



# PROGRAMA DE ENVEJECIMIENTO POSITIVO

## **Programa:**

Intervención psicológica en los problemas de la vejez, intervención en ámbitos residenciales, intervención comportamental en problemas de depresión, tratamiento conductual de los trastornos de ansiedad, el apoyo social en la vejez, instrumentos de evaluación, emociones positivas, técnicas de desactivación fisiológica, risoterapia, habilidades sociales, reminiscencia positiva.

## **Objetivos generales:**

- Aumentar el nivel de emociones positivas en personas mayores institucionalizadas sin deterioro cognitivo y con posibles problemas de ansiedad y depresión.
- Fomentar el sentimiento de eficacia y utilidad entre los participantes.
- Dar herramientas a los participantes que puedan ayudarles en su convivencia diaria.

## **Objetivos específicos:**

- Conocer la importancia de las emociones positivas y su influencia en el estado de ánimo y la salud.
  - Fomentar emociones positivas.
  - Disminuir los niveles de activación fisiológica fomentando sensaciones de bienestar.
    - Incrementar la autoestima y la autoeficacia.
    - Trabajar las habilidades sociales, dada la importancia que tienen en nuestras relaciones interpersonales, fomentando el uso de los elogios y la asertividad para la generación de emociones positivas y el empleo de estrategias para resolver los conflictos interpersonales.
      - Fomentar el valor de los recuerdos y las experiencias vividas.

**Para más información sobre el curso y costes del mismo, consultar con la organización. Destinado a mayores con y sin deterioro cognitivo.**