



SEGG
66 CONGRESO · SOCIEDAD ESPAÑOLA DE GERIATRÍA Y GERONTOLOGÍA

LAS PALMAS DE GRAN CANARIA
10-12 Junio 2026
Palacio de Congresos de Canarias
Auditorio Alfredo Kraus

SOCANGER
36 CONGRESO · SOCIEDAD CANARIA DE GERIATRÍA Y GERONTOLOGÍA

Hacia una longevidad activa:
ciencia, cuidado y comunidad

VERBOVIVO®:
Intervención breve basada en
valores para promover propósito
vital y bienestar en personas
mayores

Sonsoles Valdivia-Salas, Alejandra
Chulián-Horrillo, Carlos García-Prado

www.congresosegg.es

Secretaría técnica:
Fase20
C.I. Barroca 15 E/1ra. 28020 Madrid
Tel. 902 430 960 - Fax: 902 430 959
info@fase20.com - www.fase20.com

Buenos días.

Voy a presentar VERBOVIVO, una propuesta de intervención breve basada en valores diseñada para promover el propósito vital y el bienestar en personas mayores.

Este trabajo surge de una idea muy sencilla: sabemos que tener un propósito y vivir de acuerdo con aquello que consideramos importante se relaciona con una mejor calidad de vida, pero todavía disponemos de pocas herramientas prácticas y accesibles que permitan trabajar estos aspectos en contextos comunitarios.

SEGG SOCIEDAD ESPAÑOLA DE GERIATRÍA Y GERONTOLOGÍA
SOCANGER SOCIEDAD CANARIA DE GERIATRÍA Y GERONTOLOGÍA

LAS PALMAS DE GRAN CANARIA | Palacio de Congresos de Canarias
 Auditorio Alfredo Kraus
 10-12 Junio 2026
Hacia una longevidad activa: ciencia, cuidado y comunidad

PROPÓSITO Y ORIENTACIÓN EN VALORES

Ryff (1989)

Es una de las seis dimensiones centrales del bienestar psicológico, especial relevancia en la edad avanzada.

Kim et al. (2017)

Predice menor mortalidad, mejor salud cardiovascular y mayor resiliencia en personas mayores.

Hayes et al. (2012)

Las intervenciones centradas en valores favorecen la implicación en conductas significativas y coherentes con lo que cada persona considera importante.

Plys et al. (2022)

La flexibilidad psicológica y la clarificación de valores son factores clave del bienestar en la edad avanzada.

Durante los últimos años, diferentes investigaciones han mostrado que el propósito vital es un elemento fundamental para el bienestar en la vejez.

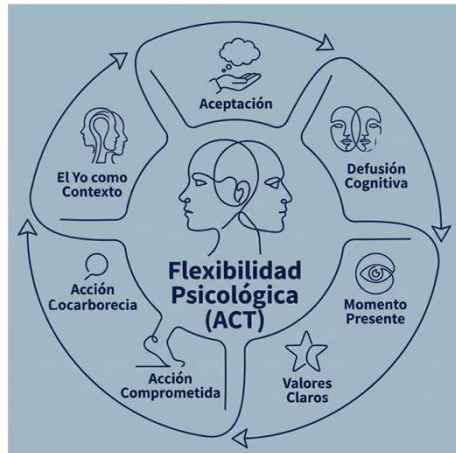
Ya desde los trabajos de Ryff sabemos que constituye una de las dimensiones centrales del bienestar psicológico.

Además, diversos estudios han encontrado que las personas que mantienen un mayor sentido de propósito presentan mejores indicadores de salud física y mental, mayor resiliencia y, en algunos casos, incluso menor riesgo de mortalidad.

Por otro lado, desde la Terapia de Aceptación y Compromiso se ha puesto de relieve la importancia de los valores como guía de comportamiento.

Cuando las personas identifican aquello que realmente les importa, resulta más fácil implicarse en actividades significativas y mantener conductas coherentes con su proyecto vital.

