



Social inclusion through Meaningful ageing

**VER el potencial, las necesidades sociales y la necesidad de significado de las personas mayores que reciben cuidados**



## VER el potencial, las necesidades sociales y la necesidad de significado de las personas mayores que reciben cuidados

Resumen de la revisión bibliográfica y de un estudio empírico.

### Consortio europeo SeeMe

**Prof. Dr. Anja Machielse**, Universidad de Estudios Humanísticos de Utrecht (University of Humanistic Studies, Utrecht, Países Bajos)

**Prof. Dr. Wander van der Vaart**, Universidad de Estudios Humanísticos de Utrecht (University of Humanistic Studies, Utrecht, Países Bajos)

**Prof. Dr. Sarah Dury**, Universidad Vrije Universiteit Brussel (Bruselas, Bélgica)

**Prof. Dr. Liesbeth De Donder**, Universidad Vrije Universiteit Brussel (Bruselas, Bélgica)

**Dr. Daan Duppen**, Universidad Vrije Universiteit Brussel (Bruselas, Bélgica)

**Prof. Dr. Daniela Grignoli**, Università degli Studi del Molise (Campobasso, Italia)

**Margherita di Paolo**, Università degli Studi del Molise (Campobasso, Italia)

**Prof. Dr. Tinie Kardol**, Universidad Vrije Universiteit Brussel (Bruselas, Bélgica)

**Prof. Dr. Maurice de Greef**, Universidad Vrije Universiteit Brussel (Bruselas, Bélgica)

**Dr. Álvaro García**, Matia Instituto (Madrid, España)

**Dra. Sara Marsillas**, Matia Instituto (Madrid, España)

**Dipl. Päd. Dieter Zisenis**, bbb Büro für berufliche Bildungsplanung R. Klein & Partner GbR, Alemania

**Dipl. Päd. Rosemarie Klein**, bbb Büro für berufliche Bildungsplanung R. Klein & Partner GbR, Alemania



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## Introducción

En Europa la población está envejeciendo. A medida que el porcentaje de personas mayores crece, se prevé un aumento de las necesidades de cuidado. En la actualidad, el cuidado se centra principalmente en aspectos médicos y físicos; sin embargo, la vejez también es una parte esencial de la vida humana, con los cambios sociales, culturales y espirituales que conlleva. Por esa razón, se necesita un cambio innovador de paradigma, que plantee un enfoque positivo del envejecimiento. Es necesario modificar la perspectiva con la que se abordan las necesidades sociales, la necesidad de significado y el potencial de las personas mayores.

El objetivo del proyecto SeeMe es mejorar la calidad del cuidado que se ofrece a las personas mayores, aumentando el conocimiento sobre sus necesidades y ampliando las capacidades o competencias de los diversos grupos de personas cuidadoras para responder a dichas necesidades. En concreto, se hace especial hincapié en el hecho de que las competencias de las personas que ofrecen cuidados no estén solo relacionadas con los cuidados físicos o médicos. Es decir, se trata de VER a la persona detrás del paciente, de VER las necesidades sociales y la necesidad de significado, de VER los talentos y los sueños de las personas mayores, en lugar de prestar atención solo a sus necesidades -físicas o médicas -. De esa forma, el proyecto SeeMe contribuye a la inclusión social de las personas mayores.

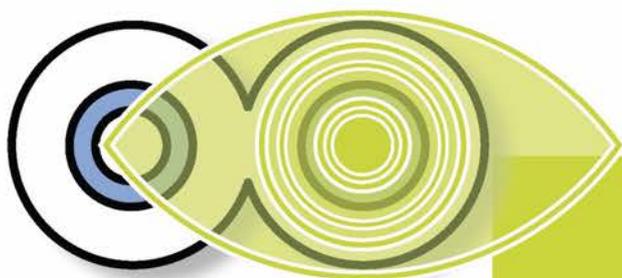
En este informe hemos recogido de forma breve una amplia revisión de la bibliografía, un estudio empírico y seis «buenas prácticas» SeeMe <sup>1</sup>.

Se abordan los siguientes temas:

- 1) Transición de los sistemas de cuidado en los países europeos
- 2) Diversos tipos de personas cuidadoras
- 3) Los principios del cuidado centrado en la persona
- 4) Potencial, necesidades sociales y de significado de las personas mayores
- 5) Recursos para afrontar las necesidades sociales y de significado
- 6) Necesidades sociales y de significado de las personas mayores, analizadas dentro del proyecto SeeMe
- 7) Puntos claves para las personas cuidadoras
- 8) Competencias y habilidades que las personas cuidadoras necesitan para VER a las personas mayores.
- 9) Competencias y habilidades necesarias, según las personas cuidadoras participantes en el proyecto SeeMe
- 10) Características inspiradoras de seis proyectos enmarcados en el proyecto SeeMe

Citas de personas mayores en los proyectos de cuidado del proyecto SeeMe ilustran las descripciones.

\*1] Se pueden consultar los tres informes completos en el sitio web de SeeMe: [www.seemeproject.eu](http://www.seemeproject.eu)

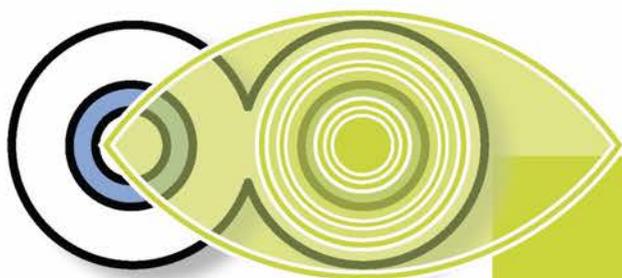


# 1. Transición de los sistemas de cuidado de los países europeos

En muchos países europeos, durante las últimas décadas se han dado transiciones significativas en el ámbito del cuidado. Dichas transiciones han generado cambios en la división de los cuidados y en el rol de las personas cuidadoras del ámbito profesional e informal.

