

**La inteligencia emocional y su aplicación en la atención
de las personas mayores**

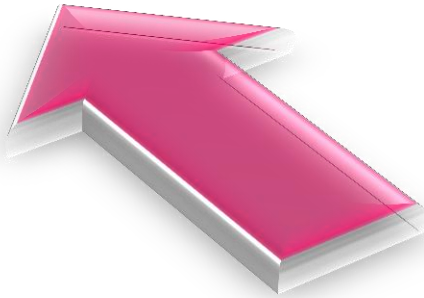
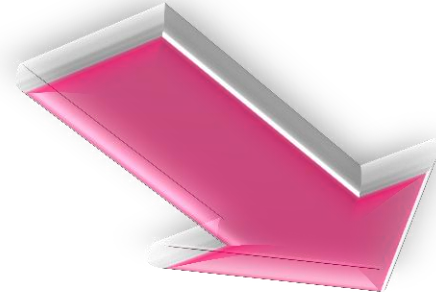
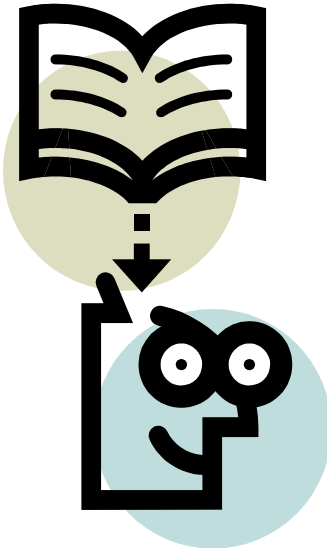
17 y 18 de junio de 2014
Madrid



Inteligencia emocional para un envejecimiento exitoso

Dra. M^a del Carmen Pérez Fuentes
Universidad de Almería

Felicidad



Tristeza



Inteligencia Emocional

Competencia Emocional

Educación Emocional

pone el énfasis en la interacción entre persona y ambiente, y como consecuencia confiere más importancia al aprendizaje y desarrollo. Por tanto tiene unas aplicaciones educativas inmediatas

El debate y dilucidación del constructo de inteligencia emocional corresponde a la psicología, mientras que a la educación le corresponde la aplicación de las aportaciones y resultados de la investigación psicológica

La educación emocional

Es un proceso educativo, continuo y permanente, que tiene como objetivo la potenciación y el desarrollo de las competencias emocionales aspecto imprescindible para el desarrollo integral de la persona que como fin último le capacita para la vida.

La inteligencia emocional

Constructo hipotético que está en debate en el campo de la psicología.

Hay un punto de acuerdo:
la importancia del desarrollo de
competencias emocionales

Saarni (1997; 2000) habilidades de la competencia emocional

Conciencia del propio estado emocional

Habilidad para discernir las habilidades de los demás

Habilidad para utilizar el vocabulario emocional y términos expresivos habitualmente disponibles en una cultura

Capacidad para implicarse empáticamente en las experiencias emocionales de los demás

Habilidad para comprender que el estado emocional interno no necesita corresponder con la expresión externa, tanto en uno mismo como en los demás

Habilidad para afrontar emociones negativas mediante la utilización de estrategias de autocontrol

Conciencia de que la estructura y naturaleza de las relaciones vienen en parte definidas por:

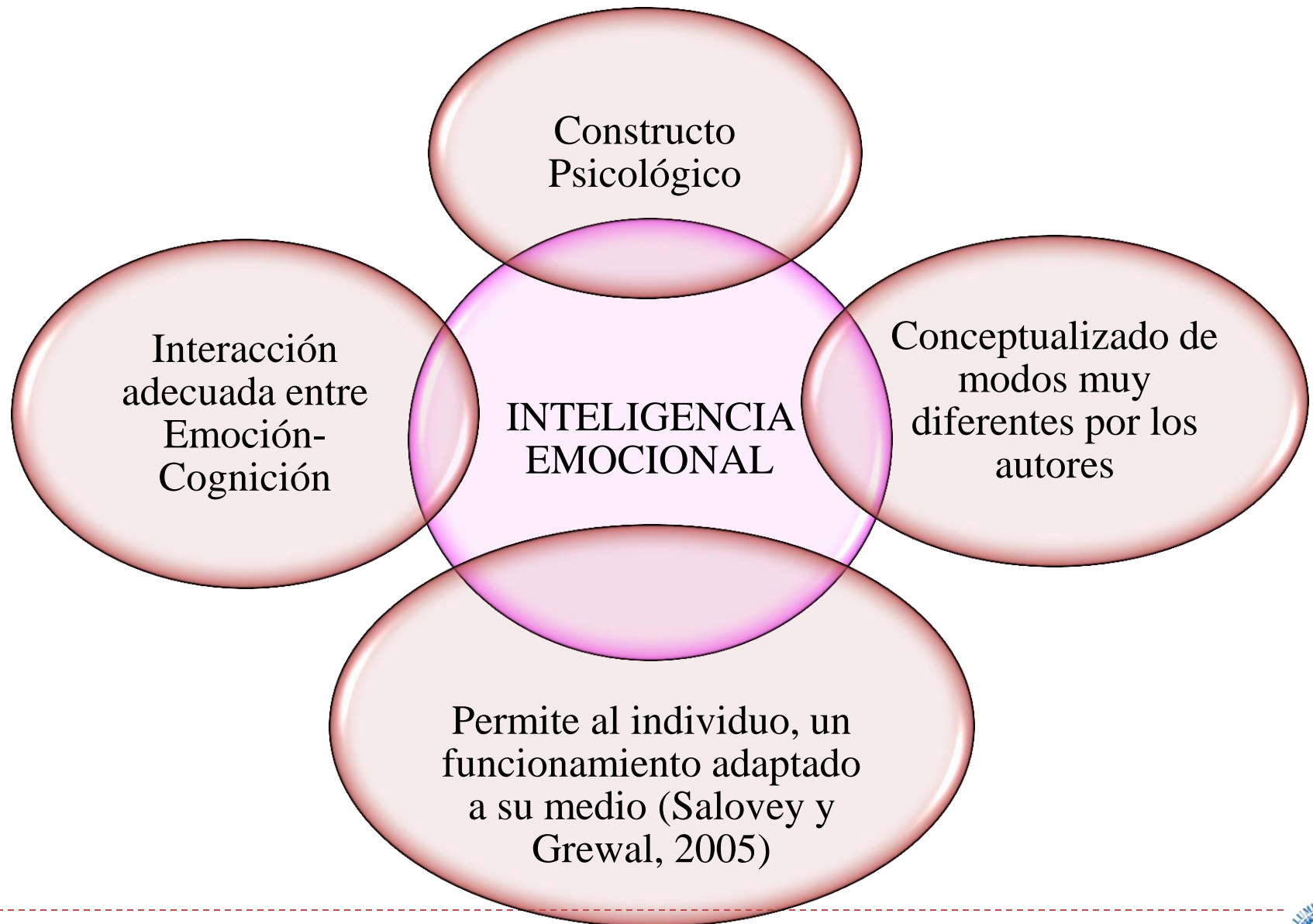
- a) el grado de inmediatez emocional o sinceridad expresiva
- b) el grado de reciprocidad o simetría en la relación