VERBOVIVO® Y FLEXIBILIDAD PSICOLÓGICA



VerboVivo® se desarrolla en el marco de la **Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT)**, poniendo el foco en la clarificación de valores como palanca de cambio conductual y bienestar.

La literatura reciente (Plys et al., 2022) subraya que la **flexibilidad psicológica facilitada por valores personales** es especialmente relevante para el bienestar en la vejez.

VERBOVIVO se apoya precisamente en esta idea.

La propuesta se enmarca dentro del modelo de flexibilidad psicológica, entendida como la capacidad de actuar en dirección a lo que es importante para uno mismo incluso cuando aparecen dificultades, emociones desagradables o situaciones complejas.

En la vejez, esta capacidad resulta especialmente relevante porque las personas se enfrentan a cambios constantes que exigen adaptación. Por ello, trabajar con valores puede convertirse en una herramienta útil para mantener el sentido vital y favorecer el bienestar.

BRECHA EN LA PRÁCTICA

- A pesar de la sólida base teórica, existen pocas herramientas breves y accesibles que faciliten el trabajo con valores en contextos comunitarios de envejecimiento activo.
- Las intervenciones existentes suelen ser largas, costosas o difíciles de implementar sin formación especializada.

Sin embargo, cuando revisamos las intervenciones disponibles encontramos una limitación importante.

Aunque existe una sólida base teórica, la mayoría de programas orientados al trabajo con valores suelen requerir varias sesiones, profesionales especializados o recursos difíciles de implementar en programas comunitarios.

En otras palabras, sabemos que los valores son importantes, pero no siempre contamos con herramientas sencillas que permitan abordarlos de forma práctica en el día a día.

Y precisamente ahí es donde surge VERBOVIVO.

LA PROPUESTA

Prototipo de intervención **ultrabreve basado en un juego de cartas**, diseñado para facilitar la clarificación de valores en personas mayores en contextos comunitarios.



VERBOVIVO es un prototipo de intervención ultrabreve basado en un juego de cartas.

La idea es transformar algo tan abstracto como los valores personales en una experiencia concreta, visual y fácilmente comprensible.

A través de una dinámica sencilla, las personas pueden identificar aquello que consideran más importante en sus vidas y reflexionar sobre ello tanto de forma individual como compartida.

SEGG SOCANGER

LAS PALMAS DE GRAN CANARIA | Palacio de Congresos de Canarias
10-12 Junio 2026 | Auditorio Alfredo Kraus

Hacia una longevidad activa: ciencia, cuidado y comunidad

VERBOVIVO®

- 26 cartas de valores**
Seleccionados y definidos mediante revisión de literatura literaria y consenso de expertos para cubrir valores relevantes a lo largo largo del ciclo vital.
- 4 cartas en blanco**
Para personalizar el mazo con con valores propios, adaptando la herramienta a a cada persona y su historia de historia de vida.
- Cuadernillo de evaluación**
Acompaña la sesión con cuestionario de aceptabilidad aceptabilidad

La herramienta está formada por 26 cartas de valores seleccionadas a partir de la literatura científica y mediante consenso de expertos.

Además, incorpora cuatro cartas en blanco que permiten personalizar el mazo e incluir valores que puedan ser especialmente significativos para cada participante.

La actividad se complementa con un cuadernillo de evaluación que recoge diferentes indicadores relacionados con bienestar, propósito vital y variables psicosociales.

ESTUDIO PILOTO

Se llevó a cabo un estudio piloto con diseño de grupo único para evaluar la viabilidad y aceptabilidad de VERBOVIVO así como el perfil de valores en una muestra de personas mayores procedentes de programas comunitarios.

10	1	34
Participantes	Sesión grupal	Valores disponibles
Personas mayores de programas comunitarios de de envejecimiento activo	Intervención de sesión única, única, formato grupal de clarificación de valores	30 cartas prediseñadas + 4 cartas cartas en blanco para personalización

Con el objetivo de explorar la viabilidad de la propuesta realizamos un estudio piloto.

Participaron diez personas mayores procedentes de programas comunitarios de envejecimiento activo.

La intervención consistió en una única sesión grupal de clarificación de valores utilizando las treinta cartas disponibles.