Si bien son cambios de grandes dimensiones, a continuación, citamos algunos de sus puntos esenciales:

- En algunos países se han restringido los criterios de admisión para recibir cuidado institucional. En la actualidad, el cuidado organizado por las instituciones solo se garantiza a personas en situación de dependencia física o cognitiva, con alguna daño o discapacidad mental o con problemas o dificultades relacionadas con la salud.
- Desde el cuidado institucional, se presta atención fundamentalmente a aspectos médicos o de salud física. Los diversos niveles o grados de cuidado se determinan a través de servicios médicos independientes.
- La calidad del cuidado asistencial se controla mediante auditorías del gobierno (central o federal), que están basadas en hallazgos científicos. Las normas y estándares expertos siguen un procedimiento uniforme, coordinado internacionalmente, y se aplican tanto a cuidado interno como ambulatorio.
- Debido al cambio desde el cuidado institucional al cuidado en el domicilio, cada vez son más las personas que viven de forma independiente en sus hogares el mayor tiempo posible, incluso cuando tienen problemas de salud.
- Se han desarrollado varios conceptos y modelos para garantizar que las personas mayores puedan seguir viviendo en su entorno de vida familiar. Para ello, existe una amplia gama de asistencia domiciliaria, servicios de cuidado personal e instalaciones de cuidado temporal o de corta duración.
- Se subrayan también con mayor intensidad las competencias de las personas mayores y su red social. El cuidado profesional se ofrece de forma complementaria, como apoyo.
- Cada vez son más las políticas de cuidado de los países europeos que subrayan la importancia de las personas cuidadoras procedentes del ámbito informal o no profesional y del voluntariado. Este cubre gran parte de las necesidades de cuidado y constituye un eje indispensable para el cuidado comunitario.
- Los países están fomentando vecindarios apropiados para el envejecimiento. El objetivo es proporcionar la infraestructura necesaria para garantizar una buena vida en la vejez y apoyar el desarrollo de redes de apoyo.
- Se añade, además, que se están desarrollando formas alternativas de vivienda, que han posible la combinación de cuidado profesional e informal (comunidades en las que se cuida la vida comunitaria, la convivencia entre diversas generaciones, en las que se proporcione ayuda, cuidados, servicios y comunidades de cuidado de ayuda a pacientes ambulatorios).



## 2. Diversos tipos de personas cuidadoras

En los países europeos, los sistemas de cuidado están orientados a tres tipos de cuidadores: profesional, voluntariado e informal. Cada uno tiene su posición, rol y función en el cuidado de las personas mayores.

### Personal profesional del ámbito del cuidado (formales)

on personas del ámbito profesional, que ponen en práctica su profesión y cobran por su trabajo. Entre otros, deben tramitar protocolos y registros para ofrecer ayuda en términos legales y apropiados. Se exigen diplomaturas o titulación para varios de los puestos, además de conocimientos técnicos y experiencia o conocimiento especializado para tratar problemas específicos. El personal del ámbito profesional de los cuidados es responsable de la calidad de la ayuda que proporciona.

### Voluntariado

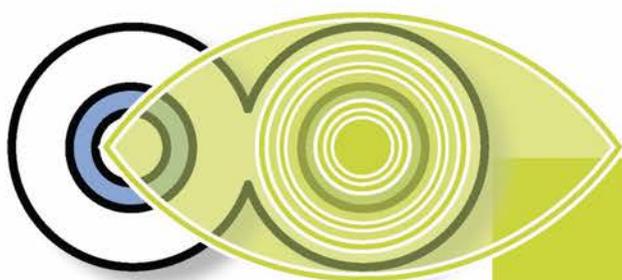
El voluntariado está formado por un grupo muy diverso de personas. Las razones por las que las personas se ofrecen para trabajar de forma voluntaria son muy diversas, así como las actividades que desarrollan y el tiempo que les dedican. En este informe, el término «voluntariado» hace alusión a todas las formas de esfuerzo voluntario con el que se contribuye al cuidado de las personas mayores, tanto si es voluntariado organizado como si no, obligatorio o no obligatorio, «remunerado» o no remunerado.

### Cuidadores y cuidadoras del ámbito informal

El cuidado informal es la fuente principal de cuidado de personas mayores en Europa. Las personas que realizan tareas de cuidado desde el ámbito informal («cuidadores familiares») tienen un vínculo social con la persona a la que cuidan. La persona que recibe el cuidado puede tener algún grado de parentesco con la persona que lo ofrece, o puede ser cónyuge, amigo/a, vecino/a o una persona del barrio.

**"Tiene que haber química entre las dos personas. Puede que algunas personas se sientan mejor con otro compañero que conmigo."**

**"A las personas hay que cuidarlas sintiendo que es un privilegio poder hacerlo."**



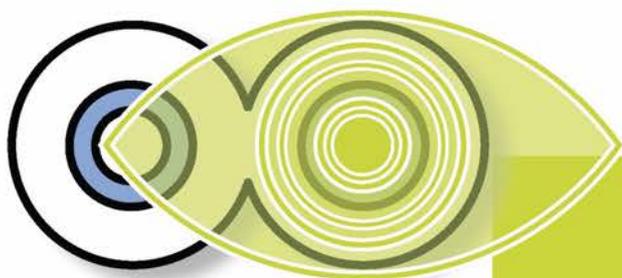
### 3. Los principios del cuidado centrado en la persona

En los últimos años se ha prestado particular atención al cuidado centrado en la persona. De esa forma, la persona pasa a ocupar el eje central del cuidado. Parte de una perspectiva holística del cuidado, en el que la persona que lo recibe se ve como una persona, no como un paciente. Para hacerlo, es necesario reconocer los deseos, las habilidades y los recursos de la persona y ayudarla a desarrollar y usar sus fortalezas y su talento. También es necesaria la aceptación de las limitaciones y de la ayuda cuando se necesita.