Capacidad de autoeficacia emocional



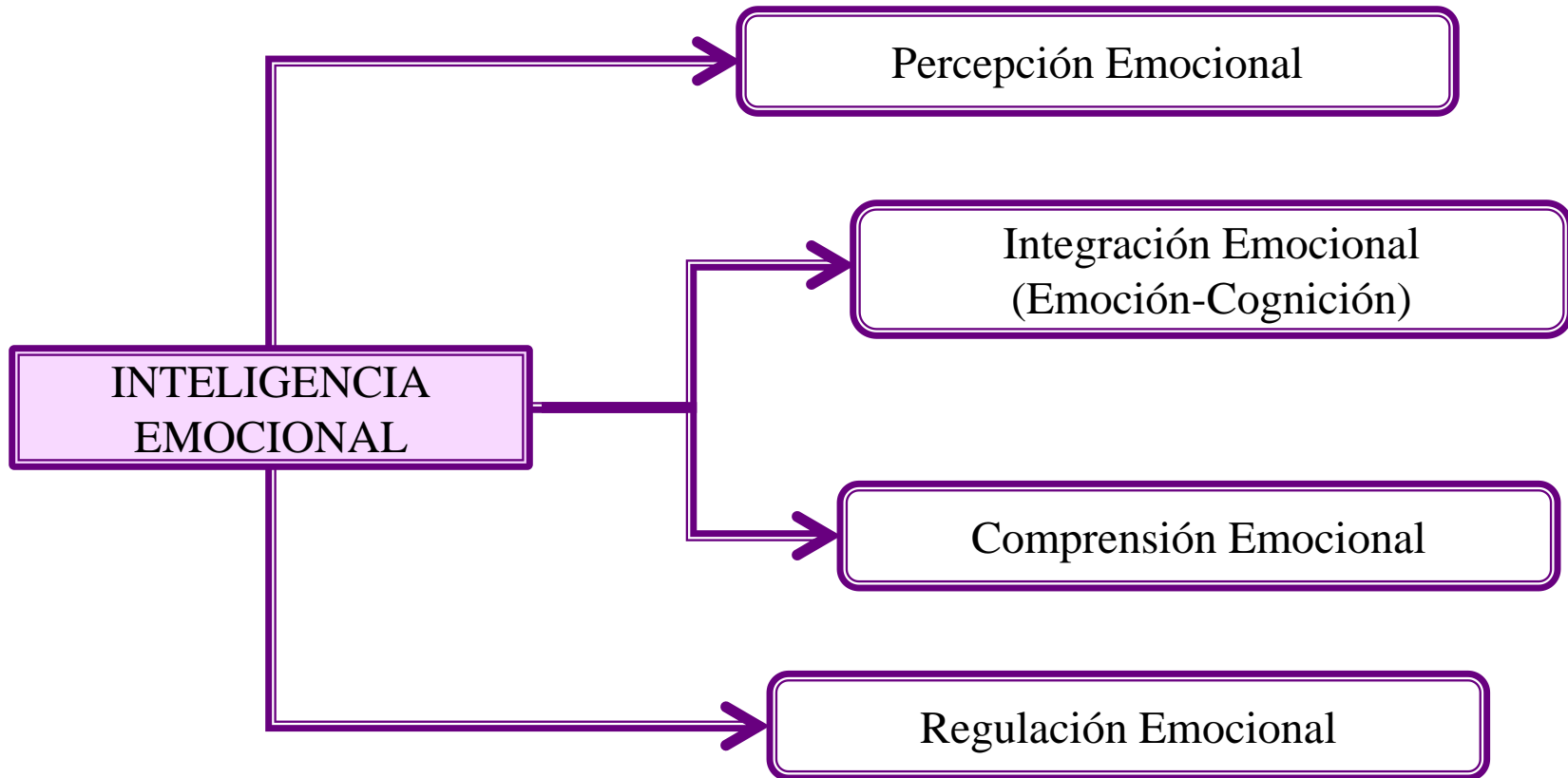


INTELIGENCIA EMOCIONAL



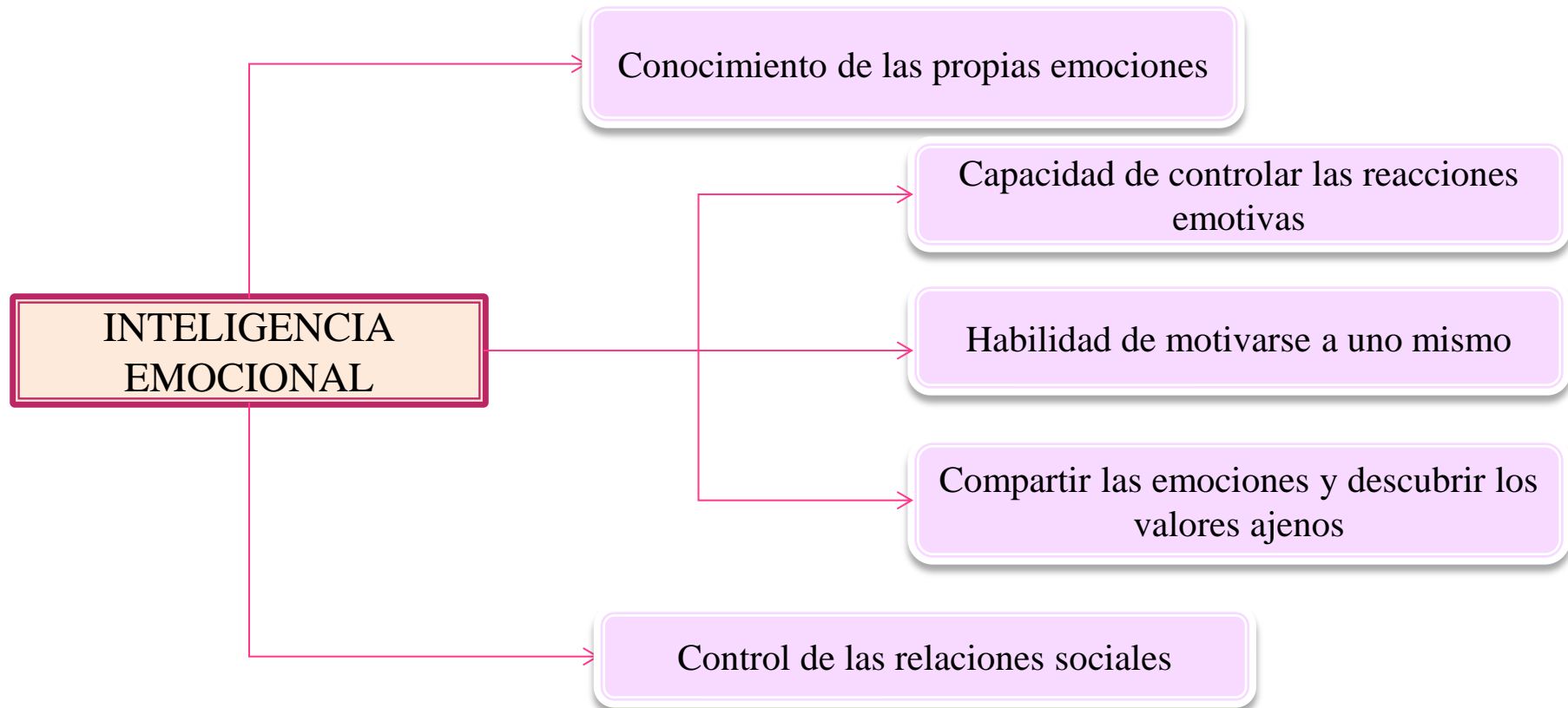
Inteligencia Emocional

(Salovey, Mayer y Caruso, 2000)



