién va dirigida? .....	6
Población Diana. Perfiles de beneficiarios .....	7
¿Cuáles son sus raíces?.....	7
<b>1. Proyecto de vida .....</b>	<b>8</b>
Contenido .....	8
Cualidades .....	8
Componentes .....	8
Valores.....	8
Propósito .....	9
Metas.....	9
Acciones.....	9
Coherencia.....	9
Ámbitos del proyecto de vida.....	9
<b>2. Servicio de apoyo para la activación del proyecto de vida: Contenido de la prestación. 10</b>	
La prestación .....	10
Elementos .....	10
El proyecto de vida .....	11
El plan de apoyos.....	11
Requisitos y condiciones de acceso.....	12
Regulación .....	12
Entornos de atención .....	13
Resultados .....	13
<b>3. El cambio de paradigma en la atención .....</b>	<b>13</b>
<b>4. Un modelo integrador basado en el significado .....</b>	<b>18</b>
Elementos del Proyecto de vida .....	18
Sentido en la vida .....	19
Los valores: “lo que a la familia le importa” .....	20
Fuentes de importancia.....	21
Niveles y acciones.....	24
<b>5. Itinerario-proceso y metodologías de activación del proyecto de vida en Atención</b>	
<b>Temprana.....</b>	<b>25</b>
a. Acogida .....	25
b. Asignación del Coordinador de Caso.....	26

c. Evaluación y diseño del plan de apoyos .....	26
c.1. Interacción para conocer a la familia “Quiero conocerlos” .....	26
c.1.1. Recogida de información .....	28
c.1.2. Cierre y contextualización .....	29
c.2. Clarificación. “Un poco más sobre lo que es importante para ti y lo que esperas del futuro” .....	30
c.3. Entrevista en rutinas .....	32
c.4. Concreción de los apoyos .....	33
c.4.1. ....Establecimiento de acciones comprometidas: “Pasando de las palabras a acciones” .....	33
c.4.1.1. Características de los objetivos y acciones .....	34
c.4.1.2. Concretar objetivos y acciones .....	34
c.4.2. Elaborar el plan de apoyos: “El mapa del viaje” .....	35
c.5. Grupo de apoyo .....	37
d. Identificación de barreras. “¿En qué puedo ayudarte?” .....	37
e. Seguimiento .....	38
<b>6. Profesionales .....</b>	<b>39</b>
Sentido para los profesionales .....	39
Competencias profesionales .....	40
Ética .....	42
Protección de la intimidad y de la información personal.....	42
Evidencia científica sobre sentido y proyecto de vida .....	43
<b>Anexos .....</b>	<b>44</b>
Anexo 1.1: Conversaciones basadas en lo importante .....	44
Anexo 1.2: Herramientas. Características de las metáforas y los ejercicios experienciales .....	50
Anexo 1.3: Metáforas para el cierre (establecimiento del contexto de apoyo) y la contextualización.....	54
Anexo 1.4: Cuaderno práctico .....	59
Anexo 2.1: Metáforas y ejercicios para la clarificación de lo importante .....	71
Anexo 2.2: Valores y fortalezas .....	85
Anexo 3.1: Metáforas y ejercicios para el establecimiento de acciones comprometidas ..	96
Anexo 4: El grupo de apoyo.....	114
Anexo 5: Recomendaciones ante transiciones vitales .....	117
Anexo 6: Dimensiones de valor .....	119
Anexo 7. Aplicación a un caso real .....	122
Anexo 8. Bibliografía.....	130
<b>Participantes en la elaboración del documento .....</b>	<b>132</b>

*"Me doy cuenta que si fuera estable, prudente y estático; viviría en la muerte. Por consiguiente, acepto la confusión, la incertidumbre, el miedo y los altibajos emocionales, porque ése es el precio que estoy dispuesto a pagar por una vida fluida, perpleja y excitante".*

Carl Rogers. "El proceso de convertirse en persona" (1979)

## Introducción: Por qué una guía para activar proyectos de vida

Hace poco le preguntaron a una persona que, habiendo tenido una vida muy activa se encontraba inmovilizado por una enfermedad degenerativa: "¿cuál es su visión ahora de la vida?" Y respondió: "ahora la veo más que nunca como una oportunidad de crear valor siendo feliz". Esta persona, se estaba involucrando en la lucha por el avance en la atención a las personas que sufren esa misma enfermedad. Había encontrado en un momento de especial vulnerabilidad, un motivo para vivir, algo que le importaba, que merecía la pena y daba sentido a su vida.

La ciencia va confirmando que las personas que perciben que su vida cotidiana tiene sentido, un propósito, son personas que tienen mejor salud, son más activas y se encuentran más satisfechas.

En ocasiones nuevas realidades golpean a los seres humanos y pasamos por situaciones o circunstancias ante las cuales no somos capaces de hacer aquello que nos daba sentido y alegría a la vida. Pasamos, a lo largo de nuestra vida, por momentos en los que reflexionamos sobre la dirección de nuestro futuro y nuestro proyecto de vida. Unas veces lo vemos claro, sabemos lo que deseamos, pero en otras ocasiones, dudamos y buscamos el apoyo algún familiar, amigo o persona de confianza compartiendo nuestras dudas.

Muchas de las familias atendidas en los servicios de atención temprana se encuentran en momentos de su vida en que tienen que abordar situaciones que alteran el proyecto de vida de cada uno de los integrantes y necesitan ayuda para imaginarse una vida en la que la situación de vulnerabilidad se integra en su proyecto dando como resultado una vida más significativa. Necesitan conocer sus metas y valores para construir una vida rica y significativa y una existencia con sentido más allá de la situación que estén experimentando

Muchos profesionales y servicios ya están realizando trabajos muy relevantes en este sentido, con resultados muy positivos. La implementación de las prácticas centradas en la familia (PCF) en la atención temprana ha venido a incorporar un modelo más contextual del desarrollo, empoderando y proveyendo a las familias de recursos y estrategias que repercuten en el desarrollo saludable del niño y en una vida familiar significativa. Estas importantes aportaciones prácticas, sin llegar a ser del todo visibles, nos han enseñado a apoyar con mayor detalle la activación del proyecto vital de las familias.

Esta guía trata de cómo apoyar de manera no invasiva a las personas/familias a conectarse con lo que es **importante** en sus vidas, cuando de repente, la posibilidad de una discapacidad en su hijo/a produce una importante alteración en sus expectativas y su proyecto de vida. Pretende por tanto aportar una esencia de significado vital a las prácticas centradas en la familia y en entornos naturales ya puestas en marcha.

No trata, por tanto, sobre cómo deshacerse de algo malo o negativo, tampoco de cómo implementar cada uno de los pasos de la intervención técnica, sino de cómo ayudar a acercarse y **construir** una vida personal y familiar significativa a través de hacer emerger lo importante para el núcleo familiar y conectar cada uno de los objetivos de trabajo para el niño y la familia con aquello que valoran.

Las oportunidades que aporta a la atención temprana adoptar un enfoque centrado en lo importante para la familia, se orientan a varios niveles.

1. Mejorar los resultados facilitando activamente que las familias encuentren los elementos clave para afrontar su situación presente y orientarse a una vida satisfactoria y con sentido, de acuerdo con sus propios valores, historia e identidad como familia.
2. Conseguir una atención y una planificación centrada en la persona y en la familia, en sus valores y en lo que merece la pena para ella.
3. Profundizar en la atención integral y trans-sectorial abordando el apoyo a la persona como un todo indivisible.
4. El aprovechamiento de sinergias potenciales existentes entre los diferentes recursos formales e informales que apoyan a la persona y a la familia.

Existen diferentes situaciones de necesidad que precisan que una persona/familia afronte una adaptación en el proyecto de vida en base a transiciones vitales importantes. Por ejemplo, la reorganización de las expectativas de los padres sobre la vida de su hijo cuando afrontan un diagnóstico de discapacidad.

Un doctor que tenía entre sus funciones dar la noticia sobre la presencia de discapacidad o alteraciones de recién nacidos contaba: *“Yo solía decir a los padres: lo lamento, ha tenido usted un hijo con discapacidad. Hasta que un día un padre me dijo: Usted dedíquese a darme la noticia, ya veré yo si lo lamento o no.”*

En el caso de la Atención Temprana, se presentan, además, otros escenarios concretos en relación con lo que se acaba de comentar. Por ejemplo, aquellas familias en las que se detectan señales de alerta en el desarrollo de un hijo o una hija, señales que podrían derivar en una discapacidad, enfrentan una situación que, según sus circunstancias, podría generar una perturbación significativa en su proyecto de vida familiar, y en los proyectos de vida de cada una de las personas integrantes de la unidad familiar. Algunas consecuencias de esto serían:

- La alteración en las expectativas sobre la vida de su hijo o hija
- Se genera ansiedad ante lo desconocido
- Se generan actitudes y sentimientos derivados de la concepción previa de los padres sobre la discapacidad
- Se pueden producir perturbaciones en las relaciones familiares, con amistades, en la actividad profesional de los integrantes del núcleo familiar, en sus circunstancias de vida cotidiana, en su acceso al ocio, en resultados en contextos de formación, desarrollo o aprendizaje...

El momento en que se da la noticia sobre el diagnóstico o sobre la presencia de alertas significativas en el desarrollo es uno de los **momentos críticos** en que se pueden producir estas perturbaciones y en donde se podría necesitar apoyo para reorganizar las expectativas familiares tanto del niño o niña como del resto de integrantes del núcleo familiar.

Marta, mamá de un niño de 18 meses, concebido mediante Fecundación In Vitro y nacido tras 3 abortos previos, al que acaban de diagnosticar mediante prueba genética un “Retraso mental autosómico dominante 29”:  
*“Yo pensaba que después de tantos fracasos al nacer Hugo ya podíamos descansar Y disfrutar...y ahora nos encontramos con esto... ¡TODO ESTO ES UNA MIERDA!”*

Pero hay otros escenarios en los que, aunque con diferente intensidad en cada caso, se pueden también producir perturbaciones:

- El momento de trasladar esa noticia al ámbito familiar o de amistades y al entorno.
- El afrontar la vida cotidiana desde la discapacidad, tanto en el hogar como en otros entornos tales como el comunitario, profesional...
- El acertar y acceder a servicios de apoyo que sean adecuados
- La entrada en el ámbito educativo
- La transición de la familia al tener que abandonar el servicio de atención temprana y enfrentarse al entorno educativo
- El tener o no acceso a información relevante y con base en evidencias de conocimiento contrastado

En todos estos casos, además de prestar apoyos para promover el desarrollo y la autonomía del niño, así como para el entrenamiento en las habilidades de crianza, pueden ser necesarios otros apoyos en la dirección de **ayudar a la familia a descubrir 'lo que de verdad importa', y a desarrollar una mirada positiva especialmente sobre su hijo o hija**, de modo que la discapacidad o las alteraciones del desarrollo no eclipsen su vida, e incluso puedan encontrar y crear significado en todo ello.

## Objetivo

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

Es decir, pretende hacer efectiva la Prestación de Servicio de Apoyo al Proyecto de Vida en el marco de la especificidad de los servicios de Atención Temprana.

## ¿A quién va dirigida?

A los profesionales de los servicios de atención temprana, especialmente, al profesional de referencia que se constituirá en coordinador de los apoyos necesarios para posibilitar una vida con significado y velará porque dichos apoyos respeten los intereses y expectativas vitales de la familia. De igual manera, el foco de atención de la guía son todos los miembros implicados en la misión de apoyar a la familia en el abordaje de los cambios vitales y el desarrollo de una vida con sentido.

Las y los profesionales de atención temprana han demostrado siempre una sensibilidad especial ante las situaciones que enfrentan en este campo las familias, por lo que son la clave para ofrecer, desde la máxima calidez humana y sobre la base de un fuerte compromiso profesional, un servicio de este tipo.

## Población Diana. Perfiles de beneficiarios

En el ámbito de atención temprana se entiende que, potencialmente, toda familia que entre en el servicio de atención temprana, motivado por la detección de una alerta en el desarrollo o riesgo de sobrevenir una discapacidad, se beneficiará del servicio de apoyo a la activación del proyecto de vida (atención con base en lo importante para la familia) **siendo implícito su desarrollo desde la primera toma de contacto.**

En concreto se trataría de familias con uno o más niños o niñas menores de seis años con trastornos en el desarrollo o riesgo de padecerlos.

### ¿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 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, aborda la conducta desde un punto de vista funcional, que implica que dos acciones pueden ser iguales en su forma (p.e. llorar) pero tener funciones diferentes (no es lo mismo el niño que llora para obtener alguna prebenda de su entorno, que el niño que llora para comunicar un dolor físico)

Contextualmente, este sería el sentido de la prestación descrita en esta guía.



# 1. Proyecto de vida

## Contenido

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

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

## Cualidades

- El ser humano como proyecto de futuro requiere la autodeterminación, componente principal de la calidad de vida. La autodeterminación se expresa mediante el proyecto vital que se actualiza continuamente. Y la autodeterminación como esencia de la libertad y de la dignidad de la persona para fijar sus metas aspiraciones y expectativas, lo que afecta el sentido mismo de la existencia.
- El proyecto vital de cada familia busca mantener el control de su propia vida, evitando la **indefensión aprendida** y potenciando el **empoderamiento** (tanto en la elección de direcciones valoradas, como en el aprendizaje de habilidades necesarias para apoyar el desarrollo del menor)
- Construye la percepción de la propia historia familiar, dándole sentido a la existencia, mediante decisiones y elecciones.
- Implica la identidad de la familia, lo que quiere ser.
- El proyecto de vida depende del momento, de las circunstancias.
- Los contenidos que dan sentido a la vida pueden ser conscientes y manifiestos o permanecer ocultos: Se pueden descubrir.
- Unos contenidos se van cambiando y otros permanecen en el tiempo.

## Componentes

### Valores

Los valores caracterizan aquello que es importante para la persona/familia. Describen las cualidades personales que uno desea encarnar en sus acciones, el tipo de persona/familia 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 tal y como uno quiere y de que la vida merece la pena ser vivida.

**Ejemplo:** *ser un padre/madre presente y dispuesto*



## 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

Se trata de lo que se quiere conseguir, definiendo también diferentes objetivos que se plantea la persona/familia para mantenerse en la dirección que marcan sus valores.

**Ejemplo 1:** *aprender a apoyar de la mejor forma posible el desarrollo de mi hijo en todas las áreas*

**Objetivo 1:** obtener asesoramiento sobre la mejor forma de apoyar el desarrollo de mi hijo y gestionar mis emociones en momentos difíciles

**Ejemplo 2:** *ser una persona saludable para poder estar presente con mi hijo/a la mayor cantidad de tiempo posible.*

**Objetivo 1:** mover más mi cuerpo

**Objetivo 2:** cuidar mi alimentación

## Acciones

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

**Ejemplo 1:** acudiré a las sesiones con el psicólogo 1 vez por semana.

**Ejemplo 2:** -voy a ir al gimnasio 2 día a la semana a hacer yoga

-voy a tomar una cucharada menos de azúcar con el café

## Coherencia

Grado de relación que existe entre las acciones que emite una persona y sus valores, es decir, con aquello que la persona 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 moverse más 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 de vida disminuye, cuando los comportamientos que emite la persona y los objetivos que se propone, le alejan de aquello que realmente le importa.