El cuidado centrado en la persona tiene como objetivo satisfacer las necesidades de atención teniendo en cuenta las preferencias y los deseos de las personas que la reciben. Asimismo, las personas que reciben el cuidado deben ser tratadas con dignidad, como seres humanos dignos, garantizando el derecho a que se respete su autonomía. Los cuidadores y las cuidadoras deberían tratar a sus pacientes de manera compasiva y respetuosa, mostrando sensibilidad hacia sus experiencias y sus perspectivas subjetivas. El punto de partida sería la capacidad de la persona para tomar decisiones sobre su estilo de vida y sobre el tipo de cuidado que quiere recibir.

Desde ese punto de vista, el cuidado adecuado de las personas adultas tiene que iniciarse desde un enfoque que se adapte a sus necesidades y capacidades heterogéneas. Todo ello implica la elaboración de planes de cuidado individual, que centren su atención en la biografía, la personalidad, las preferencias y el talento de las personas mayores. Los y las cuidadores/as deberían ofrecer a las personas la posibilidad de hacer elecciones significativas en la vida cotidiana, protegiendo las relaciones significativas con familiares, amistades, cuidadores, estimulando también el uso de sus talentos, incluso en los casos en los que las capacidades mentales o físicas se estén deteriorando. Así, pueden ayudar a que las personas mayores mantengan la sensación de control sobre su propia vida, a pesar de la vulnerabilidad existencial a la que se enfrentan. Los cuidadores y las cuidadoras también pueden ayudar a sus pacientes a cerrar episodios y situaciones que quedaron pendientes en el pasado.

El núcleo esencial del cuidado centrado en la persona consiste en cómo el buen cuidado puede tener en cuenta la diversidad y heterogeneidad de las personas mayores para que las necesidades individuales de las personas se reconozcan e identifiquen de forma adecuada. El cuidado centrado en la persona deja más espacio para tener en cuenta lo que las personas mayores entienden como significativo para ellas, en lugar de someterlas a asunciones establecidas de antemano en función de estereotipos generalizados sobre el envejecimiento.

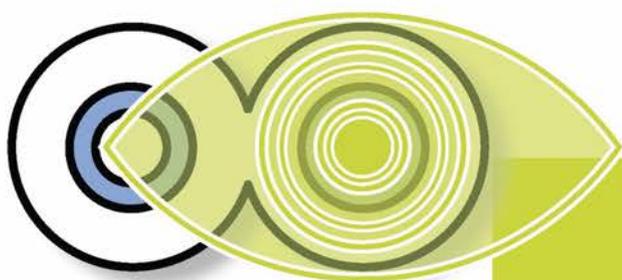


## 4. Potenciales, necesidades sociales y de significado de las personas mayores

Las interpretaciones dominantes del envejecimiento que priman hoy parten de la premisa de que la vejez es una fase, un proceso inevitable de deterioro y declive, tanto en lo que respecta a la salud física y mental, como en lo que respecta a contactos sociales y posición en la sociedad. Una visión tan sombría de la vejez no ayuda a experimentar esta etapa vital como un período de la vida con posibilidades y significado, sino que alienta la exclusión social de las personas mayores. Sin embargo, hay otros puntos de vista más amplios sobre la vejez que valoran el *potencial* de las personas mayores y tienen en cuenta sus *necesidades sociales* y de significado.

“Aun en los casos en los que hay grandes limitaciones, puede ser importante para ellas seguir realizando determinadas actividades.”

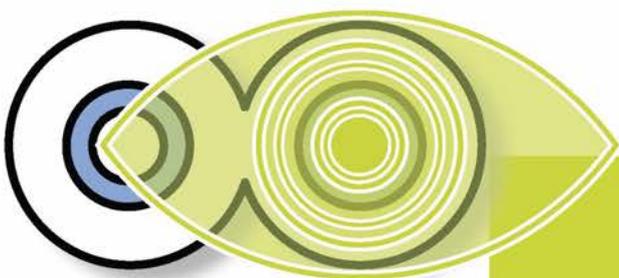
“Es esencial recordar que sus sueños siguen ahí, que las personas mayores todavía pueden soñar y tienen derecho a tener o iniciar proyectos de vida.”



## Potenciales de las personas mayores

El bienestar mental y físico de las personas mayores aumenta cuando se reconocen y se canalizan adecuadamente sus talentos. Incluso en un estado de gran fragilidad cercano a la muerte, las personas necesitamos sentirnos reconocidas por quienes somos y sentir que se comprenden nuestras metas, motivaciones y valores. Hay tres conceptos que pueden ayudar a reconocer el potencial de las personas mayores: la generatividad, la integridad del ego y la gerotranscendencia.

- **La generatividad** se refiere al deseo y a la capacidad de las personas mayores para influir en la siguiente generación. El potencial generativo pueden tomar diversas formas, como el educar, criar o cuidar a personas en su infancia, acompañar o proporcionar orientación a personas más jóvenes, transmitir su experiencia o sabiduría o sentir el deseo de dejar su legado a futuras generaciones.
- **La integridad del ego** reflexionar y volver la vista hacia su pasado, a reconocer qué ha sido significativo para ellas y a encontrar paz con respecto a las dificultades pendientes. Una narrativa de vida coherente es vital para encontrarle significado a la vida.
- **La gerotranscendencia** se refiere al desarrollo espiritual en la vejez. La gerotranscendencia guía hacia una comprensión nueva de la persona sobre sí misma, hacia un modo nuevo de comprender su relación con otras personas y hacia la voluntad de dar respuesta a preguntas existenciales básicas. Estas nuevas perspectivas ayudan a las personas mayores a reconciliarse con los desafíos y las pérdidas que afrontan.



