



Sugerencia para casa

PRIMER ENCUENTRO

**Redescubriendo la amistad: el valor de
un vínculo atemporal**



Blended Friendship Programme | www.friendproject.eu



Co-funded by
the European Union



Leyden Academy
ON VITALITY AND AGEING



**“
*No puedes nadar en busca de
nuevos horizontes hasta que
tengas el valor de perder de
vista la orilla.*
”**

— William Faulkner

Síntesis del primer encuentro:



- Los **valores** de la amistad reflejan **lo que más nos importa** en las relaciones, incluidas las **cualidades** que buscamos en los demás y que intentamos encarnar nosotros mismos.
→ Ejemplos de valores: **bondad, confianza, afecto, compañía, experiencias compartidas y apoyo mutuo.**



- A veces tenemos **preocupaciones y miedos** respecto a la relación con los demás **que nos llevan a evitar exponernos y no nos permiten avanzar hacia nuestros valores.**
→ Ejemplos de pensamientos que nos frenan pueden ser: **“no soy suficiente”, “me juzgarán”, “haré el ridículo”, etc.**



- Evitar exponernos puede dejarnos con una sensación de vacío o insatisfacción, mientras **que enfrentarnos a los obstáculos** internos, aunque sea difícil, nos brinda la oportunidad de **satisfacer nuestras necesidades y construir relaciones significativas.**

Videos Inspiradores

Una breve reflexión sobre la amistad: una amistad puede enseñarnos grandes lecciones y convertirse en una relación muy valiosa para nuestra vida. Una verdadera amistad puede durar para siempre, pero requiere compromiso mutuo: un buen amigo estará a nuestro lado cuando lo necesitemos, y nosotros también estaremos allí para ellos.



Reflexión - ¿Qué es la Amistad? Por Conectando ideas



Sugerencias de lectura

Este dulce y breve poema “**Un poema sobre la amistad**” de Gillian Jones



Una persona que escucha sin condenar,
alguien en quien siempre puedas confiar.
No huirá cuando lleguen malos momentos,
estará ahí, brindándote su aliento.
Pensará en formas de sacarte una sonrisa,
para que la alegría en ti se avisa.
Cuando la vida traiga dicha y alegría,
compartirá contigo también la risa.
Nunca olvides a tus amigos de verdad,
ellos te levantan en la adversidad.
No esperes solo recibir y retener,
devuelve la amistad: es oro a tu poder.

— **Gillian Jones**

Para la próxima reunión:

Te pedimos que busques en tu casa un objeto que, para ti, represente la amistad y lo traigas.



Información general



- Consorcio de socios europeos en colaboración con personas mayores y formadores.



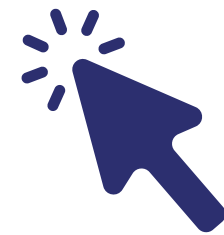
Co-funded by
the European Union

- El curso se basa en investigación científica y utilizará métodos de aprendizaje semipresenciales, como teoría, ejercicios, tareas y vídeos.
- Fundación Harena trabaja para mejorar la calidad de vida de las personas mayores fomentando el acompañamiento y la creación de vínculos afectivos. Su labor promueve el envejecimiento activo y la integración social a través de programas de voluntariado y apoyo comunitario.



Nos vemos en la próxima reunión

www.friendproject.org





Sugerencias para casa

SEGUNDO ENCUENTRO

Piezas de un mosaico relacional: la importancia de la variedad en la amistad

Blended Friendship Programme | www.friendproject.eu



Co-funded by
the European Union



Leyden Academy
ON VITALITY AND AGEING



Síntesis del Segundo encuentro



Las amistades no son todas iguales: cada amigo puede responder a una o varias de nuestras necesidades, pero no existe un «amigo perfecto» que las satisfaga todas. Por eso, es útil establecer relaciones con muchas personas diferentes.



La diversidad es un recurso: amigos de distinta edad, cultura, intereses o experiencias que las nuestras suponen un gran enriquecimiento. Las diferencias son una fuente de desafío, pero también de crecimiento interior.



Revisar las expectativas: conviene evitar estándares rígidos que limiten nuevas relaciones e ir más allá de los prejuicios.

Una amistad inesperada puede sorprender: abrirse a vínculos que salgan de la «zona de confort» puede traer resultados agradables e inesperados.

Sugerencia: qué escuchar

Amigos de los mayores: conexiones que unen generaciones

Un café por la tarde, un paseo tranquilo por el parque, una partida de dominó o una llamada inesperada. A veces, los gestos más sencillos guardan el mayor de los tesoros: la compañía.

Este [podcast](#) realizado por Mejor Conectados habla demuestra que conectar con nuestros mayores importa y permite crear grandes amistades.



Teoría. Lo que dicen los expertos



“ Aunque la edad no define de manera uniforme las amistades, las diferencias en la edad cronológica no carecen de significado, sino que favorecen el cuidado, el disfrute y la inclusión de formas distintas a las amistades entre iguales.

El acceso a una compañía diversa, a tipos de apoyo diferentes, a redes sociales más amplias y a identidades alternativas conduce a un aumento de las experiencias de inclusión social tanto a nivel personal como social.

— **Riikka Korkiamäki y O'Dare**

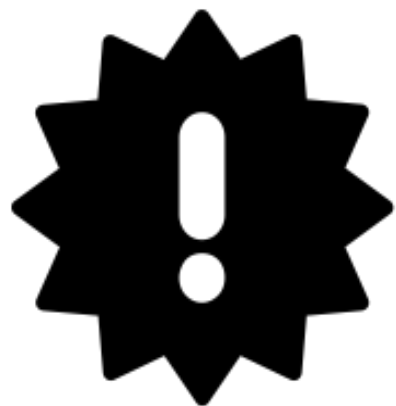


Hallazgos de la investigación:

Participantes jóvenes y mayores coincidieron en las cualidades y beneficios de las amistades intergeneracionales, destacando la importancia de la diversión y la risa, la confianza y la confidencia, así como la reciprocidad y la igualdad.

Beneficios de las amistades intergeneracionales:

- Ofrecen acceso a redes sociales diversas.
- Brindan distintos tipos de apoyo.
- Permiten explorar identidades alternativas.
- Aumentan las experiencias de inclusión social, tanto a nivel personal como comunitario.



