

**CENTRO DE DÍA SANTA TERESA.**

**PROYECTO DE VIDA**



Con este articulo queremos reflejar la necesidad de promocionar en los usuarios del Centro de Día Santa Teresa un “**Proyecto de vida motivante**”.

 **“Querer vivir la última etapa de la vida, con ilusión, pasión, alegría y entusiasmo”.**

En ocasiones se tiende a considerar que el proyecto de vida es algo sólo para los más jóvenes, para quienes tienen una larga vida por delante. Llegamos a creer que las personas mayores, sobre todo cuando tienen una edad avanzada y presentan necesidad de cuidados, ya han agotado su proyecto de vida y que ya no tiene mucho sentido plantearse metas de desarrollo personal. La expresión de “Total ya…para qué…” se escucha tanto en las propias personas mayores como en familias y profesionales.

Esta percepción tiene que ver, en gran medida, con la enorme cantidad de estereotipos que todavía hoy están instalados en la sociedad (e interiorizados por las propias personas mayores) sobre lo que supone envejecer y sobre cómo son las personas mayores. La falta de capacidad, la enfermedad, la incapacidad de aprender, son falsas creencias que siguen teniendo su presencia en nuestra mirada y forma de relacionarnos con las personas mayores.

La uniformidad, es decir, pensar que las personas mayores se convierten en un grupo similar y que todas son iguales o muy parecidas es uno de los estereotipos más extendido y que más daño generan, junto a la creencia de la falta de capacidad, en el ámbito profesional.

Sin embargo, frente a esta percepción, la amplia evidencia que aportan los estudios gerontológicos vinculados al proceso de envejecimiento señala todo lo contrario: que el envejecimiento es un proceso absolutamente heterogéneo donde interactúan factores biológicos, ambientales, sociales y psicológicos. Por tanto, envejecer, incluso cuando existe un proceso de deterioro importante, es un proceso absolutamente singular.

En ocasiones nos preguntamos; ¿Qué es lo que hace que una persona nonagenaria se levante de la cama por las mañanas?

 Los incentivos de una persona mayor. El sentido de la vida.

**“*Seamos con nuestras vidas como arqueros que tienen un blanco*”**. Aristóteles: Ética a Nicómaco, lib I, cap. 1

Decía Jacques Brel: **"Hay dos tipos de tiempo: el tiempo de la espera y el tiempo de la esperanza". Para la mayoría de los que entran en esta etapa de vida, todos los minutos, horas, días, meses, años, que les quedan de vida son ya sólo tiempo de espera. ¿Dónde ha quedado para ellos el tiempo de esperanza?**

Desde el Centro de día nos proponemos general momentos de ilusión, pasión, alegría. Para ello realizamos una encuesta de lo que les gustaría poder hacer o cuál es su sueño.

La clave de la calidad de vida es la autodeterminación. La autodeterminación consiste en poder decidir cómo quieres que sea tu vida y qué apoyos necesitas para lograrlo.

Cuando uno se levanta sin ilusiones, sin saber que hacer, el cerebro se va apagando. No hay felicidad sin ilusión.

 Cuando hay ilusión el cerebro se transforma y el corazón se activa. Mucha gente no tiene depresión, sino una vida vacía sin ilusiones se nos arruga el corazón.

En la actualidad, probablemente para bastantes personas, ingresar en un centro de día es algo negativo. Pero a través de nuestro trabajo, generando cariño y motivación, la perspectiva de estas personas cambia.

Las familias al ver contentos a sus familiares se sienten mejor y desaparece el sentimiento de culpa que tenían al principio.

Fundamentar en la sociedad promocionar estos centros donde se hace un buen trabajo, sin perder el contacto con las familias.

Hicimos una entrevista en a los usuarios del Centro de día Santa Teresa.

En ella preguntamos:

1. ¿Qué te motiva para levantarte por las mañanas?
2. ¿Qué te hubiera gustado hacer y no hiciste en la vida?
3. ¿De qué te arrepientes?

 Encontramos respuestas como que los que más les motiva: la familia, los nietos, un aperitivo con los amigos, ir a la playa, jugar al parchís con las amigas, juntar a toda la familia, para una buena comida.

Como conclusión nos dimos cuenta que estar en sociedad les gusta mucho. La soledad es una de sus grandes temores.