El objetivo principal no era evaluar todavía la eficacia clínica del programa, sino analizar aspectos como su aceptabilidad, facilidad de uso y utilidad percibida por las personas participantes.



La sesión se estructuró en varias fases.

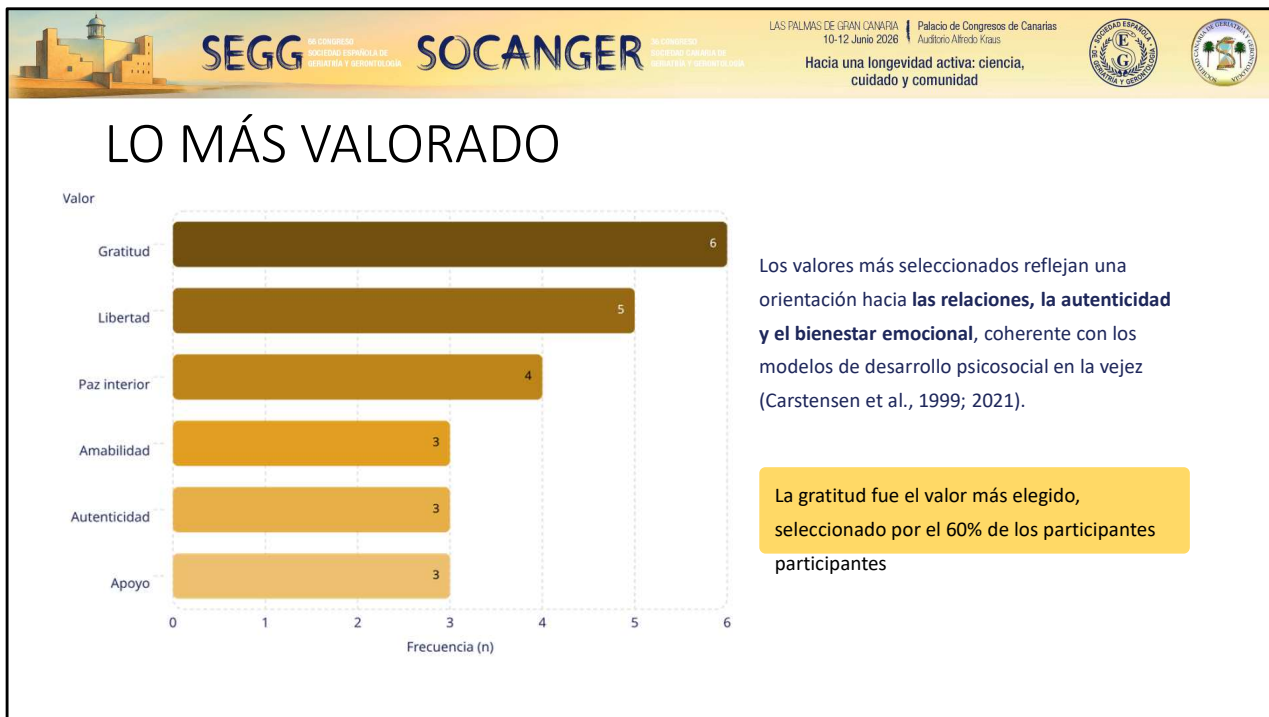
En primer lugar, se presentaba la dinámica y se explicaban las instrucciones.

Posteriormente, cada participante seleccionaba aquellos valores que consideraba más importantes para su vida.

A continuación, se generaba un espacio de reflexión individual y de diálogo grupal sobre el significado de esos valores.

Finalmente, se completaban diferentes cuestionarios de evaluación.

Algo especialmente interesante fue observar cómo el formato grupal favoreció un clima de confianza que facilitó conversaciones profundas y muy enriquecedoras.