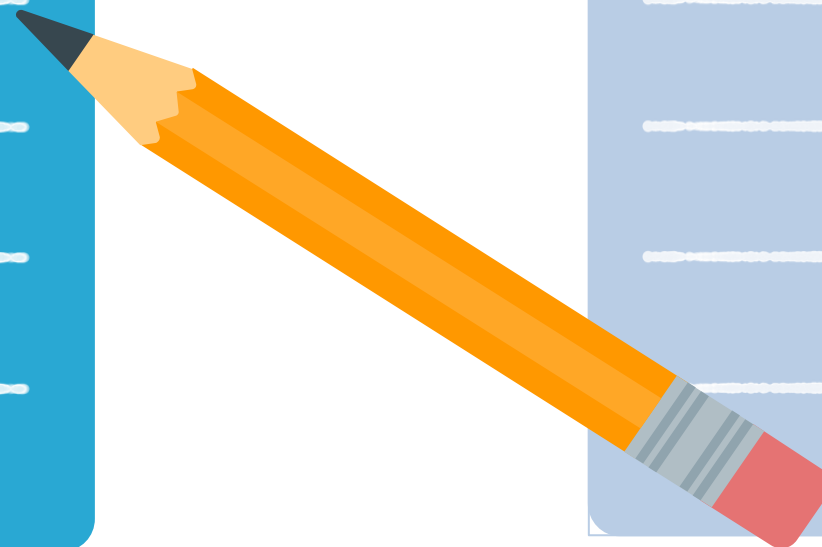
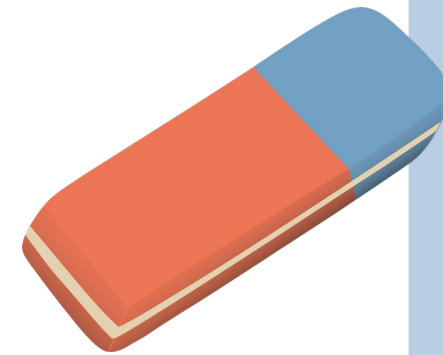
Escribiendo un diario

Escribe **tus mayores cualidades y fortalezas**



¿Qué cualidades crees que tienes?
¿Qué tipo de persona crees que eres?

¿Qué cosas buenas dicen de ti las
personas que te rodean?)



Sugerencias de lectura



- [Beneficios de las relaciones de amistad intergeneracionales” — ES Mental](#)
- Este blog explora cómo la amistad entre personas de distintas edades rompe estereotipos, promueve empatía, equidad y ofrece oportunidades de apoyo mutuo. Por Perla Alessandra Hernández - EsMental



Información general



- Consorcio de socios europeos en colaboración con personas mayores y formadores.



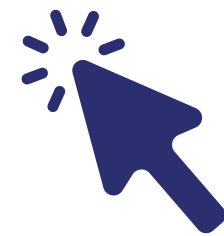
Co-funded by
the European Union

- El curso se basa en investigación científica y utilizará métodos de aprendizaje semipresenciales, como teoría, ejercicios, tareas y vídeos.
- Fundación Harena trabaja para mejorar la calidad de vida de las personas mayores fomentando el acompañamiento y la creación de vínculos afectivos. Su labor promueve el envejecimiento activo y la integración social a través de programas de voluntariado y apoyo comunitario.



Nos vemos en la próxima reunión

www.friendproject.org





Sugerencias para casa

TERCER ENCUENTRO

**Amistad y autoestima: descubriendo
nuestras cualidades**

Blended Friendship Programme | www.friendproject.eu



Co-funded by
the European Union



Leyden Academy
ON VITALITY AND AGEING





***La amistad consiste en dos cosas:
saber esperar para dar y estar dispuesto a recibir.***

***Autoestima
«¡A veces hay que olvidar lo que sientes y recordar lo que vales!»***

Síntesis del Tercer encuentro



- La autoestima requiere una buena capacidad de autoobservación para comprender nuestras fortalezas y cualidades.
Conocer nuestras cualidades es importante en las interacciones sociales, ya que nos hace conscientes de lo que podemos aportar a las amistades.



- A menudo **tendemos a vernos** de una manera **excesivamente crítica**, resaltando nuestros defectos y restando valor a nuestros méritos.
Evitar las interacciones con los demás nos protege de experiencias negativas, pero al mismo tiempo nos priva de la oportunidad de tener experiencias positivas, de recibir refuerzo, de experimentar y de fortalecer nuestras habilidades.



- **Valorarnos** a nosotros mismos y **nuestras cualidades** también nos permite tomar en serio nuestras necesidades y deseos, y actuar en consecuencia.
Nuestra autoestima depende de nuestras **experiencias de vida**: podemos desarrollarla y fortalecerla día a día.

Video inspirador (1)



Autoestima

El vídeo de Jeannette R. Goikotxeta, psicóloga de Ederki Psicología, explica de manera clara y sencilla qué es la autoestima y cómo influye en nuestro día a día.



Sugerencias de lectura

(“citas” de Toos, Cees y Carla)



¿Amigo o conocido? (*consejo de Toos*)

Mucha gente utiliza con rapidez la palabra “amigo” o “amistad”. Yo, en cambio, soy más cautelosa y prefiero llamar a alguien “conocido” o, si suena más cercano, “amiguillo”; es decir, alguien a quien conozco.

Puede parecer un simple juego de palabras, pero... cada término tiene un significado distinto para cada persona.

Esto puede venir de tu propia experiencia o de lo que aprendiste en casa. Cada palabra se siente diferente para cada uno e incluso puede tener una connotación negativa para alguien, mientras que para otra persona no la tiene y lo dice con buena intención. Por eso, no es un simple juego de palabras, sino algo que conviene tener muy en cuenta.



Sugerencias de lectura



La amistad es una calle de doble sentido (*consejo de Cees*)

Lamentablemente, me di cuenta de que algunas de mis amistades a veces solo iban en una dirección, así que empecé a ser más cuidadoso con esta palabra. Para mí, tiene una connotación distinta.

Las verdaderas amistades son raras y hay que buscarlas con atención. La amistad empieza por uno mismo. El comienzo es... **¡yo estaré ahí!**

La buena noticia es que existe, está ahí, ¡y es algo hermoso!



