40
URTE / AÑOS / YEARS

UDA IKASTAROAK
CURSOS
DE VERANO
SUMMER COURSES
www.uik.eus

Nueva etapa de autorrealización del ciclo vital

Marije Goikoetxea Iturregui
Universidad de Deusto
CEIS de Bizkaia

Universidad de Deusto
University of Deusto
Deusto

1. introducción

ararteko | DEFENSORÍA DEL PUEBLO DEL PAÍS VASCO

UDA IKASTAROAK
CURSOS DE VERANO
SUMMER COURSES
UPV/EHU

La soledad no buscada. Modelos de políticas públicas y compromiso de la ciudadanía

ARGIA LUZ

Aspectos demográficos y sociológicos. La sociedad que tenemos y tendremos

Dolores Puga, CSIC

(d.puga@csic.es)

(hace 30.000 años)

30 años

(500 aC – 500dC)

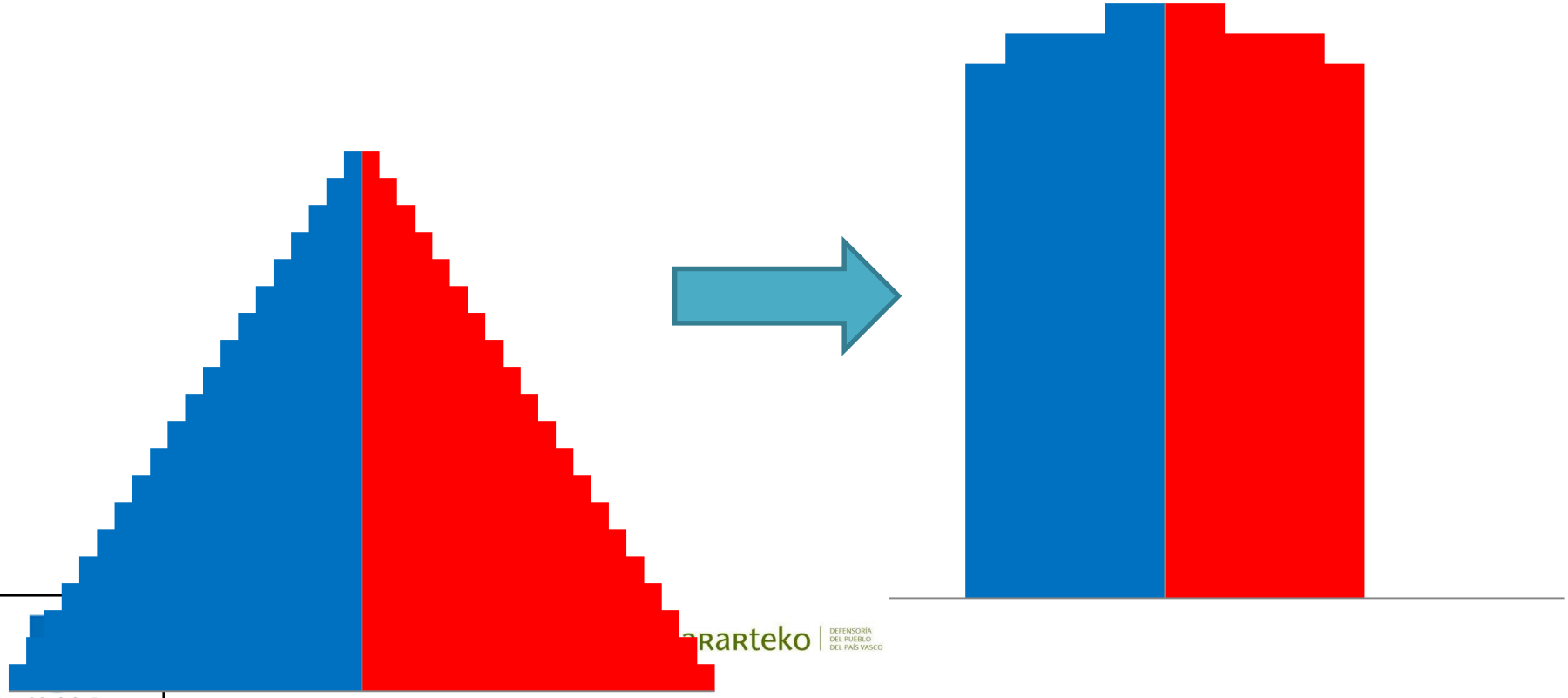
35 años

(500 dC – 1500dC)

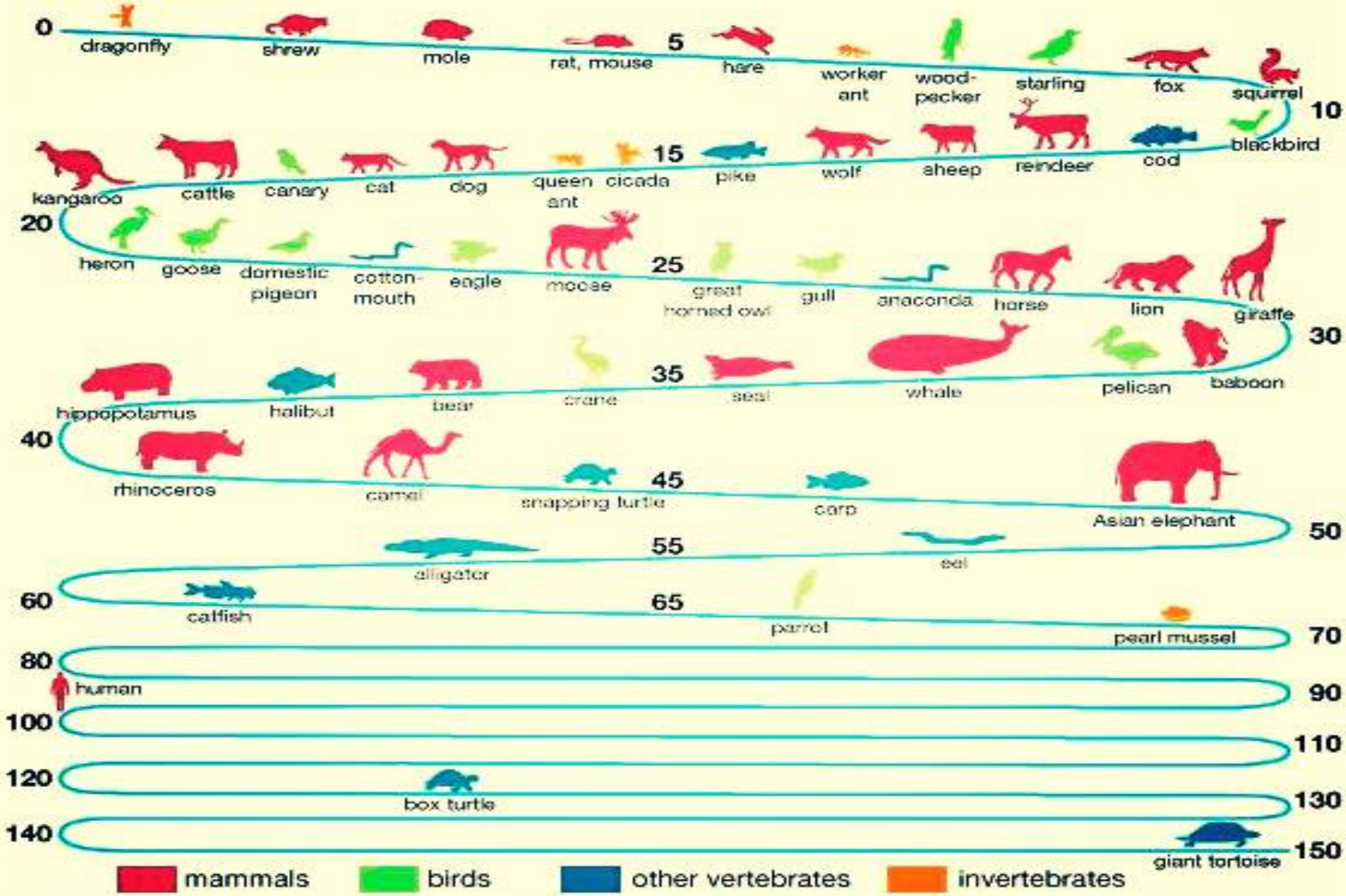
38 años

(1800 - 1850)

