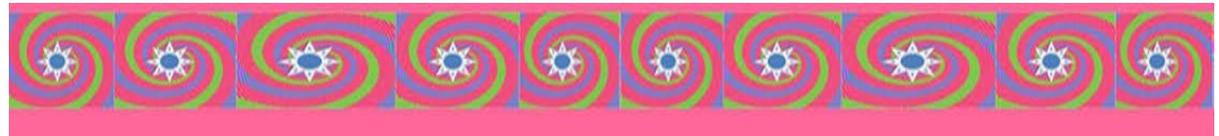




CUIDAR APOYANDO VIDAS SIGNIFICATIVAS

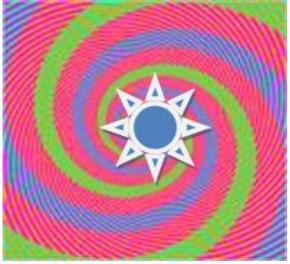


Teresa Martínez Rodríguez

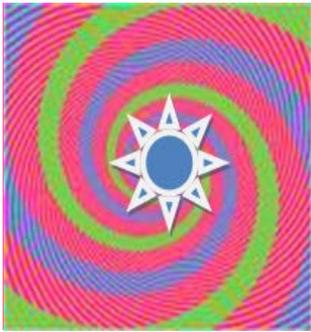
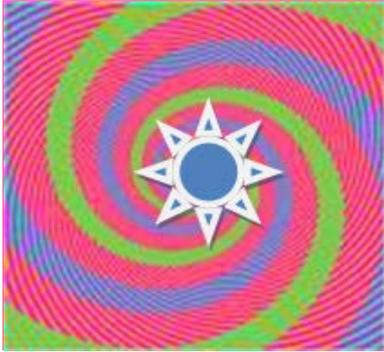
Dra. por la Universidad de Oviedo

Psicóloga gerontóloga

Experta en Atención Centrada en la Persona



- 1/ Cuidamos personas, apoyamos vidas**
- 2/ Cuidar desde un marco de buen trato**
- 3/ Proyecto de vida y sentido de vida**
- 4/ ¿Es posible la vida significativa en los servicios de cuidados de larga duración?**



1

Cuidamos personas, apoyamos vidas

La persona

Ramón Bayés

LA
BIOGRAFÍA

“La persona es el viaje”

La vida humana

Diego Gracia



FELICIDAD

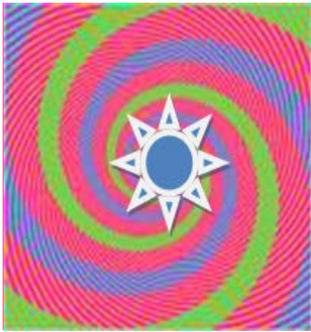
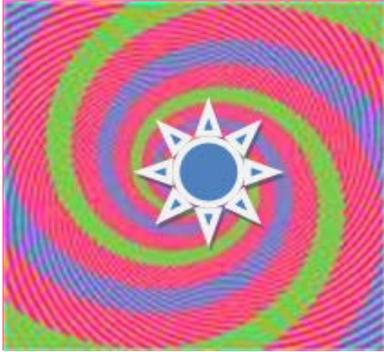
“El objetivo de la vida humana es alcanzar la felicidad, la plenitud. No es posible conformarse con menos. Todos vamos dirigidos hacia ello como la flecha del arquero hacia su blanco».



La misión de los servicios de atención a personas que precisan apoyos/cuidados

Ofrecer apoyos
para que **LAS PERSONAS**

**puedan DESARROLLAR
VIDAS DIGNAS Y SIGNIFICATIVAS**



2

Cuidar desde un marco de buen trato

Cuidar desde el buen trato

- ✓ **Marco ético** que orienta el cuidado **integrando en lo relacional, el conocimiento técnico y lo procedimental.**
- ✓ Pretende que las personas, a pesar de sus dificultades, puedan tener una **VIDA BUENA**, dando apoyos personalizados para lograrlo.
- ✓ El punto de partida: La mirada desde **el reconocimiento de LA DIGNIDAD, del valor** de toda PERSONA y la correspondiente obligación moral de **RESPECTO.**



Xavier Etxebarria

RECONOCIMIENTO

Se desarrolla desde la intersubjetividad (desde la relación interpersonal en contextos sociales).