Por eso, un consejo: **¡cuídala y valóralo siempre!**

Sugerencias de lectura



Mi significado de “amistad” se expresa mejor en (parte del) poema
“Amigo” de Toon Hermans (*consejo de Carla*):

Necesitas a alguien
tranquilo y sincero,
que cuando importa
acuda,
· rece por ti o
lucha.
Solo cuando tienes a alguien
que ríe contigo y
grita contigo,
entonces puedes decir:
tengo un amigo.



Videos que inspiran (2)

Teoría. Hablan los expertos...



¿Cómo puedo tener una buena autoestima? - Entrevista a Isabel Argila Plaza | Top Doctors

La autoestima es la percepción general que una persona tiene de sí misma. Esta puede cambiar a lo largo de la vida según nuestras experiencias, los logros alcanzados, los fracasos que enfrentamos y las opiniones que recibimos de los demás, entre otros factores.

La psicóloga Isabel Argila Plaza reconocida especialista en Psicología, con amplia experiencia en trastornos de ansiedad y del estado de ánimo, sexología clínica y terapia de pareja, psicología clínica infantojuvenil y psicología general sanitaria lo explica en esta entrevista, destacando que lo más saludable es encontrar un equilibrio. Además, comparte consejos prácticos y pautas que podemos aplicar en casa para fortalecer una autoestima adecuada.



Preparación para el cuarto encuentro

Un ejercicio de diario (1)



Ahora hemos descubierto juntos nuestras nuevas cualidades, ¡ahora debemos perseverar!

Piensa en una cualidad que hayas descubierto sobre ti hoy o en aquella que te gustaría fortalecer en ti mismo.



Sugerencia : pon algo de música de fondo si lo consideras útil.

Camina por la sala pensando que encarnas esa cualidad. Por ejemplo, si has pensado en la amabilidad, imagina cómo caminaría una persona amable, cómo se verían sus hombros, su barbilla, cómo movería brazos y piernas, qué expresión tendría en el rostro y cómo miraría a las personas que tiene al lado. Camina un rato sintiendo que encarnas la cualidad que has elegido.



Escribiendo un diario

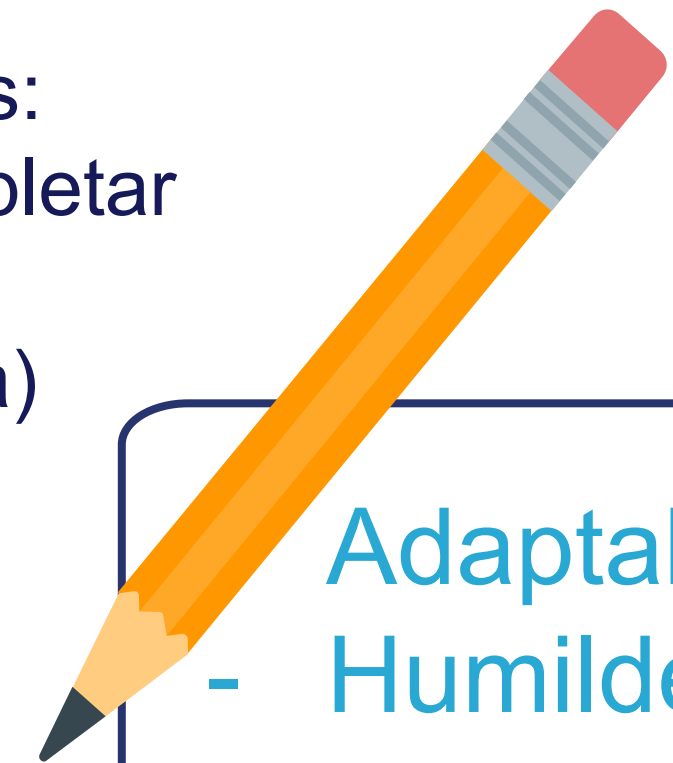
Elige las cualidades humanas que consideres más significativas:

1. Me gustaría conectar con una persona que sea... (para completar durante la sesión presencial)
2. Me considero una persona que es... (para completar en casa)



- Prudente
- Maduro/a
- Educado/a
- Agradable / Amable
- Leal
- Generoso/a
- Honesto/a
- ... (otra, completar)

- Hablador/a
- Respetuoso/a
- Amable
- Optimista
- Alegre
- Enérgico/a
- ... (otra, completar)



- Adaptable
- Humilde
- Disciplinado/a
- Creativo/a
- Divertido/a
- Tranquilo/a
- Empático/a
- ... (otra, completar)

Información general



- Consorcio de socios europeos en colaboración con personas mayores y formadores.



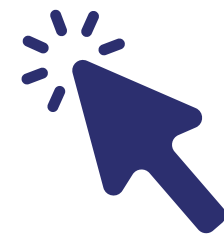
Co-funded by
the European Union

- El curso se basa en investigación científica y utilizará métodos de aprendizaje semipresenciales, como teoría, ejercicios, tareas y vídeos.
- Fundación Harena trabaja para mejorar la calidad de vida de las personas mayores fomentando el acompañamiento y la creación de vínculos afectivos. Su labor promueve el envejecimiento activo y la integración social a través de programas de voluntariado y apoyo comunitario.



Nos vemos en la próxima reunión

www.friendproject.org





Sugerencias para casa

CUARTO ENCUENTRO

**Un convoy de relaciones: las
personas que nos acompañan en el
viaje de la vida**

Blended Friendship Programme | www.friendproject.eu



Co-funded by
the European Union



Leyden Academy
ON VITALITY AND AGEING





“ Siempre he sabido que la vida es mejor cuando la compartes. Ahora me doy cuenta de que se vuelve aún más dulce cuando amplías el círculo. ”

— Oprah Winfrey

Síntesis del Cuarto encuentro:



- Para comprender y evaluar nuestras relaciones podemos crear nuestro **“convoy de relaciones”**.

El convoy está compuesto por tres círculos:

En el más interno se encuentran las personas más cercanas e importantes.

En el círculo intermedio, aquellas importantes, pero menos cercanas.

En el círculo más externo, las menos relevantes.

No existen reglas fijas: un familiar cercano puede no estar en el círculo interior, mientras que un vecino sí, dependiendo de la calidad de la relación.



Las relaciones cambian con el tiempo: algunas personas se acercan, otras se alejan o desaparecen, para quizá volver más tarde. Un convoy puede estar lleno o vacío en distintas etapas de la vida, pero la cantidad no refleja la calidad.