40 años

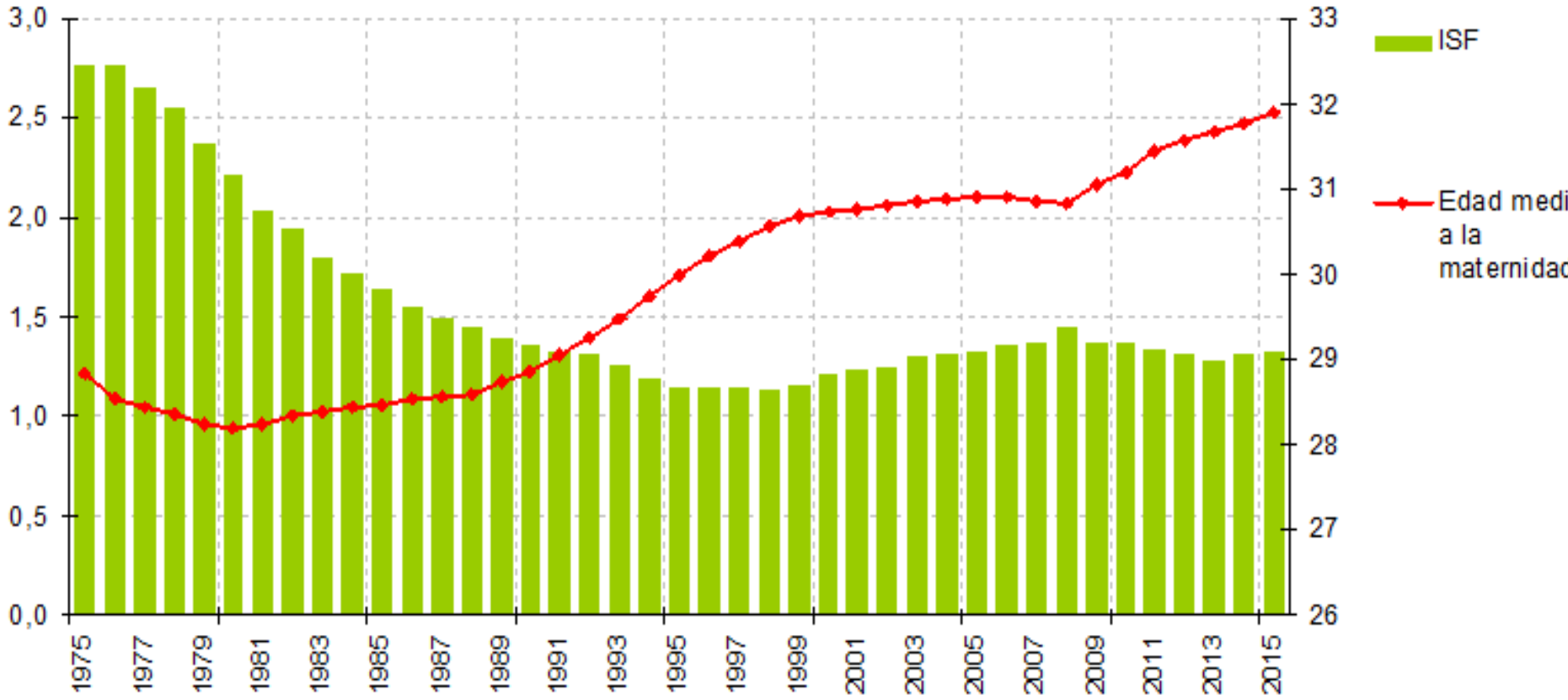


How long animals live



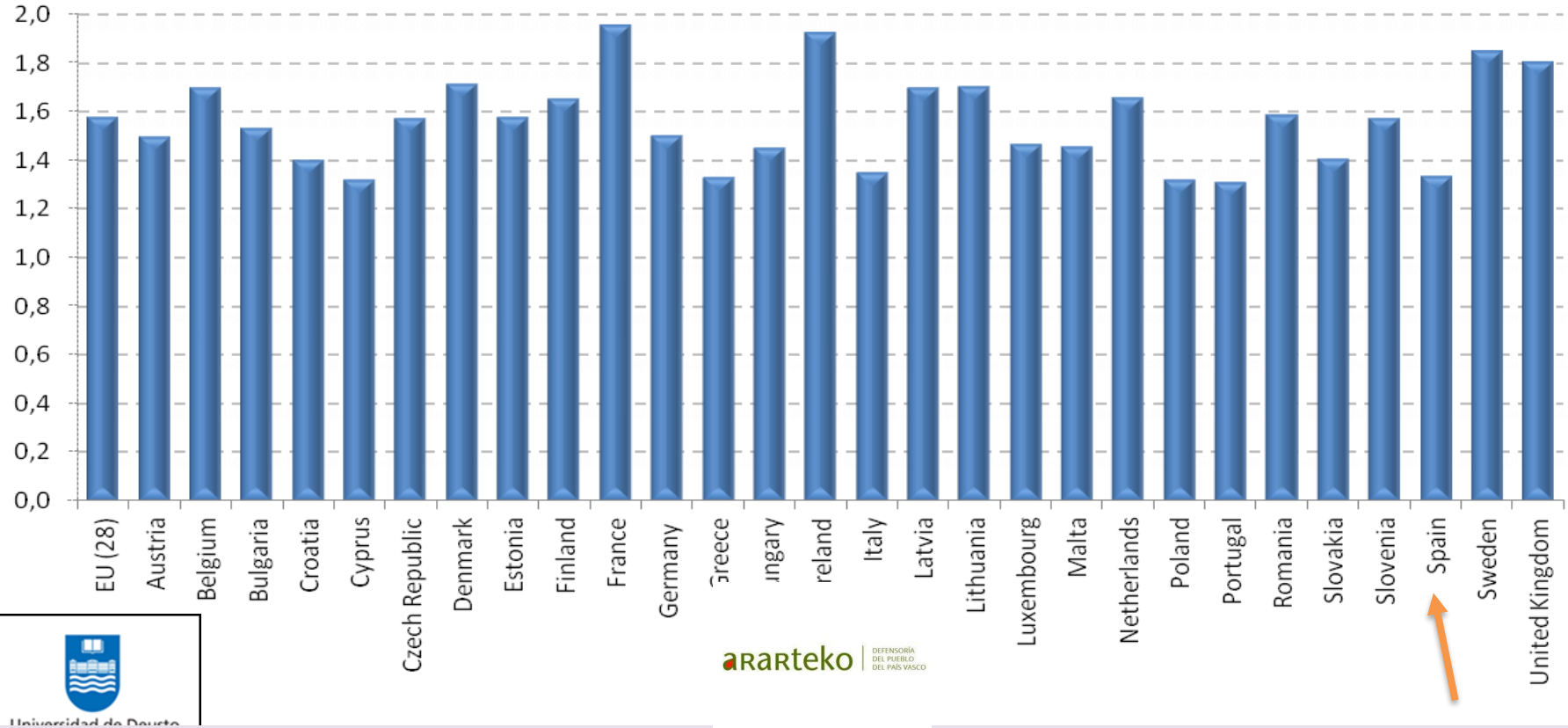
Maximum ages, in years, that certain animals may be expected to reach, based on reports of zoos and estimates of biologists. (Data from S.S. Flower, "The Duration of Life in Animals," in *Proceedings of the London Zoological Society*.)