## \* Potenciales de las personas mayores

### Generatividad

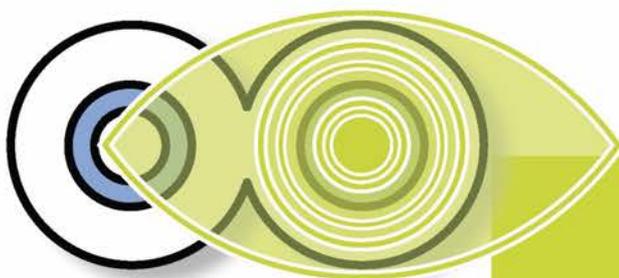
- Transferencia de sabiduría y experiencia a la siguiente generación
- Contribución a las siguientes generaciones o al bien común
- Legado para futuras generaciones
- La generatividad es beneficiosa para el fortalecimiento y el bienestar de las personas mayores

### Integridad del ego

- Ordenación significativa de los sucesos vitales
- Reconciliación con las dificultades no resueltas pertenecientes al pasado
- Desarrollo de una narrativa de vida coherente y sensación de cierre
- Auto-comprensión, auto-aceptación y reafirmación de la vida
- Es necesaria una narrativa coherente sobre la propia vida para sentir que la vida tiene significado

### Gerotranscendencia

- Transición desde valores centrados en el ego hacia valores trascendentales, tales como la sabiduría, la compasión o la trascendencia personal
- Desarrollo espiritual en la vejez
- Paz interior con respecto a retos y pérdidas
- La gerotranscendencia contribuye a aumentar la satisfacción ante la vida.

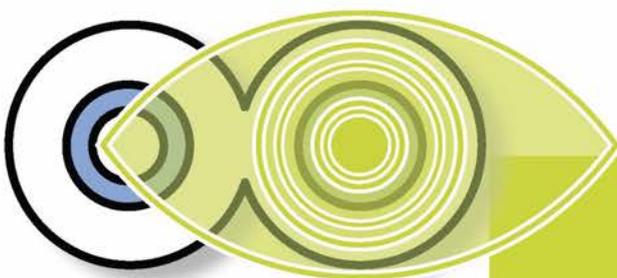


## **Necesidades sociales**

Las conexiones sociales con otras personas constituyen un elemento fundamental de la vida humana. Las personas necesitamos tener contactos personales y sentir unión, cercanía y comunión con otras personas. Las relaciones satisfactorias son importantes para la salud y el bienestar personal. Además, favorecen la experiencia de vivir una vida llena de significado.

- Las personas necesitamos relaciones personales para desarrollar y mantener nuestra identidad y autoestima. Para sentir nuestra identidad y nuestra propia valía, es esencial que podamos apreciar a otras personas significativas en nuestra vida diaria.
- Las personas necesitamos sentirnos parte de un grupo social con el que podamos identificarnos. Pertenecer a un grupo social que consideramos valioso nos ofrece un marco de referencia, que influye en los valores y las normas que desarrollamos, así como en nuestras elecciones y planes.
- Las personas necesitamos relaciones sociales que nos proporcionen diferentes tipos de apoyo social. Las relaciones sociales son un factor de protección en el caso de tener problemas.

A medida que envejecemos, las necesidades sociales cambian. Las personas mayores experimentan cambios en sus preferencias emocionales y motivaciones y se hacen más selectivas a la hora de elegir sus relaciones y actividades sociales. Necesitan a personas con las que comunicarse en un nivel más profundo, sobre todo, en los casos en los que hay presentes enfermedades severas, limitaciones físicas u otras crisis, como la pérdida de seres queridos. La proximidad a la muerte también estimula la selección deliberada de relaciones que aporten significado.



## \* Necesidades sociales

### Relaciones personales

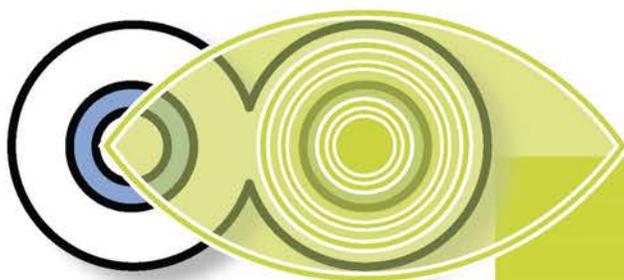
- Vinculación, apego, amor
- Sensación de seguridad, cercanía y comodidad, aportada por otras personas
- Reafirmación del valor, a través de la reacción de otras personas
- Oportunidad de cuidar, de criar otras personas
- Alianzas fiables de proporción de ayuda mutua
- Oportunidad de obtener orientación sobre cómo gestionar eventos estresantes

### Integración social

- Pertenencia a un grupo de personas que se consideran valiosas
- Sentimiento de pertenencia a un grupo con el que identificarse
- Vivencia de compromiso personal y amistad
- Reunión con otras personas
- Normas y valores compartidos

### Apoyo social

- Apoyo instrumental (práctico, financiero, asesoramiento o consejos)
- Apoyo emocional (amor, afecto, atención, amistad)
- Compañía (visitas mutuas, actividades conjuntas)

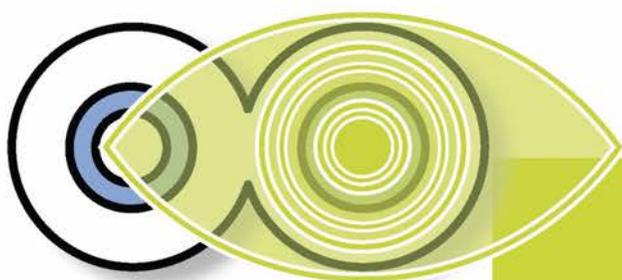


## ***Necesidad de significado***

El significado de la vida engloba una amplia serie de experiencias, necesidades, motivaciones, cogniciones y emociones, que dan sentido a la vida diaria de las personas. El significado está relacionado con una actitud positiva ante la vida, con el sentido de comunión con las demás personas, con la participación en actividades significativas y con el sentimiento de fuerza y armonía interiores. El significado amortigua el estrés, la depresión e incluso la mortalidad y ayuda a las personas a afrontar problemas de salud o la propia la muerte y finitud.