**Ejemplo:** *quiere mover el cuerpo y no sale debido a que le asalta la pereza o el cansancio. Su malestar posterior, le lleva a mantenerse inactivo en el sofá durante horas comiendo entre horas.*

## Ámbitos del proyecto de vida

Diferentes ámbitos del proyecto vital deben tenerse en cuenta, si bien la intervención puede ser en todos ellos o en alguno en particular, y con intensidades diferentes dependiendo de cada situación familiar:

- Organización de una **vida cotidiana** significativa y con calidad: Esto implica el apoyo para favorecer en los miembros de la familia una actividad cotidiana coherente con

los intereses, deseos y propósitos en escenarios como el hogar, el trabajo, la vida comunitaria cotidiana, entornos de ocio y aficiones, etc.

- Apoyo para la identificación de **propósitos**, metas o retos que proporcionen una motivación especial por su enlace con la vida significativa de la familia.
- **Apoyo a las transiciones vitales profundas:** Situaciones, tales como las descritas anteriormente (momento de recibir el diagnóstico, etc.) en que las familias deben reorganizar sustancialmente su vida para afrontarlas.

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

## 2. 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 familia y a cada uno de sus integrantes;

- 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,
  - 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 y prácticas centradas en la familia**
  - de acuerdo con cada etapa del ciclo vital y rol social
  - facilitando las transiciones o cambios que afronte la familia.
- Se incluye como un componente esencial de otra prestación de apoyo tal como es la prestación del servicio de atención temprana

### Elementos

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

## El proyecto de vida

- Identifica la vida que desea vivir la familia. Se trata de aquel camino que se traza la familia con el fin de conseguir objetivos y metas que le dan sentido a su vida y activa acciones en el presente sin perder de vista el futuro a construir en el día a día.
- El proyecto de vida describirá la imagen de futuro que la familia quiere lograr y la forma de llegar a ello a lo largo del tiempo.
- Puede ser flexible en su formato. Puede ir desde el reflejo de lo importante (los valores) 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 a nivel personal.
- Recoge los ámbitos que resulten relevantes para cada situación personal o familiar:
  - La vida cotidiana: desde las actividades básicas de la vida diaria hasta las instrumentales. Las rutinas diarias, semanales, anuales, etc.
  - Los propósitos, metas o retos que se propone la familia.
  - Reorganización profunda del proyecto de vida en algún aspecto en situaciones que implican, por ejemplo, transiciones vitales importantes.
- El proyecto de vida será la base para la organización de los apoyos que la familia precise.
- Se refiere tanto a calidad de vida como a una existencia con sentido, que haga que la vida valga la pena.

## El plan de apoyos

- Se trata del conjunto de apoyos y actuaciones de facilitación que la familia necesita para poder activar y/o desarrollar su proyecto de vida y disfrutar de una vida con significado. Los ingredientes lo conforman los valores de la familia (lo importante) para con su hijo/a y para toda la familia en global.
- El plan de apoyos aborda las prioridades de la familia aportando habilidades, recursos, servicios, entrenamiento, afrontamiento de barreras, etc., todo ello conectados con los valores subyacentes.
- Se establecerá cuando la familia lo precise y lo desee.
- El proyecto de vida será la base para la organización de los apoyos que la familia precise.
- El plan de apoyos se sostiene sobre dos columnas:
  - Cuál es la mejor manera de ayudar al niño/a para alcanzar los mejores resultados del desarrollo preservando su calidad de vida en todas sus dimensiones.
  - Cómo apoyar a la familia para ayudar a su hijo a conseguir esos resultados y a favorecer una vida familiar significativa (conectada con sus valores)
- 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.

- El proyecto de vida puede incluir más cuestiones que las que puedan cubrirse con el plan de apoyo que ofrezca la prestación objeto de esta guía. Por lo tanto, el plan final de apoyo será fruto del pacto compartido y consensuado con la familia entre el proyecto de vida y los recursos que ofrezca el servicio.

## **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.
- Ser beneficiario del servicio de atención temprana.

## **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 prestaciones del catálogo
- Titularidad: Administración de la Comunidad de Castilla y León y de la Administración Local.
- No tiene aportación económica 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:

<b>Ámbitos</b>	<b>Centros residenciales y de estancia diurna</b>	<b>Servicios de apoyo técnico ambulatorio</b>
<b>Vida cotidiana</b>	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 y el entorno comunitario. Se apoya la reorganización que decida la familia. El servicio no es responsable de los detalles de la vida cotidiana.
<b>Propósitos, metas</b>	Aunque es deseable, no siempre las personas se proponen o requieren una reflexión sobre su propósito.	Puede ser el objeto principal del servicio en algunos casos
<b>Transiciones vitales profundas</b>	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 a la activación del proyecto de vida de los niños/as y familias que acuden a los servicios de atención temprana, 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, la vida cotidiana y la transición vital profunda serán los ámbitos predominantes en el trabajo con las personas asistentes a atención temprana.

## Resultados

La prestación se dirigirá a lograr resultados significativos y valorados para y por la familia: disponer de un proyecto de vida basada en el significado de lo que le importa a la familia, conectado con sus valores.

La actuación deberá orientarse a uno o varios ámbitos del proyecto de vida y el resultado se podrá observar a través de uno o varios de los siguientes indicadores:

- Organización de la vida cotidiana. Incluye rutinas semanales, mensuales y anuales.
- Propósito o metas de vida determinados.
- Transición vital profunda identificada para crecimiento personal.

## 3. El cambio de paradigma en la atención

Los servicios sociales transitan en todos sus ámbitos desde un modelo basado en el servicio, en las prestaciones, que implica fragmentación, discontinuidad e incoherencia, hacia otro basado en la atención integral y centrada en la persona y en la familia.

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

De modo general, la 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”*.
- Respeto por los valores, preferencias y necesidades expresadas por las personas.
- Integración de la atención.
- Información, comunicación y educación.
- Confort físico.
- Apoyo emocional en los momentos de ansiedad y miedo.
- La implicación de familiares y amigos
- Al acceso a la asistencia.
- La transición y continuidad.

Según indica Teresa Martínez:

*“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 u organización. Aunque éstos últimos también buscan la atención individualizada, el papel de la persona usuaria en su atención es claramente diferente”*.

La prestación de activación del proyecto de vida, en que se adopta el enfoque de significado debe profundizar en la atención centrada en la persona y en la familia.

“Una concepción de la discapacidad centrada en la persona frente a una centrada en el déficit supone la necesidad de repensar los servicios, pues estos fueron creados en el seno de la cultura del déficit y ahora se requiere su transformación hacia la cultura de la persona, de la ciudadanía, de la calidad de vida”

Javier Tamarit, Murcia, III Congreso Internacional de Autismo - 2014

En lo que respecta a la atención de las personas con dependencia y/o discapacidad en entorno ambulatorio, cabe destacar tanto la Planificación Centrada en la Persona (en el caso de la discapacidad) como la Rehabilitación Psicosocial (en el caso de las personas con Trastorno Mental) y las **Prácticas Centradas en la Familia-PCF (en Atención Temprana)**. Todos parecen modelos adecuados porque se centran en los intereses de la persona o de la familia y se des-focalizan del control sintomático o de la compensación de la discapacidad para construir una vida significativa.

La siguiente tabla señala la diferencia entre los modelos centrados en la persona y los centrados en el servicio. Aun referida a la persona, esta diferenciación tiene también valor explicativo e informativo en relación con enfoques que se centran en el núcleo familiar.

### **Modelos centrados en la persona**

Sitúan su foco en las capacidades y habilidades de la persona.

Su intervención es global y hablan de planes de vida.

Se comparten decisiones con usuarios, amigos, familia, profesionales.

Ven a las personas dentro de su comunidad y de su entorno habitual.

Acercan a las personas descubriendo experiencias comunes.

Esbozan un estilo de vida deseable, con un ilimitado número de experiencias deseables.

Se centran en la calidad de vida

Crean equipos de planificación centrada en la persona para solucionar los problemas que vayan surgiendo.

Responsabilizan a los que trabajan directamente para tomar buenas decisiones.

Organizan acciones en la comunidad para incluir usuarios, familia y trabajadores.

Responden a las necesidades basándose en responsabilidades compartidas y compromiso personal.

Los servicios pueden adaptarse y responder a las personas. Los recursos pueden distribuirse para servir a los intereses de la gente.

Las nuevas iniciativas valen la pena incluso si tienen un pequeño comienzo.

Utilizan un lenguaje familiar y claro

### **Modelos centrados en el servicio**

Se centran en los déficits y necesidades; tienden a etiquetar.

Intervienen en niveles más concretos: conductas deficitarias, alteradas, patologías, etc.

Las decisiones dependen fundamentalmente de los profesionales.

Encuadran a las personas como en el contexto de los servicios sociales.

Distancian a las personas enfatizando sus diferencias.

Planean la vida compuesta de programas con un número limitado de opciones.

Se centran en cubrir las plazas que ofrece un servicio.

Confían en equipos estándares interdisciplinarios.

Delegan el trabajo en los que trabajan directamente.

Organizan reuniones para los profesionales

Responden a las necesidades basándose en la descripción de los puestos de trabajo.

Los servicios no responden a las necesidades individuales. Están limitados a un menú fijado previamente. Mantienen los intereses profesionales.

Las nuevas iniciativas solo valen si pueden implantarse a gran escala.

Manejan un lenguaje clínico 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, un desarrollo pragmático de los principios básicos 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 o entorno que es apoyado.

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/s persona/s en todas sus modalidades.
- **Validación:** ratifica tanto verbal como no verbalmente aquello que se expresa. Respeta las decisiones, preferencias y opciones personales. Adapta el servicio a la persona/familia 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, no lo que nos diferencia”*

El siguiente texto (García-Sánchez y cols. 2014)<sup>1</sup> explica las características de un modelo centrado en lo importante para la familia; como se ve, es un modelo que está alineado con el que se ha expuesto previamente de modo general como enfoque centrado en la persona.

*Modelo centrado en la familia: los profesionales consideran a las familias como socios iguales; como colaboradores necesarios en una empresa común, que es facilitar y mejorar las posibilidades de desarrollo del niño. La intervención es individualizada, flexible y sensible a las necesidades de cada niño y de su familia. La identificación de esas necesidades se realiza con ayuda de la propia familia. La intervención se centra en fortalecer y apoyar el funcionamiento familiar, especialmente en lo que se refiere a generar oportunidades de aprendizaje para el niño contextualmente mediadas, cuidando que las familias no reproduzcan en casa modelos de intervención terapéutica. El profesional se preocupa constantemente de que las familias sean las que vayan tomando las decisiones finales, dentro de una estrategia planificada para potenciar su competencia, su adhesión y compromiso con el proyecto de actuaciones a realizar*

Si hubiera que indicar en un breve párrafo qué es el modelo centrado en la familia (también referido en ocasiones como enfoque o, como es el caso que a continuación se cita, como práctica centrada en la familia) valdrían las siguientes palabras de Linda Leal:

---

<sup>1</sup> García-Sánchez, F. A., Escorcía, C. T., Sánchez-López, M. C., Orcajada, N., & Hernández-Pérez, E. (2014). *Atención temprana centrada en la familia*. *Siglo Cero*, 45(3), 6-27.



“la práctica centrada en la familia no es una única estrategia o un solo método para interactuar con las familias. Es una filosofía general por la que los profesionales pueden ayudar a las familias a desarrollar sus puntos fuertes y a incrementar su sentimiento de competencia”. (Leal, 1999)<sup>2</sup>

Desde esta perspectiva, y siguiendo a esta misma autora, la mirada actual de la familia se caracterizaría por:

- El empoderamiento familiar (cambio de papeles con los profesionales, colaboración, coordinación de apoyos, competencias transdisciplinares)
- La orientación a los puntos fuertes (en vez de solamente a la patología y la limitación)
- La familia entera (incluida la persona con discapacidad) es una unidad de apoyo (frente al modelo persona con discapacidad y su madre/padre)

En coherencia con estos enfoques, la atención temprana centrada en la familia:

- Respetar los derechos del niño o niña y la familia
- Contribuye al desarrollo del niño o niña y su familia
- Hace competente a la familia para afrontar con mayores posibilidades de éxito tanto el presente como el futuro
- Hace uso de prácticas profesionales basadas en la evidencia y en la ética
- Implementa también prácticas relaciones y participativas

Merece la pena destacar más este último punto, pues en atención temprana existe amplio consenso entre los equipos profesionales en que sus prácticas deben incluir, considerándolo como la integración en un único sistema, prácticas relacionales (favoreciendo un clima de escucha activa, empatía y confianza) prácticas participativas (favoreciendo el empoderamiento de la familia para la toma de decisiones) y prácticas de calidad técnica (basadas en la evidencia fruto de la investigación, de la experiencia profesional contrastada y de la perspectiva y conocimiento de las propias familias). (Cañadas Pérez. M, 2018 )<sup>3</sup>

---

<sup>2</sup> Leal, L. (2009). *Un enfoque de la discapacidad intelectual centrado en la familia*. Madrid: Cuadernos de Buenas Prácticas FEAPS.

<sup>3</sup> Cañadas Pérez, M. (2018) Jornadas Formativas “Implementación y mejora de la Atención Temprana en Castilla y León” Gerencia de Servicios Sociales, Valladolid

## 4. Un modelo integrador basado en el significado

El cambio de dirección comentado en el punto anterior se puede concretar en un cambio en el foco de atención. Se pasa de un modelo médico/asistencial basado en la identificación y reducción de síntomas (presencia del malestar) a la provisión de apoyos para facilitar la autodeterminación, la búsqueda del bienestar y la promoción de una **vida significativa**.



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 familia (PCF) o la Rehabilitación Psicosocial algunos de sus ejemplos. Todos ellos se centran en la construcción de una vida basada en lo que le importa 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)<sup>4</sup>.

En este contexto, **la activación del proyecto de vida** es una intervención 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**.

Se trata de un proceso **constructivo** en el sentido que no pretende destruir nada, sino que parte del nivel actual de la persona, en nuestro caso de la familia, y se le motiva y ayuda para construir vida y sentido.

La implicación más importante de este punto es que **desde el inicio**, las interacciones se focalizan en los valores, en aquello que a la persona/familia le importa y, a medida que se motivan las acciones coherentes con ellos, se entrena a la familia en el manejo y **empoderamiento personal** frente a las barreras que potencialmente pudieran existir.