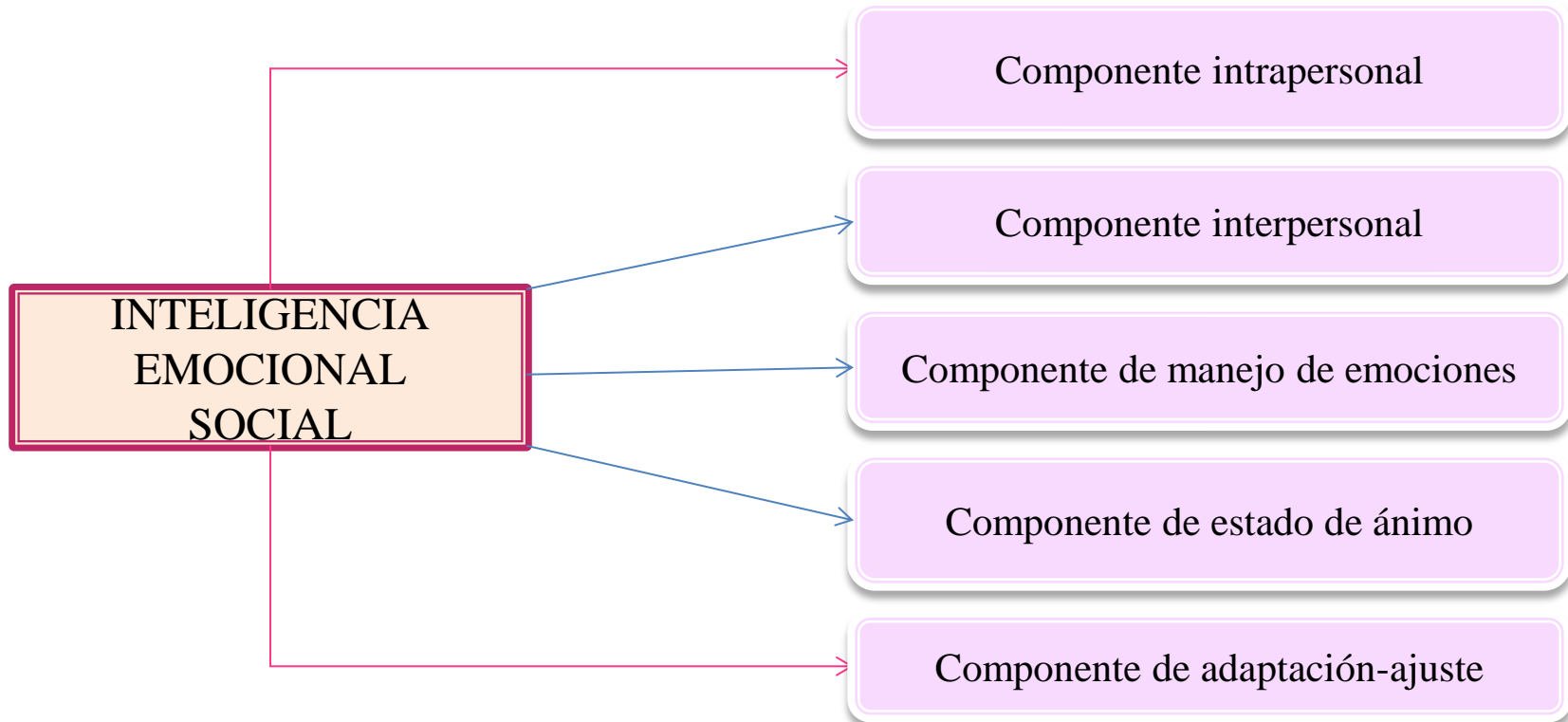
“La habilidad para controlar los sentimientos y emociones de uno mismo y de otros, discriminar entre ellos y usar esta información para guiar las acciones y el pensamiento de uno mismo”. Además sostienen que “es un tipo de inteligencia social que comprende la capacidad de controlar las emociones propias y ajenas, de hacer distinciones entre las mismas y de usar la información para guiar los actos y los pensamientos propios” (Salovey y Mayer, 1990).

Inteligencia Emocional (Goleman, 1999)



Conjunto de habilidades que sirven para expresar y controlar los sentimientos de la manera más adecuada en el terreno personal y social, puesto que es fundamental conectar las emociones con uno mismo, saber qué es lo que una persona siente y poder verse a sí mismo y a los demás de forma objetiva y positiva (Goleman, 1999).

Inteligencia Emocional (Bar-On *et al.*, 2000)



Inteligencia

Mente Racional

Musical

Cinético-corporal

Lógico-matemática

Lingüística

Espacial

Variable de medición
Cociente Intelectual (CI)

Mente Emocional

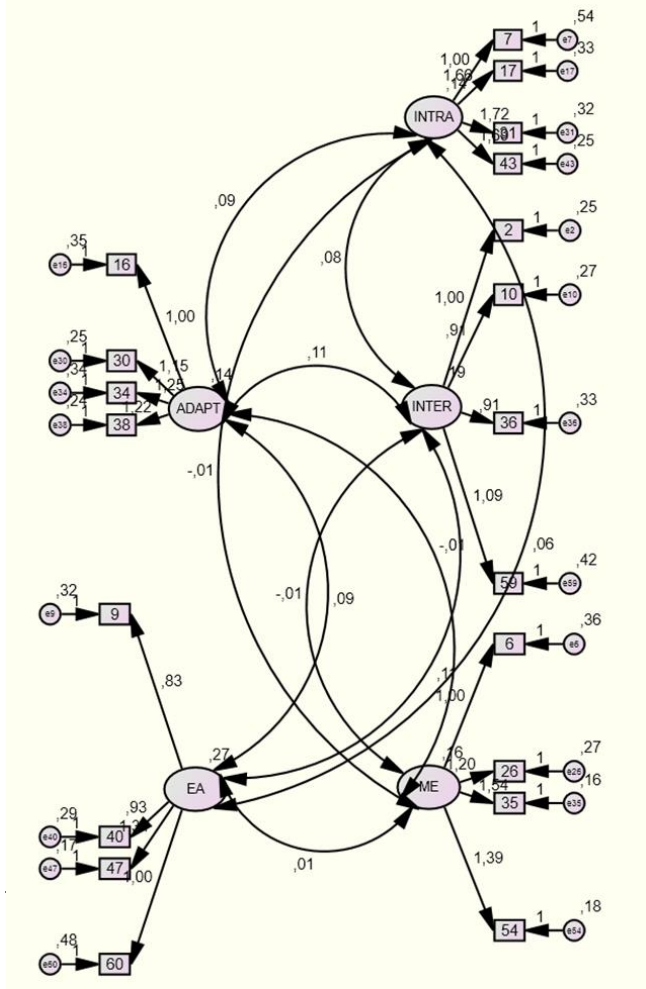
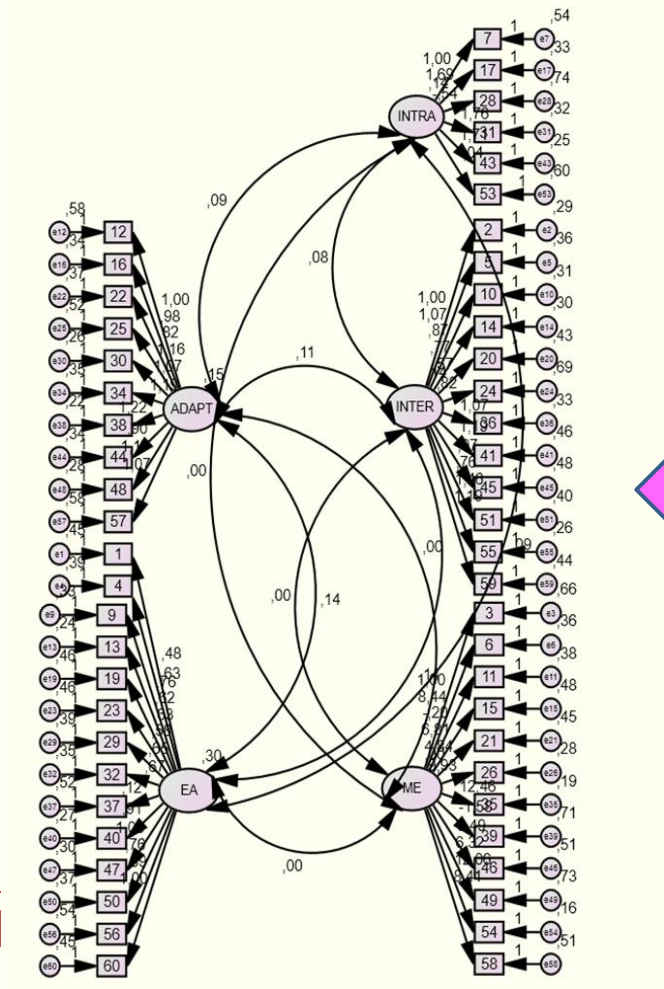
Interpersonal