Índice sintético de fecundidad, España 1975-2015



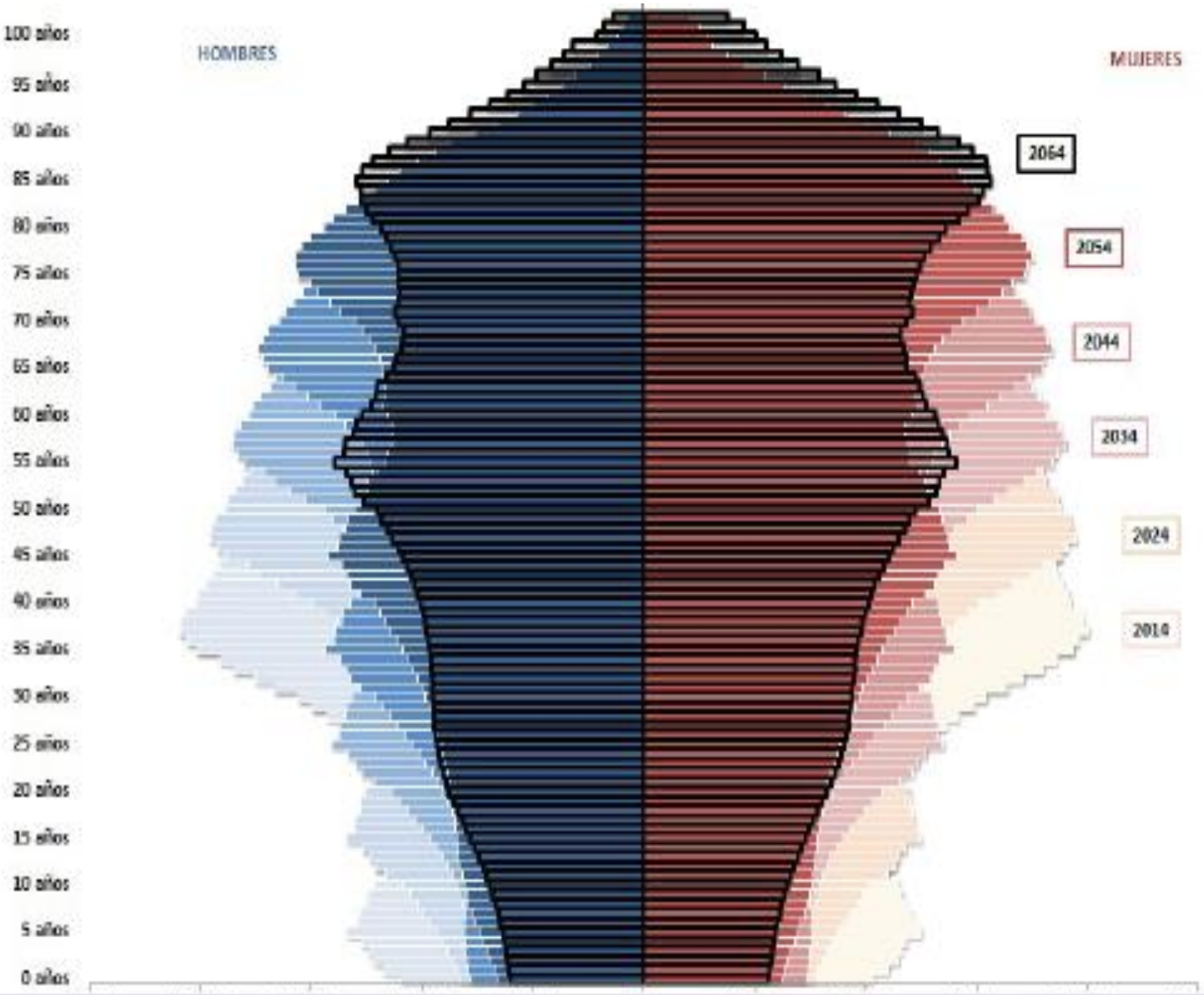
Fuente: INE, *Movimiento Natural de la Población*

Índice sintético de fecundidad, Unión Europea 2015



Dolores Puga (2018). La soledad no buscada. Aspectos demográficos y sociológicos. La sociedad que tenemos y tendremos. Ararateko

Estructura proyectada de población por sexo y edad, España 2014-2064



UDA IKASTAROAK
CURSOS
DE VERANO
SUMMER COURSES
UPV/EHU

Dolores Puga (2018). La soledad no buscada. Aspectos demográficos y sociológicos. La sociedad que tenemos y tendremos. Ararateko

Envejecimiento como ciclo vital: BASES

1. **Existencialismo: el proceso de desarrollo dura toda la vida**;
   - existencia como un continuo y del tiempo de vida como posibilidad para la realización personal nunca acabada; **el desarrollo más importante es el de «llegar a ser».**
   - **todo lo que soy en cada momento de la vida**
2. **Ética: Responsabilidad de la propia vida en toda persona libre (autónoma),**
   - **«llegar hasta donde puede llegar , a sus tareas más auténticas y encontrar el sentido, ahora ya no anónimo sino más bien singular y único de su vida» (…) " no debe interesarnos «solamente el que vivamos y sobrevivamos sino para qué y cómo llevar adelante con sentido esta vida». (V. Frankl, 1983)**
3. **Modelo no asistencialista; enfoque centrado en la persona para contribuir a:**
   - Resignificar la vejez y sus posibilidades de trascendencia a través de los valores de creativos, experienciales, y de actitud.
   - Descubrir el propio quehacer o tarea que como etapa vital presenta;.
   - Superar mitos y prejuicios personales y sociales arraigados en una concepción funcionalista de la vejez como etapa de vida.

Envejecimiento como ciclo vital

- Heterogeneidad y diversidad
  - Pluralismo socio-personal y moral: diversas viejeces
  - Diversidad económica y sanitaria
- PERSONAS DISTINTAS CON CAPACIDADES Y DEFICITS DISTINTOS
  - 3 subetapas (OMS): gerondolescencia (60-72), fragilidad (72-80), dependencia (+81)