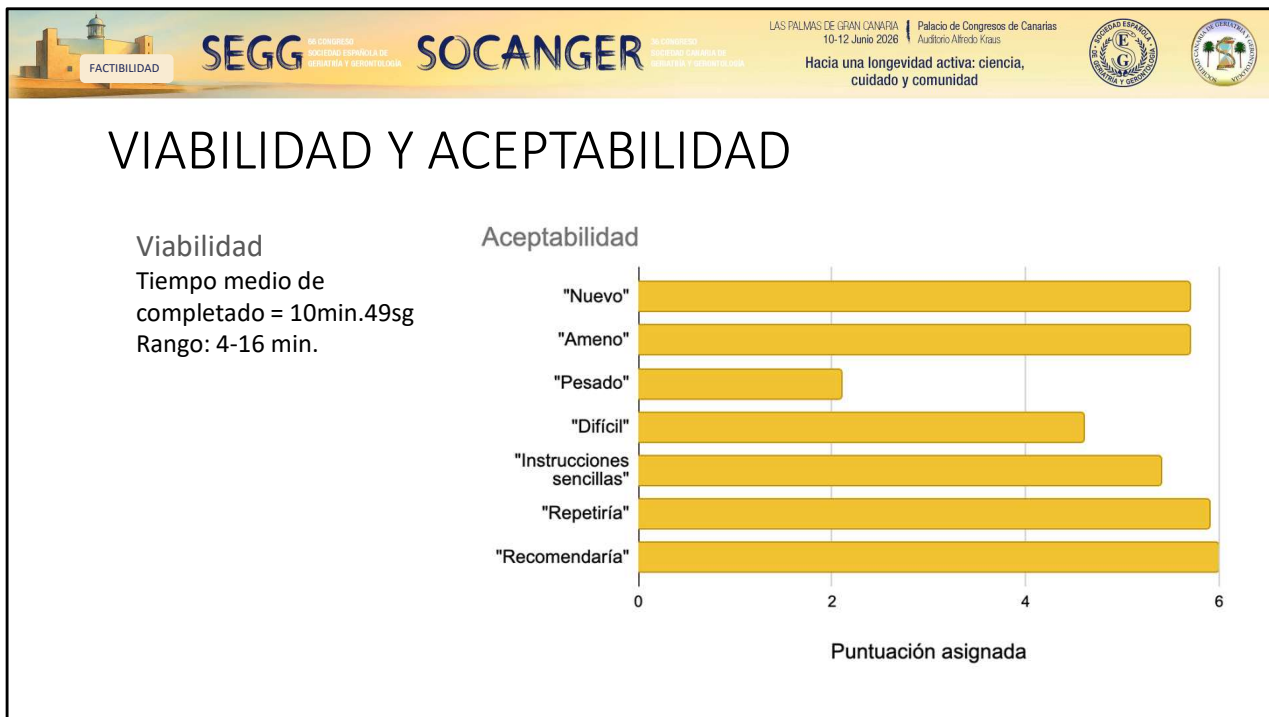
Cuando se analizaron los valores seleccionados encontramos resultados muy interesantes.

Los más frecuentes fueron la gratitud, la libertad y la paz interior.

También aparecieron con frecuencia valores relacionales como el apoyo o la amabilidad.

En conjunto, estos resultados parecen reflejar una orientación hacia las relaciones significativas, la autonomía personal y el equilibrio emocional, aspectos que coinciden con lo descrito por diferentes modelos del desarrollo en la vejez.

Especialmente llamativo fue el caso de la gratitud, que se convirtió en el valor más elegido por los participantes.




Los resultados fueron especialmente positivos.

El formato de cartas facilitó procesos de reflexión personal que muchos participantes describieron como poco habituales en su vida cotidiana.

La dinámica grupal generó conversaciones significativas sobre aquello que realmente importa a las personas en esta etapa vital.

Y quizá uno de los aspectos más relevantes fue que todos los participantes completaron la actividad sin dificultades, independientemente de su nivel educativo o experiencia previa.



