

# Residencia Nuestra Señora de la Asunción

Puerto de Bejar (Salamanca)

Guía básica sobre cómo realizar un proyecto de vida.

*"...y creo que mi vida puede ser así"*



*“La cuestión del espíritu está adquiriendo un peso específico en la reflexión en torno al cuidar, pues se ha puesto de relieve que el ejercicio de cuidar no puede referirse exclusivamente a la exterioridad del ser humano, sino que requiere también una atención a su realidad espiritual, es decir, a lo invisible del ser humano”.*

*F. Torralba “Lo ineludiblemente humano. Hacia una fundamentación de la ética del cuidar”.*

*“Y aquí la ética profesional se topa con la beneficencia como principio y como virtud. Como principio, obrar en beneficio de la persona mayor da sentido a las profesiones sanitarias y socio sanitarias... El buen profesional es aquel que se ve afectado por los cuidados o la falta de cuidados que recibe la persona mayor. Por tanto, todo trabajador debe verse afectado por los problemas éticos que se dan en el centro de trabajo, sin exclusión de categoría o rol profesional”.*

*Prat Puigdengolas, F. “Bioética en residencias”*

*“La búsqueda de sentido es para todos (también para aquellas personas que se encuentran en un estado avanzado de deterioro cognitivo) y siempre. No podemos dejar aparcada esta misión cuando las personas requieren ser atendidas y acompañadas en esta necesidad... requiere pararnos, frente a las urgencias del día a día y convencernos de que trabajar en esta línea es “es el gran sello de calidad” que le podemos poner a nuestro servicio residencial”.*

*Molina Ortega, F. “Una residencia con mucho sentido”*

## **Apartados que debe reflejar el proyecto de vida.**

### **Apartado 1: Sobre la vida.**

En este apartado indagar como quiere que sea su vida en la residencia. Ir de manera escalonada, de la rutina diaria a lo más extraordinario.

¿Como quiero que sea mi rutina en la residencia?

¿Qué quiero hacer de una manera periódica? Al mes, al año...

¿Indagar si quiere hacer algo de manera especial?

¿Como quiero que sea mi habitación? Repasar objetos y enseres importantes.

¿Como me gustaría que me cuidaran?

### **Apartado 2: Sobre la muerte.**

“Es fundamental, que en la residencia el tema de la muerte esté presente y deje de ser algo “prohibido”... cuidemos la despedida, abordemos con esperanza y sentido el final de la vida de nuestros residentes” (1)

Este es un tema muy delicado, las personas que viven en residencia, por ley de vida, sienten la cercanía de la muerte.

Por un lado hay que indagar si la persona ha llegado a pensar sobre como quiere que sea su muerte y si es posible llegar al significado e incluirlo en el proyecto de vida.

***Ante un proceso de enfermedad degenerativa ¿que hacer? ¿a quien le gustaría tener a su lado? ¿a quien fiarían su muerte en caso de sufran un incapacidad? ¿Qué hacer si aparece el sufrimiento físico?***

### **Apartado 3: Sobre el sentido.**

“Para Frankl, la vida podrá adquirir sentido mediante la realización de valores, caminos para llegar a encontrar sentido, que según él, son de tres tipos: creativos, vivenciales y de actitud”. (2)

Valores de creación: Lo que hacemos ¿Qué es lo que puedo dar al otro?

Valores de experiencia: Lo que experimentamos. ¿Qué es lo que yo recibo?

Valores de actitud: ¿Cómo lo vivo? ¿Cómo reacciono ante situaciones irreparables?

*Indagar qué le ha dado sentido a su vida y qué sentido le dan a la experiencia de vivir en la residencia.*

Así, en cuanto a lo que le ha dado sentido a su vida indagar sobre los tres valores citados.

Y en cuanto al sentido que le dan a la experiencia de vivir en la residencia, tener en nuestra “cartera de recursos” como acompañantes que la persona puede sanar encontrando sentido en la adversidad. El ingreso en la residencia puede ser entendido como una ruptura en la línea de la vida donde “ya nada tiene

sentido” o puede vivirlo como una solución a su situación de vulnerabilidad y dependencia y una manera de continuar decidiendo su futuro y teniendo las riendas de su vida.