Universidad de Deusto
University of Deusto
Deusto

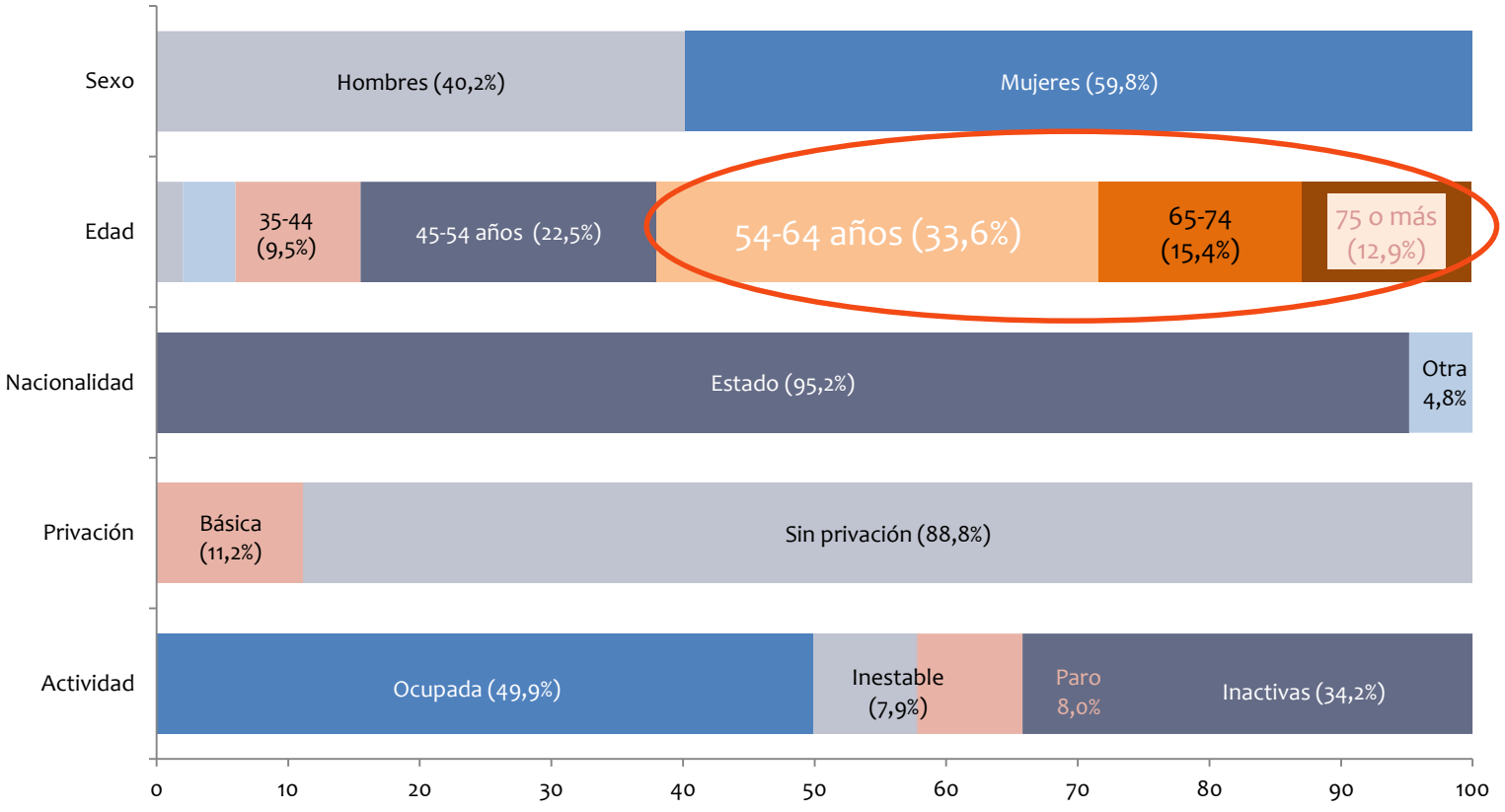
Gran aportación social

- “Las personas mayores aportan un total de casi 12 millones de horas de trabajo informal de cuidados a la semana, atendiendo a sus nietos/as. Las mujeres son el 62% de todas las personas mayores que cuidan niños.(...) . Además de 2,5 millones de horas semanales en cuidado de adultos.
- El cuidado complementario de los niños por abuelas y abuelos, aunque con diferente intensidad, hace posible el trabajo de la mujer (la hija, la nuera)”.

Gregorio Rodríguez Cabrero. Economía del Conocimiento en El Libro Blanco del Envejecimiento Activo (p.210).

Caracterización de las personas cuidadoras no profesionales

Distribución de la población de 15 o más años que cuidan a otras personas del hogar debido a razones de enfermedad, discapacidad o ancianidad. 2018



Fuente: Encuesta de Necesidades Sociales, 2018.

Universidad de Deusto
University of Deusto
Deusto

CUIDAN MUCHOS Y MUCHAS HORAS

- La Encuesta de Salud, Envejecimiento y Jubilación en Europa (SHARE) refleja que un 22,07% de los abuelos cuida de sus nietos (Badenes & López, 2011). Frente a un 8% que recibe ayuda de un familiar
- los abuelos españoles que cuidan de sus nietos lo hacen con una intensidad mayor que los abuelos de otros países europeos. De esta manera, los abuelos españoles se sitúan en el primer lugar con una media de 7,1 horas diarias dedicadas al cuidado (incluido el fin de semana), frente a las 4,9 horas diarias en Europa (Rodriguez Cabrero, 2018)

Universidad de Deusto
University of Deusto
Deusto

2. NUEVAS NECESIDADES PARA UNA NUEVA ETAPA DEL CICLO/PROYECTO VITAL

Universidad de Deusto
University of Deusto
Deusto

PROYECTAR UNA VIDA con sentido

Viajer@s…NO VAGABUND@S

Universidad de Deusto
University of Deusto
Deusto

UDA IKASTAROAK
CURSOS DE VERANO
SUMMER COURSES
www.uik.eus
40 URTE / AÑOS / YEARS

El secreto para acercarte a ayudar a una persona es darte cuenta que tiene deseos y expectativas únicos y escucharla para adaptarte a ella.

La persona es un viaje y no hay dos viajes iguales. R. Bayés

Dos preguntas

- ¿POR QUÉ VIVIR?. La pregunta por el sentido
  - ¿cuál es el sentido?
  - de mi vivir/ morir, de tu vivir/ morir,
- ¿cómo VIVIR?. La pregunta por el significado
  - ¿qué debo-debemos de hacer para que yo-tu-todos viva-vivas-vivamos bien?

- DIGNIDAD ETICA/ AUTONOMÍA
  - Capacidad de proponerse fines y responder de ellos
- CÓDIGO MORAL
  - Proyecto de vida bueno
  - Vida lograda
  - No suele ser racional

COMPONENTES DEL SENTIDO (B. Román)

- ORIENTACION: hacia donde
  - PROYECTO de vida
- RACIONALIDAD: por qué
  - VALORES
- SENSIBILIDAD/PERCEPCIÓN
  - EMOCIONES/SATISFACCION QUE GENERA

Universidad de Deusto
University of Deusto
Deusto

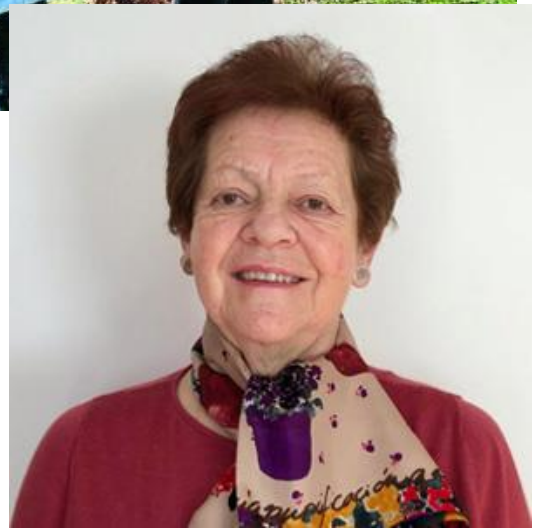
Por QUÉ y para QUÉ

- Sin sentido, no hay fines (PROYECTO)
- No hay marco ético (VALORES)
- No hay satisfacción (VIDA LOGRADA)

Dolor espiritual (total): experiencia de impotencia por no poder vivir lo descubierto como realmente importante (C. Saunders)

Universidad de D
University of De
Deust

Diversas AUTORREALIZACIONES (sentidos y significados)



Universidad de Deusto
University of Deusto
Deusto

3 ámbitos de VULNERABILIDAD (crisis) DEL PROYECTO DE VIDA en la vejez (Erikson, 1963)

- **Crisis de Identidad**: necesidad de establecer **nuevas relaciones** consigo mismo y con el mundo de los valores.
- **Crisis de pertenencia** que fundamenta la necesidad de **nuevas relaciones** con la sociedad

→ **SOLEDAD Y AISLAMIENTO SOCIAL**

- **Crisis de autonomía/independencia:** necesidad de establecer **nuevas relaciones para satisfacción de las propias necesidades**
  - (de déficit y de ser)

→ **CUIDADOS**

NECESIDAD DE REAPRENDER DE RECONFIGURAR

- EL SENTIDO,
- LOS VALORES (Episodio vital)
- LAS RELACIONES
- LA IDENTIDAD
- LA PERTENENCIA
- LA RESPONSABILIDAD (RESPONSABILIDADES)

Universidad de Deusto
University of Deusto
Deusto

UN EJEMPLO: Luisa y la casa del pueblo

- Has llegado a casa después de visitar a tu amiga que está enferma. Durante el camino de vuelta te has fijado en que el jazmín que hay en la entrada. Automáticamente has empezado a calcular el tiempo que queda para poder ir a la casa del pueblo: en cuanto empiece el calor, empezarás a hacer las maletas y te irás para allá hasta que lleguen las lluvias de septiembre.
- Aunque el cuerpo ya no te acompaña tanto como querrías, en cuanto puedas cogerás el tren para ir para allá. Adoras esa casa y todo lo que le rodea.
- A tus hijos en cambio no les gusta tanto y últimamente habéis tenido algunos desencuentros por el tema de la casa. Ellos insisten en la idea de que ya estás mayor para tanto movimiento y que no les gusta que estés tanto tiempo en el pueblo. Les da miedo que te pase algo.