LIMITACIONES Y LÍNEAS FUTURAS

Muestra pequeña, por lo que se hace necesario:

- 1 Ampliar muestra**
 Diferentes perfiles, contextos, entornos
- 2 Revisión y refinamiento si procede**
 Éste es solo el primer prototipo, sujeto a pruebas de pruebas de viabilidad y aceptabilidad
- 3 Estudio de impacto en conducta alineada con valores,**
 con implicaciones para la salud, bienestar, optimización de recursos, etc.
- 4 Adaptaciones específicas**
 Versiones para diferentes contextos: deterioro cognitivo leve, cuidadores, contexto clínico

Por supuesto, este trabajo también presenta limitaciones.

Nos encontramos ante una muestra pequeña, sin grupo control y con medidas todavía limitadas.

Por ello, el siguiente paso será continuar refinando la herramienta y desarrollar estudios más rigurosos que permitan evaluar su eficacia.

Entre las futuras líneas de trabajo planteamos la realización de estudios controlados, seguimientos longitudinales y adaptaciones específicas para distintos perfiles, como personas con deterioro cognitivo leve, cuidadores o contextos clínicos.

CONCLUSIONES

VERBOVIVO® se muestra viable y bien aceptado

Una sola sesión grupal con cartas es suficiente para iniciar un proceso de reflexión profunda.

Gratitud, libertad y paz interior lideran la lista

Los valores más elegidos se alinean con la bien asentada Teoría de la Selectividad Selectividad Socioemocional (Carstensen, 1999)

Se necesitan estudios controlados para evaluar su impacto

El paso siguiente es diseñar estudios para evaluar su impacto en la activación activación de conducta alineada

Para concluir, destacaría tres ideas principales.

En primer lugar, VERBOVIVO ha mostrado una buena aceptación y parece una herramienta viable para trabajar los valores en contextos comunitarios, ya que una sola sesión fue suficiente para generar una reflexión significativa.

Además, los valores más elegidos —gratitud, libertad y paz interior— coinciden con lo que la literatura describe como especialmente relevante en esta etapa de la vida.

Finalmente, aunque los resultados son prometedores, serán necesarios estudios controlados que permitan evaluar con mayor precisión su impacto sobre el bienestar, el propósito vital y la acción guiada por valores.



SEGG

IX CONGRESO
SOCIEDAD ESPAÑOLA DE
GERIATRÍA Y GERONTOLOGÍA

SOCANGER

IX CONGRESO
SOCIETÀ CANARIA DE
GERIATRIA Y GERONTOLOGIA

LAS PALMAS DE GRAN CANARIA | Palacio de Congresos de Canarias
10-12 Junio 2026 | Auditorio Alfredo Kraus

Hacia una longevidad activa: ciencia,
cuidado y comunidad



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- **AshaRani, P. V., et al. (2022).** Effectiveness of brief psychological interventions for older adults in older adults in community settings: A systematic review. *International Journal of Geriatric Geriatric Psychiatry*, 37(1).
- **Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012).** *Acceptance and Commitment Therapy: The Therapy: The process and practice of mindful change* (2.ª ed.). Guilford Press.
- **Kim, E. S., Sun, J. K., Park, N., & Peterson, C. (2017).** Purpose in life and reduced incidence of stroke in older adults. *Journal of Psychosomatic Research*, 74(5), 427–432.
- **Plys, E., et al. (2022).** Psychological flexibility and valued living in older adults. *The Gerontologist*, 62(3), 345–356.
- **Ryff, C. D. (1989).** Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.

SEGG

66 CONGRESO · SOCIEDAD ESPAÑOLA DE GERIATRÍA Y GERONTOLOGÍA

LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

10-12 Junio 2026

Palacio de Congresos de Canarias

Auditorio Alfredo Kraus



SOCANGER

36 CONGRESO · SOCIEDAD CANARIA DE GERIATRÍA Y GERONTOLOGÍA

Hacia una longevidad activa:
ciencia, cuidado y comunidad

GRACIAS



**Sonsoles Valdivia-Salas, Alejandra
Chulián-Horrillo, Carlos García-Prado**

www.congresosegg.es

Secretaría técnica:
Fase20
S.L.
C/ Navacerrada, 15. E-28020 Madrid
Tel. 902 430 900 - Fax: 902 430 999
info@fase20.com - www.fase20.com