Cada círculo y cada persona en él desempeñan un papel único, respondiendo a nuestras necesidades relacionales.



Es útil **reflexionar** sobre qué relaciones valorar, cuáles aumentar y por cuáles sentirse agradecido.

Sugerencias de lectura

Hacer nuevas amistades en la edad adulta puede parecer un reto, especialmente si hemos pasado por cambios vitales como la jubilación, una mudanza o la pérdida de personas cercanas. Sin embargo, crear nuevos vínculos es posible y muy beneficioso para nuestro bienestar.

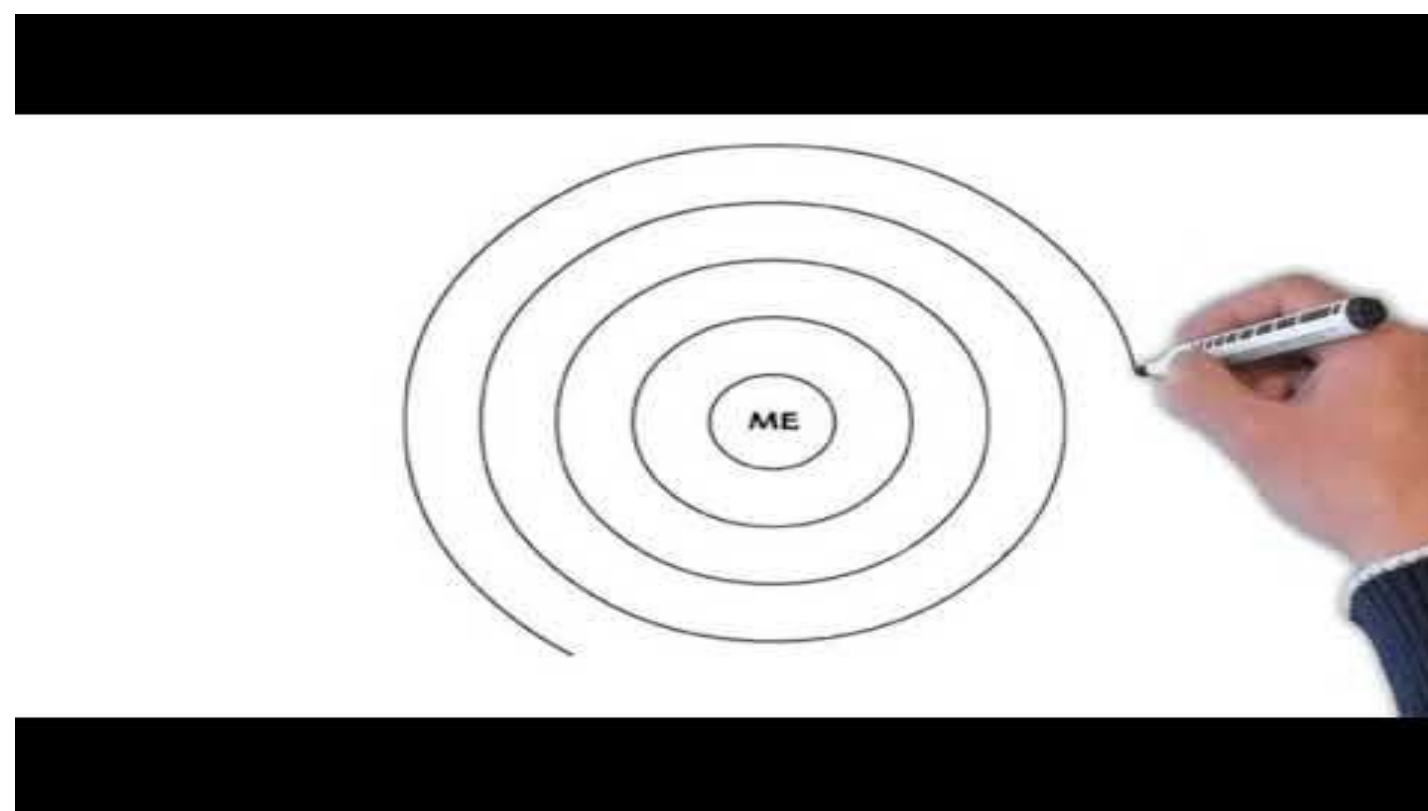
El artículo “[Cómo hacer nuevos amigos \(nuevos o empezando desde cero\)](#)” del blog de El Prado Psicólogos ofrece consejos prácticos y estrategias sencillas para ampliar nuestro círculo social y construir relaciones más saludables. Sus propuestas pueden inspirarnos a dar pequeños pasos que fortalezcan nuestras redes de apoyo y nos recuerden que nunca es tarde para abrir la puerta a nuevas amistades.



Sugerencias para leer y escuchar



El vídeo “[Círculos de relación y ABCD](#)” explica el concepto de los círculos de relación, una herramienta que ayuda a las personas a comprender los distintos niveles de intimidad en las relaciones. Presenta la idea de **clasificar a las personas en diferentes círculos** en función de la cercanía de la relación. Este método ayuda a reconocer y gestionar mejor nuestras conexiones sociales. Duración: 4 minutos.



¡Escanéame para ver el vídeo en tu teléfono móvil o dispositivo!

Para el próximo encuentro:

Te pedimos amablemente que pienses y anotes en un papel en qué lugares o situaciones podrías hacer nuevos amigos. Déjate inspirar por la vida cotidiana y tu imaginación. Pueden ser lugares que ya frecuentas o lugares que podrías frecuentar.



Información general



- Consorcio de socios europeos en colaboración con personas mayores y formadores.



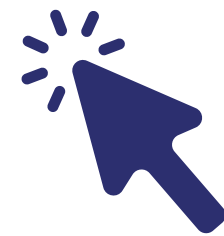
Co-funded by
the European Union

- El curso se basa en investigación científica y utilizará métodos de aprendizaje semipresenciales, como teoría, ejercicios, tareas y vídeos.
- Fundación Harena trabaja para mejorar la calidad de vida de las personas mayores fomentando el acompañamiento y la creación de vínculos afectivos. Su labor promueve el envejecimiento activo y la integración social a través de programas de voluntariado y apoyo comunitario.