- Las personas necesitan encontrar un sentido, un propósito que dirija sus vidas y que conecte los eventos presentes con los futuros. Dicho propósito puede estar relacionado con conseguir una situación deseada o con lograr satisfacción o realización personal (por ejemplo, amor, felicidad).
- Las personas necesitan valores porque basan en ellos sus acciones y justifican así su modo de vida. En función de dichos valores, la persona siente que ha hecho lo adecuado y limita sus sentimientos de arrepentimiento, temores, culpas u otras inquietudes morales.
- Las personas necesitan eficacia, relacionada con su necesidad de influir y de seguir manteniendo el control sobre las situaciones y las circunstancias de su vida. Cuando las personas tienen el control, pueden conseguir sus objetivos, de acuerdo con sus valores.
- Las personas necesitan una base sobre la que sustentar su propia valía y considerarse, en consecuencia, personas valiosas. Las personas relacionan su autoestima con los objetivos individuales que logran o a través de la participación en grupos sociales que consideran valiosos.

Todo ello, el significado, cobra mayor importancia a medida que la edad avanza. Sin embargo, la capacidad para encontrar significado puede verse considerablemente afectada por la muerte de personas queridas o cercanas, por la pérdida de roles sociales o por el deterioro físico y mental. Las circunstancias adversas de la vida también pueden generar pérdida de propósito, menos posibilidades de crecimiento personal y una disminución del sentido de coherencia.



## \* Necesidades de significado

### Propósito

- Objetivos y metas por las que luchar
- Satisfacción interna
- Motivación

### Valores

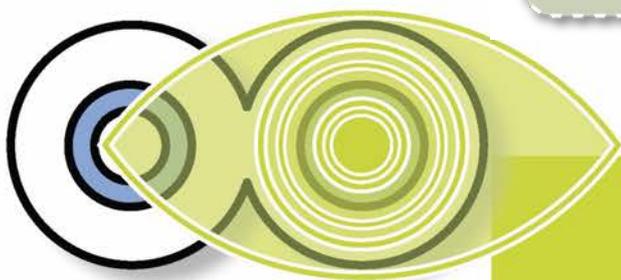
- Orientación por valores
- Sentimiento de conexión con respecto a determinados valores morales
- Necesidad de sentir que la propia vida es coherente con dichos valores
- Valor moral
- Responsabilidad

### Eficacia

- Competencia
- Sensación de tener el control sobre la propia vida
- Habilidad para influir en las circunstancias
- Comprensión de lo que sucede y capacidad para explicarlo
- Comprensibilidad
- Coherencia, comprensión de la vida dentro de un significado mucho más amplio
- Reconciliación con el pasado

### Valor propio

- Sentimiento positivo sobre uno/a mismo/a y las actividades personales
- valoración personal positiva
- Sentimiento de autoestima



## 5. Fuentes para la satisfacción de las necesidades sociales y de significado

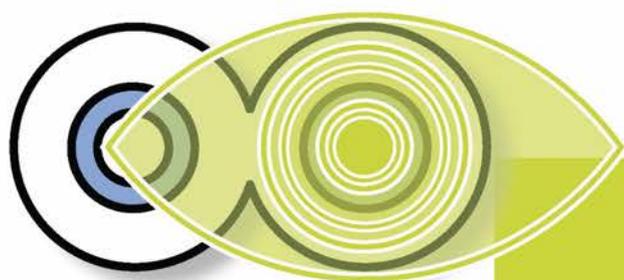
Existe una fuerte relación entre las necesidades sociales y de significado de las personas mayores. Contar con relaciones sociales valiosas resulta también vital para encontrarle sentido a la vida. A medida que se hace el balance sobre la propia vida, las cuestiones existenciales sobre la vida pasada y sobre el acercamiento al final pasan a primer plano. Pensar y hablar sobre la propia vida ayuda a que los elementos cobren forma dentro de un todo. Las personas mayores que no cuenten con personas con las que hablar y compartir sus pensamientos o sus recuerdos pueden experimentar falta de valía personal o inutilidad, provocando sentimientos de soledad o de ausencia de significado.

Hay una relación recíproca entre relaciones cercanas y significado. Las relaciones personales y familiares responden a la necesidad de conexión y aumentan la sensación de que la vida tiene sentido. Al mismo tiempo, la creencia de que la vida tiene significado ayuda a construir nuevas relaciones. Dar respuesta a las necesidades de significado-entre otras, el propósito, reconocimiento de la valía personal o la coherencia-, permite que las personas desarrollen mejores relaciones sociales e incrementan la satisfacción de sus necesidades sociales. Por consiguiente, los esfuerzos por mejorar el cuidado de las personas mayores y por contribuir a la mejora de su situación vital deberían dirigirse a abordar las necesidades sociales y de significado de forma conjunta, en lugar de tratarlas como categorías separadas.

Las fuentes más importantes para dar respuesta a las necesidades sociales y de significado de las personas mayores son las relaciones personales, la participación social y la espiritualidad o trascendencia.