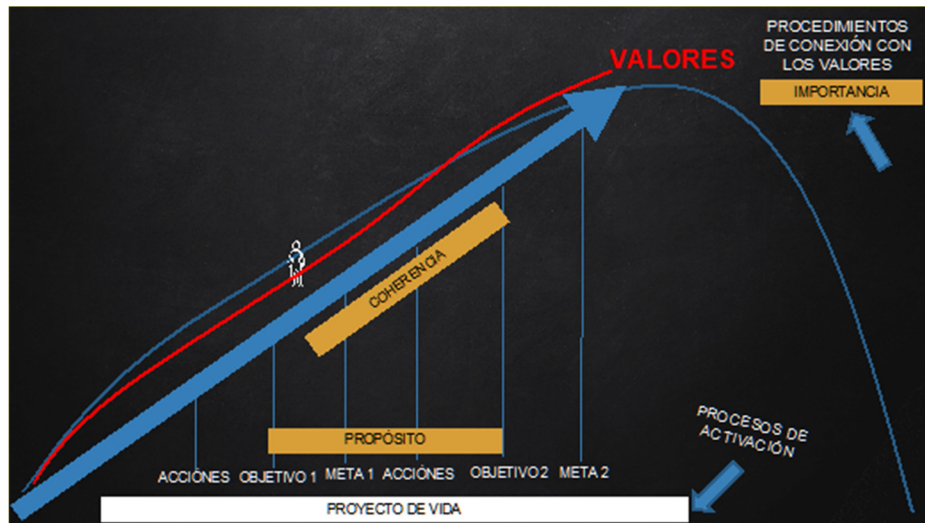
### Elementos del Proyecto de vida

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.

---

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



Salgado (2018)

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

Por ejemplo: *“vamos a realizar excursiones de senderismo con Pablo para fomentar el contacto con la naturaleza y a su vez favorezca su motricidad”*

Y por otro, aquellas para las que necesita ayudas y que quedarán articuladas en el **plan de apoyos** (ver en el apartado 5: el plan de apoyos al proyecto de vida)

Por ejemplo: *“para poder apoyar a nuestro hijo para que vaya comunicando mejor lo que siente, vamos a recibir el asesoramiento del logopeda y a llevar al entorno de casa lo que allí aprendamos”*

## Sentido en la vida

Las personas, las familias en nuestro caso, pueden moverse hacia, o alejarse, 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)<sup>5</sup>.

Si la familia se mueve **hacia** lo que le importa, sentirá satisfacción y coherencia. Por el contrario, si se mueve **lejos**, el agotamiento y la decepción se harán presentes 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 coherentes con lo que le 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. 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.

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 que al final del día, sintamos una importante satisfacción con nosotros mismos y con el hecho de notar que estamos en la dirección valorada.

<sup>5</sup> Ciarrochi, J., Bailey, A. y Harris, R (2013). *The Weight Escape*. Boston. Shambala

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

## Los valores: “lo que a la familia le importa”

Los valores *son direcciones*, hacen referencia a lo importante para la familia y la mera experiencia de contacto con ellos tiene un poder motivador sobre las acciones.

*Tienen que ver con lo más profundo de la persona y pertenecen a la persona. Es aquello que guía y motiva las acciones presentes y su cuidado y promoción están relacionados con la satisfacción personal, la sensación de vivir la vida que uno quiere y de que la vida merece la pena ser vivida.*

Son conceptos elegidos que están vinculados con patrones de acción, que proporcionan un sentido de significado y que pueden coordinar nuestro comportamiento a largo plazo (p.e. actuar con amor frente a la pareja o estar presente con los hijos)<sup>6</sup>

Algunas características que definen los valores son:

- Son cualidades de las acciones que señalan aquello que es importante y valorado por la familia, y por cada persona que la integra.
- 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 con 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 y cariñoso/a”

*Objetivo:* “voy a comprometerme más en las actividades de mis hijos”

*Acción:* “las tardes de lunes, miércoles y viernes voy a venir a casa a la hora de comer para comer todos juntos y voy a llevar a Pablo a la piscina”

- 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

Existe 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**

---

<sup>6</sup> Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.

La figura que se muestra a continuación (adaptada de McKay, Forsyth y Eifert, 2010)<sup>7</sup> refleja a la persona como el centro de la atención. De la persona surgen sus pasiones, expectativas, retos, talentos y preferencias, que son elementos útiles para la clarificación y descubrimiento de los valores subyacentes. En diversos ámbitos (transiciones vitales profundas) como ocurre frecuentemente en atención temprana, también puede ayudar al trabajo con los valores, sumergirse 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. Para una mayor concreción de cada una de las áreas ver el **Anexo 6: Dimensiones de Valor**.

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)

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

## 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.

<sup>7</sup> 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.

- **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. Para nuestros antepasados, en su vida en la sabana, si alguien era expulsado del grupo, quedaba indefenso ante los peligros y moría. Por tanto, será importante en el desarrollo profesional tener en cuenta todo aquello que ayude a la persona a sentirse incluida, que experimente que es miembro del grupo y que contribuye (ej. iniciar una conversación, resaltar la pertenencia en una actividad, acoger amablemente, tener en cuenta, etc.)
- **Trascendencia:** Se refiere a cuando alguien está conectado a algo más grande, 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. También tiene que ver con la capacidad de encontrar un significado a nuestras acciones más allá de nuestra propia vida. Se trata de mirar lejos para hacer hoy, es decir qué huella queremos dejar, que se mantenga 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.
- **Crecimiento personal:** El desarrollo y el crecimiento personal también se presenta como un componente importante 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)

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

Para conocer y ampliar más sobre las fuentes de importancia, ver Sfahany (2017)<sup>8</sup>

En definitiva, como conclusión de todo lo visto en el apartado, a continuación, se expone un cuadro resumen del modelo que incorpora los conceptos y elementos del proyecto de vida.

---

<sup>8</sup> Sfahany, E. (2017). *El arte de cultivar una vida con sentido*. Barcelona. Urano

## Proyecto de vida

<b>Resultado</b>	<b>SENTIDO DE LA VIDA</b> Una vida que merece la pena Toda mi existencia está llena de sentido
<b>Ámbitos</b>	<b>Transiciones vitales profundas</b> Mi vida crece incluso en los momentos de cambio
	<b>Propósitos o metas</b> Tengo objetivo y metas que me importan
	<b>Vida cotidiana</b> Mis rutinas me hacen vivir conforme a lo que más me importa y a quién soy
<b>Fuentes de sentido</b>	<b>Pertenencia</b> Me importa sentir que formo parte de algo. Estoy en conexión con los demás
	<b>Transcendencia</b> Me siento en conexión con cosas que son más grandes que yo y perduran con el tiempo
	<b>Contribución a los demás</b> Me importa y actúo para ayudar a otros
	<b>Crecimiento personal</b> Tengo algunos retos para mejorarme a mí mismo
<b>Aspectos básicos</b>	<b>Coherencia</b> Mis metas y vida cotidiana están alineada con mis valores
	<b>Control</b> Siento que controlo lo que hago para dejar la huella que quiero
<b>Cimientos</b>	<b>Valores</b> Lo que de verdad me importa

*Sánchez Redondo (2018)*

## Niveles y acciones

Los diferentes ámbitos propuestos del proyecto de vida (ver apartado 2) definen a nivel práctico, diferentes niveles de profundidad en el trabajo de 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 las acciones necesarias en cada uno de ellos. Dichas acciones, describen un itinerario de actuaciones de apoyo a la activación del proyecto de vida y que se desarrollan en el siguiente apartado.

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

Debido a que no todas las familias tendrán las mismas necesidades de activación del proyecto de vida, las acciones a poner en marcha en cada caso tendrán una diferente intensidad, tal y como se ha planteado previamente.

En el cuadro siguiente, se representan los diferentes niveles de profundidad del trabajo en la activación del proyecto de vida y las distintas acciones necesarias en cada uno de esos niveles. Así en ocasiones, la familia será capaz de recuperar o construir una vida cotidiana significativa a través de una interacción especial y los apoyos del desarrollo de sus valores en el entorno natural. En otras ocasiones, es posible que sea necesaria una mayor clarificación y especificación de acciones comprometidas, o un trabajo especial con barreras psicológicas. Todos estos apoyos se incluirán en el plan de apoyos (ver proceso en el itinerario, apartado 5)



Salgado (2018)



## 5. Itinerario-proceso y metodologías de activación del proyecto de vida en Atención Temprana

El proceso de activación del proyecto de vida desde el servicio de atención temprana pretende posibilitar una atención y apoyo técnico basado en lo importante para la familia y facilitar transiciones o cambios personales que mejoren la calidad de vida y la satisfacción vital de las familias beneficiarias. Dicho proceso presenta las siguientes características específicas:

- Las interacciones con la familia no son diarias, sino que están más alejadas en el tiempo. Su periodicidad se fijará en función de la situación.
- Se torna relevante el trabajo para generar cercanía a través de interacciones espaciadas en el tiempo.
- Cobra mucha transcendencia la clarificación y traducción de las áreas/dimensiones de valor a propósitos (cualidades) así como la concreción de metas, objetivos y acciones comprometidas para el periodo entre sesiones. Ej. Ser un/a padre/madre cariñoso/a y que aporta tranquilidad
- Los apoyos están conectados con lo importante para la familia y el niño/a y tienen como objetivo satisfacer sus necesidades y prioridades aportando habilidades y recursos.

### a. Acogida

**El acceso al apoyo para la activación del proyecto de vida quedará implícitamente desarrollado por la primera toma de contacto con la familia cuando accede al servicio de atención temprana**

El primer contacto que el equipo realiza con la familia es a través de la **entrevista de acogida**, la cual es realizada por el/la trabajador social o por cualquier miembro del equipo disponible (que no necesariamente será el coordinador de caso)

Este primer contacto con la familia tiene los siguientes objetivos:

- Que la familia se sienta acogida
- Recoger los datos identificativos
- Identificar la demanda y ajustar las expectativas
- Hacer partícipes a los padres desde el inicio
- Informar del servicio de atención temprana desde las prácticas centradas en la familia (ver ejemplo a continuación)

*“Nuestra forma de trabajar va a estar centrada en buscar la mayor eficacia para el desarrollo de vuestro hijo/a y para que como familia podáis vivir una vida significativa. Nos vamos a centrar en vosotros, en lo que es importante y en lo que es la vida tal y como queréis vivirla. Vamos a tener en cuenta vuestras necesidades y prioridades, ayudaros a llevar el día a día y a desarrollar aquellas estrategias que faciliten que vuestro hijo vaya desarrollando su autonomía e independencia en todos los ámbitos de la vida. Para ello, vamos a tener varias encuentros/citas para conoceros a todos, a vosotros como familia y a todas aquellas personas que son significativas para vosotros y que, en determinados momentos son una fuente de apoyo en el cuidado de vuestro hijo/a (familia extensa, guardería, pediatra, amigos...), eso es importante para nosotros. En una de ellas haremos un repaso a las rutinas del día a día. Somos muy conscientes que desde que vuestro hijo/a se levanta hasta que se acuesta, hacéis multitud de cosas, muchas las hacéis perfectamente y en otras, puede que necesitéis apoyo. Nosotros vamos a apoyaros para que el niño crezca en independencia y autonomía y que la familia crezca también en base a todo aquello que es importante para vosotros”*

## **b. Asignación del Coordinador de Caso**

El siguiente paso será la reunión de equipo con el objetivo de asignar el coordinador de caso

***El coordinador de caso es el profesional de referencia que coordina los apoyos y todo el proceso de activación del proyecto de vida.***

De manera general podemos señalar que, después de la entrevista de acogida y la reunión de equipo para asignar al **coordinador de caso**, se pasaría a la primera interacción centrada en conocer a la familia y aquello que es importante para ellos.

## **c. Evaluación y diseño del plan de apoyos**

### **c.1. Interacción para conocer a la familia “Quiero conoceros”**

Dicha interacción se compone de una **conversación basada en los intereses y valores** de cada uno de los padres y de la familia en su conjunto. El objetivo es conocer la esencia e identidad de las personas que componen el núcleo familiar, sus expectativas como familia antes de tener a su hijo/a, cómo es su vida en el presente, cómo se sienten (o se han sentido) ante el diagnóstico de algún trastorno del desarrollo o riesgo de padecerlo, alguna alerta, etc. Es decir, conocer todo aquello que emerge como importante sobre la base de: a) aquello que les gusta, les apasiona y se les da bien y b) aquello que les hace sufrir y les genera malestar.

Se ha observado que, en la interacción dirigida a conocer a cada uno de los miembros de la familia, enfatizar que los niños/as no necesitan llegar a ningún punto para ser alguien y tener valor, que ya lo son por el mero hecho de nacer, resulta tranquilizador y libera de tensión a la familia. Ello posibilita un contexto saludable y favorecedor para las prácticas centradas en la familia y funciona como un freno en la lucha por conseguir llegar a unos estándares.

***El profesional se acerca a cada uno de los miembros de la familia para conocerla, saber lo que le importa y hacer sentir a la persona que su hijo/a es único y singular, que ya es alguien y tiene valor como persona, solamente por el hecho de nacer***

En esta conversación, emergen los valores en un contexto de un diálogo caracterizado por la naturalidad, la cercanía y la validación (Para una mayor profundidad ver **anexo 1.1: Anexo sobre conversaciones basadas en lo importante**).

Esta sesión de conocimiento, además de **contextualizar** de una manera positiva la prestación de la activación del proyecto de vida, permite la **recapitulación de información** relevante a través de la **historia de vida** y el enmarque de la ayuda y los apoyos en la vida significativa para la familia.

Este tipo de conversaciones basadas en lo importante son **interacciones naturales**, no se trata de una encuesta, ni de una sucesión de preguntas a contestar. Es una conversación con las siguientes características que marcan su esencia:

- **Horizontalidad:** entre el profesional y la persona
- **Conexión** con el otro
- **Validación:** no juzgar aquello que expone la persona
- **Cercanía:** se trata de interacciones que desarrollan confianza y seguridad
- **Vulnerabilidad:** la expresión de vulnerabilidad está permitida y se puede reflejar también en las auto-revelaciones del profesional

A continuación, se exponen una serie de conclusiones derivadas de la experiencia con conversaciones de este tipo en el contexto específico de la atención temprana:

- Esta primera interacción sirve a la familia para ver la situación del hijo/a desde otra perspectiva. Se pone el **foco de atención en el niño/a** y no en las emociones.
- Ayuda a que los miembros de la familia expongan de manera autónoma, **estrategias naturales** que ya están resultando **útiles**. Ejemplo: *“en el parque a Hugo le cuesta ir a jugar con otros niños, es muy precavido y eso nos hace pensar que a ver si va a tener problemas en un futuro. Pero si le dejamos, poco a poco se va acercando”*. Es importante que en este tipo de interacciones sean los propios padres los que saquen conclusiones. Ejemplo. *Profesional: “¿y que conclusión sacaríais de ello?” Padre/madre: “que va a su ritmo, que lo hace cuando coge confianza”*
- Es importante **empoderar** a los padres. Poner al hijo y su huella como padres en el centro de todo. Que lo que regule sus acciones con su hijo, esté bajo control del desarrollo, crecimiento, autonomía y felicidad de su hijo y no tanto las emociones que se encuentren presentes en los momentos complicados o la compensación de la vulnerabilidad.