Nos vemos en la próxima reunión

www.friendproject.org





Sugerencia para casa

QUINTO ENCUENTRO

**Establecer nuevos contactos y
fortalecer los ya existentes**

Blended Friendship Programme | www.friendproject.eu



Co-funded by
the European Union



Leyden Academy
ON VITALITY AND AGEING



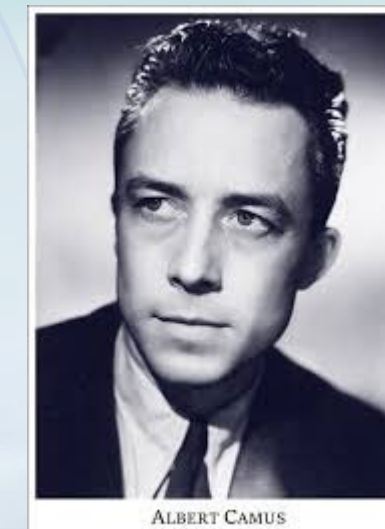


**«No camines detrás de mí;
puede que no te guíe.**

**No camines delante de mí;
puede que no te siga.**

**Simplemente camina a mi lado
y sé mi amigo.»**

— Albert Camus



Síntesis del Quinto encuentro:



En esta lección hemos aprendido sobre cómo hacer nuevos amigos y cómo mantener y fortalecer las amistades ya existentes.



Hemos hablado de lugares y situaciones donde se puede conocer a gente nueva, como en el parque, en un club de aficiones o en un grupo de voluntariado.



¿Qué hace que un primer contacto se convierta en una experiencia positiva (y, por tanto, aumente la probabilidad de que se repita)? Hay algunos aspectos importantes:

- Ten **respeto** por la opinión de la otra persona.
- Muestra **interés** por la otra persona.
- **Comparte** tus experiencias y ábrete al otro.
- Ten el **valor** de iniciar una conversación.
- Sé **amable** con la otra persona, por ejemplo, ofreciendo ayuda, sujetando la puerta, etc.



Síntesis del Quinto encuentro:



Hemos aprendido que formar una amistad es un proceso.

La formación de una amistad sigue, de manera aproximada, estos pasos:

- Hay un primer contacto y se mantiene una o varias conversaciones.
- Os veis con más frecuencia y habláis más a menudo.
- Ambos os dais cuenta de que os parecéis interesantes o agradables.
- Descubrís que tenéis cosas en común.
- Os vais conociendo cada vez mejor.

También podéis descubrir diferencias, y no pasa nada: no es necesario compartirlo todo.

Formar y fortalecer amistades es un proceso gradual, que puede acelerarse, por ejemplo, compartiendo un mismo club deportivo, una afición o un acontecimiento vital importante.



**Estoy muy
feliz de tener
un amigo
como tú**

Teoría. Hablan los expertos...



Los filósofos antiguos y los científicos contemporáneos coinciden en que las relaciones sólidas son la clave para una vida feliz.

Pero uno de los retos más comunes de la edad adulta es hacer y mantener amistades. La amistad requiere tiempo, energía y oportunidades, que a veces son escasas, y puede resultar difícil conocer gente nueva si te mudas a otra ciudad, llevas mucho tiempo sin salir o sin probar cosas nuevas.

Al pensar en formas de conectar, hay un principio importante que conviene recordar: **¡no pongas el listón demasiado alto!**

Teoría. Hablan los expertos...



¿Quieres saber qué consejos da [Celeste Headlee](#) (periodista y reconocida internacionalmente por sus conferencias) sobre cómo mantener una conversación con otra persona?

Mira el siguiente vídeo (duración: casi 12 minutos). En inglés con subtítulos en español.



¡Escanéame para ver el vídeo en tu teléfono móvil o dispositivo!

Teoría. Hablan los expertos...



¿Qué dice Orion Taraban (doctor en Psicología Clínica) sobre [cómo hacer amigos en la edad adulta?](#)

Mira el siguiente vídeo (duración: 8 minutos y 34 segundos). En Inglés con subtítulos en español.



¡Escanéame para ver el vídeo en tu teléfono móvil o dispositivo!

Otros testimonios

“Cita”

«No tenemos que estar de acuerdo en todo. ¡Es interesante que seas diferente de mí! Esa es nuestra actitud en la vida. Además, ella no intenta cambiarme. Puedo ser quien soy, y eso normalmente le gusta, aunque a veces le irrite.»

— Hans Groeneboer (Países Bajos)

«Tengo muchas amigas a las que conozco desde la “primavera”. Ahora estamos al final del “verano” y nos encaminamos hacia el “otoño”.»

— Daphne Dekkers (Países Bajos)



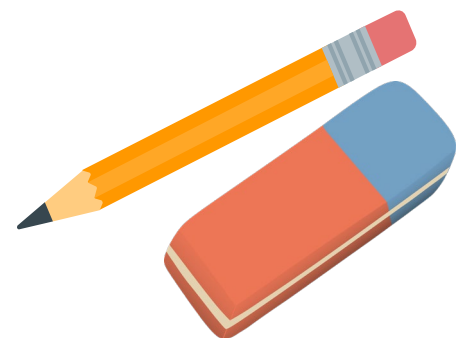
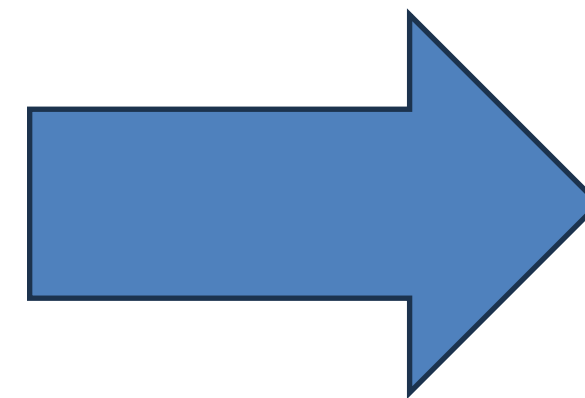
Preparación para el SEXTO encuentro



La próxima semana hablaremos sobre cómo hacer nuevas amistades y cómo fortalecer las ya existentes.

Como preparación para esta lección, os pedimos que penséis en los lugares y situaciones en los que podéis hacer nuevos contactos.

Para ello, podéis utilizar el ejercicio de diario de la siguiente diapositiva.