Intrapersonal

(Experiencias personales)
Variable de medición
Cociente Emocional (CE)

Cuestionario de Inteligencia Emocional de BarOn (EQ-i:YV)

Grupo de Investigación “Intervención Psicológica y Médica a lo largo del Ciclo Vital”
 José Jesús Gázquez Linares, M^a del Carmen Pérez Fuentes y
 M^a del Mar Molero Jurado



	Nunca me pasa	A veces me pasa	Casi siempre me pasa	Siempre me pasa
1. Entiendo bien cómo se sienten las otras personas.	1	2	3	4
2. Me resulta difícil controlar mi ira (furia).	1	2	3	4
3. Me resulta fácil decirle a la gente cómo me siento.	1	2	3	4
4. Me siento seguro de mi mismo.	1	2	3	4
5. Sé cómo se sienten las otras personas.	1	2	3	4
6. Es fácil para mí entender cosas nuevas.	1	2	3	4
7. Puedo hablar con facilidad acerca de mis sentimientos.	1	2	3	4
8. Tengo mal genio.	1	2	3	4
9. Ante preguntas difíciles, puedo dar buenas respuestas.	1	2	3	4
10. Puedo describir mis sentimientos con facilidad.	1	2	3	4
11. Cuando quiero puedo encontrar muchas formas de contestar a una pregunta difícil.	1	2	3	4
12. Me enfado con facilidad.	1	2	3	4
13. Me gusta hacer cosas para los demás.	1	2	3	4
14. Puedo resolver problemas de diferentes maneras.	1	2	3	4
15. Me siento bien conmigo mismo.	1	2	3	4
16. Es fácil para mí decirle a la gente lo que siento.	1	2	3	4
17. Soy feliz con el tipo de persona que soy.	1	2	3	4
18. Cuando me enfado, actúo sin pensar.	1	2	3	4
19. Sé cuando la gente está enfadada, incluso cuando no dicen nada.	1	2	3	4
20. Me gusta cómo me veo.	1	2	3	4

20. Me gusta cómo me veo.

1 2 3 4

19. Sé cuando la gente está enfadada, incluso cuando no dicen nada.

1 2 3 4

18. Cuando me enfado, actúo sin pensar.

1 2 3 4



Emoción y Cognición

Psicología:

Estudio de las diferencias asociadas a la edad...

Análisis de las modificaciones en el funcionamiento cognitivo y psicosocial

Necesidad de considerar las emociones y su regulación de cara a comprender el comportamiento de las personas y su adaptación a lo largo del ciclo vital

(Charles y Carstensen, 2007)

EMOCIÓN

Proceso psicológico que, frente a una amenaza a nuestro equilibrio físico o psicológico actúan para restablecerlo, ejerciendo así un papel adaptativo, que dependerá de la evaluación que haga cada persona del estímulo que pone en peligro su equilibrio, y de la respuesta que genere para afrontar el mismo (Moure, Del Pino y Alvaredo, 2011).

EMOCIÓN COGNICIÓN

Aumentan la relevancia de los estímulos emocionales en el procesamiento de la información → **sesgos atencionales** información emocional gratificante (Mather y Carstensen, 2005).

Efectos de las emociones sobre la cognición

Cambios en el repertorio de **estrategias emocionales** a partir de los 60 años.

Cambios selectivos y compensatorios en las preferencias emocionales y estrategias utilizadas ...

los efectos del aprendizaje y la experiencia → adultos mayores más competentes en su regulación emocional

(Scheibe y Carstensen, 2009)

Atención emocional,

tendencia para focalizar la atención en los aspectos positivos de las emociones, a medida que se envejece

(Charles, Mather y Carstensen, 2009)

Efectos de las emociones sobre la cognición

Uno de los cambios en la memoria que tienen lugar en la vejez → probabilidad mayor de recordar la información positiva frente a la negativa

(Singer, Rexhaj y Baddeley, 2007).

La teoría de la Selectividad Emocional de Carstensen (1991)

Peor rendimiento en tareas de memoria episódica → mayor esfuerzo cognitivo

(Davis, Trussell y Klebe, 2001)

Primacía del recuerdo para la información positiva sobre la negativa

(Mather y Jonhson, 2000)

Análisis de la relación entre IE y memoria

Grupo de Investigación “Intervención Psicológica y Médica a lo largo del Ciclo Vital”
José Jesús Gázquez Linares, M^a del Carmen Pérez Fuentes y
M^a del Mar Molero Jurado

OBJETIVO

- Conocer el estado de memoria subjetiva en alumnos e identificar las relaciones que se establecen con el nivel de Inteligencia Emocional.