- Reconocer al otro.
- Reconocerme.
- Que me reconozcan.



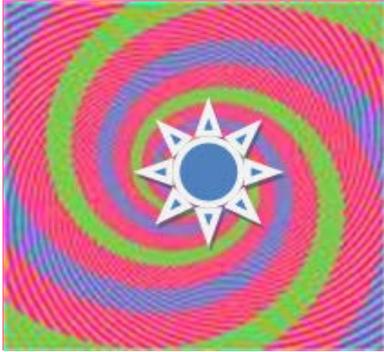
Buen reconocimiento

Dignidad: valor, aprecio, aceptación,
compasión, apoyo...

Mal reconocimiento

No dignidad: no valor, disvalor, medio

A mayor fragilidad mayor influencia del
hetero-reconocimiento
(autoestima, autorealización, bienestar)



3

Proyecto de vida y sentido de vida

El proyecto de vida

Es la forma en que las personas planteamos y conducimos nuestra existencia a través de expectativas, acciones, decisiones, para alcanzar metas y deseos en relación a distintos **ámbitos de vida y de desarrollo** personal y social (trabajo, familia, amistades, espiritualidad, intereses, aficiones, etc.) a lo largo de nuestra vida.

Cada trayectoria se plantea desde experiencias, creencias, valores personales, construidos en entornos socioculturales y se desarrolla según las **oportunidades y los apoyos** que la persona tiene en cada momento vital.

Martínez (2017)