Ejemplos de acciones (1)

Aquí tienes algunas pequeñas acciones que puedes hacer para mejorar el contacto con un amigo o un familiar:



- **Enviar una tarjeta o una carta.**
- **Hacer una llamada espontánea.**
- **Mandar un mensaje o un WhatsApp.**
- **Concertar una cita para tomar un café.**
- **Llevar algo:** un dulce casero, un ramo de flores o un pequeño detalle.
- **Pedir ayuda o consejo.**
- **Compartir un recuerdo:** enviar una foto antigua o un objeto especial.
- **Invitarle a dar un paseo.**
- **Mostrar interés:** preguntar por algo en lo que la otra persona esté trabajando (trabajo, afición, proyecto) y escuchar con atención.

Ejemplos de acciones (2)



- **Ayuda inesperada:** ofrece hacer algo pequeño por esa persona, como llevar un recado o encargarte de una tarea.
- **Elogio:** hazle un cumplido sincero sobre algo que valoras de ella.
- **Organiza una pequeña sorpresa:** como un picnic improvisado, una noche de cine o alguna otra actividad que le guste.
- **Envía un libro o un artículo.**
- **Recuerda las fechas importantes:** felicítale en un día especial o envíale una nota cuando sepas que afronta un acontecimiento importante.

Estas pequeñas acciones demuestran que piensas en la otra persona y que dedicas tiempo a ella. Esto refuerza el vínculo entre ambos.

Escribiendo un diario (1)

Piensa en una acción que puedas realizar para mejorar tu relación con un amigo. Para la próxima reunión, te invitamos a poner en práctica esta idea y dirigirte a esa persona con un gesto significativo. Estamos deseando conocer vuestras experiencias. Ejemplo: *enviar un mensaje cariñoso por WhatsApp, Facebook o una tarjeta con un bonito recuerdo.*



¿Qué acción??

Invitar a tomar café

¿En Qué situación
puedes aplicarlo??
(¿Cuándo, dónde?)

*Un día de semana, en el
centro comunitario*

¿Con quién??

Jimmy Walker

¿Por qué crees que esta acción
podría mejorar tu relación con
tu amigo/a?

*Creo que le gustará que le
proponga tomar un café, y
pienso que ambos
disfrutaremos de salir un
rato. Además, nos dará la
oportunidad de conversar un
poco más.*

Preparación para el Sexto encuentro

Escribiendo un diario



Anota algunos lugares y/o situaciones donde podrías conocer gente nueva y tener un primer contacto.

¿Dónde??

Centro de deportes;

Petanca;

¿Se ha organizado algo? (Si es así, ¿qué?)

Espero encontrar allí a

personas mayores del

barrio que quieran hacer

alguna actividad deportiva.

¿Cuándo esperas encontrarles?

Todos los martes por

las tardes a las 2 p.m.

¿Qué esperas de un primer encuentro?

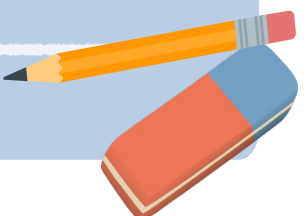
Si me gusta, me apuntaré a

un curso y entraré en

contacto con personas que

también quieran hacer

deporte.



Preparación para el Sexto encuentro

Escribiendo un diario



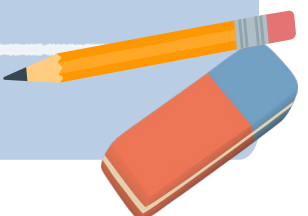
Complétalo tú mismo

¿Dónde??

¿Se ha organizado algo? (Si es así, ¿qué?)

¿Cuándo esperas encontrarles?

¿Qué esperas de un primer encuentro?



Información general



- Consorcio de socios europeos en colaboración con personas mayores y formadores.



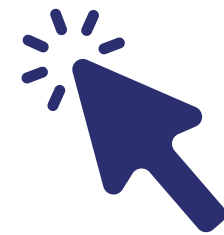
Co-funded by
the European Union

- El curso se basa en investigación científica y utilizará métodos de aprendizaje semipresenciales, como teoría, ejercicios, tareas y vídeos.
- Fundación Harena trabaja para mejorar la calidad de vida de las personas mayores fomentando el acompañamiento y la creación de vínculos afectivos. Su labor promueve el envejecimiento activo y la integración social a través de programas de voluntariado y apoyo comunitario.



Nos vemos en la próxima reunión

www.friendproject.org





Sugerencias para casa

SEXTO ENCUENTRO

Asertividad: el arte de decir no y establecer
límites funcionales en las relaciones

Blended Friendship Programme | www.friendproject.eu



Co-funded by
the European Union



Leyden Academy
ON VITALITY AND AGEING



Videos inspiradores

[Cómo comunicarnos con asertividad](#) – Estrella Montolío



Estrella Montolío, lingüista española, habla de cómo expresar nuestras opiniones de forma equilibrada, respetando al otro.



Teoría. Hablan los expertos



Cita

Una persona que no puede cuidar sus propios límites es como un jardín sin cerca, que cualquiera puede usar cuando quiera.

— Jesper Juul, *El arte de decir no con la conciencia tranquila*



Photo by [Erida Estremora](#) on [Unsplash](#)

Escribiendo un diario

Observar en tus interacciones cómo comunicas tus necesidades. **¿Pides ayuda cuando la necesitas?**



¿Qué tipo de interacción fue?

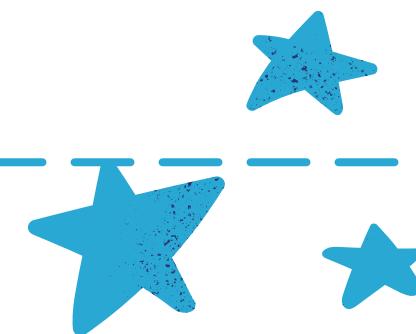
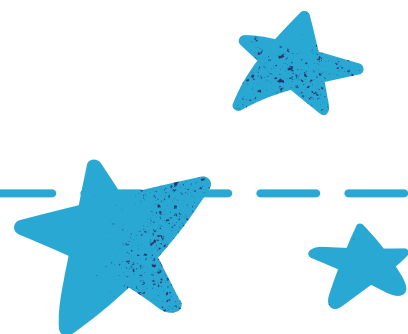
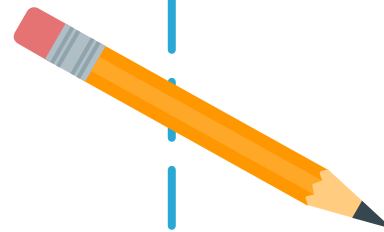
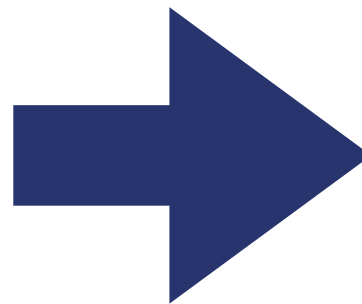
¿Cuándo ocurrió?