 Qué cosas les hubiese gustado: hacer un crucero, volar, viajar más, aprender inglés, ir a un baile de noche de gala, sacarse el carnet de conducir.

Como conclusión en este aspecto pudimos darnos cuenta que arriesgar un poco más y menos miedo a todo. Los arrepentimientos siempre van enfocados a los mucho que han trabajado y lo poco que han vivido.

 Desde el Centro de día trabajamos con estas premisas para orientar sus tareas. Y cosas que antes ni se les ocurría hacer ahora emprenden con seguridad, por ejemplo, el uso de las nuevas tecnologías.

 **Proponemos desde el Centro de día Santa Teresa vivir la última etapa un proyecto motivante.**

1. Así definiremos la autonomía y/o autodeterminación como **capacidad,** se refiere a un conjunto de habilidades que tienen las personas para hacer elecciones, tomar decisiones, responsabilizarse de las mismas, etc. En este sentido el centro de día debe facilitar este trabajo de libre elección.

Una de las definiciones más conocidas del concepto es la de Field, Martin, Miller, Ward y Wehmeyer (1998) y define muy bien el significado basado en la idea de capacidad “...**una combinación de habilidades, conocimiento y creencias que capacitan a una persona para comprometerse en una conducta autónoma, autorregulada y dirigida a una meta.**

 Para la autodeterminación **es esencial la comprensión de las fuerzas y limitaciones de uno, junto con la creencia de que se** **es capaz y efectivo**. Cuando los usuarios trabajan sobre las bases de estas habilidades y actitudes, tienen más capacidad para tomar el control de sus vidas y asumir el papel de adultos exitosos”.

1. Autonomía y/o autodeterminación como **derecho**: Consistiría en la garantía real para las personas, tengan las capacidades que tengan, de poder tener un proyecto vital, basado en su individualidad e identidad, ejerciendo el grado de control que puedan.

Estas reflexiones nos llevan a afirmar que el apoyo imprescindible para una persona que tiene pocas habilidades para la autodeterminación es el de ayudarle a construir un proyecto de vida significativo y coordinar una red de apoyo que le ayude a desarrollar y cumplir ese proyecto. La Planificación Centrada en la Persona es, en este sentido, la consolidación de este tipo de apoyo, tanto más imprescindible cuantas más limitaciones existan en la capacidad del usuario.

La Planificación Centrada en la persona es una metodología que da poder efectivo a la persona y, en ese sentido, apoya su autonomía. Como hemos afirmado antes, este es el eje director que debe guiar el aprendizaje de todo el conjunto de habilidades que se necesitan para el desarrollo de la autonomía.

El funcionamiento individual es el resultado de la interacción de los apoyos con las dimensiones de capacidades adaptativas, conducta adaptativa, participación interacción y roles sociales, salud y contexto.

Los apoyos son...recursos y estrategias que persiguen promover el desarrollo, educación, intereses y bienestar personal de alguien y que favorecen el funcionamiento individual. Mejora los resultados de los centros y servicios facilitando activamente que las personas encuentren los elementos clave para afrontar su situación presente y orientarse a una vida satisfactoria y con sentido, de acuerdo a sus propios valores, historia e identidad y le facilite la participación, la inclusión en la vida social y garantizando su dignidad

 Por tanto**, nuestro trabajo es la base para conseguir una atención y una planificación centrada en la persona**, en sus valores y en lo que merece la pena para ella.

En palabras de Pilar Rodríguez: “La atención integral centrada en la persona es la que promueve las condiciones necesarias para la consecución de mejoras en todos los ámbitos de la calidad de vida y el bienestar de la persona, partiendo del respeto pleno a su dignidad y derechos, de sus intereses y preferencias y contando con su participación efectiva…

Profesional del centro que asume de una forma especial el acompañamiento de la persona mayor para ayudarle a vivir de una forma acorde a su proyecto de vida. Este acompañamiento busca una atención personalizada coherente a su proyecto de vida teniendo en cuenta lo que para la persona es ahora importante, su identidad y la búsqueda de su bienestar.