Luisa y la casa del pueblo (2)

- Comprendes que a ellos les preocupe tu bienestar, pero para ti, poder escaparte, tener tu espacio y estar cerca de las personas de tu origen que conocen bien tu historia, cerca de la naturaleza es media vida
- La situación no ha mejorado en los últimos días y, durante la última comida juntos te plantearon la posibilidad de vender la casa. Ante tu tajante negativa, insistieron en el hecho de que están muy preocupados por ti cuando estás allí sola, y que además ya tienen un posible comprador. Han pensado con el dinero comprar un apartamento tutelado para ti
- Estás hecha un lío porque no sabes si tienen razón y tienes que cambiar tu manera de vivir, ceder a sus pretensiones para evitar peleas o bien, o mantenerte en tus valores y defender tus ideas y aquello que te genera satisfacción.

La primera responsabilidad, de Luisa

"Al ser humano individual, a cada uno de nosotros, corresponde la tarea de hacerse viejo, de envejecer, dándose a sí mismo calidad. La vida humana, toda vida humana es, ha de ser, realización y debe serlo en cada una de sus edades"

José Luis L. Aranguren en "La vejez como autorrealización personal y social"

Pero luisa está en proceso de transformación y no sabe que debe hacer

Universidad de Deusto
University of Deusto
Deusto

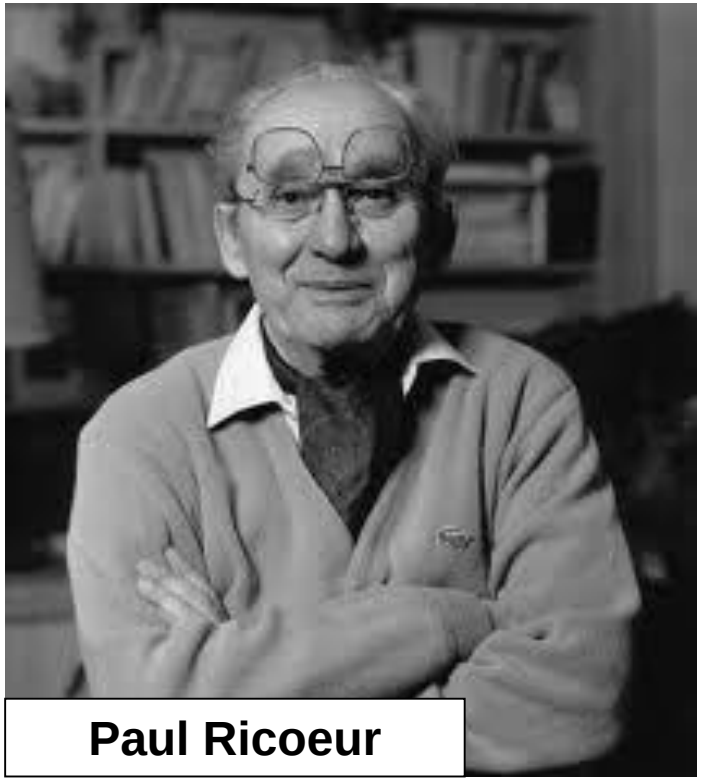
“El hombre en busca de sentido”
Victor Frankl

“Dame un por qué y encontraré un como”

- Lo que importa **no es el sentido de la vida en formulaciones abstractas**, sino el **sentido concreto de la vida de un individuo en un momento determinado**.

Universidad de Deusto
University of Deusto
Deusto

“autoinsuficientes” y con pretensiones



Paul Ricoeur

una vida
autorrealizada

Alasdair MacIntyre

En una “corporalidad con aflicciones”

Universidad de Deusto
University of Deusto
Deusto

3. DISTINTOS MODELOS DE ENVEJECIMIENTO,

DISTINTAS POLÍTICAS, DISTINTAS INTERVENCIONES

Saludable
Activo
Exitoso
Proactivo

Universidad de Deusto
University of Deusto
Deusto

Saludable y activo (OMS)

- Optimización de las oportunidades para mejorar y preservar el bienestar físico, social, mental, la salud, la independencia y la calidad de vida para aumentar las interacciones de éxito
- 3 pilares fundamentales:
  - participación, salud y seguridad.

Universidad de Deusto
University of Deusto
Deusto

Aportaciones

- Gran impacto en el desarrollo de políticas de promoción de la salud y la calidad de vida que impulsan la salud, el funcionamiento físico óptimo, el alto funcionamiento cognitivo, el afecto positivo y la participación social como los criterios prioritarios para un buen envejecer.
- Multidimensional,
- Enfoque optimista y un enfrentamiento contra el edadismo tradicional basado en el declive,
- imagen positiva del envejecimiento, subraya la actividad frente a la pasividad

Universidad de Deusto
University of Deusto
Deusto

Con éxito

- Exitoso (Rowe y Kahn) :
  - sin enfermar, con autonomía funcional , comprometido con la vida a través de actividades “productivas” con significado
- Envejecimiento como proceso crecimiento personal:
  - aceptación, autonomía, crecimiento personal, propósito en la vida, relaciones positivas con otros y dominio del entorno. (Ryff)
- Optimización selectiva con compensación (modelo SOC; Baltes y Baltes).
  - Equilibrio entre pérdidas y ganancias. Vinculado a la Resilencia.
- Envejecimiento proactivo. (Kahana y Kahana).
  - El peso está en la responsabilidad individual. creando estrategias preventivas internas de afrontamiento.

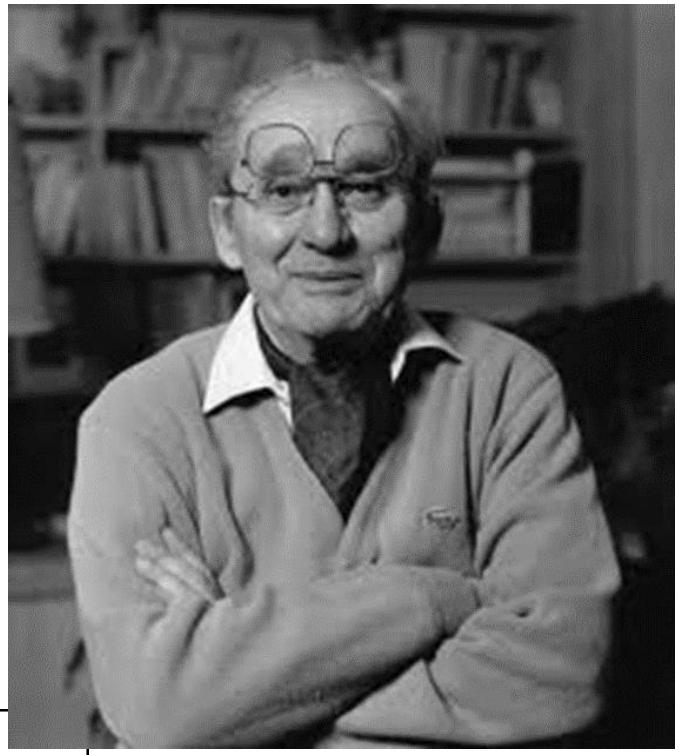
Universidad de Deusto
University of Deusto
Deusto

4. Un modelo DIVERSO de ENVEJECIMIENTO QUE POSIBILITE LA AUTORREALIZACIÓN PERSONAL

CON DIGNIDAD
CON DERECHOS
EN COMUNIDAD
CON SENTIDO

Universidad de Deusto
University of Deusto
Deusto

REAPRENDER O REAJUSTAR el proyecto de vida para mantener un mismo objetivo



- Una vida AUTORREALIZADA (con sentido)
- CON Y PARA OTROS(en comunidad)
- EN INSTITUCIONES QUE SEAN JUSTAS (como ciudadanas con derechos)

Universidad de Deusto
University of Deusto
Deusto

4.1.FUNDAMENTO: RECONOCIMIENTO DE LA IGUAL DIGNIDAD

- **Fin en sí misma**
  - Y no puede ser utilizada solo como medio
  - Capaz de determinar sus propios fines

> «Aquello que constituye la condición para que algo sea un fin en sí mismo no tiene un valor meramente relativo o precio, sino que tiene un valor interno, es decir, dignidad.»
>
> KANT, 1942