- Una interacción cercana y cálida produce la **apertura** de la familia, fomenta la relajación y **rebaja la tensión y lucha**. Plantea un contexto de apoyo cercano a lo importante para la familia y centra a los padres en lo que es necesario para su hijo/a en ese momento para su **bienestar emocional** y para posibilitar un **crecimiento familiar óptimo**.
- Se ha visto significativo, eludir o no hacer referencia o comentarios asociados a la comparación y la estandarización.
- Es importante un tono **despatologizador y tranquilizador**, incidiendo en la validación de lo que la persona siente y piensa. Aprender a mantener la dirección de aquello que es importante en la relación con su hijo/a (a pesar de pensamientos y sentimientos complicados) será un apoyo también relevante.

***No son importantes las preguntas en sí mismas, sino la esencia de la interacción que de ellas se desprende: naturalidad, cercanía, vulnerabilidad y validación.***

### *c.1.1. Recogida de información*

Como ya se ha indicado anteriormente, durante la toma de contacto inicial se realizará la **historia de vida** de las personas y de la familia desde una perspectiva constructiva y no basada únicamente en problemas (no se trata de hacer la historia del problema). Se recogerán los siguientes aspectos relevantes de una manera natural (no en formato entrevista):

- **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
- **La vida juntos**
  - Historia de vida de la familia
  - Sobre el diagnóstico de discapacidad de nuestro hijo/a
  - Impacto sobre la vida familiar de la situación asociada a su hijo/a
  - Cómo era la vida antes y cómo es ahora

No son apartados diferentes y desconectados entre sí. Es decir, que la conversación dirigida a conocer a la persona (y familia) a través de su historia desde la infancia no es una simple revisión biográfica, sino que también repasa aquellas actividades y cosas que le(s) apasionaban, los talentos y las rutinas tanto del pasado como del presente con el objetivo de conocer con mayor profundidad y cercanía la esencia de la persona y lo importante para la familia.

***El (auto) conocimiento de la persona y la familia en base a su historia, es un elemento clave para la emergencia de lo importante, el éxito en la formalización de propósitos y su impacto sobre el desarrollo y la calidad de vida de su hijo/a y de la suya propia.***

De una forma simple se presenta a continuación un cuadro resumen puede servir de referencia para exponer dicha información.

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

### *c.1.2.Cierre y contextualización*

Se refiere a la explicitación, por un lado, de la esencia del abordaje centrado en los intereses de la familia y por otro, de la actitud de apoyo del equipo y de las cualidades que van a definir la interacción: centrada en los intereses de la familia, confianza, horizontalidad, cercanía y apoyo. El cierre de la interacción dirigida a conocer a la familia se realiza a través de la **contextualización** del apoyo a la activación del proyecto de vida. De una manera cercana y amable, el profesional resaltaré a través de *metáforas o ejercicios sencillos*, que el abordaje estará centrado en los intereses y lo importante para la familia (p.e. metáfora del jardín, la novela de tu vida, ejercicio del dedo o cualquier metáfora que hayan aportado ellos durante la conversación) y contextualizaré la relación de ayuda (p.e. la barca, las dos montañas, etc) enfatizando los siguientes puntos.

- Vamos a centrarnos en la familia, en lo que es importante para ellos
- Estamos allí para ayudarles a navegar hacia una vida significativa
- Resaltar el rol horizontal ente el profesional y las personas
- Los componentes de la familia van a marcar la dirección y el ritmo de los avances
- Resaltar el proceso y no el resultado

A continuación, exponemos un ejemplo de contextualización:

*“Les agradezco mucho que nos hayan permitido conocerlos, ello va a ser muy importante para poder apoyarles en todo lo que esté en nuestra mano y por consiguiente también a “nombre del niño”. Ahora me gustaría pedirles permiso para comentarles un poco en qué va a consistir el trabajo o apoyo que les ofrecemos desde aquí. Nosotros lo que vamos a hacer es centrarnos fundamentalmente en ustedes, en el tipo de madre o padre que quieren ser, el tipo de cualidades que quieren potenciar, la huella que quieren dejar (especificar en función de lo que haya salido en la conversación) y por supuesto, en fomentar aquellos valores o aquello que es importante para ustedes respecto a su hijo (especificar en función de lo que haya salido en la conversación, por ejemplo, tal y como me dijeron para ustedes es importante que su hijo/a cada vez sea más independiente, autónomo y feliz). Les iremos pidiendo permiso para darles amablemente nuestro punto de vista respecto a cada situación en la que podamos ayudarles. Dicho punto de vista no es mejor ni peor, sino una perspectiva diferente...En definitiva, vamos a ayudarles a remar en la dirección que ustedes quieren para tener una vida familiar significativa y para ello, todos los apoyos o ayudas estarán conectados con esa dirección que les va a hacer sentir satisfechos como padres*

En el **Anexo 1.3: metáforas para el cierre de la interacción dirigida al conocimiento de la persona y la contextualización** se exponen los elementos básicos de la contextualización, así como ejemplos de metáforas y ejercicios que pueden resultar de utilidad.

Recuerda que para una mayor información sobre una aplicación eficaz de las diferentes herramientas puedes ver el **Anexo 1.2 Herramientas. Características de las metáforas y los ejercicios experienciales**

En determinados ámbitos (p.e. en la organización de la vida cotidiana significativa) la primera interacción y la emergencia de lo importante, será suficiente para poder pasar a la entrevista en rutinas y abordar la propuesta del plan de apoyos que les permita vivir una vida con significado. En otros casos, será necesario realizar una mayor concreción de todo ello. Esto queda reflejado en los siguientes pasos.

### c.2. Clarificación. “Un poco más sobre lo que es importante para ti y lo que esperas del futuro”

Como se ha comentado al final del anterior punto, en el caso de algunas personas o familias que pasan por situaciones de cambio vital importante, como es el caso de las familias que acuden a atención temprana, pueden requerir un trabajo y un apoyo de mayor profundidad.

A través de la esencia de nuevas interacciones cercanas (o dentro de la primera) y actividades específicas, el objetivo será clarificar las direcciones valoradas y concretar **propósitos o valores (cualidades)** con los que la persona y/o la familia se identifican.

El objetivo final de este paso es que, mediante pequeñas frases, la persona delimite con mayor precisión las cualidades con las que se encontrará satisfecha en el día a día. Qué cualidades quiere potenciar como padre/madre... qué emerge, desde el fondo de su corazón, como lo más importante en su papel como madre/padre..., qué acciones estarían cargadas de esas cualidades...

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?”. La persona puede señalar que quiere ser un padre presente, que es cariñoso 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 familia quiere obtener, es decir no va de lo que el niño/a pueda o no conseguir, 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, más allá de los resultados que su hijo/a pueda conseguir respecto a lo que les lleva a atención temprana.

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 un/a padre/madre vital”
- “Ser un/a padre/madre persistente”
- “Persona que mantiene su mejor estado físico, saludable”
- “Ser una persona divertida”

Una mayor claridad en este punto requiere la diferenciación entre los valores y los objetivos. 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.

Resumiendo, las diferencias entre objetivos y valores son:

- Un objetivo se puede lograr o alcanzar, los valores no se alcanzan, son direcciones (nunca llegas a un pueblo que se llame Norte, siempre podemos ir más hacia el Norte)
- Un objetivo o acción puede ser fácil o difícil de conseguir
- Un objetivo podemos medir su progreso
- Una vez que se consigue un objetivo, aparece otro nuevo.

Veamos algún ejemplo aclaratorio:

VALOR	OBJETIVOS/ACCIONES
Ser persistente a pesar de los problemas	Aprender estrategias de autocuidado / Acudir al asesoramiento profesional para aprender a gestionar mi nerviosismo y mi impulso a que los avances sean más rápidos
Contribuir a la familia	Quiero implicarme más / Salir a las 15:00 del trabajo para poder llevar a mi hijo a la piscina.

VALOR	OBJETIVOS/ACCIONES
Ser una familia que valora el ocio y el contacto con la naturaleza	Queremos potenciar el número de salidas y nuestro ocio conjunto y de pareja / vamos a hacer una excursión al mes al campo-otro día al mes saldremos la pareja a cenar

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.**

### c.3. Entrevista en rutinas

Después de la primera interacción dirigida a conocer y clarificar lo que es importante para la familia, se plantea la realización de la **entrevista en rutinas**. Ésta se realizará de una manera informal, cercana y preguntando a las familias sobre cómo es su vida en los 15 días últimos. *“Para poder apoyaros, me gustaría saber cómo es vuestra vida en las últimas semanas”*

Se realizaría como una forma de revisar las rutinas de una manera natural (continuando con la esencia de las interacciones basadas en lo importante para la familia) sin tener que pasar cuestionarios y pruebas extensas.

El objetivo de la entrevista en rutinas es conocer cómo el niño está aprendiendo y participando de las rutinas diarias, cuáles son las prioridades y los deseos de los padres para el futuro de su hijo/a (y de la familia en su conjunto) y finalmente, conocer las necesidades de apoyo percibidas por la familia para avanzar en las direcciones valoradas

Algunas recomendaciones para la entrevista en rutinas se exponen a continuación:

- Se pueden sentar las bases de esa entrevista en el anterior contacto con la familia: *“El próximo día hablaremos sobre el día a día en vuestra familia. Os invito a que penséis en todas las rutinas que realizáis cada día y lo que os suponen, es decir, si cada rutina os supone un momento de satisfacción, de estrés, si estáis contentos con la forma en que ocurre u os gustaría cambiar algo para que vaya en la línea de lo que hemos hablado que es importante para vosotros (se les puede aportar un pequeño guion que les ayude en las reflexiones)”*
- Es principal que sea también una interacción cercana para que se dé una conversación fluida.



- Mostrar empatía y comportamiento positivo.
- Lo ideal es realizar la interacción sin papeles, para que éstos no ocupen el lugar central en la conversación (si son necesarios utilizar un folio en blanco y hacer anotaciones muy breves. El resto de contenido se puede anotar a la finalización)
- No hacer preguntas directas, ni dirigidas, es preferible un planteamiento más abierto, en torno a “*cuéntame cómo es un día a día en vuestra vida*” “*cómo han transcurrido estos últimos quince días en vuestra vida*”. Es importante que la familia pueda manifestar sus propias opiniones sin ser llevados a lo que para el entrevistador es importante.
- Identificar los momentos más satisfactorios del día a día y los más complejos. Qué ocurre ahí, cómo se sienten los papás, qué querrían cambiar y para qué.
- Evitar consejos, preguntas innecesarias, no emitir juicios de valor.
- Mostrar interés por la familia, **no sólo** por las necesidades del niño (de qué forma aquello que les trae a atención temprana dificultan su participación en las rutinas)

La información recogida en la entrevista en rutinas va a facilitar el siguiente paso que es la concreción del **plan de apoyos**.

Los aspectos para recoger y concretar en esta entrevista son:

- **Mi vida en los últimos 15 días:** vida rutinaria
- **Sobre nuestros objetivos, metas y deseos en la actualidad y para el futuro de nuestro hijo/a y para nosotros**
  - En qué podemos ayudar

#### c.4. Concreción de los apoyos

##### *c.4.1. Establecimiento de acciones comprometidas: “Pasando de las palabras a acciones”*

Todos los pasos anteriores son muy importantes, pero el objetivo del trabajo en la activación del proyecto de vida que requiere una mayor profundidad sería la concreción de pequeñas acciones (pasitos de bebé) que están bajo control de la persona y que están dispuestos/as a realizar porque se encuentran al servicio de su vida significativa.

Este punto del proceso tiene que ver con el paso de los propósitos a objetivos y acciones comprometidas con las direcciones valoradas. Un avance en la concreción requiere la propuesta de objetivos a corto y medio plazo y la generación de patrones de acción coherentes con lo importante para la persona y la familia.

**La creación de acciones comprometidas es un proceso paso a paso de actuar para crear toda una vida íntegra y significativa, fiel a los deseos, anhelos y a lo importante de cada uno a pesar de las circunstancias**

Puede ocurrir también que, la situación que ha llevado a la familia al servicio de atención temprana genere un impulso por salir rápidamente de la situación, tener prisa o compensar una discapacidad. Esta premura no es acorde con el proceso necesario, siendo esencial a) dar **pasos pequeños** (pasitos de bebé) y b) cambiar una actitud que pone la lucha al servicio de la compensación de vulnerabilidades por una lucha/constancia al servicio de construir una vida significativa sea cual sea la situación.

**Se trataría, por tanto, de enseñar a la familia el proceso de valorar el tipo de cualidades que son importantes, ajustándose a las características del momento, maximizando y probabilizando el éxito.**

#### c.4.1.1. Características de los objetivos y acciones

Las características de los objetivos y acciones a plantearse se exponen a continuación. Dichas características, deben ser tenidas en cuenta por el profesional para garantizar el éxito y evitar propuestas inalcanzables.

- Tienen que ser específicas y alcanzables. ej: “mañana voy a salir a andar a las 10:00h y voy a estar 15 minutos”
- Prácticas y ajustadas a las habilidades de la persona. Ej: “Voy a jugar con mi hijo/a a los puzles por la tarde de 17 a 18 h”
- Evitar objetivos basados en sentimientos o emociones. Como por ejemplo “mañana quiero tener menos ansiedad”
- Evitar objetivos o acciones demasiado amplios e inalcanzables. Como, por ejemplo, la próxima semana voy a ir al gimnasio todos los días durante dos horas, cuando es una persona que hace muchos años que no realiza ejercicio físico.
- Deben estar vinculados a los valores personales y a aquello que consideran importante para su hijo/a. Ejemplo: como **valor personal** “quiero ser un padre/madre cariñoso/a”. A nivel de lo **importante para el hijo** “quiero potenciar que mi hijo sea cada vez más autónomo, eso me haría sentir satisfecho como padre/madre”

#### c.4.1.2. Concretar objetivos y acciones

Para trabajar en la concreción de objetivos y acciones conectadas con las cualidades a desarrollar pueden utilizarse preguntas como:

- “¿Cómo sería cada interacción con su hijo si le demostrase cariño?”
- “¿Qué conducta estarías haciendo si le estuvieses demostrando tranquilidad a tu hijo/a?”
- “¿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?”

La persona elegiría, las áreas importantes a trabajar y también las acciones comprometidas. La misión del profesional es motivar y facilitar las acciones, así como prevenir cualquier característica de la propuesta que ponga en riesgo la probabilidad de éxito. Por ejemplo: *es muy común que la persona en estado de vulnerabilidad, en su afán por salir de la situación*

*se plantee objetivos inalcanzables o vaya demasiado rápido. Si el profesional percibe todo ello, puede instarle a bajar el ritmo, y motivarle a dividir las acciones u objetivos en otros más pequeños, intentando no subir muchos escalones de una sola vez. Todo ello además al servicio de construir una vida significativa integral en la vida de su hijo/a y de toda la familia.*

Varias herramientas útiles para el establecimiento de acciones comprometidas, el lector las puede encontrar en el **Anexo 3.1 Metáforas y ejercicios para el establecimiento de acciones comprometidas**

En el **Anexo 1.4: Cuaderno práctico** encontrarás los apartados correspondientes para ir reflejando los objetivos a corto plazo y las acciones comprometidas con dichos objetivos.