¿Con quién?

¿Qué hiciste? ¿Qué dijiste?

¿Qué te gustó de ti mismo/a en esa interacción?

¿Qué cualidad apreciaste de ti mismo/a durante la interacción?



Escribiendo un diario

Intenta observar, en tus interacciones, **cómo respondes cuando los demás te piden ayuda.**



¿Qué tipo de interacción fue?

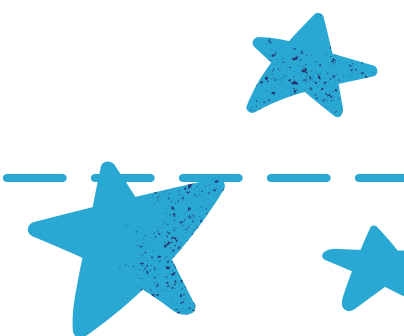
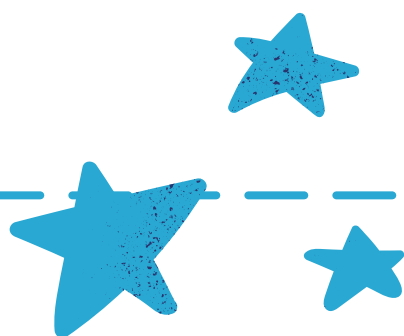
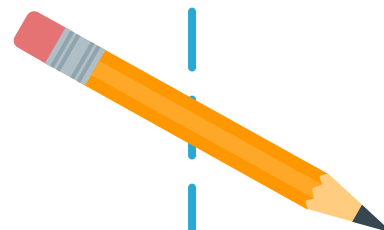
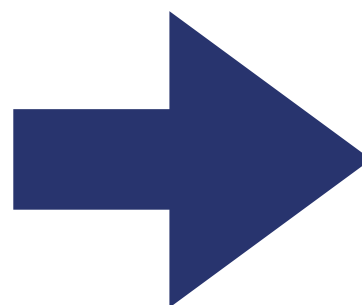
¿Cuándo ocurrió?

¿Con quién?

¿Qué hiciste? ¿Qué dijiste?

¿Qué te gustó de ti mismo/a en esa interacción?

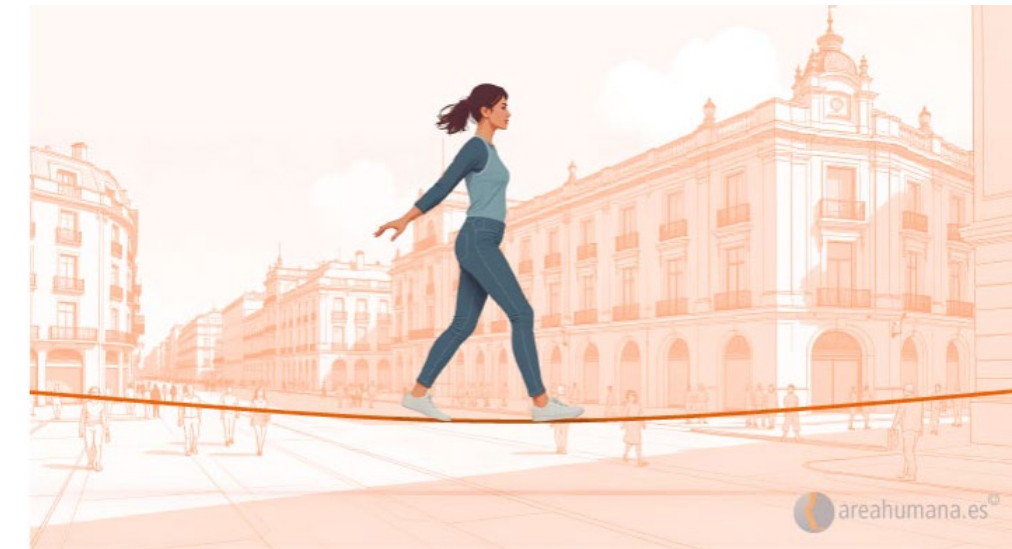
¿Qué cualidad apreciaste de ti mismo/a durante la interacción?



Sugerencias de lectura



- Asertividad: La clave para comunicarte mejor, sentirte más libre y fortalecer tus relaciones. Claves psicológicas para desarrollar la asertividad. Por Área Humana Psicólogos Madrid



- La asertividad: clave para relaciones saludables. La asertividad es una habilidad esencial para mantener relaciones sanas y equilibradas. Este artículo de Top Doctors España nos recuerda que comunicarnos con respeto, expresar lo que sentimos sin miedo y escuchar a los demás con empatía son las claves para fortalecer nuestros vínculos y mejorar nuestro bienestar diario.

LA ASERTIVIDAD
CLAVE PARA
RELACIONES
SALUDABLES

Información general



- Consorcio de socios europeos en colaboración con personas mayores y formadores.



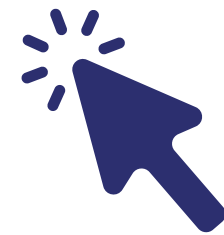
Co-funded by
the European Union

- El curso se basa en investigación científica y utilizará métodos de aprendizaje semipresenciales, como teoría, ejercicios, tareas y vídeos.
- Fundación Harena trabaja para mejorar la calidad de vida de las personas mayores fomentando el acompañamiento y la creación de vínculos afectivos. Su labor promueve el envejecimiento activo y la integración social a través de programas de voluntariado y apoyo comunitario.



Nos vemos en la próxima reunión

www.friendproject.org





Sugerencias para casa

Séptimo encuentro
**Expresar las propias necesidades y
ofrecer apoyo a nuestros amigos y
amigas**

Blended Friendship Programme | www.friendproject.eu



Co-funded by
the European Union



Leyden Academy
ON VITALITY AND AGEING



Síntesis del Séptimo encuentro



- **Comunicar las propias necesidades** de manera clara y respetuosa aumenta la posibilidad de que sean satisfechas.