### Relaciones personales

Precisamente, en una fase de la vida en la que se suceden con mayor frecuencia importantes cambios vitales, como problemas de salud o pérdidas, aumenta la necesidad de relaciones sociales con significado. Por tanto, una red capaz de ofrecer apoyo social adecuado contribuye favorablemente a hacer frente a dichos cambios y a mitigar sus efectos adversos. Si una persona se siente socialmente conectada tiene más fuerza para defenderse de las amenazas al significado, como la depresión, la soledad y para enfrentarse a la pérdida y el final. Para lidiar con dichos problemas, resulta particularmente importante la calidad emocional de las relaciones establecidas en esa red de apoyo. Los contactos sociales personales también pueden ayudar a las personas mayores a sentir con mayor claridad su potencial para la generatividad, la integridad del ego y la gerotranscendencia.



## Participación social en actividades significativas y en la comunidad

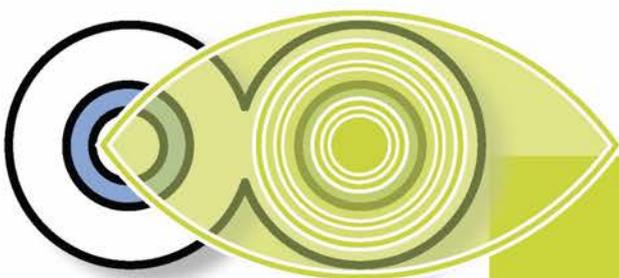
A medida que las personas envejecen, es posible que la participación social se interrumpa, lo que incluye alejarse de contactos sociales y del rol o estatus social (como su profesión o la crianza de hijos e hijas). La participación en actividades significativas es vital para mantener el sentimiento de valía personal y para experimentar significado. Realizar actividades generativas, tales como el cuidado de las nietas o nietos, de familiares dependientes, es importante para sentirse apreciado. Lo mismo ocurre si una persona decide involucrarse en actividades eclesiásticas, en clubs deportivos, en asociaciones vecinales o en otras formas de participación cívica o política que contribuyan a la experiencia de significado. El voluntariado es otra oportunidad de participación social, que podría afectar de forma positiva a la satisfacción vital de las personas mayores.

Las actividades diarias con significado también juegan un papel esencial para encontrar y mantener el significado. Las rutinas y los hábitos diarios pueden reforzar la sensación de coherencia, aumentar la sensación de control y valía personal y ayudar a conectar la propia vida dentro de un contexto más amplio de prácticas sociales y culturales, muchas de las que dependen en gran medida de rutinas y hábitos compartidos.

## Espiritualidad y religión

La espiritualidad y la religión son recursos importantes para responder a las necesidades sociales y de significado. Las necesidades sociales se pueden ver satisfechas espiritual o religiosamente cuando la persona se sitúa dentro de un grupo más amplio del que se considera parte. Ese podría ser el caso, por ejemplo, de personas que se sienten conectadas con Dios o con la naturaleza, o cuando que desean el bienestar de generaciones futuras.

La religión y la espiritualidad también proporcionan significado. Ambas pueden proporcionar sensación de pertenencia, de coherencia, así como valores y direcciones morales. Sirven de guía a las personas para encontrar respuestas a preguntas existenciales y morales, por ejemplo, sobre el acercamiento al final de la vida. En el caso de pacientes con cuidados paliativos, el bienestar espiritual y el sentido de la vida parecen ser vitales para afrontar la proximidad de la muerte y el estrés psicológico.

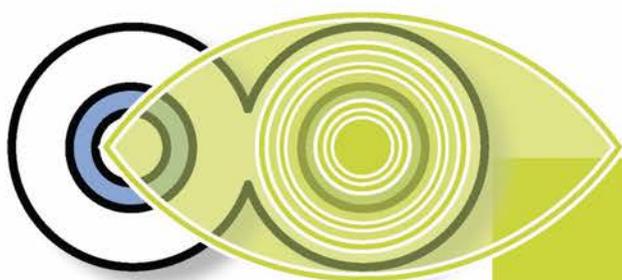


## 6. Necesidades sociales y de significado de la personas mayores, analizadas dentro del proyecto SeeMe

Los hallazgos derivados de las entrevistas para el proyecto SeeMe subrayan la relación mutua entre las necesidades sociales y de significado, que se pone en evidencia también en la bibliografía. Las entrevistas con personas mayores indican que las relaciones y el contacto social son una fuente fundamental para encontrar significado a la vida. Las actividades para personas mayores y el papel de las personas cuidadoras a menudo contienen aspectos sociales y de significado, algo que las personas mayores valoran. Un buen ejemplo de ello sería la dinámica en la que el auxiliar doméstico también escucha las reflexiones biográficas u otros temas importantes para la persona que recibe ayuda.

Además, otro tema recurrente en las entrevistas es que las personas mayores a menudo proporcionan narrativas explicaciones que dan significado a períodos o sucesos difíciles de su vida. No resulta sorprendente, por tanto, que valoren las actividades que están significativamente relacionadas con su historia vital y sus recuerdos. En ese sentido, relacionar las actividades con lo que las personas mayores solían realizar o con quiénes eran (por ejemplo, los roles que desempeñaban) es una buena manera de conectar con sus necesidades individuales. Para ello, la compatibilidad y la relación respetuosa entre el personal cuidador y la persona que recibe los cuidados es esencial, también para activar adecuadamente a la persona y proporcionarle ayuda. Todo ello pone de relieve que el personal cuidador necesita ser consciente de la diversidad de las personas mayores.

Las entrevistas también subrayan el gran valor que las personas mayores otorgan a sentirse parte de la comunidad, ya que les ofrece todo tipo de recursos, actividades y oportunidades (casuales). Las limitaciones físicas y de otro tipo parecen particularmente importantes porque frustran esa participación social. En las entrevistas llevadas a cabo dentro del proyecto SeeMe se observa que las personas durante en esa fase avanzada de su vida son claramente conscientes de su situación, tanto de sus limitaciones como de su potencial. La afrontan con una actitud positiva y activa o con aceptación. En sus relatos destacan la posibilidad de seguir siendo autónomas y de continuar teniendo sueños.