#### *c.4.2.Elaborar el plan de apoyos: “El mapa del viaje”*

El siguiente paso en el proceso sería la **elaboración del plan de apoyos** que abarcará todas las dimensiones que forman parte del desarrollo personal, familiar y social, incluyendo los apoyos formales (pediatra, escuela de educación infantil...) informales (familia extensa, actividades comunitarias...) y los proporcionados por el equipo de atención temprana al entorno familiar para generar conocimiento y moldear habilidades de entrenamiento en entornos naturales. El plan de apoyos estará consensuado con la familia y tendrá en cuenta los valores, prioridades, y objetivos que la familia se ha propuesto.

**Ejemplo:** Prioridades de la familia basadas en la autonomía e independencia.

- Queremos que explore más y pueda llegar a más sitios por sí solo para que sea más independiente. Así podrá divertirse y aprender más y de forma más autónoma.
- Que pueda comer solo, ahora no puede
- Me gustaría poder incorporarme a mi trabajo con media jornada

*Estos podrían ser objetivos o prioridades que la familia se plantea y que marcan la dirección del **plan de apoyos** que se establecerá posteriormente.*

El plan aporta los apoyos que se adaptan y satisfacen las prioridades e intereses más profundos de la familia tanto para su hijo/a como para el contexto familiar en su conjunto. Por lo tanto, se asienta sobre lo importante/valores de la familia y se sostiene sobre dos columnas.

1. Cuál es la mejor manera de ayudar al niño para alcanzar los mejores resultados del desarrollo preservando su calidad de vida en todas las dimensiones.
2. Cómo apoyar a la familia para ayudar a su hijo a conseguir esos resultados y favorecer una vida familiar significativa (conectada con sus valores)

En él se especificará:

- Qué quieren lograr y para qué
- Qué necesitan
- Quién o qué proveerá el apoyo (los propios del equipo de atención temprana, otros recursos formales y/o informales)

- Dónde y cuándo se implementará (en la unidad de atención, en el domicilio, en la escuela infantil, parque u otros entornos)

Además, contestará a dos preguntas

- ¿Cuál es la mejor manera de ayudar al niño/a a alcanzar los resultados del desarrollo?
- ¿Qué puede aportar atención temprana a la familia para ayudar a su hijo a avanzar en el desarrollo de las cualidades valoradas, de manera que facilite su autonomía e independencia y mejore paulatinamente su calidad de vida?

Como si de un viaje se tratase, el plan de apoyo identifica el punto de partida (clarifica a la familia dónde está ahora) la dirección y dónde quiere llegar (visión de la familia de dónde quiere ir) etapas del camino y los apoyos necesarios.

- **Cómo el niño está aprendiendo y participando en las rutinas diarias**
- **Cómo les gustaría que participase y para qué. Prioridades de la familia**
- **Cómo les gustaría ser como padres y como familia**
- **Apoyos necesarios**
- **Concreción**

Es decir, la elaboración del **plan de apoyos** requiere, no sólo especificar objetivos, metas y acciones significativas tanto en la familia como en el niño/a, sino también definir si la familia requiere apoyos para implementar dichas acciones y en este caso, decidir quién y cuándo realizará dicho apoyo.



Salgado et al. (2019)

### c.5. Grupo de apoyo

La metodología más recomendable para realizar el plan de apoyos sería realizar una reunión de planificación con el **grupo de apoyo** en el cual están presentes el profesional de referencia o coordinador de apoyos, la familia y el niño/a representados por ésta y cualquier otra persona o profesional que se considere de especial relevancia (abuelo/a, tío/a, etc). Se trata un grupo *reducido* comprometido con apoyar y velar que todos los apoyos estén al servicio de la independencia y autonomía del niño/a, así como de los intereses y valores de la familia.

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 familia elija.

- La reunión de planificación comienza compartiendo todos los presentes, las fortalezas y necesidades que han surgido del niño/a, también las fortalezas y valores que se destacan de la familia y se expresan las características de aprendizaje del niño en el momento actual.
- A continuación, se plantean las preocupaciones, recursos y prioridades de los padres y qué es lo que requieren para poderlo realizar.
- Se pide posteriormente a los diferentes miembros del grupo aquello que pueden aportar, incluyendo los apoyos técnicos que se pueden implementar desde atención temprana para que el menor aprenda las diferentes habilidades al servicio de su independencia, autonomía y mejora de la calidad de vida.

En el **plan** (que es un documento vivo) se especifican los **apoyos** asociados a las características de aprendizaje del niño/a, los que tienen que ver con la implementación de éstos en el entorno natural bajo la premisa de estar contextualizados en lo **importante para la familia** y favorecer una vida familiar significativa

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

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

En ocasiones, el profesional el coordinador de caso puede percibir barreras psicológicas a la hora de implementar acciones comprometidas (niveles elevados de emociones displacenteras, conflicto de valores, etc) e incluso también, a lo largo de las interacciones sobre lo importante. Todo ello puede hacer aconsejable la derivación a otro profesional (o incorporación de otro profesional al grupo de apoyo) o la propuesta de apoyo psicológico (si el profesional de referencia/coordinador caso es psicólogo) dirigido a entrenar habilidades sociales y personales específicas para abordar de manera eficaz pensamiento y emociones desagradables, que puedan surgir ante situaciones complejas.

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 a la hora de potenciar lo importante para ellos en lo que se refiere a su hijo/a. Es decir, el apoyo psicológico sería un apoyo alineado con lo importante de la familia.

En definitiva, es común que las familias acudan a los equipos de atención temprana con sentimientos de ansiedad, culpa y angustia. En ocasiones, éstos son gestionados de manera adecuada, pero en otras ocasiones, su presencia motiva conductas más centradas en la evitación del malestar y alejadas de lo importante para la propia persona. Es en estos casos donde se hace necesario una derivación o apoyo psicológico más específico.

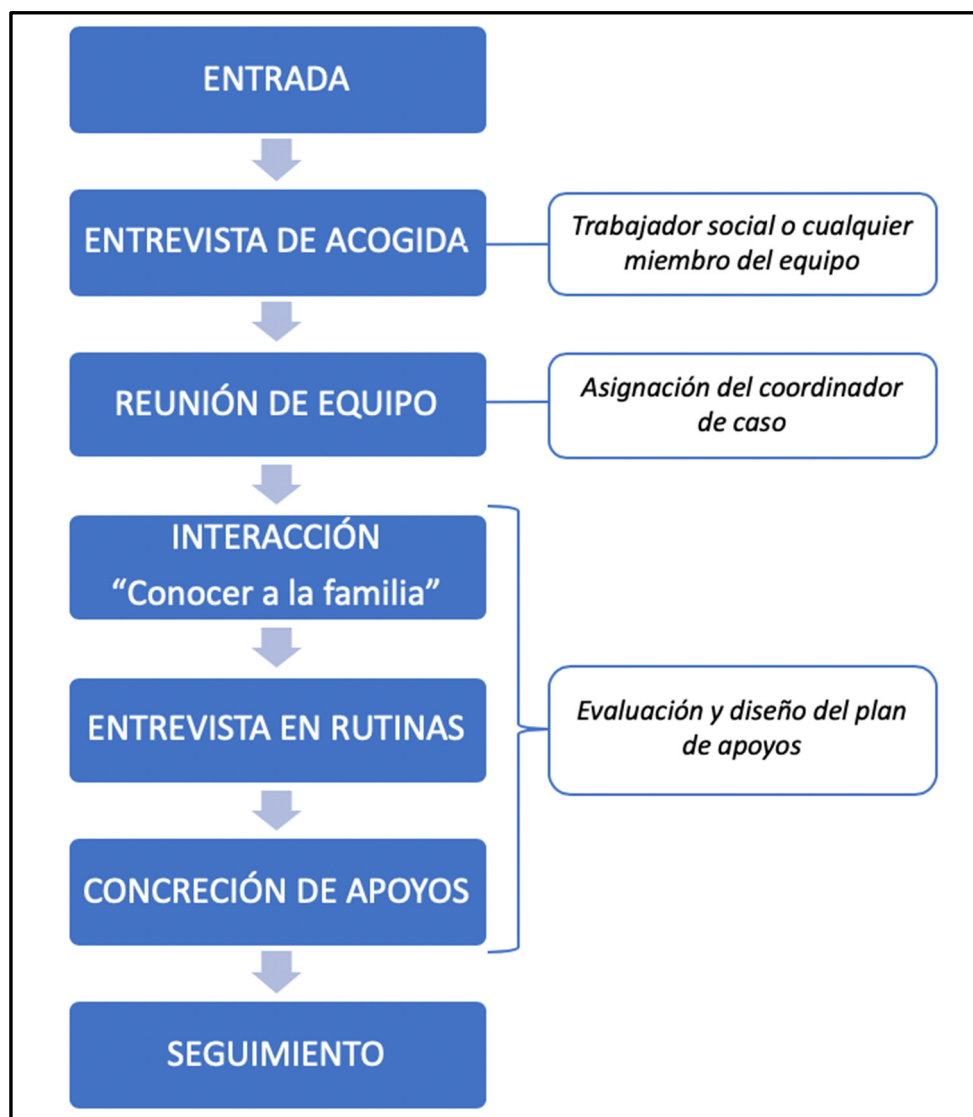
El abordaje de este tipo de situaciones particulares, más complejas, en las que se observan estas barreras, requerirá una formación específica de los profesionales.

### **e. Seguimiento**

Será importante que se haga un seguimiento de las acciones que la familia se propone en vías de regar aquello que para ellos es importante. Dicho seguimiento, no se realizará desde la censura o la reprobación, sino con una actitud constructiva: Para ello es importante que el profesional:

- Enfaticar que el aprendizaje de cualquier habilidad es un proceso paso a paso, animando a no decaer,
- Potencie actitudes como la paciencia y la constancia
- Refuerce el aprendizaje, lo que significa valorar aquello que para ellos es importante.
- Dirige la atención hacia aquello que emerge como lo más importante en lo referente a la relación, desarrollo y calidad de vida de su hijo/a y de la familia.
- Considerar siempre el proceso “crecer en vida significativa” y no el resultado concreto de una acción.
- Valorar los logros, poniendo en concordancia la emisión de acciones significativas con la sensación de satisfacción personal. Cobra especial relevancia reforzar lo que la familia consigue, y ayudar a abstraer aquello que ha funcionado.

A continuación, se presenta un cuadro resumen del itinerario-guía.



Salgado (2019)

## 6. Profesionales

### Sentido para los profesionales

**Cada organización, centro o servicio, puede crear sentido positivo orientado también a sus profesionales,** y facilitarles que activen o descubran sus propios contenidos de sentido en lo que hacen.

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 útiles de ayuda a otras personas y para moverse hacia el tipo de profesional que se quiere ser.

Será importante para las y los profesionales implicarse en actividades experienciales que les ayuden a reflexionar y conectar con aquello que es importante para ellos y ellas en el ámbito profesional. Cuáles son los valores y el tipo de huella que les gustaría dejar en las personas y/o familias, a las que ayudan. Es importante 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, así como entrenar habilidades de afrontamiento de dichas barreras.

## Competencias profesionales

De manera general podemos destacar que las interacciones que se centran en lo importante tendrán unas características especiales que requieren de las siguientes competencias profesionales (para ver más sobre interacciones ver anexo 1.1)

- La interacción será simétrica, por lo que es necesaria la humildad por parte de la persona de apoyo para compartir nuestras habilidades y conocimientos, dando nuestra 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 salir de un modo de solución de problemas
- 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.

Hay que considerar en todo momento del proceso la importancia del trabajo en equipo, tanto dentro del equipo –intraequipo- como con otros equipos –interequipos-, para activar el proyecto de vida:

- Trabajo intraequipo: trabajo transdisciplinar o trabajo colaborativo dentro del mismo equipo, asegurando el conocimiento basado en la evidencia surgido de cada profesional del equipo, puesto al servicio del equipo en su conjunto y del servicio a prestar.
- Trabajo interequipos: trabajo en red con otros profesionales (de otros recursos sociales, de salud, educación...), asegurando siempre el derecho, voluntad y preferencias de la familia, evitando por tanto un sesgo de trabajo pensando más en los equipos que en la familia.

Blue-Banning y cols. (2004)<sup>9</sup>, plantean los siguientes temas como esenciales, según la opinión de familias, para que se dé una verdadera armonía y alianza en la relación entre la familia y la o las personas del equipo profesional que les ofrece apoyo:

**“Seis temas para una alianza colaborativa entre familias y profesionales:**

- **Comunicación:** *La calidad de la comunicación es positiva, comprensible, respetuosa entre todos los miembros y a todos los niveles de la alianza. La cantidad de la comunicación está también en un nivel que posibilita una coordinación eficiente y efectiva así como la comprensión entre todos los miembros.*
  - *Indicadores: Recursos compartidos, ser claros, ser honestos, comunicar de forma positiva, tener tacto, estar abierto, escuchar, comunicar frecuentemente, coordinar la información*
- **Compromiso:** *Los miembros de la alianza comparten una sensación de seguridad acerca de: a) la devoción y lealtad de cada uno de ellos hacia el niño y la familia; y b) la creencia de cada uno de ellos en la importancia de los objetivos que se persiguen para el niño y la familia.*

---

<sup>9</sup> Blue-Banning, M; Summers, J. A.; Frankland, H. C.; Nelson, L. L. y Beegle, G. (2004). Dimensions of Family and Professional Partnerships: Constructive Guidelines for Collaboration. *Exceptional Children*, 70, 2, 167-184



- *Indicadores: Demostrar compromiso, ser flexible, ver el trabajo como ‘más que un trabajo’, ver al niño y a la familia como ‘más que un caso’, animar al niño y a la familia, ser accesible al niño y a la familia, ser consistente, ser sensible a las emociones*
- **Igualdad:** Los miembros de la alianza tienen un sentimiento de equidad en la toma de decisiones y en la implantación del servicio, y trabajan activamente para asegurarse que el resto de los miembros de la alianza se sienten igualmente poderosos en relación con su capacidad para influir en los resultados de los niños y sus familias.
  - *Indicadores: Evitar el uso de la ‘fuerza’ (por ejemplo, de la autoridad profesional), empoderar a los miembros, validar a los demás, defender a los niños y sus familias con otros profesionales, permitir la reciprocidad entre los miembros, tener voluntad de explorar otras opciones, nutrir la armonía entre todos los aliados, ‘sentarse a la mesa’ / evitar el corporativismo, actuar ‘igual’*
- **Habilidades:** Los miembros de la alianza perciben que el resto del equipo demuestra competencia, incluyendo la capacidad de los proveedores de los servicios de cumplir con sus funciones y mostrar enfoques de ‘práctica recomendada’ para trabajar con los niños y sus familias.
  - *Indicadores: Adoptar medidas, tener expectativas sobre el progreso del niño, cubrir las necesidades especiales individuales, considerar al niño y a su familia como un todo, tener voluntad de aprender*
- **Confianza:** Los miembros de la alianza comparten una sensación de seguridad acerca de la fiabilidad del carácter, capacidad, fortaleza o confianza de cada uno de los otros miembros.
  - *Indicadores: Ser fiable, proteger al niño, ser discreto*
- **Respeto:** Los miembros de la alianza miran a sus compañeros de equipo con estima y demuestran esta estima mediante actos y comunicaciones.
  - *Indicadores: Valorar al niño, no juzgar sin más, ser cortés, ejercer la no discriminación, evitar la intrusión” (op. cit. p. 174).*

Estos mismos autores indican lo siguiente, muy coherente con lo que se acaba de señalar:

- La asimetría de poder y autoridad es la principal dificultad en las relaciones entre profesionales y familias.
- El principal problema para el desarrollo de una verdadera asociación entre familias y profesionales es el fracaso en establecer relaciones de colaboración, empoderamiento y confianza entre las familias y los profesionales que prestan servicios de apoyo.