El proyecto de vida

Experiencias

Creencias

Valores

Metas en ambitos de vida

Decisiones, acciones

Oportunidades

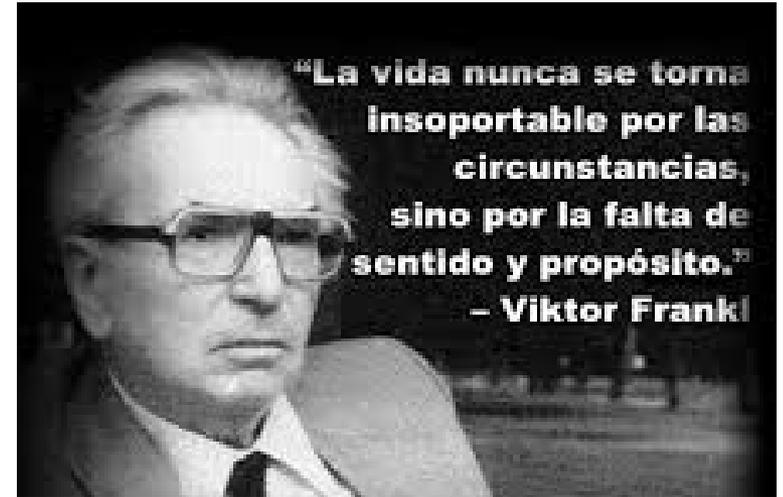
Apoyos

En contextos de cuidados es especialmente importante

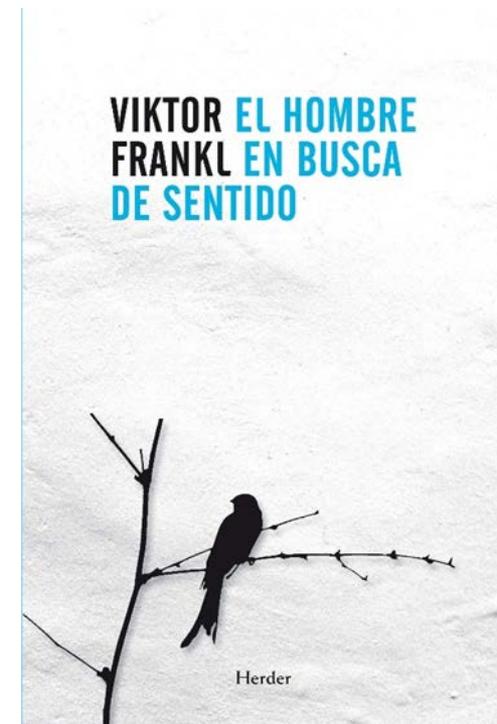
Apoyar proyectos de vida significativos

El sentido de vida

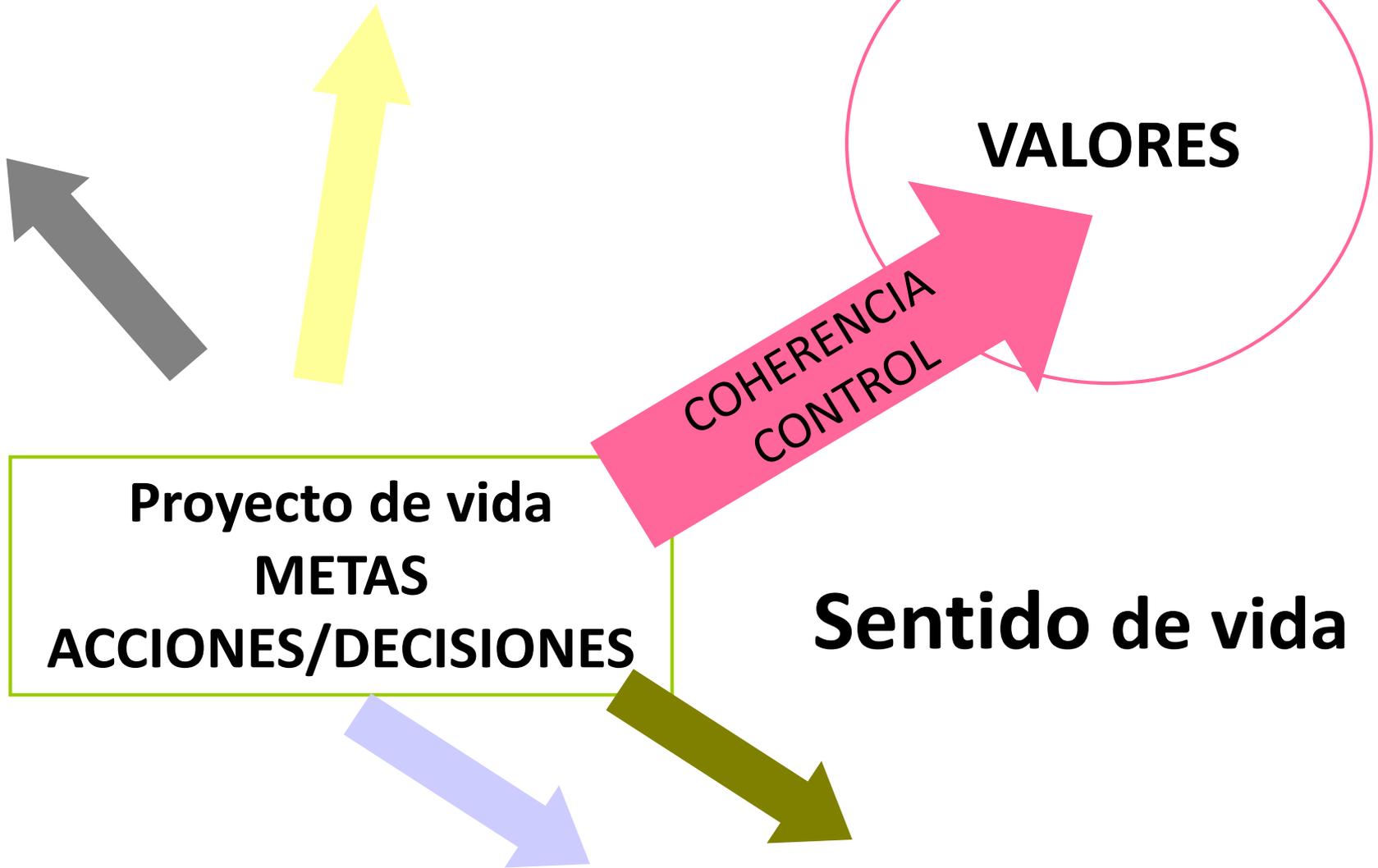
Víctor Frankl



Los motivos/razones que otorgan significado a la vida de cada persona, haciéndole sentir que ésta tiene sentido y que merece la pena vivirla.



El sentido de vida y proyecto de vida



Sentido de vida

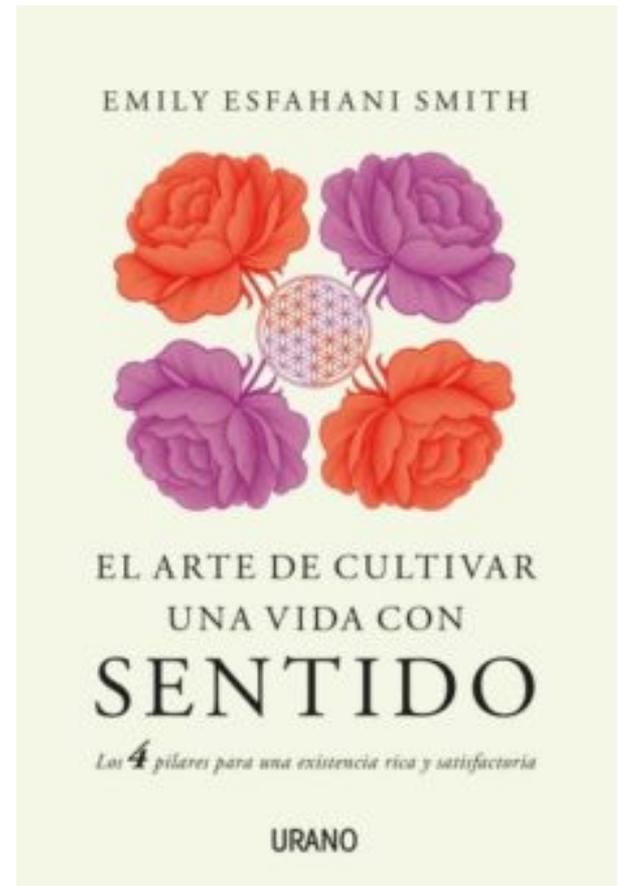
Efectos positivos

- ➔ Se asocia a una mejor **salud física** (Vázquez, 2009).
- ➔ Es un componente del **bienestar psicológico** (Ryff, 1989; Seligman, 2011).
- ➔ Es un factor protector de la vulnerabilidad, un componente de la **resiliencia** en personas mayores (Suárez, 1997; Jiménez y Arguedas, 2004).
- ➔ Es un elemento esencial en los cuidados para el **mantenimiento de la dignidad al final de la vida** (Chochinov, 2002, 2007, 2009).
- ➔ Reduce el **deseo de anticipar la muerte** (Guerrero, 2014).

El sentido de vida

Fuentes

- Crecimiento personal.
- La contribución a los demás.
- El sentido de pertenencia.
- La trascendencia.