Entre sus principales cometidos cabría destacar los siguientes:

* Acoger y dar un especial apoyo cuando la persona y familia llegan al centro.
* Llegar a ser una persona de confianza y a quien recurrir cuando la persona lo necesita.
* Acercarse a la persona, mantener conversaciones cálidas sobre la vida y elaboración de un resumen de su historia vital.
* Ayudar a la persona a identificar áreas de importancia en su vida, metas y acciones significativas.
* Llegar a discriminar lo que realmente es importante para la persona en el momento actual y orientar así el plan de apoyos.
* Detectar las fuentes de bienestar y de malestar en el día a día.
* Buscar modos de personalizar la atención cotidiana, orientándola desde sus valores, preferencias y buscando su bienestar.
* Participar en las sesiones de elaboración y seguimiento del plan de apoyo al proyecto de vida.
* Realizar un acompañamiento y velar por el cumplimiento del plan de apoyo.
* Apoyar la cooperación y coordinación entre el conjunto de profesionales.

Hablemos de la felicidad percibida en esta etapa.

En el estudio de la felicidad coexisten dos acercamientos. Se corresponden con dos dimensiones, no excluyentes entre sí y que deben estar equilibradas:

**La dimensión hedónica**. Tiene que ver con el predominio de los sentimientos positivos (de bienestar) frente a los negativos (malestar) en un determinado momento. La felicidad se logra, entonces buscando fuentes que hagan emerger emociones positivas o placenteras.

**La dimensión eudaimónica**. Tiene que ver con el desarrollo o crecimiento personal, con la plenitud del ser humano.

¿Y qué pasa cuando las personas tienen un deterioro cognitivo avanzado?

¿Es posible hablar de proyectos de vida? ¿Tiene sentido hablar del sentido de la vida cuando estas personas carecen de capacidad

**No solo es posible, sino oportuno y muy necesario.** La diferencia fundamental estriba en que el ejercicio de autodeterminación en estas personas será indirecto, es decir, realizado mediante la representación de otras personas.

El proyecto de vida, en estas situaciones, podría ser enunciado como una dirección de vida que no marca directamente la propia persona sino quienes le acompañan desde marco de la representación, familiares y cuidadores…

Nuestro proyecto de vida se va actualizando de forma permanente. A lo largo de las distintas etapas del ciclo vital pueden ir adquiriendo distinta importancia valores como el amor, la amistad, el crecimiento personal, la belleza, la salud o la seguridad.

Los asuntos importantes para la persona varían a lo largo de la vida y las metas son diferentes según el momento vital que atravesamos. El proyecto de vida de Centro de día Santa Teresa pretende conseguir hacer una programación de actividades orientadas a sus metas, intereses y motivaciones.

**“El sentido de vida puede ser definido como la percepción por parte de la propia persona de que su vida merece la pena ser vivida”.**

Los expertos coinciden en destacar cuatro fuentes básicas que incrementan el sentido vital del ser humano.

a) **El crecimiento personal**. Realizar actividades que permiten el crecimiento del individuo es una fuente de sentido de la vida muy importante. Las actividades de crecimiento pueden ser de distinta naturaleza (intelectual, relacional, espiritual, artística, creativa, etc.).

b) **La contribución a los demás**. Realizar cosas por los demás, contribuyendo a su ayuda o bienestar, es una de

las fuentes que mayor sentido de vida proporciona a las personas.

c) **El sentimiento de pertenencia**. Sentirse parte de un grupo contribuye a la percepción de una vida con sentido. Desde el centro de día Sata Teresa los usuarios perciben este entorno, donde pasan unas ocho horas de lunes a vienes como un contexto familiar donde se siente cuidados y mimados. Pretendemos que los usuarios manifiesten ser miembros de una comunidad o pertenecer a una determinada agrupación les hace sentir más vivos y que así su vida adquiere un mayor significado. Siempre sin desvincularse de su familia.

El fin de la afiliación puede ser muy variado (religioso, deportivo, aficiones comunes, objetivos sociales, artísticos, etc.).

Lo relevante es que esta pertenencia permite a la persona sentir que es parte de una comunidad, que dentro de ésta desempeña un rol y que mantiene relaciones significativas con los demás. Cada usuario suele tener un rol dentro del centro de día. El cuidador, el maestro, el amigable, el simpático, el cariñoso…

e**) La trascendencia**. Sentir que uno está conectado con algo superior, con algo que trasciende a uno mismo también intensifica de una forma notable el sentido de vida de las personas.



 