*¿Qué algo más podemos ofrecer a los residentes?* No es el objetivo de esta guía profundizar en la logoterapia que definida de una manera muy simple podría definirse como “el cuidado del sentido”, quien quiera profundizar en esta materia podrá encontrar abundante material en distintos foros. Sí es útil, estar familiarizado con la utilización de distintas técnicas propias de la logoterapia en caso de que su uso sea necesario, paso a enumerarlas brevemente en el **Anexo 1** de esta guía.

#### **Apartado 4: Sobre la espiritualidad y la religiosidad.**

*Indagar en el proyecto de vida la dimensión espiritual* de la persona entendiendo espiritualidad como “*el conjunto de aspiraciones, convicciones, valores y creencias capaces de organizar en un proyecto la vida del hombre causando determinados comportamientos*” (3).

En este apartado indagar sobre la religiosidad de la persona, si practica alguna religión y la importancia que tiene en su vida, teniendo en cuenta que *no hay que confundir* en ningún momento espiritualidad con religión, la espiritualidad es mucho más vasta e integra la dimensión religiosa de la persona.

Tener especialmente en cuenta si hay muestras de **sufrimiento espiritual y las necesidades espirituales** detectadas en su historia de vida.

Es importante a la hora de hacer un *diagnostico* de las necesidades espirituales tener en cuenta el vínculo de la persona con Dios, con el prójimo y con él mismo. Otra variable importante del diagnóstico espiritual es la relación de la persona con el tiempo, pasado, presente y futuro.

“El desarrollo de criterios de diagnóstico para individuar signos de sufrimiento espiritual como recursos religiosos y espirituales disponibles, es un elemento que contribuye a dar respuestas más constructivas a la enfermedad y a que la última etapa de la existencia sea más serena” (4)

Nos estamos moviendo en la subjetividad de la persona, hay que añadir a los grandes temas mencionados en el párrafo anterior (aspiraciones, convicciones, valores y creencias) **todo aquello que le venga bien a su espíritu, puede ser desde contemplar un paisaje a fumar un cigarro o beber una buena copa de vino, escuchar una determinada música o repasar antiguas fotografías por ejemplo.** “De ahí la especial importancia que adquieren... el lenguaje de los gestos y de los símbolos, el mundo de las pequeñas cosas que se convierten en grandes” (5)

Debemos tener presentes que “...la preparación para acompañar a las personas que finalizan su vida debería tomar en consideración la dimensión espiritual del ser humano” (6)

## **Apartado 5: Planificación y apoyos “¿Cómo puedo hacer lo que quiero?”**

Una vez obtenida información sobre los distintos apartados de esta guía *hay que planificar como se pueden llevar a la practica y estudiar apoyos externos* que pueda tener la persona.

Los datos obtenidos se tienen que llevar a una tabla similar a la del **Anexo 2** que se incluye en esta guía, para que se puedan ver de una manera resumida y concreta.

En este apartado debemos *analizar capacidades de la persona*, debemos centrarnos en sus capacidades, teniendo en cuenta las capacidades de las cinco dimensiones (física, cognitiva, emocional, social y espiritual).

Puede ser el momento de utilizar la herramienta de la confrontación ante determinadas peticiones, **es necesario un cribado realista teniendo en cuenta las distintas limitaciones que todos los implicados** nos podemos encontrar.

*Llegados a este punto hay que preguntar “¿Hasta donde llega la responsabilidad de cada profesional que trabaja en una residencia?”* (7) Es una pregunta interesante que tiene una respuesta clara. *La planificación del proyecto de vida es algo que incumbe a todas las personas significativas de la persona, es decir, familia directa, personas cercanas, profesionales de atención directa, personal técnico del centro* teniendo en cuenta todos aquellos elementos que pueda facilitar la residencia. *Es un deber ético.*

## **Apartado 6: Seguimiento.**

El proyecto de vida debe ser consensuado y revisado por la persona, es más, el residente debe tener *el control de su proyecto de vida y se le presentará para su revisión el documento una vez finalizado.*

Periódicamente hay que revisar como va la ejecución del proyecto de vida, *de manera anual* hay que evaluar el grado en el que se han conseguido las demandas y objetivos planteados.