El sentido de vida

Áreas generales de valor

**Crecimiento
personal**

AUTOCUIDADO Y SALUD

CREATIVIDAD

OCIO Y TIEMPO LIBRE

TRABAJO Y CARRERA PROFESIONAL

TRATARSE BIEN A UNO MISMO

CRECIMIENTO PERSONAL Y EDUCACIÓN

ESPIRITUALIDAD

**Contribución a
los demás**

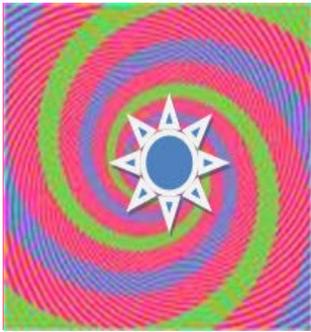
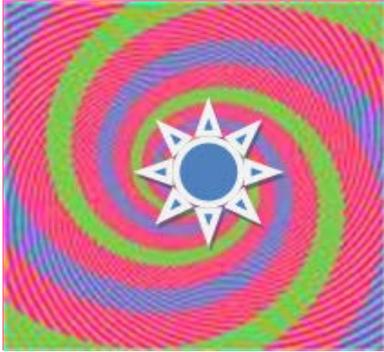
AMISTADES Y RELACIONES SOCIALES

COMUNIDAD Y VOLUNTARIADO

ENTORNO Y NATURALEZA

FAMILIA

Salgado, 2018



4

¿Es posible la vida significativa en servicios de cuidados de larga duración?



AMBITOS DE APOYO A LA VIDA CON SENTIDO en personas mayores que precisan cuidados de larga duración

- a) Vida cotidiana (personalización de la atención: cuidados y actividad cotidiana).
- b) Acompañamiento para el desarrollo de propósitos o metas personales.
- c) Transiciones vitales profundas.



Vida cotidiana

En lo cotidiano:

- Se construye/mantiene o se destruye/disuelve la **identidad**.
- Se encuentra o se pierde el **sentido de la vida**.
- Se adquiere **seguridad y confianza** vs inseguridad y vivencia de amenaza.
- Se desarrolla **percepción de control** vs indefensión.



Vida cotidiana

Aspectos importantes

Trato desde el respeto y el reconocimiento a la persona.

Personalización de la atención: cuidados y actividad cotidiana.

Entornos físicos significativos, seguros y predecibles.

Relaciones sociales significativas: vínculos afectivos y sentido de pertenencia.

Vida significativa en personas con demencia

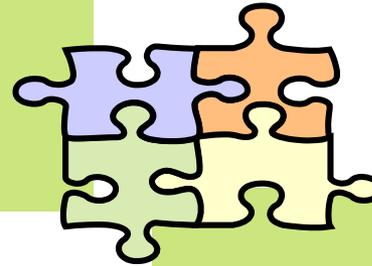
IDENTIDAD

Valores

Elementos biográficos

Rutinas (preferencias)

Trato, actividad e imagen personal



BIENESTAR EMOCIONAL

1ª Clave

Acercarse a su historia de vida, mirar a la persona desde su continuidad vital y detenerse en apreciar sus señas de identidad y compartir lo valioso.

2ª Clave

Escuchar, observar y apoyar sus preferencias

- Las costumbres que mantienen su identidad (trato, actividad, imagen personal).
- Las elecciones importantes (percibir control).
- Lo que genera bienestar y malestar.

3ª Clave

Comprender su perspectiva

- Interpretar sus conductas y expresiones de malestar.
- Dar respuesta a sus necesidades.
- Captar su mensaje y validar sus emociones.

4ª Clave

Comunicación

- Adecuar la comunicación con la persona (lenguaje verbal y corporal).
- Cuidar nuestro modo de referirnos a la persona cuando hablamos con otros.
- Apoyar su agencia narrativa (cuidados narrativos).

www.acpgerontologia.net

Este sitio web Sigue aprendiendo A destacar Mi historia de vida profesional Mapa Web

La atención centrada en la persona

- ¿Qué es?
- Decálogo
- ¿Qué aporta de nuevo?
- Su origen y recorrido
- Sus fundamentos
- Criterios de buena praxis
- ¿Cómo liderar cambios?
- Tenemos retos
- Tenemos riesgos
- ¿Merece la pena?

Avanzar en AGCP Instrumentos para el cambio

La atención centrada en la persona



Su aplicación en gerontología

Twitter @acpgerontologia



ES 10:08 14/06/2014

www.acpgerontologia.com

Gracias