- Que MERECE SER TRATADA BIEN con consideración y respeto
  - En la satisfacción de sus necesidades
  - En su consideración como ciudadanas

RELACIONES QUE SE ESTRUCTURAN DESDE LA SIMETRÍA RELACIONAL

- SUPERANDO EN PATERNALISMO intuimos algo BUENO-VALIOSO que se halla en la otra persona y que nos hacen entrar en relación con ella PARA NUESTRO BIEN
- La persona es **SUJETO ACTIVO de DAR**
  - por su capacidad de HACER BIEN
- La persona es **SUJETO PASIVO de RECIBIR**
  - por su necesidad de ser APRECIADO (POR SI O POR OTROS)

Condición **NECESARIA** para cuidar bien

Universidad de Deusto
University of Deusto
Deusto

4.2.IGUAL dignidad, IGUALES DERECHOS HUMANOS

IGUAL consideración y respeto

EN EL RESPETO A LA LIBERTAD

(D. Civiles)

EN LA ATENCIÓN A LAS NECESIDADES

(D Sociales-Economicos)

EN SU CONSIDERACIÓN COMO CIUDADANAS/OS

(D Politicos)

Universidad de Deusto
University of Deusto
Deusto

4.3.EN COMUNIDAD

CON-VIVIR Y CON-MORIR

Universidad de Deusto
University of Deusto
Deusto

CAPACIDADES para una vida satisfactoria(Sen y Nussbaum)

- Oportunidades que EMERGEN porque tenemos acceso a las relaciones, bienes y servicios de mi comunidad-entorno de referencia
  - Políticas de inclusión
- Oportunidades para aportar de nuestra parte y modificar y ser relevante en mi medio natural
  - Políticas de participación

Universidad de Deusto
University of Deusto
Deusto

Autorrealización
con y para otras/otros

Deusto

Personas y relaciones con sentido

Personas a/con quien DECIR

- Con quien participar en la deliberación pública, como ciudadanos y como colectivo organizado de personas mayores, en temáticas generales del bien común y en temáticas ligadas al colectivo, con horizonte de universalidad (pensiones, sanidad, servicios sociales);
- Que escuchen, respeten y confronten con confianza mi palabra-opinión-sugerencia-queja… en mis círculos privados y semiprivados,
- Que estimen mi aportación y faciliten la capacidad de comunicarnos en los diversos círculos de la "vida privada".

Universidad de Deusto
University of Deusto
Deusto

Personas en quien (y con quien)INCIDIR

- Con quien compartir y con-vivir la vida “jubilar”, ligada a lo plenificante para nosotros, con proyectos de vida personales que coinciden
- A quien aportar significativamente: a otros mayores con capacidades fragilizadas; pareja –familia (promesa); en la cotidianidad “acompañada y apoyada” del cuidado; cuidándonos mutuamente como cuidadores;
- A quien ayudar significativamente desde la autonomía solidaria enmarcada en la autenticidad del horizonte de vida plena
- Con quien afrontar/cambiar las inequidades de género, discapacidad y otras… (también entre las personas mayores)

Universidad de Deusto
University of Deusto
Deusto

4.4. UN VIAJE CON SIGNIFICADO Y SENTIDO PERSONAL

CAPACIDADES para una vida satisfactoria(Sen y Nussbaum)

- Oportunidades efectivas que tenemos de elección y realización (hacer y ser) para vivir algo relevante en nuestras vidas.
  - hacer uso fecundo de nuestros pensamientos, nuestra imaginación o nuestra palabra; movernos a donde quiero-debo ir; tener vínculos de amistad-simetría moral que me generan autoestima; participar en la vida política; gestionar posesiones; cultivar-ejercitar posibilidades nuevas…

Universidad de Deusto
University of Deusto
Deusto

Reconfigurar nuestro proyecto de vida: Las razones más importantes

- Dota de sentido la existencia de una nueva etapa generando responsabilidad, satisfacción y plenitud. (eudaimonia)
- Las personas que no asignan ningún sentido a su vida por el que continuar están destinadas a sufrir de manera consciente o inconsciente un descenso existencial y vital (Arboleda Aparaicio 2007).

Universidad de Deusto
University of Deusto
Deusto

Utilidad del proyecto de vida
Ayuda a aprovechar el tiempo para el logro personal.
Es útil para vivir buscando un futuro que brinde satisfacción y bienestar personal
Favorece el ejercicio y desarrollo de una libertad responsable
Ayuda a tomar decisiones reflexivas y no impulsivas
Brinda una visión esperanzadora del propio futuro.
Favorece el autoconocimiento y fortalece la autoestima.
Evita conflictos o vacíos existenciales al tener claridad de lo que se quiere de la vida

único y diferente: mor-moris (costumbre, carácter, IDENTIDAD)

Universidad de Deusto
University of Deusto
Deusto

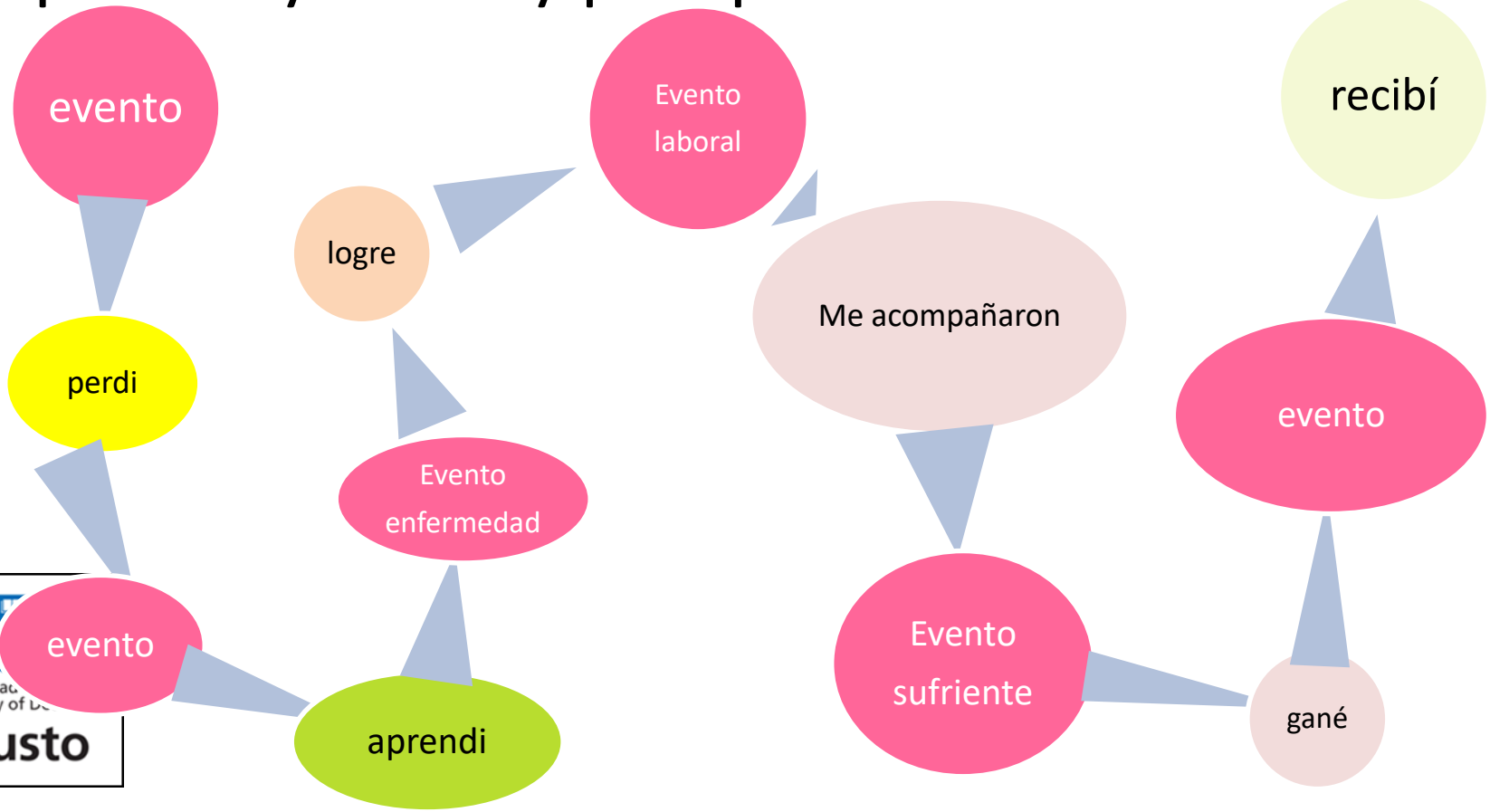
Cómo hacer un PV
Avila (2009) adaptado

1. Autoconocimiento (del pasado y del presente)
2. Proyectar el futuro. Misión personal (sentido)
3. Formulación de objetivos (distintas áreas)
4. Formulación de estrategias: ¿cómo?
   - Medios y Recursos personales y materiales
   - Oportunidades, búsquedas, apoyos