## **¿Cómo hacer el proyecto de vida?**

### *Metodología:*

-Partir de la historia de vida. Antes de reunirse para realizar el proyecto hay que **sacar los datos más relevantes reflejados en la historia de vida** y que puedan ser útiles para realizar el proyecto.

Concretamente datos biográficos importantes, hábitos, actividades significativas, terapéuticas y terapéuticas con sentido, aficiones, rasgos de la personalidad, duelos y pérdidas, valores, capacidades, preocupaciones, necesidades, significados, sentido, recursos y oportunidades.

- El formato para la realización del proyecto de vida debe ser **la conversación** y la clave en la que debe transcurrir este acompañamiento debe ser **la autenticidad**. La conversación debe ser una conversación en la verdad donde se traten los temas vitales que quiera traer la persona.

- Sobre las personas que deben realizar el proyecto de vida, según mi experiencia llego a la conclusión de no es necesario que tengan que estar presentes a la vez, el residente, el familiar, el profesional de referencia y el personal técnico del centro.

Lo más apropiado es preguntar al residente y a la hora de realizar el proyecto de vida estén presentes las personas que él quiera y que sean de su confianza. Hay veces, sobre todo en personas que no tienen hijos y el familiar de referencia es un sobrino, que su presencia puede dificultar la realización del proyecto de vida ya que la persona puede tener interiorizada la creencia de “no querer molestar”. Posteriormente **sí es necesario, es que sean conocedores del proyecto de vida** una vez que este documento esté realizado. Para darles a conocer el documento se puede tener una reunión a posterior y ver **hasta donde está dispuesto o puede implicarse el familiar**.

- En residentes con deterioro cognitivo o que no puedan expresar sus deseos o necesidades, el proyecto de vida, se debe realizar con el guardador de hecho.

- A la hora de transcribir el proyecto de vida agrupar por apartados.

- Al redactar el documento utilizar comillas y reproducir fielmente las expresiones de la persona.

#### *Objetivos del proyecto de vida:*

- Promocionar a la persona mayor como “sujeto de derechos” con un proyecto de vida formando parte de una red (persona-familia-centro).

- Forma de implantar “buenas prácticas” en el centro, dando voz a las personas mayores.

- Empoderar a la persona. Ser sujetos de derechos implica que las personas tienen el poder para tener el control de su vida o cambiarla y pueden tomar sus propias decisiones dentro de la vulnerabilidad y la fragilidad, viviendo sanamente aquello que no se puede cambiar.

- Las personas pueden seguir desarrollando aquellas actividades que les son gratificantes.

- Beneficia emocionalmente a la persona ya que, si se realiza de una manera correcta, el residente tiene que sentir que sigue adelante con su vida.

- Ayuda a cambiar la mirada del profesional ya que se pone el foco en las capacidades y fortalezas en vez de en las debilidades.

- El trabajar el proyecto de vida es un indicador de calidad que promueve el cambio en los cuidados de larga duración e incrementa la conciencia y la sensibilidad de los profesionales de que hay que tener en cuenta a la persona mayor.

## Bibliografía.

- (1) Ortega Molina, F. Una residencia con mucho sentido Credo ediciones 2018 pág 89
- (2) Ortega Molina, F. Una residencia con mucho sentido Credo ediciones 2018 pág 58
- (3) A. Brusco, Madurez humana y espiritual. San Pablo Madrid 2002 pág 37
- (4) A. Pangrazzi, Vivir el ocaso, miedo, necesidades y esperanzas frente a la muerte. PPC Editorial 2007 pág118
- (5) Bermejo J. C. Acompañamiento espiritual en cuidados paliativos. Sal Terrae, Santander 2019 pág 72
- (6) Bermejo J. C. Acompañamiento espiritual en cuidados paliativos. Sal Terrae, Santander 2019 pág 23
- (7) Prat Puigdengolas, F. Bioética en residencias Sal Terrae 2008 pág 19

## **Anexo 1.** Técnicas logoterapéuticas que se pueden aplicar en las residencias de personas mayores.

Muy recomendable es la lectura del libro de Fidel Molina Ortega “Una residencia con mucho sentido. Logoterapia aplicada al trabajo en residencia de personas mayores y personas con deterioro cognitivo”, de Credo Ediciones.