Memoria subjetiva

- Cuestionario de Fallos de Memoria de la Vida Diaria (MFE) de Sunderland, Harris y Gleave

Inteligencia Emocional

- Cuestionario de Inteligencia Emocional de BarOn (EQ-i:YV)

Resultados I: quejas de memoria

Orden	MFE	N	Media	DT	% sujetos "muchas veces"
1	Tener una palabra "en la punta de la lengua".	252	1,05	,559	18,3%
2	Olvidar dónde ha puesto alguna cosa. Perder cosas por casa.	259	1,01	,600	18,5%
3	Tener que volver a comprobar si se ha hecho realmente alguna cosa que tenía intención de hacer.	251	,83	,590	10,4%
4	Olvidar cuando ocurrió alguna cosa cercana en el tiempo.	254	,72	,615	8,7%
5	Olvidar algo que le dijeron ayer o hace pocos días y tal vez verse obligado a pedir que se lo repitan.	253	,66	,614	7,5%
6	No recordar caras de personas famosas que ve con frecuencia en televisión o periódicos y revistas.	252	,60	,676	10,7%
7	Olvidar completamente hacer cosas que desearía hacer, o que tenía planeado hacer.	251	,60	,627	7,6%
8	Perderse o seguir una dirección errónea en un viaje, paseo o en un edificio en el que se ha estado pocas veces.	250	,56	,607	6,0%
9	Olvidar completamente llevar consigo objetos que se necesita.	249	,55	,615	6,4%
10	Olvidar dónde se guardan normalmente las cosas o buscarlas en sitios equivocados.	247	,54	,648	8,5%



Resultados II: memoria (género)

MFE	Género						t	Sig.
	Hombre			Mujer				
	N	Media	DT	N	Media	DT		
Tener dificultades para seguir una historia por televisión	87	,34	,607	145	,19	,430	2,045	,043
Olvidar cuando ocurrió alguna cosa cercana en el tiempo	87	,80	,587	146	,64	,631	2,048	,042
Empezar a leer algo sin darse cuenta de que ya lo había leído anteriormente	84	,55	,643	144	,35	,508	2,443	,016
Divagar en una conversación y dejarse llevar hacia temas sin importancia	87	,50	,631	142	,33	,515	2,080	,039
No reconocer, aún habiéndolos visto, a parientes o amigos, cuando se cruza con ellos en la calle	87	,46	,625	146	,25	,519	2,678	,008
Mezclar y confundir los detalles de cosas que han contado otras personas	84	,62	,489	144	,36	,510	3,740	,000



Resultados III: memoria (edad)

MFE	Edad
Olvidar dónde ha puesto alguna cosa. Perder cosas por casa.	,113
Tener una palabra "en la punta de la lengua".	,061
No recordar caras de personas famosas que ve con frecuencia en televisión o periódicos y revistas.	,143*
Tener que volver a comprobar si se ha hecho realmente alguna cosa que tenía intención de hacer.	,080
Olvidar cuando ocurrió alguna cosa cercana en el tiempo.	,106
Olvidar dónde se guardan normalmente las cosas o buscarlas en sitios equivocados.	,123
Olvidar completamente hacer cosas que desearía hacer, o que tenía planeado hacer.	,141*
Olvidar algo que le dijeron ayer o hace pocos días y tal vez verse obligado a pedir que se lo repitan.	,188**
Olvidar completamente llevar consigo objetos que se necesita.	,112
Perdersse o seguir una dirección errónea en un viaje, paseo o en un edificio en el que se ha estado POCAS veces.	,122



Resultados IV: IE - memoria

MFE	Inteligencia Emocional					
	Intrapersonal	Interpersonal	Manejo estrés	Adaptabilidad	Estado ánimo	IE Total
Olvidar dónde ha puesto alguna cosa. Perder cosas por casa.	-,162*	,107	-,109	-,096	-,001	,028
Tener una palabra "en la punta de la lengua".	-,119	,081	-,025	-,010	-,111	-,007
No recordar caras de personas famosas que ve con frecuencia en televisión o periódicos y revistas.	,190**	,003	-,065	-,180**	-,116	-,193*
Tener que volver a comprobar si se ha hecho realmente alguna cosa que tenía intención de hacer.	-,056	,115	-,179*	,015	-,134	-,131
Olvidar cuando ocurrió alguna cosa cercana en el tiempo.	-,247**	-,003	-,092	-,131	-,117	-,204*
Olvidar dónde se guardan normalmente las cosas o buscarlas en sitios equivocados.	-,266**	,087	-,071	-,173*	-,052	-,031
Olvidar completamente hacer cosas que desearía hacer, o que tenía planeado hacer.	-,193**	,079	-,183*	-,102	-,105	-,250**
Olvidar algo que le dijeron ayer o hace pocos días y tal vez verse obligado a pedir que se lo repitan.	-,253**	-,071	-,129	-,172*	-,161*	-,243**
Olvidar completamente llevar consigo objetos que se necesita.	-,170*	,044	-,187*	-,135	-,117	-,201*
Perdersse o seguir una dirección errónea en un viaje, paseo o en un edificio en el que se ha estado POCAS veces.	-,087	,071	-,118	-,100	,035	-,079

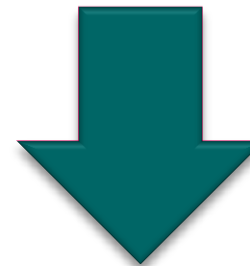
Conclusiones

- ▶ Las quejas de memoria más frecuentes en población mayor, son:
 - Quejas de lenguaje y de la planificación del discurso.
 - Quejas con un importante componente atencional.
 - Quejas relacionadas con el mantenimiento de los planes de acción y las respuestas perseverativas.
- ▶ **GÉNERO** → Los hombres presentan un mayor nivel de quejas subjetivas de memoria que las mujeres.
- ▶ **EDAD** → A medida que aumenta la edad, el número de quejas subjetivas de memoria es mayor.

IE → El desarrollo de las habilidades relacionadas con la IE facilita el desempeño en procesos cognitivos como la atención y la memoria.



INTRAPERSONAL
MANEJO ESTRÉS
ADAPTABILIDAD
ESTADO ÁNIMO
IE TOTAL

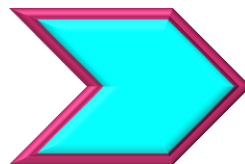


**QUEJAS
MEMORIA**

Inteligencia Emocional y Salud

Diversos estudios sobre la relación e interacción entre las emociones y la salud han ido en aumento a lo largo de la última década,

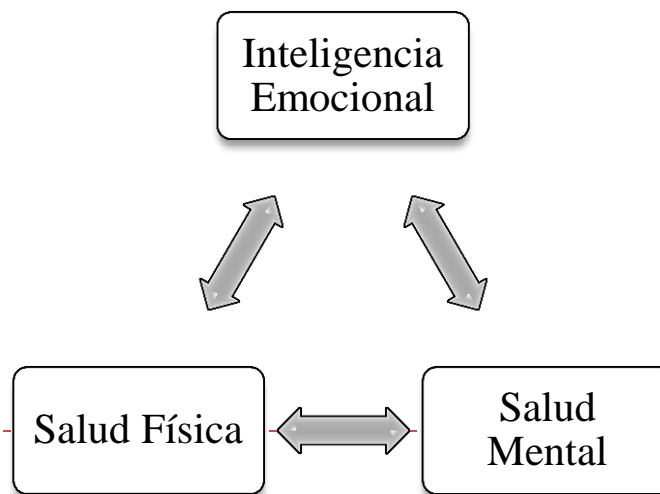
(Carpena 2008; García, Rodríguez y Ellgring, 2004; Fernández-Abascal, 2003; Fredrickson, 2003)



Desencadenando en dicha relación distintas reacciones, pudiendo ésta llegar a alterar la respuesta inmunitaria y el funcionamiento de los diferentes órganos y sistemas de nuestro cuerpo tanto a nivel físico como mental.

¿Qué importancia tiene la salud para las personas mayores?

Conforme las personas envejecen, la salud se posiciona como requisito básico y fundamental para mantenerse activo y salvaguardar su nivel de autonomía.