- **Apoyar a los demás con empatía** implica escuchar y reconocer las emociones ajenas, respetando los tiempos y necesidades de la otra persona.



- **Los valores relacionales** guían nuestra forma de construir relaciones sanas y satisfactorias; ser conscientes de esos valores nos ayuda a orientar nuestro comportamiento.

Videos inspiradores

Mario Alonso Puig es un médico, conferenciante y escritor español que ha dedicado una parte importante de su vida a investigar cómo desbloquear el potencial humano, especialmente en tiempos de desafío, incertidumbre y cambio. Disfruta el video y extrae una o dos frases, o dos o tres palabras que hayan llamado más tu atención para poder comentarlas la próxima vez.



“El valor de la amistad”



Cualidades de las amistades



1. Me gustaría conectar con una persona que sea... (para completar durante la sesión presencial)

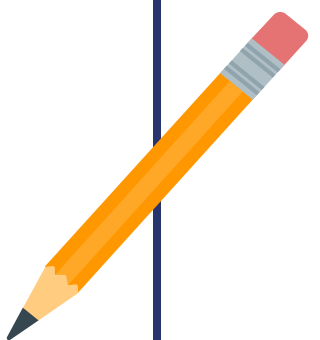
2. Me considero una persona que es... (para completar en casa)

Elige las cualidades humanas que consideres más importantes:

- Prudente
- Maduro/a
- Educado/a
- Agradable/Amistoso
- Leal
- Generoso/a
- Honesto/a
- ...(otros, completar)

- Hablador
- Respetuoso/a
- Amable
- Optimista
- Alegre
- Enérgico
- ...(otros, completar)

- Adaptable
- Humilde
- Disciplinado/a
- Creativo/a
- Divertido/a
- Tranquilo/a
- Empático/a
- ...(otros, completar)



Mis cualidades

¿Y tú?

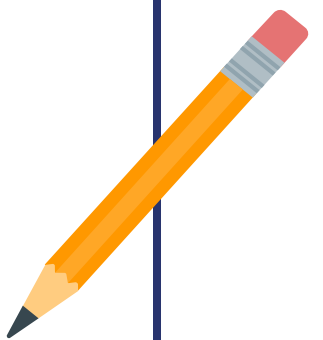
Elige las cualidades que consideres más importantes en ti mismo/a:



- Prudente
- Maduro/a
- Educado/a
- Agradabe/Amistoso
- Leal
- Generoso/a
- Honesto/a
- ...(otros, completar)

- Hablador
- Respetuoso/a
- Amable
- Optimista
- Alegre
- Enérgico
- ...(otros, completar)

- Adaptable
- Humilde
- Disciplinado/a
- Creativo/a
- Divertido/a
- Tranquilo/a
- Empático/a
- ...(otros, completar)



Teoría. Hablan los expertos

“*La amistad nace en el momento en que una persona le dice a otra: ‘¡¿Qué?! ¿Tú también? Pensé que era el único.’*”

— C. S. Lewis (autor, académico, teólogo y profesor británico. Es conocido principalmente por sus obras de ficción y apologética cristiana, así como por sus contribuciones académicas a la literatura).

Piensa en un momento en el que formaste una conexión fuerte o una relación cercana con alguien a partir de un interés, experiencia o sentimiento compartido. Compartirás esta experiencia en nuestra próxima reunión.



“La amistad nace en el momento en que una persona le dice a otra: ¡¿Qué?! ¿Tú también? Pensé que era el único.”

C. S. Lewis



Lectura corta



“El valor de la amistad”

La amistad es uno de los lazos más valiosos que podemos tener en la vida. No se trata solo de compartir momentos felices, sino también de estar presentes en los momentos difíciles. Un buen amigo es alguien que te apoya, te escucha y te comprende, incluso sin necesidad de palabras. La verdadera amistad se basa en la confianza, el respeto y la empatía, cualidades esenciales para construir una relación sólida y duradera. Tener amigos nos ayuda a crecer como personas, a aprender sobre el mundo y sobre nosotros mismos. No importa cuántos amigos tengamos; lo que realmente importa es la calidad de esas relaciones.

Después de leer, reflexiona sobre las siguientes preguntas:

- ¿Qué cualidades valoro más en una amistad?
- ¿Cómo procuro ser un buen amigo / una buena amiga?
- ¿Qué puedo mejorar en mis amistades?



¡Mira y escucha!



Escucha la charla TED de Brené Brown [“El poder de la vulnerabilidad”](#), donde explora cómo la vulnerabilidad fomenta la conexión, y cómo sus ideas pueden aplicarse para comprender y fortalecer las amistades. En inglés con subtítulos en español.



Reflexiona sobre estas preguntas:

- *¿Cómo describe Brené Brown el papel de la vulnerabilidad en la creación de conexiones?*
- *¿Cómo influye la vulnerabilidad en tus propias amistades?*
- *¿Cuáles son los riesgos y las recompensas de ser vulnerable con un amigo?*



¡Escanéame para ver el vídeo en tu teléfono móvil o dispositivo!

Reflexiones



“¿Qué es un amigo? Un alma sola que habita en dos cuerpos.”

— Aristóteles, Ética a Nicómaco

Los escritos de Aristóteles sobre la amistad se centran en los diferentes tipos de amistad y su importancia para llevar una vida plena. Esta cita refleja la profunda conexión que puede existir entre amigos.

Para nuestra próxima reunión, reflexiona sobre:

¿Qué quiere decir Aristóteles con “un alma sola que habita en dos cuerpos”?

¿Estás de acuerdo con la visión de Aristóteles sobre la amistad? ¿Por qué sí o por qué no?

En tu experiencia, ¿qué hace que una amistad se sienta como dos personas compartiendo un “alma única”?



Información general



- Consorcio de socios europeos en colaboración con personas mayores y formadores.



Co-funded by
the European Union

- El curso se basa en investigación científica y utilizará métodos de aprendizaje semipresenciales, como teoría, ejercicios, tareas y vídeos.
- Fundación Harena trabaja para mejorar la calidad de vida de las personas mayores fomentando el acompañamiento y la creación de vínculos afectivos. Su labor promueve el envejecimiento activo y la integración social a través de programas de voluntariado y apoyo comunitario.



Nos vemos pronto

www.friendproject.org