Además de profundizar en distintas técnicas logoterapéuticas útiles para su puesta en práctica con personas que necesiten acompañamiento en la búsqueda de sentido, merece mención especial el capítulo 7 “Encontrar sentido donde algunos dicen que no hay”, en este capítulo, se tienen en cuenta las distintas fases de deterioro cognitivo por las que pasa la persona (deterioro cognitivo ligero, moderado, severo) y el autor propone una serie de actividades logoterapéuticas para cada fase, que ayudan a encontrar sentido a las personas con deterioro cognitivo independientemente de la fase en la que se encuentren, su lectura es necesaria si apostamos por recorrer los caminos de la humanización.

En este anexo, simplemente, se citan algunas técnicas logoterapéuticas aplicables a distintas situaciones que nos podemos encontrar en nuestro día a día, siempre que se detecte alguna necesidad que pueda tener la persona relativa al sentido de su vida o en la dimensión espiritual y siempre que se valore el efecto beneficioso de su utilización desde el punto de vista terapéutico.

Los indicadores que pueden hacernos detectar este tipo de situaciones son muchos, por ejemplo residentes que se tiran meses en su habitación sin querer salir, residentes que no quieren contacto ni ningún tipo de relación personal, casos de duelo incluyendo todas las múltiples e interminables pérdidas que ocurren en la vejez, personas que se centran únicamente en sus patologías obviando otras opciones, personas que se olvidan de todo lo que han tenido que luchar en la vida para salir adelante y ante un ingreso en un centro se hunden... los ejemplos pueden ser muchos.

Merece la pena revisar los objetivos que nos proponemos en nuestro trabajo como personal técnico ya que como dice Fidel Ortega Molina trabajar en este línea podría ser “el gran sello de calidad” de nuestros centros... merece la pena intentarlo, por nosotros y por todas las personas que viven en nuestras residencias

Aquí van algunas de las técnicas:

- Intención paradójica: Se empuja a intentar voluntariamente aquello que se trata de evitar de manera ansiosa.
- Derreflexión: Hay personas que están encerradas en su sufrimiento, solo piensan en eso, se vuelven egocéntricas, se observan excesivamente y corren el riesgo de quedar atrapadas en su circunstancia de tal forma que no se dan cuenta de las oportunidades que están a su alrededor, trabajar la derreflexión es apartar la atención de sí mismo y empiece a ver otras posibilidades.



- Apelación: ¿Qué es lo que nos hizo salir adelante ante el sufrimiento? Apelamos a esa instancia superior que nos hizo salir adelante.
- Modulación de actitud: Quiere quitar al individuo de una actividad o pasividad malsana buscando una actividad justa. Es una técnica de cambio de actitud hacia uno mismo, hacia los demás y hacia la vida basada en la construcción de los valores de actitud. Para ello hay que utilizar todas las técnicas anteriores, la intención paradójica, la derreflexión y la apelación.
- El dialogo socrático: A través de la técnica de las preguntas uno va haciendo que la persona llegue a la realidad de su propia existencia, saca tu verdad para que puedas utilizarla en tu vida.
- La técnica de las preguntas ingenuas: es una derivación del dialogo socrático y que promueve el mismo final utilizando la ironía.
- Logo-ancla: Se refiere a una experiencia del pasado, rica en significado, que puede usarse como ancla en el presente, has vivido una cosa que te está preparando para esta otra cosa. Cuales fueron los motores, las habilidades que utilizó en ese momento.

**Anexo 2.** Tabla registro de datos.

<b>Proyecto de vida.</b>	<b>Peticiones</b>	<b>Apartado 5.</b>	<b>Apartado 6.</b>
Hoja registro		Planificación y apoyos	Seguimiento-evaluación
<b>Apartado 1.</b> Sobre mi vida.			
<b>Apartado 2.</b> Sobre mi muerte.			
<b>Apartado 3.</b> Sobre el sentido.			
<b>Apartado 4.</b> Sobre la espiritualidad.			