Emoción y Salud

Las emociones tanto negativas como positivas e incluso el estrés influyen en nuestra salud (Eich y Schooler, 2000)

Las emociones positivas

son un componente esencial del bienestar ya que éstas facilitan una serie de cogniciones y acciones que permiten al individuo construir recursos personales y psicológicos que mejoran su afrontamiento

(Fredrickson y Joiner, 2002)

Las emociones negativas

bloquean nuestras defensas naturales. Es así, que el sufrimiento de estados emocionales negativos persistentes puede afectar al funcionamiento del sistema inmunológico, del sistema endocrino-metabólico y, en general, de todas las funciones fisiológicas

(Martín, 2005; Ramos *et al.*, 2006)

Las emociones negativas influyen negativamente en nuestra salud al hacernos más vulnerables a padecer enfermedades, como por ejemplo, enfermedades degenerativas cerebrales como, el Alzheimer, hipertensión arterial, cardiopatías e incluso el cáncer.

Emoción y Salud

Se habla de una relación dinámica entre los procesos emocionales que inciden en la salud de las personas teniendo en cuenta su globalidad y entorno que se traducen en la aparición de una serie de sintomatologías a distintos niveles.

NIVEL PSÍQUICO:

- Cambios en el estado de ánimo.
- Disminución en la concentración.
- Depresión.
- Incluso deseos de suicidio.
- Etc.

NIVEL FÍSICO:

- Trastornos : en el sistema cardiovascular, del aparato respiratorio, patologías músculo-esqueléticas, trastornos gástricos, del sistema inmunológico.
- Etc.

NIVEL CONDUCTUAL:

- Excesos con la alimentación.
- Fallos en la comunicación.
- Consumo en exceso de ansiolíticos, analgésicos.
- Etc.

Inteligencia Emocional y Salud Física

Correlaciones significativas entre IE y salud física (Schutte *et al.*, 2007).

- ▶ **Estrés** → adaptación al estrés depende de la capacidad para atender, discriminar y regular sentimientos (Goldman, Kraemer y Solovey, 1996).
- ▶ **Cáncer** → IE como protector contra el impacto de un ambiente social negativo, desempeñando un papel importante en el proceso de adaptación al cáncer de mama (Schmidt y Andrykowski, 2004).
- ▶ **Dolor crónico** → el afecto positivo reduce la relación entre el afecto negativo y el dolor, en pacientes crónicos de artritis y fibromialgia (Ruiz-Aranda, Salguero y Fernández-Berrocal, 2011; Zautra, Smith, Affleck y Tennen, 2001).
- ▶ **Intervención quirúrgica** → altos niveles de IE → mejor ajuste al estrés provocado por el acto quirúrgico (Extremera y Fernández-Berrocal, 2002; Feeney, 2004) y menor dolor postoperatorio percibido (Carranque *et al.*, 2004).
- ▶ **Cardiovascular** → la habilidad de Regulación Emocional parece ser un mecanismo protector que ~~facilita un mejor funcionamiento del sistema cardiovascular (Castillo, Anejo y Fernández-Berrocal, 2013).~~

Inteligencia Emocional y Salud Física

Lesión aterosclerótica coronaria

En el grupo sin lesión aterosclerótica coronaria, la mayoría de las personas presentó altas puntuaciones para los tres factores estudiados.

En cambio en el grupo con lesiones ateroscleróticas coronarias, la mayoría de las personas presentó bajos puntajes tanto para el factor claridad como para el factor reparación, y altos puntajes para el factor atención.

En particular, encontramos asociaciones estadísticas negativas y moderadas entre la presencia de lesión aterosclerótica coronaria y los factores claridad emocional y reparación emocional.

También hallamos una asociación moderada y positiva entre la presencia de lesión y el factor atención emocional.

Inteligencia Emocional y Salud Mental

Niveles altos de IE significativamente relacionados con una buena salud mental
(Schutte, Malouff, Thorsteinsson, Bhullar y Rooke, 2007).



- ▶ Mejor recuperación ante eventos negativos (Salovey *et al.*, 1995).
- ▶ Mejor adaptación ante estresores (Mikolajczak, Petrides, coumans y Luminet, 2009).
- ▶ Mayor satisfacción vital y puntuaciones más bajas en sintomatología depresiva (Fernández-Berrocal, Ramos y Extremera, 2001).
- ▶ Mayor empatía, optimismo y calidad en relaciones interpersonales (Salovey *et al.*, 2002).
- ▶ Mejora de las relaciones afectivas y mayor satisfacción sexual (Burri, Cherkas y Spector, 2009).
- ▶ Menor número de pensamientos negativos tras el conflicto (Sukhodolsky, Golub y Cromwell, 2001).
- ▶ Menor uso desadaptativo de Internet y teléfono móvil (Beranuy, Oberst, Carbonell y Chamarro, 2009).
- ▶ Claridad y Reparación se asociaron positivamente con mayores niveles de felicidad subjetiva (Extremera *et al.*, 2005; Extremera *et al.*, 2011; Rey y Extremera, 2012).
- ▶ Con menos miedo a la muerte y al proceso de morir (Espinoza y Sanhueza, 2012).

Inteligencia Emocional y Salud Mental

Niveles bajos de IE significativamente relacionados con desajustes emocionales



- ▶ Sintomatología depresiva (Salovey, Stroud, Woolery y Epel, 2002).
- ▶ Alexitimia y escasa conciencia emocional (Lumley, Gustavson, Patridge y Labouvie-Vief, 2005).
- ▶ Altos niveles de ansiedad (Salovey *et al.*, 2002).
- ▶ Trastornos de personalidad (Leible y Snell, 2004).
- ▶ Conducta antisocial (Moriarty, Stough, Tidmarsh, Eger y Dennison, 2001).
- ▶ Trastornos de la alimentación como la bulimia (Pettit, Jacob, Page y Porras, 2010).
- ▶ Sintomatología somática (Augusto- Landa y Montes-Berges, 2009).

Análisis de la relación entre IE y salud

Grupo de Investigación “Intervención Psicológica y Médica a lo largo del Ciclo Vital”

José Jesús Gázquez Linares, M^a del Carmen Pérez Fuentes y M^a del Mar Molero Jurado

OBJETIVO

- Describir el estado de salud en la población mayor e identificar las relaciones que se establecen con el nivel de Inteligencia Emocional.

Salud

- Cuestionario de Salud de Goldberg (GHQ-12)

Inteligencia Emocional

- Cuestionario de Inteligencia Emocional de BarOn (EQ-i:YV)

Resultados IV: IE - salud

Salud	Inteligencia Emocional						
	Edad	Intrapersonal	Interpersonal	Manejo estrés	Adaptabilidad	Estado ánimo	IE Total
Total GHQ-12	,151*	-,004	,045	-,140	,010	-,306**	-,131
FACTOR I: Estrategias de Afrontamiento	,253**	,032	-,013	-,067	,043	-,273**	-,119
FACTOR II: Autoestima	-,011	-,037	,038	-,171*	,009	-,268**	-,172
FACTOR III: Estrés	,056	-,043	,043	-,156*	-,072	-,222**	-,039



Discusión y conclusiones

- ▶ **Correlación positiva significativa salud y edad:**
 - A mayor edad → mayor puntuación Total en el GHQ-12 (peor estado de salud).
 - A mayor edad → mayor puntuación en el FACTOR I del GHQ-12 (Estrategias de Afrontamiento).
- ▶ **Correlación negativa significativa salud y subescala de IE “Estado de Ánimo”:**
 - Mayores puntuaciones en el GHQ-12 (↓ estado de salud) → peor estado de ánimo.
 - Mayor puntuación en el FACTOR I (↓ estrategias de afrontamiento) → peor estado de ánimo.
 - Mayor puntuación en el FACTOR II (↓ autoestima) → peor estado de ánimo.
 - Mayor puntuación en el FACTOR III (↓ manejo del estrés) → peor estado de ánimo.
- ▶ El **estado de ánimo** es el componente de IE que mas directamente se halla relacionado con el estado de salud de los sujetos que integran la muestra.