También es de gran interés para este ámbito el siguiente texto de García-Sánchez y cols. (2014) Hay que “asegurar, en la interacción que ha de darse entre el profesional y el cuidador principal, los principios de participación, horizontalidad y flexibilidad:

- **Participación:** *el adulto que aprende no es un mero receptor; puede y debe interactuar con el orientador de su aprendizaje intercambiando experiencias. Además, el adulto tiene una profunda necesidad de auto-dirigirse en sus actuaciones y, sobre todo, en sus aprendizajes.*
- **Horizontalidad:** *el orientador del aprendizaje y el adulto que aprende tienen características cualitativas similares (adulthood y experiencia); aunque con diferentes características cuantitativas. Por ejemplo, en nuestro caso diferente grado de conocimiento sobre la psicología evolutiva del niño, las características de la discapacidad, o sobre los rasgos temperamentales y los gustos y preferencias de ese niño concreto con nombre y apellidos.*
- **Flexibilidad:** *cada adulto, para aprender, necesita un tiempo de aprendizaje acorde con sus aptitudes y destrezas y el orientador de su aprendizaje debe saber respetar ese tiempo”.*

## 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 cuatros 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.

## Evidencia científica sobre sentido y proyecto de vida

La evidencia en que se basan las intervenciones sociales procede tanto de la experiencia de las personas como de los profesionales de la ciencia.

Existe un corpus de evidencia científica sobre:

- a) El sentido de la vida, propósitos vitales: su medición y su relación con la salud y el bienestar.
- b) Actividades que promueven la percepción de satisfacción con la vida.
- c) Evaluación de programas de información para mejorar el propósito y el sentido de la vida.
- d) Procesos implicados en el crecimiento personal postraumático.
- e) Propósito y sentido de la vida en escenarios que involucran diferentes servicios sociales: personas con discapacidad, personas con dependencia atendidas en centros con cuidados de larga duración, personas con trastorno mental, violencia de género.
- f) Técnicas de información y basadas en los valores personales.
- g) Enfoque de atención centrada en las personas.

Hay que tener también en cuenta las recomendaciones dadas por ECTA (Early Childhood Technical Assistant Center) y DEC (División para la Infancia Temprana del Consejo para Niños Excepcionales)

## 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, 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 apoya 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)<sup>10</sup> 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)<sup>11</sup> Estos efectos se pueden encontrar en múltiples ámbitos: salud, servicios sociales e incluso la educación.

Ese modo de interacción, si bien ha podido servir a un limitado número de personas, otras informan sentirse no comprendidas, no escuchadas, irritadas, avergonzados, 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.

<sup>10</sup> Miller, W. & Rollnick, S. (2015) *Entrevista Motivacional*. Paidós.

<sup>11</sup> 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

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 vitales 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. 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 la etiqueta diagnóstica no es neutral 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 de la 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 sobrevuela 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 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 (de cada uno de los miembros de la pareja) con calidez, aceptación y sin juzgar, identificando aquello que le apasiona, le gusta o se le da bien y todo aquello que es importante como padre/madre, pareja, etc.**

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 validarlo 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...? ¿qué 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, a la pareja, 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.
- No se trataría de una entrevista estructurada, sino de un pequeño conjunto 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 tú 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.

*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: 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 o familia 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 las personas.

Por todo ello, a continuación, se expondrán las características fundamentales correspondientes a una buena aplicación de las herramientas con el objetivo de que las personas tomen contacto con aquello que valoran y motivar acciones coherentes con ello. La aplicación de cada una de las herramientas debe ajustarse a un análisis funcional profundo 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 (en la familia) de tal forma que sea útil a las personas 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 ella.

Veamos un ejemplo a continuación:

**Mi gente o red de apoyo**

Este es un ejercicio que sirve para que el profesional conozca 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. Las herramientas son generales y requerirán una cierta adaptación en la aplicación al ámbito de la atención temprana.

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 1.3	Metáforas para el cierre de la sesión y contextualización	Primera toma de contacto
Anexo 1.4	Cuaderno práctico	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.

La historia de vida en el ámbito de la atención temprana incluye, no sólo lo relacionado a cada uno de los miembros de la pareja por separado, sino también lo referente a la vida en común.

## 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 sienta. 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 1.3: 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/o de la familia) 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.

<p><b>Todas estas herramientas son generales, con lo que, requerirán una adaptación específica al ámbito de la atención temprana (p.e. utilizarlas en plural si están ambos miembros de la pareja en la interacción)</b></p>
--

**METÁFORA**  
**“LA BARCA”**

*(Adaptación tomada de Páez Blarrina, Gutierrez Martínez, 2012)<sup>12</sup>*

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".

**METÁFORA**  
**“LAS DOS MONTAÑAS”**

*(Adaptación de la metáfora de los dos escaladores de Wilson y Luciano, 2002)<sup>13</sup>*

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.

---

<sup>12</sup> Paez, M., & Gutiérrez, O. (2012). *Múltiples aplicaciones de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT)*. Madrid: Pirámide

<sup>13</sup> Wilson, K., & Luciano Soriano, M. (2002). *Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT)*. Un tratamiento conductual orientado a los valores. Pirámide

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.

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)<sup>14</sup>*

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.

<sup>14</sup> 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)<sup>15</sup>*

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, ésas 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.

---

15 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

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 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 también se encontrará en el anexo dedicado a las metáforas y ejercicios para la clarificación.)*

## Anexo 1.4: Cuaderno práctico

### INTRODUCCIÓN

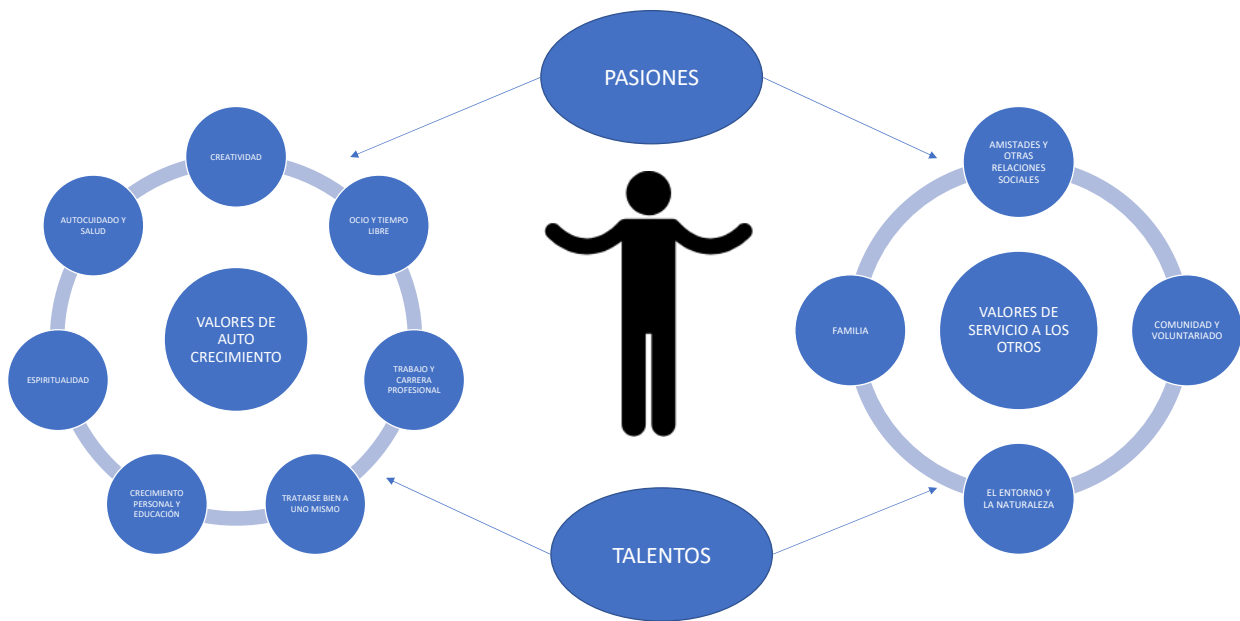
Este cuaderno práctico consiste en una recopilación y propuesta de esquema que sirva para recoger aquella información relevante y útil para la activación del proyecto de vida. En ella se podrá encontrar alguna sugerencia inicial de cómo abordar el primer contacto con la persona y aquellos elementos relacionados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

*“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 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. En el siguiente punto se propone como primer paso una entrevista de intereses, que pretende conocer a la persona con mayor profundidad desde una perspectiva positiva.

## CONTEXTUALIZACIÓN

Permíteme apoyarte a que vivas una vida significativa.

Me gustaría contarte en qué va a consistir este apoyo y algunas características de en qué 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 tú 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 sé 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 tú 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 tú quieres.

### ¿QUÉ LE APASIONA?

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

### ¿QUÉ SE LE DA BIEN?

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

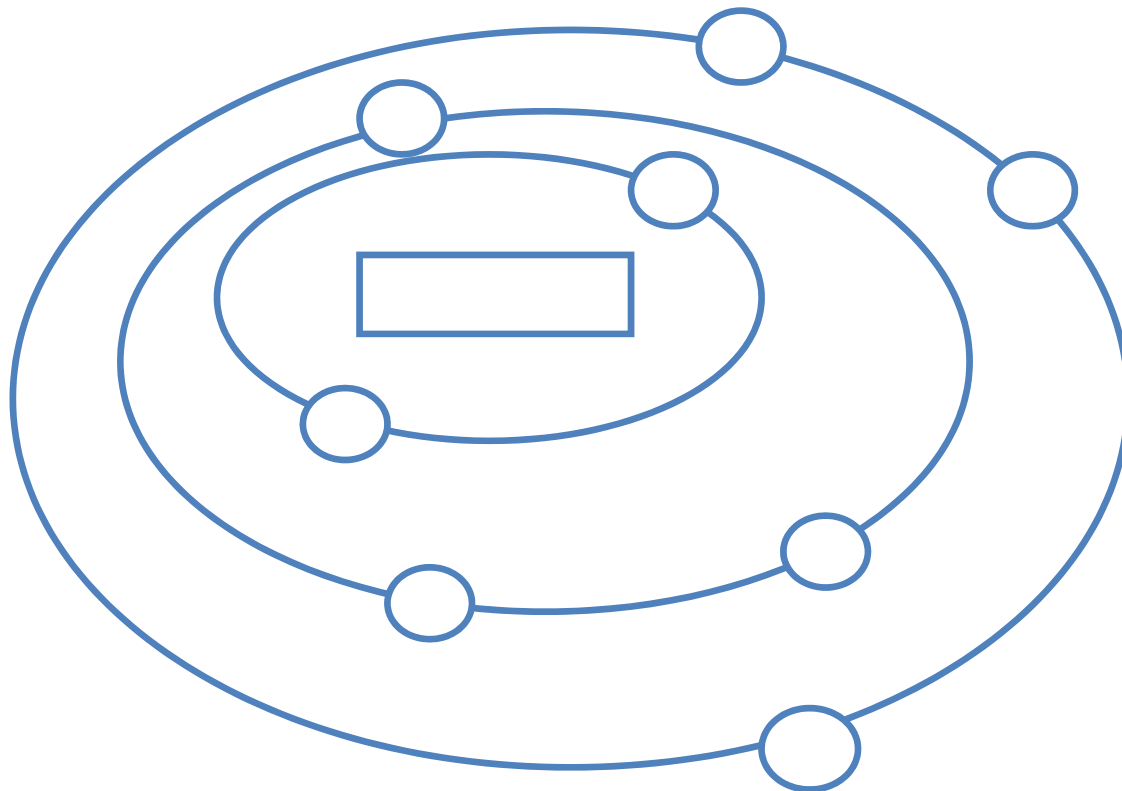
### SUS RUTINAS PREFERIDAS

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, divertirme? ¿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. Tómesese 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

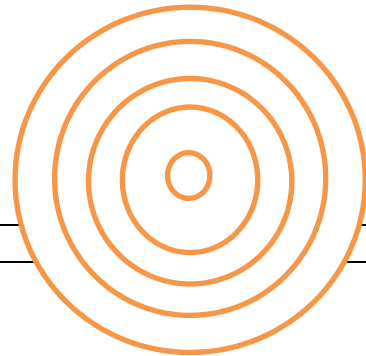
¿Cuidar la naturaleza y el planeta es algo importante para usted? ¿Le gusta hacerlo? ¿Estar en contacto con el mundo natural es importante? ¿Le gustaría dejar su huella en la conservación del planeta? ¿Cómo le gustaría contribuir a su entorno? ¿En qué tipo de ambientes te gustaría pasar más tiempo? ¿Qué 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 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 (familia) 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.

**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 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.

**EJERCICIO**  
**“LOS HÉROES”**

*( De Rob Archer, 2013, Tomado de Stoodard J.A. & Afari, N, 2014)<sup>16</sup>*

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.

---

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



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)

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 antipo	¿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 censure 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)<sup>17</sup>

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.*

---

<sup>17</sup> Wilson, K. G., & DuFrene, T. (2009). *Mindfulness for Two: An Acceptance and Commitment Therapy Approach to Mindfulness in Psychotherapy*. Oakland, CA: New Harbinger

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.

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

### IMAGÍNATE QUE TIENES OCHENTA AÑOS

*(Basado en Harris, 2010)<sup>18</sup>*

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.

<sup>18</sup> Harris, R. (2010). La Trampa de la Felicidad. Deja de Sufrir, comienza a vivir. Madrid. Planeta

## EL EPITAFIO

(Basado en Hayes & Smith, 2005)<sup>19</sup>

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.

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:

---

---

---

---

---

---

---

---

<sup>19</sup>Hayes, S.C. & Smith, S. (2005). *Get out of your mind & into your life*. Oakland CA. New Harbinger



## 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 sí 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)<sup>20</sup>

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.
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.