## 7. Puntos claves para las personas cuidadoras

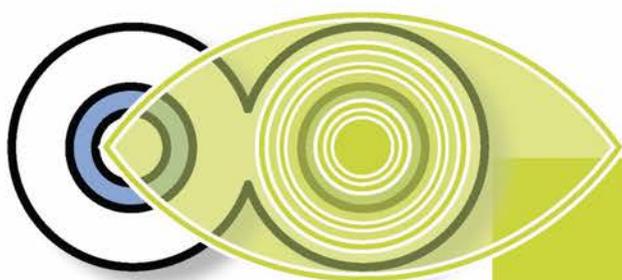
La disponibilidad de algunas fuentes evidentes de satisfacción de las necesidades sociales y de significado está en riesgo durante la vejez. La pérdida de las habilidades funcionales y de personas significativas que antes garantizaban un sentido de pertenencia y de reconocimiento y la pérdida específica de propósitos y roles sociales valiosos pueden causar soledad, falta de significado o sentimiento de exclusión o de ser ignorado.

Para poder afrontar de manera adecuada dichas necesidades, el personal cuidador aprender a valorar lo siguiente:

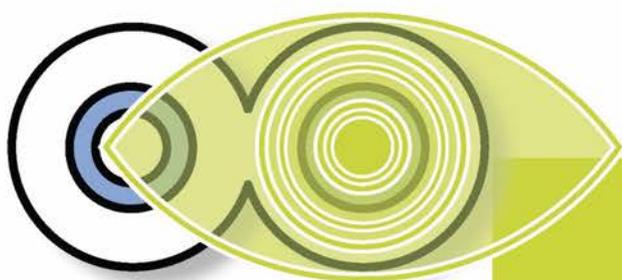
- El conocimiento del potencial de las personas mayores (generatividad, integridad del ego y gerotranscendencia) puede ayudar a reconocer y a adecuar las necesidades sociales y de significado.
- Es importante tratar a las personas mayores respetando su autonomía y su singularidad como seres humanos. Si el personal cuidador es consciente del papel perjudicial (implícito) que los estereotipos edadistas sobre el envejecimiento ejercen sobre el reconocimiento del potencial y la satisfacción de las necesidades de las personas mayores, podrá adecuar mejor su comportamiento y trato.
- La sensación de independencia, de elección o de autodeterminación, sobre todo, con relación a las actividades y a los contactos sociales en los que uno se involucra, es vital para experimentar sentido en la vida durante la vejez. Por ello, resulta valioso que el personal cuidador aprenda cómo ayudar a las personas a hacer uso de su autonomía y a tomarse sus elecciones y sus preferencias con seriedad.
- Esforzarse por conocer a las personas no solo en ese momento de su vida, sino a través de sus narrativas vitales, puede ayudar a comprender las necesidades y los deseos de las personas mayores. El personal cuidador puede ayudarlas a utilizar adecuadamente sus fortalezas o su talento, incluso aunque a veces sea necesario adaptarlo en función de limitaciones físicas o mentales.

“No puedo pensar en el pasado porque me resulta desagradable. Hay cosas que te hacen sufrir. El pasado solo me trae infelicidad y veo el futuro bastante negro.”

“Echo de menos la arena y el aire del mar. Mi juventud fue así. Los recuerdos son importantes, hacen que la vida sea menos aburrida.”



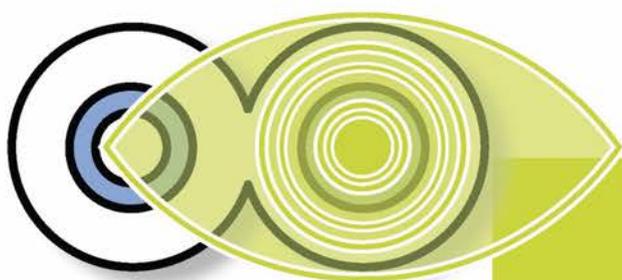
- Las relaciones recíprocas o profundas entre el personal cuidador y la persona que recibe el cuidado son esenciales para dar respuesta a las necesidades de las personas mayores, al tiempo que son una fuente de conexión social y de significado para ambas partes.
- Las personas en la vejez se enfrentan más explícitamente a cuestiones existencialistas relacionadas con la pérdida de familiares cercanos, con la dependencia y con la toma de conciencia de la finitud y la muerte. Por eso, suelen tener la necesidad de hablar con otras personas sobre esos temas existenciales. El intercambio de puntos de vista y la puesta en común de esos temas y de aspectos vitales significativos contribuye favorablemente a la búsqueda y experimentación de significado.
- Las personas que se identifican con un marco religioso o espiritual sentirán que sus necesidades sociales, y de significado están más satisfechas si se les da la oportunidad de acceder a rituales y prácticas tanto religiosas como espirituales y si pueden mantenerse dentro de la comunidad religiosa incluso aunque estén institucionalizadas.
- Las personas mayores que residen en centros asistenciales quieren tener la opción de opinar sobre cómo se organiza, y se plantea su vida diaria. Necesitan poder vivir de acuerdo con sus preferencias, por ejemplo, en cuanto a la cena y las horas de irse a dormir, la compañía, la privacidad de sus espacios personales o la música que desean escuchar. Es muy beneficioso contar con un entorno de vida agradable con suficiente espacio privado, con cierta sensación de «hogar», con la posibilidad de salir fuera a la naturaleza y rodearse de objetos personales valiosos.
- La participación en actividades significativas y un vínculo social continuado con la familia, las amistades, y los compañeros o las compañeras residentes son factores que ayudan a mantener la autonomía. Las preferencias sobre las actividades pueden variar significativamente, lo que requiere un enfoque específico centrado en la persona que tenga en cuenta sus necesidades y deseos.
- Para poder satisfacer adecuadamente las necesidades sociales y de significado de las personas mayores, es preciso ser conscientes de su diversidad y de sus diferencias culturales. Cabe citar, entre otras, las diferencias de género, las diferencias en cuanto a procedencia étnica, las características sociodemográficas, la vivienda, el alojamiento, la sexualidad y la ayuda tecnológica o de otro tipo para favorecer la movilidad.