El hecho de contar con un buen estado de ánimo puede facilitar la adaptación (manejo del estrés) y unas relaciones interpersonales de calidad (autoestima); lo que beneficia, a su vez, la percepción del propio estado de salud, así como el afrontamiento ante situaciones de enfermedad.

Inteligencia emocional y envejecimiento

Tradicionalmente, el estudio de los procesos relacionados con el envejecimiento se ha dirigido, fundamentalmente, hacia las capacidades cognitivas y el funcionamiento psicosocial de las personas mayores (Lawton, 2001; Levenson, 2000).

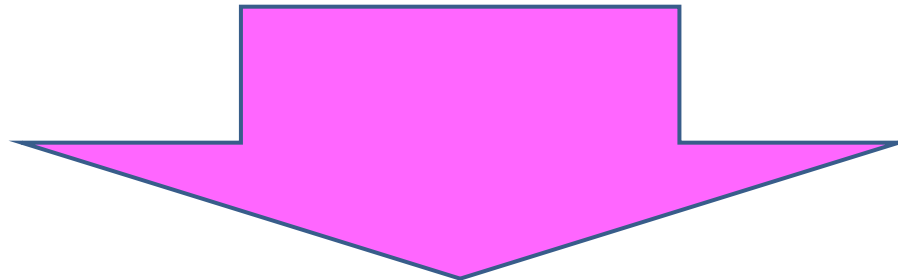
BENEFICIOS que la educación de las emociones en las personas mayores

Salud física

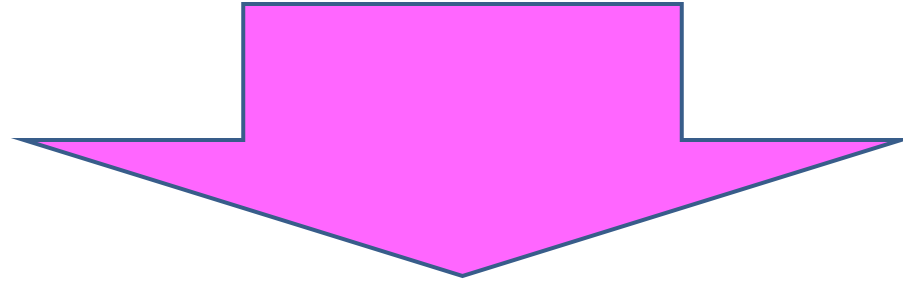
(Kiecolt-Glaser, McGuire, Robles y Glaser, 2002;
Ostir, Markides, Peek y Goodwin, 2001).

Bienestar psicológico

(Eich, Kihlstrom, Bower, Forgas y Niedenthal, 2000;
Gross y John, 2003).



Inteligencia emocional y envejecimiento



se obtienen resultados que apuestan por la efectividad del entrenamiento de las emociones en la vejez (Consedine y Magai, 2002)

Grewall, Brackett y Salovey (2006) recurren a las características del propio constructo de Inteligencia Emocional (flexible y cambiante a lo largo del tiempo) para reafirmarse en la posibilidad de intervenir en la última etapa de la vida.

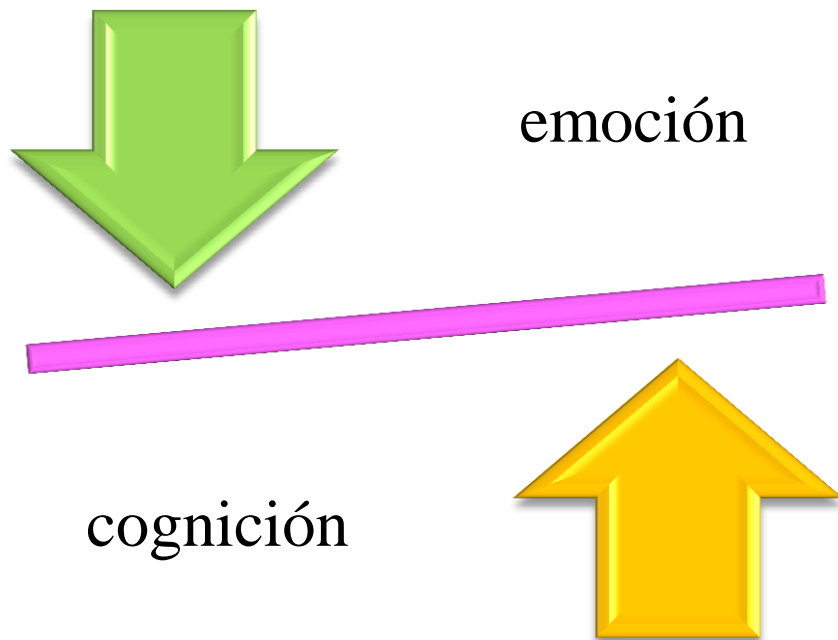
La educación emocional es factible, y además con resultados óptimos, al contrario que ocurre con otros aspectos del desarrollo humano como la personalidad (Mroczet y Spiro, 2003).

Inteligencia emocional y envejecimiento

En cuanto a los cambios que acontecen en el modo de experimentar las emociones durante la vejez, algunos de los más relevantes se citan a continuación:

- a) Resulta más difícil identificar y reconocer como tales determinadas emociones negativas como el miedo, la tristeza o la ira (Vasiliki y Louise, 2008).
- b) Presentan estrategias más eficaces en el control de sus emociones, en comparación con sujetos adultos (Matthias, Theodor y Louise, 2007).
- c) La capacidad de integrar cognición y emoción se ve reducida, lo que hace que las estrategias de control emocional, aunque más efectivas, denoten cierto grado de pasividad (Heckman y Blanchard-Fields, 2008).
- d) El grado en que se percibe la realidad con optimismo, así como la conciencia de complejidad emocional disminuyen a partir de los 60 años (Labouvie-Vief *et al.*, 2007).

Educación emocional y uso de nuevas tecnologías



Relación bidireccional y complementaria

El uso de las Tic en el ámbito de la educación desarrolla la acción de aprender a aprender (Martínez, 2008).

Todas las personas mayores que muestran interés por las nuevas tecnologías, llevan mejor su identidad, mejoran su autoconcepto y no están determinados por estereotipos negativos.