Universidad de Deusto
University of Deusto
Deusto

Autoconocimiento-1
Dar sentido al pasado

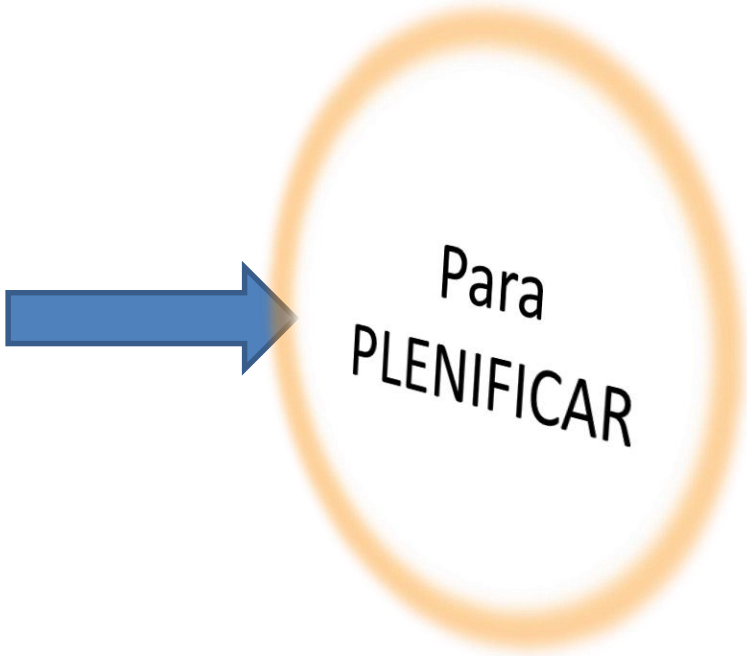
- Historia narrada e interpretada que revela quien soy ahora y por qué



Universidad University of Deusto

Una pasado que impulsa

- Releer, ordenar, evaluar
- Cuestiones pendientes
  - Terminar: eficacia
  - Perdonar(me): liberar de
- Aceptar, perdonar y asumir
- Agradecer: Satisfacción
- Estima y autoestima



Universidad de Deusto
University of Deusto
Deusto

Personas que faciliten NARRAR

- Que ayuden a narrar, de expresar la propia identidad narrativa.
- Desbordar las fijaciones memoriales de momentos puntuales (dolorosos o gozosos) y desde un psiquismo serenado trabar, en general de manera informal, espontánea y a veces no consciente:
  - el modo como ha vivido la interdependencia positiva
  - las sombras de la interdependencia negativa (el sufrimiento sufrido y el causado),
- viviéndolo como relato abierto, con autenticidad, a lo que queda por vivir;
- exigiendo no ser desarraigado del propio contextos.

Universidad de Deusto
University of Deusto
Deusto

Autonocimiento-2
Dar sentido (o no) a mi presente

- Nivel de satisfacción en diferentes áreas
- Recursos y capacidades: qué llevo en mi maleta
- Limitaciones
- Necesidades, deseos y sueños
- Valores, creencias y hábitos a mantener y a cambiar…y luego ENTRENARLOS
- Obligaciones conmigo y con otras personas. RESPONSABILIDAD

Universidad de Deusto
University of Deusto
Deusto

Lo que soy (hechos) y PARA QUÉ

- Juicio en función de un para qué
- *Ejemplo: paciencia o diligencia*

Dos aspectos que son fundamentales **para vivir con sentido y dignidad, en especial en la segunda mitad de la vida: el concepto de sí mismo o autoestima y el «quehacer» personal como valor (quién soy y el para qué vivo)**

Universidad de Deusto
University of Deusto
Deusto

Papel activo en la (re)construcción

Personas que me recuerdan y facilitan mi responsabilidad (AUTOIMPUTARME)

- Que me ayudan e instan a cuidar la propia salud : ante sí, ante los posibles cuidadores/as, ante un sistema de solidaridad en el que estamos y somos;
- Que confían en mi capacidad y me responsabilizan de lo común, en concreto, de los recursos y proyectos compartidos del uso de los servicios públicos, de la solidaridad en la gestión de los mismos en situaciones de escasez…
- Que me apoyan para ejercitar habilidades éticas que posibiliten relaciones de confianza, de amistad simétrica
  - (las virtudes del recibir): agradecimiento, humildad, reconocimiento…
  - en articulación ajustada con las del ofrecer (servicialidad, generosidad, disponibilidad…).

Dar sentido al presente

- Diagnóstico personal (Ávila, 2009)
  - reconocer a nivel interno las fortalezas y debilidades como persona
    - (Poco…….muy) SIGNIFICATIVAS para una vida satisfactoria
  - a nivel externo las oportunidades y amenazas del entorno.
    - (Poco……..muy) IMPORTANTES para lograr metas
- Capacidades, límites, relaciones, recursos

Universidad de Deusto
University of Deusto
Deusto

PERO EN OCASIONES…

SÍNDROME DE DESMORALIZACIÓN

- DOLOR ESPIRITUAL, PÉRDIDA DE SIGNIFICADO Y DE ESPERANZA, ESTRES EXISTENCIAL
- Frankl (1973) fallo persistente en el manejo del estrés, asociado a impotencia, desesperación, incompetencia personal y soledad (emocional y/o existencial y no siempre vinculada a aislamiento)
- Engel (1985) complejo de abandono y renuncia
- Factores de riesgo: DESESPERANZA Y AISLAMIENTO SOCIAL

Dolor espiritual (total): experiencia de impotencia por no poder vivir lo descubierto como realmente importante (C. Saunders)

Desmoralización

- Disforia inespecífica como distrés, irritabilidad, culpa… y un aumento del sentimiento de abatimiento y pérdida de sentido que puede llevar a la desesperanza, la indefensión, y al deseo de morir.

The Demoralization Scale: a Report of Its Development and Preliminary Validation
David W Kissane; Simon Wein; Anthony Love; Xiu Qing Lee; et al
Journal of Palliative Care: Winter 2004; 20; 4; ProQuest Medical Library
pg. 269

The Demoralization Scale: a Report of Its Development and Preliminary Validation

DAVID W. KISSANE, Department of Psychiatry and Behavioral Sciences, Memorial Sloan-Kettering Cancer Center, New York, New York, USA, and Centre for Palliative Care, Department of Medicine, University of Melbourne (St. Vincent's and Peter MacCallum Cancer Institute), Melbourne; SIMON WEIN, Centre for Palliative Care, Department of Medicine, University of Melbourne (St. Vincent's and Peter MacCallum Cancer Institute), Melbourne; ANTHONY LOVE, Centre for Palliative Care, Department of Medicine, University of Melbourne (St. Vincent's and Peter MacCallum Cancer Institute), Melbourne, and School of Psychological Sciences, La Trobe University, Bundoora; XIU QING LEE and PEI LEE KEE, Centre for Palliative Care, Department of Medicine, University of Melbourne (St. Vincent's and Peter MacCallum Cancer Institute), Melbourne; DAVID M. CLARKE, Department of Psychological Medicine, Monash University, Clayton, Australia

Universidad de Deusto
University of Deusto
Deusto

Psicoterapia centrada en la búsqueda de sentido en la enfermedad avanzada ***W. Breitbart***

JOURNAL OF PALLIATIVE MEDICINE
Volume 6, Number 6, 2003
© Education Development Center, Inc.