---

<sup>20</sup> Harris, R. (2012). Cuestión de confianza. Del miedo a la libertad. Madrid. Sal Terrae

33. Gratitude: 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 qué 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		



<p>44. Escribir historias, novelas, obras de teatro o poesía</p> <p>45. Estar con animales</p> <p>46. Montar en avión</p> <p>47. Explorar, hacer marchas, espeleología</p> <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 dentarua, 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 petanza 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.</p> <p>178. Observar a los pájaros.</p> <p>179. Ir de compras.</p> <p>180. Observar a las personas.</p> <p>181. Encender, mirar el fuego.</p> <p>182. Ganar una discusión.</p> <p>183. Vender o comerciar con algo.</p> <p>184. Terminar un proyecto o tarea.</p> <p>185. Disculparse.</p> <p>186. Reparar cosas.</p> <p>187. Trabajar en equipo.</p> <p>188. Montar en bicicleta.</p> <p>189. Decir a la gente lo que ha de hacer.</p> <p>190. Estar con personas alegres, felices.</p> <p>191. Practicar juegos en reuniones, guateques (prendas, botella “cerilla”, etc.).</p> <p>192. Hablar de política o asuntos públicos.</p> <p>193. Pedir ayuda o consejo.</p> <p>194. Hablar de mis hobbies, o de mis intereses principales.</p> <p>195. Mirar a mujeres u hombres atractivos.</p> <p>196. Sonreír a la gente.</p> <p>197. Jugar en la arena, en el río, en la hierba, etc.</p> <p>198. Estar con mi marido o mi mujer</p> <p>199. Que otras personas se muestren interesadas en lo que yo digo</p> <p>200. Expresar mi amor a alguien</p> <p>201. Cuidar de las plantas domésticas</p> <p>202. Tomar café, té, un refresco, etc. con amigos</p> <p>203. Coleccionar cosas</p> <p>204. Defender una buena causa</p> <p>205. Recordar a un amigo o amado ausente</p> <p>206. Trabajar y jugar con los niños</p> <p>207. Recibir felicitaciones</p> <p>208. Que me digan que me aman</p> <p>209. Acostarme tarde</p> <p>210. Tener familiares o amigos de los que me siento orgulloso</p>		
--	--	--

<p>211. Hacer trabajos de voluntariado, servicios a la comunidad</p> <p>212. Practicar deportes acuáticos (por ej.: bucear).</p> <p>213. Recibir dinero</p> <p>214. Defender o proteger a los débiles, parar el fraude</p> <p>215. Leer comics, libros de humor</p> <p>216. Viajar</p> <p>217. Asistir a un concierto, opera o ballet o all teatro</p> <p>218. Contemplar las estrellas, los planetas o la luna</p> <p>219. Aprender cosas</p> <p>220. Estar solo</p> <p>221. Planificar mi tiempo</p> <p>222. Cocinar</p> <p>223. Ser más astuto, más listo que otros</p> <p>224. Sentir la presencia del Dios en mi vida</p> <p>225. Hacer un trabajo a mi modo</p> <p>226. Hacer trabajos ocasionales en la casa</p> <p>227. Llorar</p> <p>228. Que me digan que se me necesita</p> <p>229. Ir a comer o cenar a un restaurante</p> <p>230. Ver u oler una flor o planta</p> <p>231. Ser invitado a casa de otros</p> <p>232. Recibir honores (cívicos, militares, académicos, etc.)</p> <p>233. Usar colonia, perfumes o lociones</p> <p>234. Que alguien esté de acuerdo conmigo</p> <p>235. Recordar, hablar de los viejos tiempos</p> <p>236. Levantarme temprano.</p> <p>237. Tener paz y tranquilidad.</p> <p>238. Hacer experimentos u otros trabajos científicos.</p> <p>239. Visitar amigos.</p> <p>240. Escribir en una agenda.</p> <p>241. Ser aconsejado.</p> <p>242. Rezar.</p> <p>243. Dar masajes.</p> <p>244. Meditar, haceryoga.</p> <p>245. Ver una pelea.</p> <p>246. Hacer favores a la gente.</p> <p>247. Estar relajado.</p> <p>248. Pensar en los problemas de otros.</p> <p>249. Practicar juegos de mesa (Monopol, parchís, etc. ).</p> <p>250. Dormir profundamente por la noche.</p> <p>251. Hacer trabajo duro al aire libre (cortar o podar madera, limpiar la maleza, trabajar en el campo, etc.).</p> <p>252. Leer el periódico.</p> <p>253. Hacer algún deporte de riesgo</p> <p>254. Sorprender a alguien por mi indumentaria</p> <p>255. Hacerterapiadegrupo, desarrollo de la consciencia corporal, sensibilidad, etc.</p> <p>256. Soñar durante la noche.</p> <p>257. Lavarme los dientes.</p> <p>258. Nadar.</p> <p>259. Correr, hacer gimnasia., ponerme en forma, hacer ejercicios deportivos.</p> <p>260. Andar descalzo.</p> <p>261. Jugar al escondite.</p> <p>262. Hacer labores domésticas o lavandería, limpiar cosas.</p>		
--	--	--

<p>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 nuevoproyecto. 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 todos 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 3.1: 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.



**EJERCICIO**  
**LISTA DE CAMBIOS VITALES**

*(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 si 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)<sup>21</sup>

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.

---

<sup>21</sup> 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.

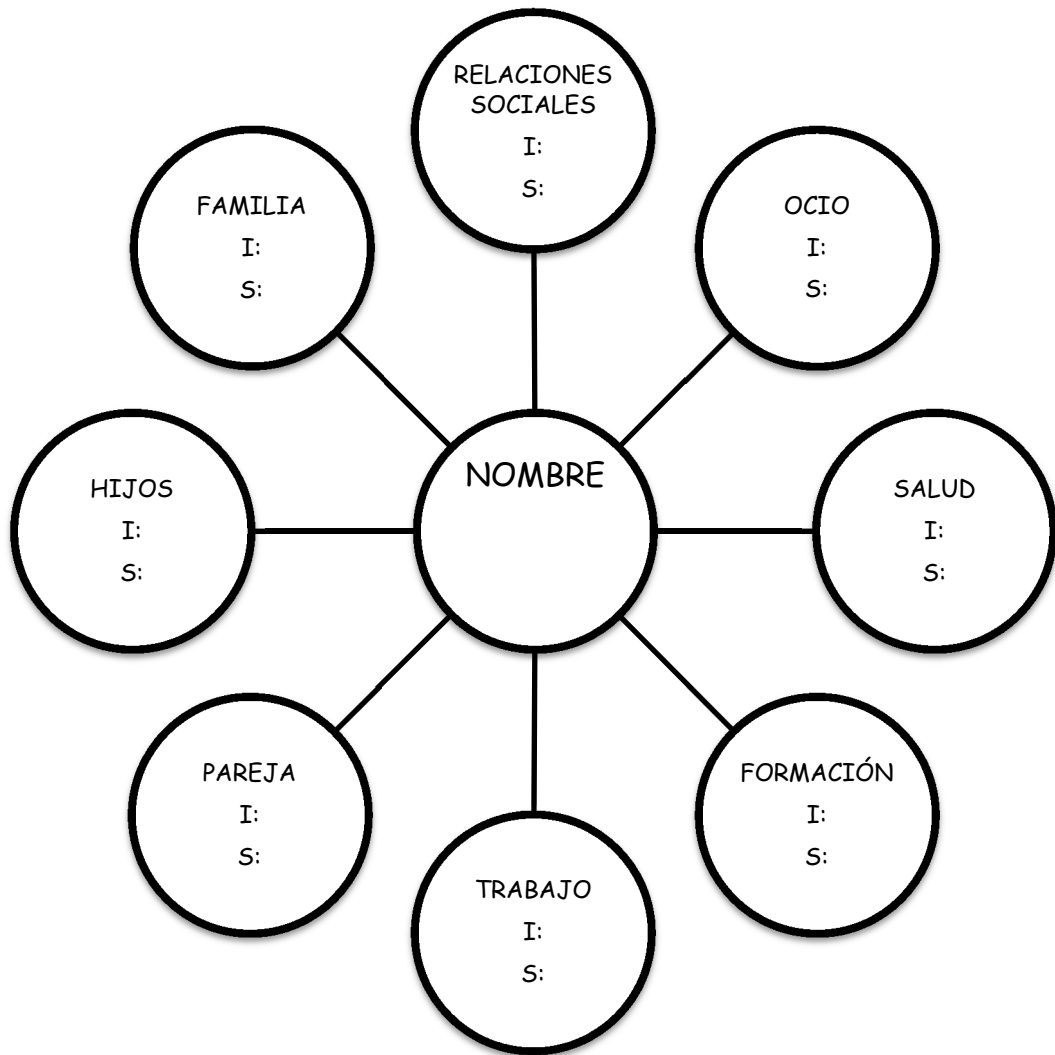
- Ciudadanía

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 cliente 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.

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



**PLANTILLA DE CORRECCIÓN DEL CUESTIONARIO DE VALORES**

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

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 (mucha 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)<sup>22</sup>*

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.

---

<sup>22</sup> Dahl, J., Plumb, J., Stewart, I. & Lundgren T. (2009). *The Art & Science of Valuing*. Oakland CA. New Harbinger

## 1. Identificar las direcciones de valor.

En primer lugar, tú 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 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 ayudarle 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. Pregúntese 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 escríbalo in 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. In la siguiente columna, evalúe los efectos a corto plazo de sus estrategias. In 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, ¿cuándo 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. In 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, como 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 construidos 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





## 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: El grupo de apoyo

El **grupo de apoyo**<sup>23</sup> lo constituye un conjunto pequeño de personas comprometidas con apoyar y velar que todos los apoyos estén al servicio de la independencia y autonomía del niño, así como sobre la base de los intereses y valores de la familia. El propósito es elaborar y poner en marcha un plan de apoyos para activar el proyecto de vida de la familia de modo que ésta pueda vivir acorde a sus valores y preferencias a la vez que facilita el desarrollo de la independencia y autonomía del menor en entornos naturales.

Los componentes del grupo de apoyo tienen claro que se reúnen y colaboran con el propósito mejorar la calidad de vida del menor y de la familia. Por eso hay que dejar claro que no es un espacio donde los profesionales deciden qué hacer para compensar la discapacidad del menor o por el bien de la familia, sino que sobre la base de lo importante para los miembros de la familia, se elabora y desarrolla un plan que permita mejorar su calidad de 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 familia contando con el apoyo de su profesional de referencia/coordinador de apoyos y en casos concretos puede incluirse alguna persona muy significativa.

Además de la familia 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 familia o deseables para mejorar su calidad de vida y su día a día.
- Poner el desarrollo de la independencia y autonomía del menor como el foco esencial
- Ayudar a la familia a darse cuenta de su potencial y a empoderarla en sus 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.
- Respetar y contribuir a que se cumplan los acuerdos a los que llegue el grupo.
- Respetar las decisiones de la familia y mantener una relación de apoyo.

---

<sup>23</sup> Tomado de Martínez (2019)

## ¿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 familia, no como una estrategia para aplicar en todas las ocasiones.
- Que los miembros del grupo conozcan bien a al niño/a y su familia y la aprecien.
- Que se utilice un lenguaje claro, sin tecnicismos.
- 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/profesionales
- 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/familia. 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/familia. Para ello suele resultar de utilidad usar un resumen elaborado entre la propia persona (o familia) y el profesional de referencia/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 familia. Ello transforma nuestra mirada y conduce a iniciar una dinámica relacional basada en el diálogo, la confianza y la cooperación cada uno de los miembros de familia y los profesionales.

#### *b) Continuar poniendo en común lo que admiramos de la persona/familia*

Una vez que se ha compartido la historia de vida de la persona/familia 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/familia, 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.

#### *c) Escuchar lo que para la persona/familia 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/familia es ahora importante.

El acercamiento a la historia vital realizado previamente habrá ayudado a los miembros de la familia a reconocer y clarificar los asuntos que ahora son importantes para ellos, es decir identificar qué valores orientan una vida con sentido, tanto para ellos individualmente, como para su hijo/a y para el conjunto familiar.

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, los miembros de la familia como el resto de las personas que forman el grupo orientarán la propuesta de metas y acciones para activar una vida mejor. Las propuestas, intervenciones o apoyos profesionales (programas estimulativos, actividades de apoyo, etc.) deberán estar conectados a lo que las personas consideran importante y enmarcados en el entorno natural. 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 las personas ya tenían y habían 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/familia ha identificado como relevantes y que describen lo que realmente importa y alimenta el sentido de vida.

La persona/familia elige, por tanto, las áreas importantes a abordar 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) <sup>24</sup>*

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 cómo vivir una vida con significado por encima de situaciones vitales especiales por las que puedan estar pasando.

- **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.

---

<sup>24</sup> O´Connell M. (2018) *Una vida valiosa*. Ediciones B

- 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 transito 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 de prisa 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 <b>áreas</b> 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 vivir<sup>25</sup> 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 estas dispuesto a luchar.

---

<sup>25</sup> Strosahl, K. D. & Robinson, P. J. 2018. *Manual práctico de mindfulness y aceptación contra la depresión*. Bilbao. Desclee de Brouwer

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 otros <sup>26</sup>

#### **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.

---

<sup>26</sup> 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



## 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

**Usuario:** H. G. S.      Fecha de Nacimiento: 26/06/2017

**Entrevista:** Madre del menor, L. S. G. Edad: 37 años

**Personas presentes:** Madre del menor, profesional coordinador del pilotaje, profesional de referencia (coordinador de apoyos)

### Historia de vida:

L. es natural de El Real Sitio de San Ildefonso (La Granja), lugar en el que vivió y creció hasta los 19 años de edad.

L. es la tercera de 4 hermanos, y recuerda su infancia en La Granja jugando junto a ellos principalmente. Describe su infancia como “normal”, no destaca ningún recuerdo reseñable. Sus recuerdos de esta época se dirigen principalmente a su hermana A., un año menor que ella. Nació prematura y con alguna complicación, que derivó en una discapacidad con grandes necesidades de apoyo.

Su rostro muestra una gran sonrisa cuando habla de esta hermana y su relación con ella, compartían habitación y sus logros eran celebrados y compartidos.

Recuerda una época en el instituto en la que un vecino se burlaba de ella durante la jornada en el instituto, y en el barrio la trataba normal, nunca lo entendió, y lo identificó como un problema de él.

No mantiene relación con los amigos de entonces, cada uno ha hecho su vida y si se ven se saludan, pero no va a más. Tiene un par de amigas que la continúan invitando a los eventos importantes bodas, bautizos....

Tiene un bonito recuerdo de cuando salían al campo con su padre, paseaban por los montes de Valsaín, de donde él era, y aunque las caminatas eran largas y ella muy pequeña no pedía que la cogieran en brazos en ningún momento.

A los 19 años, debido a las circunstancias de su hermana A., se trasladan a Segovia para facilitar los traslados a centros educativos y otros servicios.

En esta época, L., realiza una formación profesional en la rama de hostelería, porque en Segovia es lo que más salida laboral tiene, aunque a ella le hubiera gustado hacer peluquería.

Ha sido siempre una persona trabajadora, responsable, y sobre todo ha primado el servicio y apoyo a su familia.