Al plantear un programa de intervención sobre la inteligencia emocional en personas mayores, no se ha de obviar la influencia que la intervención sobre la emoción tendrá sobre las capacidades cognitivas (Pasupathi y Staudinger, 2001; Salovey y Mayer, 1997)

PROYECTO DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA E INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA LA MEJORA DE LA CALIDAD DE VIDA DE LOS MAYORES DEL CENTRO HISTÓRICO DE ALMERÍA



www.peciemocional.com



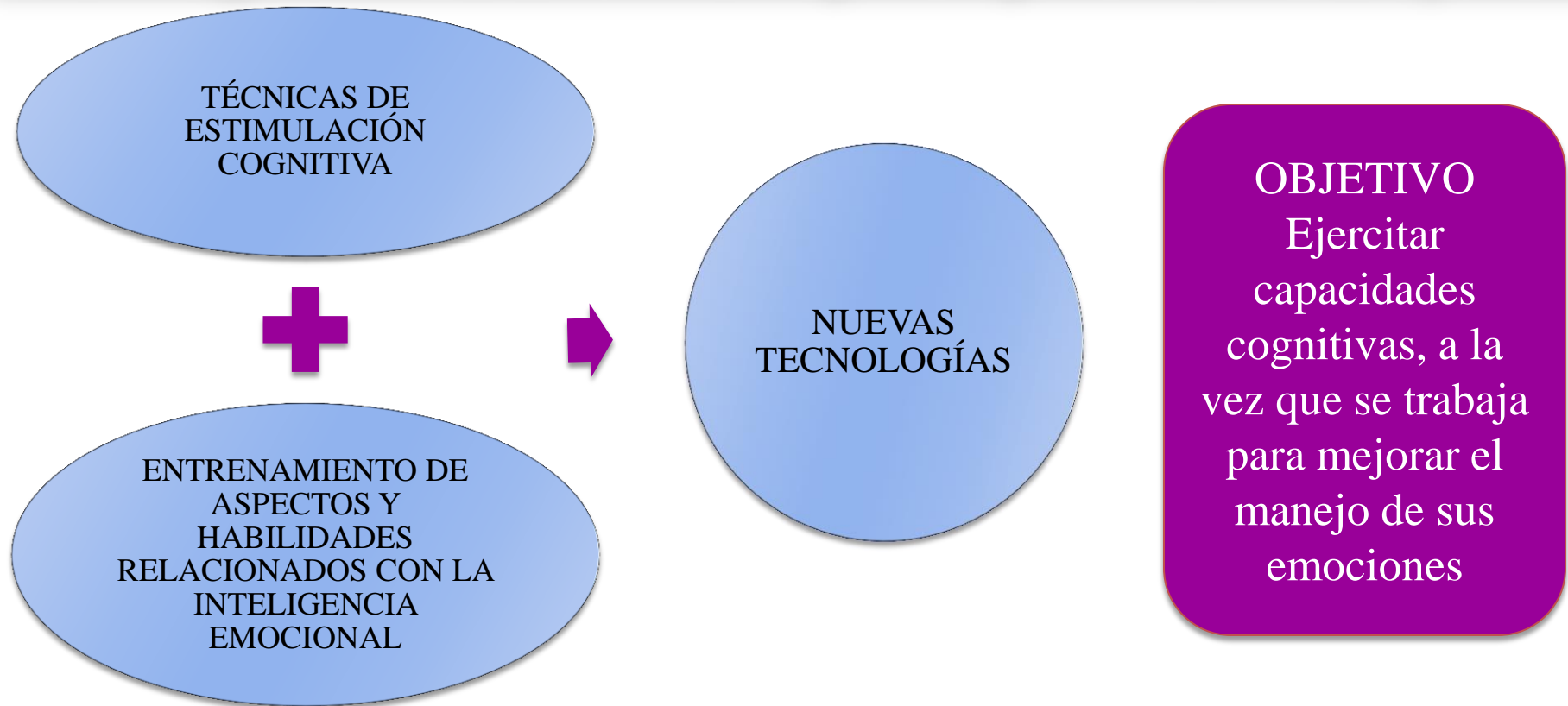
EXCMO. AYUNTAMIENTO DE ALMERÍA



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE ALMERÍA



Programa de Estimulación Cognitiva e Inteligencia Emocional para personas mayores



Pérez-Fuentes, M.C., Álvarez-Bermejo, J.A., Gázquez, J.J., Molero, M.M., Ruiz, B. y Mercader, I. (2012). Programa de Inteligencia Emocional para personas mayores con o sin deterioro cognitivo. En M.C. Pérez-Fuentes, J.J. Gázquez, M.M. Molero y B. Ruiz (Eds.), *Salud y envejecimiento: un abordaje multidisciplinar de la demencia* (pp. 187-193). Granada: GEU.

PROYECTO DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA E INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA LA MEJORA DE LA CALIDAD DE VIDA DE LOS MAYORES DEL CENTRO HISTÓRICO DE ALMERÍA

REFERENCIA: PECI-1

Sesiones a completar en la FASE I

Sesiones a completar en la FASE II

De abril a julio de 2014

De septiembre a diciembre de 2014

Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3	Sesión 4
Día: Grupo:	Día: Grupo:	Día: Grupo:	Día: Grupo:
Sesión 5	Sesión 6	Sesión 7	Sesión 8
Día: Grupo:	Día: Grupo:	Día: Grupo:	Día: Grupo:
Sesión 9	Sesión 10	Sesión 11	Sesión 12
Día: Grupo:	Día: Grupo:	Día: Grupo:	Día: Grupo:
Sesión 13	Sesión 14	Sesión 15	Sesión 16
Día: Grupo:	Día: Grupo:	Día: Grupo:	Día: Grupo:
Sesión 17	Sesión 18	Sesión 19	Sesión 20
Día: Grupo:	Día: Grupo:	Día: Grupo:	Día: Grupo:

Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3	Sesión 4
Día: Grupo:	Día: Grupo:	Día: Grupo:	Día: Grupo:
Sesión 5	Sesión 6	Sesión 7	Sesión 8
Día: Grupo:	Día: Grupo:	Día: Grupo:	Día: Grupo:
Sesión 9	Sesión 10	Sesión 11	Sesión 12
Día: Grupo:	Día: Grupo:	Día: Grupo:	Día: Grupo:
Sesión 13	Sesión 14	Sesión 15	Sesión 16
Día: Grupo:	Día: Grupo:	Día: Grupo:	Día: Grupo:
Sesión 17	Sesión 18	Sesión 19	Sesión 20
Día: Grupo:	Día: Grupo:	Día: Grupo:	Día: Grupo:



www.peciemocional.com



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE ALMERÍA



Programa de Estimulación Cognitiva e Inteligencia Emocional para Personas Mayores

PANTALLA DE INICIO...



CARGANDO...





ACTIVIDADES

1. Ordena la frase
2. Reconocer elementos
3. Intensidad emocional
4. Ordena las viñetas
5. Reconocer emociones/texto
6. Reconocer texto/emociones
7. Familia de imágenes
8. Familia de palabras
9. Etc.



Ordena la frase

Sitúa los cubos en el orden correcto para ordenar la frase





Intensidad emocional

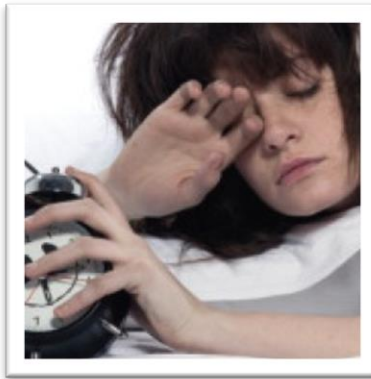
Ordena los cubos de menor a mayor intensidad emocional





Ordena las viñetas

Ordena la secuencia de viñetas juntando los cubos





Reconocer emociones

Coloca la foto debajo del nombre de la emoción que corresponda

alegria

sorpresa

miedo

tristeza





Reconocer emociones

Coloca el nombre de la emoción debajo de la imagen que corresponda



miedo



www.peciemocional.com

www.peciemocional.com

Muchas gracias

Dra. M^a del Carmen Pérez Fuentes
Universidad de Almería