Reframing Hope: Meaning-Centered Care for Patients Near the End of Life

WILLIAM BREITBART, M.D.,[1] and KAREN S. HELLER, Ph.D.[2]

VOLUME 23 · NUMBER 24 · AUGUST 20 2005
JOURNAL OF CLINICAL ONCOLOGY
ORIGINAL REPORT

Dignity Therapy: A Novel Psychotherapeutic Intervention for Patients Near the End of Life

Harvey Max Chochinov, Thomas Hack, Thomas Hassard, Linda J. Kristjanson, Susan McClement, and Mike Harlos

Psicoterapia centrada en la búsqueda de Significado. Dignity Therapy ***Chochinov***

Universidad
University
Deu

NARRAR MI PROPIA VIDA
(Adaptado de Psicoterapia centrada en la búsqueda de Significado.Dignity Therapy. Harbey Max Chochinov-2006)

- Recuerda las épocas más importantes de tu vida ¿Cuándo has vivido con mayor intensidad?
- ¿Qué te gustaría que tu familia recordara o supiera de ti?
- ¿Cuáles son las funciones más importantes que has desempeñado en tu vida (en la familia, por vocación, en servicio a los demás, etc.)? ¿Por qué han sido importantes para ti? Piensa que has conseguido
- ¿Cuáles son tus logros más importantes?, ¿de cuáles te sientes más orgullosa/o?
- ¿Hay cosas que sienta la necesidad de decir a tus seres queridos, o que te gustaría decirles de nuevo?
- ¿Cuáles son tus ilusiones y sueños para tus seres queridos?
- ¿Qué ha aprendido de la vida que te gustaría transmitir a otros? ¿Qué orientaciones o consejo desearías transmitir a tu(s) hijo(s), hermanas/os, amigas/os, marido, mujer, padres, otros?
- ¿Te gustaría hacer alguna recomendación a los que quieres y aprecias que les pueda ayudar en el futuro?
- Y por último ¿que deberían saber o conocer de ti quienes te acompañen para hacerlo bien?

Universidad de Deusto
University of Deusto
Deusto

Misión o propósito
Dar sentido al futuro

- Sentido: La guía máxima a seguir, que permitirá a la persona enfocarse en lo realmente importante y que le ayudará a tomar las decisiones correctas¨
- Descubrir el «quehacer» y las «tareas de desarrollo» que ello implica.
- Algunas preguntas (Ávila 2009):
  - ¿Qué cosas te motivan e inspiran a vivir?
  - ¿Qué factores tienen mayor influencia en tus decisiones?
  - ¿Qué valoras como importante?
  - ¿Por qué razones haces las cosas?
  - ¿Cuáles son tus deseos y aspiraciones más profundas?
  - ¿Cómo te gustaría ser recordado?

Universidad de Deusto
University of Deusto
Deusto

Algunos factores implicados en el proceso de BUSQUEDA DE SENTIDO

- De riesgo: DESESPERANZA
  - DEPRESIÓN
  - SÍNDROME DE DESMORALIZACIÓN
- De fortaleza:
  - RESPONSABILIDAD, CULPA
  - RESILIENCIA, RESISTENCIA
  - ESPERANZA,
  - CONFIANZA, AUTOESTIMA

Universidad de Deusto
University of Deusto
Deusto

Ámbitos para un proyecto de vida con sentido

PERSONAL (cuerpo-mente-emoción-valores-hábitos-espiritualidad...)

- o A desarrollar: formación, nuevas capacidades y competencias, ...
- o A cambiar: formas de vida, pensamientos recurrentes, imagen...
- o A curar
- o A cuidar
- o A tener en cuenta

RELACIONAL (pareja-familia-amigos/as)

- o Soledad
- o Afectividad-sexualidad
- o Relaciones de simetría y de poder
- o Personas que me hacen bien y personas que me hacen daño
- o Participación en grupos

- **PARTICIPACIÓN SOCIAL**
  - o En mi comunidad natural (vecindario, barrio, ciudad, familia amplia, ...)
  - o En ámbitos de voluntariado
  - o En comunidades formativas
  - o En ámbitos de ocio/diversión/aficiones
  - o En grupos ideológicos cercanos a mi modo de vivir/valorar: religiosos, ecologistas, feministas,...
  - o En grupos políticos

Practicar LO QUE SE PRETENDE SER

- ¿ que practicas y para qué?
- https://www.youtube.com/watch?v=cbDtZO724Dg

Universidad de Deusto
University of Deusto
Deusto

concluyendo

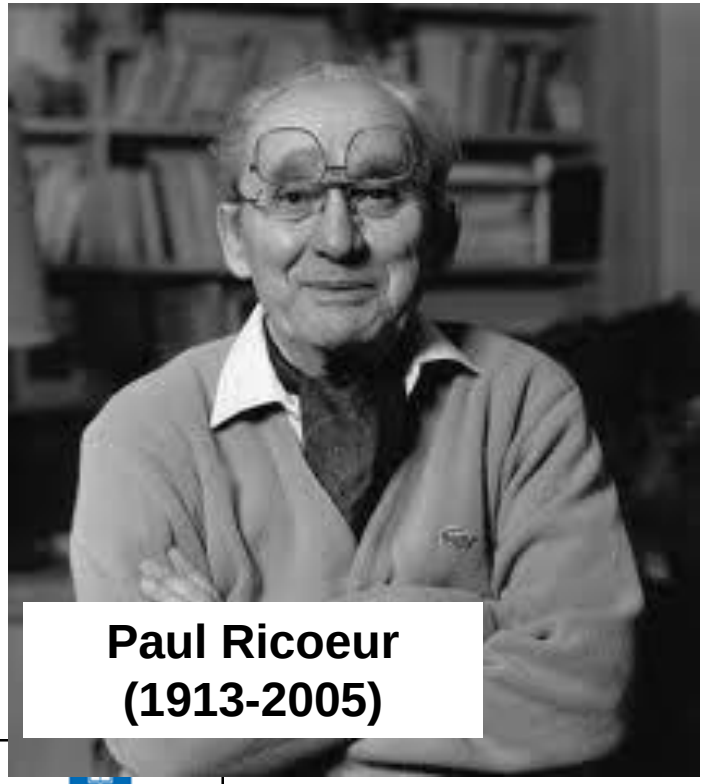
El «ser viej@» en cuanto «es persona» lleva en su ser su quehacer esencial: «su programa educativo». La persona mayor no sólo es capaz de llevar a cabo proyectos sino que **sigue siendo proyecto** cuyo dinamismo fundamental está centrado en la riqueza interior conformada por una historia de vida y una cotidianeidad significativamente comprendida en su totalidad.

El modo o camino que se muestra más apropiado es el de la relación, el diálogo, el encuentro personal (fundamentalmente intergeneracional).

Por lo tanto, es necesario que la vejez recupere «su lugar propio de expresión». Para concretarlo es menester que los mayores sean apelados, convocados a «decir». Al «ser llamados», su «ser responsable» tiende a salir, se sienten vivos, tienen oportunidad para dar a través de un diálogo personalizante, hecho consulta.

Asimismo, pueden expresar sus necesidades y proyectos, responder con valores que, al realizarlos van completando **su objetivo último: «ser persona en plenitud»** y encarnar la provocación Frankleana «la hora pasa, la pena se olvida, la obra queda», en el final mismo de la vida vivida con sentido, porque todavía es vida.

PARA UN objetivo IRRENUNCIABLE



una vida AUTOrrealizada (sentido), con y para otros (en comunidad), en instituciones justas (con derechos)

Universidad de Deusto
University of Deusto
Deusto

40 URTE / AÑOS / YEARS

UDA IKASTAROAK
CURSOS DE VERANO
SUMMER COURSES
www.uik.eus

MILA ESKER

marije.goicoechea@deusto.es

Universidad de Deusto
University of Deusto
Deusto