Hace mucho tiempo que no lo hace, pero disfrutaba haciendo cuadros de punto de cruz, al preguntarle con qué conecta al hacerlos refiere que es emocionante ir descubriendo la belleza que allí aparece, como hilo a hilo se muestra el resultado, el valor de descubrir.

Durante una época su hermano queda en paro, en época de crisis, tiene una hipoteca de una casa que había comprado recientemente y toda la familia se vuelca en ayudarlo a hacer frente a los gastos, una parte importante del sueldo de L. va para colaborar con su hermano.

L. pierde su empleo, en ese momento piensa en sus cuadros como en una posible fuente de ingresos.

También le han gustado siempre los puzzles, no ha vuelto a hacer ninguno desde que nació H., aunque podría ser una oportunidad empezar a iniciarle a él ahora.

Siempre le gustó salir con amigos a tomar algo los sábados, desde que conoció a H. A., su pareja y papá de H., cada vez han ido saliendo menos, a él no le gusta salir. Alguna vez dejan a H. con la abuela y el tío materno y se van al cine los dos solos.

Cuando L. tiene unos 26 años, sus padres se separan, es una separación amistosa y cordial, el padre sigue colaborando en casa con su hermana Alicia a diario, todas las tardes pasa a visitarles y accede al domicilio con su propia llave.

El padre se va a vivir de nuevo a La Granja, hace cuatro años cae enfermo, y hace tres años fallece. Al poco L. y H. A. deciden tener un hijo, H., lo han estado demorando siempre anteponiendo las situaciones familiares y laborales, y en ese momento, L. decide, que aunque esté reciente lo de su padre, den el paso dada la edad que va teniendo.

Le gustaría tener otro hijo, pero no cree que vaya a ser posible actualmente.

L. y H.A., papás de H., no están casados, ahora están preparando el bautizo de H., y en aproximadamente un año quieren celebrar la boda, para ella es importante y su pareja está de acuerdo.

Su responsabilidad de cara al trabajo es tal, que, aunque ya ha comunicado la fecha del bautizo, no sabe si le darán libre y sopesa la posibilidad de tener que trabajar ese día por la mañana y no poder prepararse.

H.A. no está en casa entre semana, trabaja en carreteras y actualmente está desplazado a Soria, regresa los fines de semana, los sábados que L. trabaja, él se hace cargo del niño, le gustan los juegos de ordenador en red, normalmente juega con un amigo de Segovia, con el que alguna tarde del sábado queda y junto con el niño dan una vuelta y charlan. A L. también le gusta echar alguna partida, pero menos, su ocio es un ocio de descanso, desconecta un rato jugando. Los domingos los dedican a visitar a su hermana Alicia, ya lleva unos años interna en un centro. Les preocupa que actualmente cuando la hermana de L se irrita y se altera, el niño se asusta y llora, para ella es muy importante pasar tiempo con su hermana, poder seguir llevando a su madre a visitarla.

Estando embarazada, en la semana 34 notó como si tuviera pérdidas de orina cada vez que se movía, tras observar lo que ocurría, y ver que no cesaba, acudieron a urgencias, se precipitó el parto y nacimiento de H. en circunstancias similares a las de su hermana Alicia, el médico que la atendió en urgencias le dijo “por qué no has venido antes”, recuerda que a su madre al culpabilizaron de la misma manera.

Esta situación, el papá de H. y la abuela la han vivido con mucho miedo. L. se muestra más entera ante el miedo a lo que pudiera ocurrirle, pero si está latente el sentimiento de culpabilidad.

Observa muy bien a su hijo, pero actualmente su mirada está condicionada a las pruebas objetivas que se le han ido pasando, juega lanzando las cosas, parece que no atiende, no encaja las piezas....

Estuvo una temporada intentando enseñarle a decir mamá, insistía mucho, poco a poco lo fue dejando y un día según le cambiaba el pañal por la mañana la miró y le dijo “mamá”, está súper contenta, ahora quiere que también llame a papá.

Ella y H.A. están bien como pareja, les llama todos los días por video llamada de WhatsApp. Ella cree que si algún día se separasen lo haría igual que lo hicieron sus padres, mantener, sobre todo por el niño, una buena relación.

Actualmente el núcleo familiar, tiene una casa en la Granja, donde ella creció, apenas están allí, el papá de H. pasa toda la semana fuera por trabajo, y para L. es mejor convivir en Segovia en casa de su madre. Aquí conviven la madre de L., el hermano de L. y el niño, y el papá del niño cuando regresa los viernes. Se organizan entre todos para cuidar del niño, no le llevan a Escuela Infantil. En verano pasan más tiempo en la casa del hermano de L., es un chalet con jardín, donde ponen piscina para el niño, el resto del año no la ocupan.

Su hermana mayor también juega un papel principal en su vida, realizan video llamadas a diario para ver al niño y hablar con ella.

Las vacaciones las organizan para alquilar juntos una casa en Asturias durante un mes, donde vive esta hermana y L. se lleva a su hermana menor, a su madre y al niño para poder estar todos juntos. Para este año tiene dudas de cómo lo van a hacer.

Se ve muy apoyada por su pareja, H.A., en todo esto, colabora con el cuidado de su hermana menor cuando se la llevan en algún periodo de vacaciones a casa, relata como la ayuda a

desvestirla y meterla en la bañera, hay mucho cuidados de la hermana que la madre de L. ya no puede hacer y se encargan ellos.

Ahora tiene una amiga, se han conocido a través de los niños, esta amiga tiene dificultades de salud, se ha separado recientemente y L. es un apoyo para ella, la escucha la apoya y le da mensajes positivos acerca de cómo ve la situación.

L. se describe a sí misma como una persona amable, respetuosa, buena persona, trabajadora, buena compañera. Se considera tímida, y no da el primer paso a la hora de relacionarse, pero siempre se muestra amable cuando se dirigen a ella. Para ella es importante tanto ser una buena madre, como ser una buena hija.

Si tuviera que describir a su hijo dentro de 15/20 años, le gustaría fuera una persona autónoma, independiente, que se ganase la vida, su propia aspiración laboral pasa por ahí "ganarse la vida". Tiene un sueño.... LLEVAR A SU HIJO A DISNEY, ella también lo quiere conocer.

## Formulario básico para la activación del proyecto de vida en atención temprana

### 1 Ámbitos del proyecto de vida

\* Obligatorio    \*\* Obligatorio si aplica al caso

AMBITOS	DESEOS
<b>Vida cotidiana</b> * SI	** * ¿Qué hace significativa la vida cotidiana de la persona en función de sus valores y sus propósitos de vida?  <p style="text-align: center; color: red;"><i>Que mi hijo sea independiente y autónomo</i></p>
<b>Propósitos de vida</b> * NO	** * ¿Con qué propósito/s se siente la persona comprometida?
<b>Transición vital profunda</b> * SI	** * ¿Cuál es el cambio sustancial que desea la persona para su vida futura?  <p style="text-align: center; color: red;"><i>Culpa, miedo. Que el sentimiento de culpa no mediatice la interacción con mi hijo.</i></p>

### 2 Miembros del grupo de apoyo

\* Obligatorio

GRUPO DE APOYO	
* PERSONA	* RELACIÓN
<i>Mónica</i>	<i>Profesional de Referencia/Coordinador de apoyos</i>
<i>L.</i>	<i>Madre</i>

\* Obligatorio

Otras personas con las que deseo compartir mi proyecto de vida y apoyos	
* PERSONA	* RELACIÓN
<i>Abuela</i>	<i>Abuela materna</i>
<i>Tío</i>	<i>Tío materno</i>

### 3 Valores de la persona

\* Obligatorio

* VALORES	* DIMENSIONES										
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
SER BUENA MADRE, ESTAR PRESENTE Y APORTAR A LA INDEPENDENCIA Y AUTONOMÍA DE MI HIJO											X
CONTACTO CON LA NATURALEZA (DESARROLLAR LA CUALIDAD DE ESTAR)										X	
SER TRABAJADORA, ACTIVA				X	X						
IR CRECIENDO EN MI APRENDIZAJE/DESCUBRIR/APRENDER					X						
SER UNA BUENA PERSONA, AMABLE							X	X			
SER UNA PERSONA DISPUESTA PARA MI FAMILIA											X
ESTAR PRESENTE COMO HIJA, CUIDADO A LA MADRE											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

## 4 Proyecto de vida y apoyos con actividades

\*Obligatorio

PROYECTO DE VIDA		APOYOS			
DIMENSIÓN Ejemplos	OBJETIVOS / ACTIVIDADES* Lo que quiero / Lo que no quiero (Incluyendo temporalidad)	QUÉ Apoyos que necesito	QUIÉN Quién me va a dar ese apoyo	CUANDO Si actividad de la vida diaria	OBSERVACIONES Agenda ...
FAMILIA	<p><b>Objetivo</b> <i>Quiero estar presente con mi hijo y aportar a su independencia</i></p> <hr/> <p><b>Acción</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Voy a sentarme a jugar con mi hijo por las tardes (voy a hacer puzles)</i></li> <li>• <i>Voy a implicarme en las sesiones de entrenamiento para:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>Favorecer su atención</i></li> <li>○ <i>Introducir el juego significativo</i></li> <li>○ <i>Generar hábitos de comida</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Utilizar cuchara</i></li> <li>▪ <i>Evitar Tablet</i></li> <li>▪ <i>Favorecer la masticación</i></li> <li>▪ <i>Beber si adaptador</i></li> </ul> </li> <li>○ <i>Potenciar un lenguaje funcional</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Indicar cuándo tiene hambre y sed</i></li> <li>▪ <i>Decir no con significado</i></li> </ul> </li> <li>○ <i>Fomentar el saber esperar</i></li> <li>○ <i>Potenciar el autoconocimiento</i></li> <li>○ <i>Desarrollar autonomía progresiva en lavado de manos y desvestido</i></li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Asesoramiento y entrenamiento para generar hábitos adecuados de comida, desarrollar y potenciar la autonomía y la independencia del niño en las diferentes áreas</i></li> <li>• <i>Asesoramiento y entrenamiento en el manejo de la culpa y nerviosismo</i></li> <li>• <i>Información sobre atragantamiento y herramientas para ir introduciendo la masticación</i></li> </ul>	<p>Profesional de referencia Logopeda Psicólogo/a</p>	Semanal	
FAMILIA	<p><b>Objetivo</b> <i>Quiero ser una persona dispuesta para mi familia y desarrollar el contacto con mi hermana con visitas caracterizadas por la calma.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Asesoramiento y entrenamiento para que los</i></li> </ul>	<p>Profesional de referencia Psicólogo/a</p>	Semanal	

	<p><b>Acción</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Voy a acudir a las sesiones para aprender a no dejarme llevar por la culpa o por mis miedos (va a llorar cuando visitamos a mi hermana). Aprender a que mis sentimientos tengan menos impacto sobre aquello que es importante.</li> </ul>	<p>sentimientos de miedo, culpa y otros pensamientos anticipatorios (va a llorar, se va a atragantar, se va a caer...) no mediatocen la relación con mi hijo</p>			
ENTORNO Y NATURALEZA	<p><b>Objetivo</b> Desarrollar la cualidad de estar en contacto con la naturaleza</p> <p><b>Acción</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Voy a potenciar las salidas al campo y a la Granja. De esta forma ayudo al desarrollo de mi hijo a nivel global (motricidad, juego, relaciones, etc)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Compartir la actividad con mi pareja o mi familia</li> </ul>	Pareja Madre	Eventualmente	
TRABAJO, DESARROLLO Y CRECIMIENTO PERSONAL	<p><b>Objetivo</b> Quiero ser una persona activa y trabajadora.</p> <p><b>Acción</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Voy a compaginar mi trabajo con el apoyo a mi hijo a través del juego y la comunicación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Asesoramiento y entrenamiento para que los sentimientos de miedo, culpa y otros pensamientos no mediatocen mi vida significativa y la relación con mi hijo</li> </ul>	Profesional de referencia Psicólogo/a	Semanal	
CRECIMIENTO PERSONAL	<p><b>Objetivo</b> Quiero utilizar aquello que me gusta hacer para apoyar a mi hijo. Me gusta aprender e ir paso a paso en el proceso de descubrir como en un puzzle</p> <p><b>Acción</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Voy a hacer puzzles con mi hijo para desarrollar su comunicación, el desarrollo del lenguaje y como una forma de saber esperar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Asesoramiento y entrenamiento si las cosas no salen como uno quiere. Aprender a manejar momentos de frustración (ejemplo si veo que mi hijo no atiende o tira las piezas)</li> </ul>	Profesional de referencia Psicólogo/a	Semanal	
ESPIRITUALIDAD, AMISTADES Y RELACIONES SOCIALES	<p><b>Objetivo</b> Quiero ser una buena persona, amable y dispuesta</p>		Mi madre		



<p><i>Acción</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Voy a mantener el contacto con mis amistades y desarrollar estar dispuesta a ellos y ser amable.</i></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Que me ayuden a quedarse con mi hijo si quedo con mi amiga.</i></li></ul>		<p><i>Eventual</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
- Cañadas, M., Escorcía, C.T., Martínez, G... (2016) Atención temprana y practicas centradas en la familia: a propósito de un caso. *Logopedia, Foniatría y Audiología*, 36, 185-194
- 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., Garcia 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.
- Keilty, B. (2016) *The Early Intervention. Guidebook for Families and Professionals*. New York. Teachers College Press.
- 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

## Autores:

- **Tamarit Cuadrado, Javier:** Psicólogo. Calidad en los servicios para personas con discapacidad
- **Salgado Pascual, Carlos:** Psicólogo experto en Terapia de Aceptación y Compromiso basada en valores personales

## Equipo técnico:

- **Pérez Rico, Reyes:** Jefe del Servicio de Autonomía personal y Atención a Personas con Discapacidad de la Gerencia de Servicios Sociales
- **López Sacristán, Ana Abel:** Técnico del Servicio de Autonomía Personal y Atención a Personas con Discapacidad de la Gerencia de Servicios Sociales
- **Pérez Sánchez, Isabel:** Pedagoga de la Unidad de Valoración y Atención a Personas con Discapacidad de Salamanca

## Equipo colaborador en el pilotaje de las herramientas metodológicas:

- **Merino Iglesias, Luis Javier.** Técnico del Servicio de Atención Temprana la Unidad de Valoración y Atención a Personas con Discapacidad de Palencia
- **Villar Martín, Mónica:** Técnico del Servicio de Atención Temprana de la Unidad de Valoración y Atención a Personas con Discapacidad de Segovia

## Agradecer la participación en la jornada formativa sobre la guía de apoyo a la activación del proyecto de vida en Atención Temprana celebrada el 26 de febrero de 2019 en Valladolid a:

- Jefes de Área de Acción Social de las Gerencias Territoriales de Servicios Sociales
- Directores y subdirectores de las unidades de valoración y atención a personas con discapacidad de las Gerencias Territoriales
- Técnicos de atención temprana de la Gerencia de Servicios Sociales y de los equipos itinerantes de entidades colaboradoras

## 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 de apoyo a la activación del proyecto de vida en atención temprana

**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.