## 8. Competencias para ver a las personas mayores

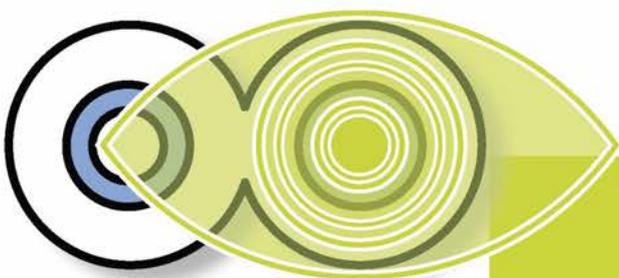
Las personas mayores reciben el cuidado adecuado cuando son contempladas como personas con potencial, talentos, necesidades sociales y de significado. Para ello, es imprescindible que el personal cuidador contemple a la persona desde un punto de vista holístico y respete su singularidad. Para ajustarse a las necesidades de los y las pacientes, el personal cuidador debe hacer uso de competencias y habilidades específicas. A continuación, se presenta un resumen de las competencias y las habilidades (formales e informales) que necesitan las personas cuidadoras para «ver» los potenciales de las personas mayores, así como sus necesidades sociales y de significado. Dado que las competencias para ver a la persona detrás del paciente son las mismas para todas las personas cuidadoras, no hemos hecho distinciones a la hora de describirlas.

- **Las competencias relacionales** aluden a determinadas características que ayudan a las personas cuidadoras a interactuar con las personas de forma eficaz. Entre ellas, se incluye la capacidad de dar respuesta, de conectar con la otra persona y de empatizar. Las competencias relacionales abarcan y engloban muchas otras competencias.
- **Las competencias comunicativas** aluden a la habilidad para comunicarse en un contexto determinado. Estas incluyen la competencia dialógica, las habilidades de observación, la habilidad para transmitir e interpretar mensajes y acordar significados dentro de un contexto específico y el conocimiento social necesario para la interacción social.
- **Las competencias empáticas** aluden a la habilidad de percibir y de comprender la situación de la otra persona desde un punto de vista emocional o de construir mentalmente las experiencias de la otra persona. Las competencias empáticas incluyen la toma de perspectiva (cognitiva y afectiva) y la compasión.
- **Las competencias morales** aluden al reconocimiento de dilemas morales, valores y perspectivas conflictivas, equilibrio de valores y deliberación moral. Estas incluyen el reconocimiento de la dimensión moral de las situaciones, las habilidades de reflexión moral, la toma de conciencia sobre los valores, la integridad personal y la sabiduría.
- **Las competencias culturales** aluden a la habilidad de la persona para interactuar, trabajar y desarrollar relaciones significativas de forma eficaz con personas de otras culturas, así como a la toma de conciencia sobre puntos de vista estereotipados. Estas incluyen la sensibilidad frente a las creencias, las costumbres y los comportamientos de diversos grupos (según procedencia, clase, género o sexualidad).



- **Las competencias hermenéuticas** aluden a la capacidad para interpretar situaciones y responder a ellas dotándolas de significado. Estas incluyen la sensibilidad frente a cuestiones relacionadas con el significado, la capacidad de reconocer las diversas capas de significado que subyacen en las historias de los pacientes y la capacidad para escuchar «la pregunta detrás de la pregunta».
- **Las competencias narrativas** aluden a la habilidad para identificar, escuchar, comprender, dejarse afectar o actuar sobre las historias a las que cada persona está expuesta. Estas incluyen la sensibilidad frente a las historias de vida, la habilidad para aceptar y comprender dichas historias o para ayudar a construirlas si es necesario y evitar la congelación de la narración.
- **Las competencias de empoderamiento** aluden a la habilidad para ayudar a otras personas a que utilicen sus habilidades y su talento para favorecer su bienestar. Estas incluyen el reconocimiento de las fortalezas de otras personas y la capacidad para ayudarles a que hagan uso de ellas.
- **Las competencias de intervención** aluden a la habilidad para percibir o interpretar un problema y seleccionar una intervención adecuada. Estas incluyen el hallazgo de soluciones creativas, diseñadas específicamente, para solucionar problemas concretos.
- **Las competencias de autocuidado** aluden a la habilidad para responsabilizarse de su propia salud y bienestar. Estas incluyen mantener el cuerpo y la mente en forma y en condiciones saludables, la reflexión personal, el autoconocimiento y la toma de conciencia sobre los propios límites personales.
- **Las competencias de rol** aluden a la habilidad para asumir un rol específico, al conocimiento necesario para actuar adecuadamente dentro de dicho rol y a decidir si se acepta ese rol o no. Estas incluyen la protección de los límites y el cuidado de las propias necesidades de salud, sociales, emocionales y prácticas.

Las diferentes competencias se interrelacionan a menudo. Saber más acerca de dichos patrones competenciales es importante para crear combinaciones óptimas entre las necesidades y las capacidades de la persona que ofrece el cuidado y las de la persona que lo recibe. Dicha combinación óptima se presenta como el requisito principal para ofrecer cuidados centrados en la persona, adaptados adecuadamente a las necesidades sociales y de significado de las personas que los reciben.

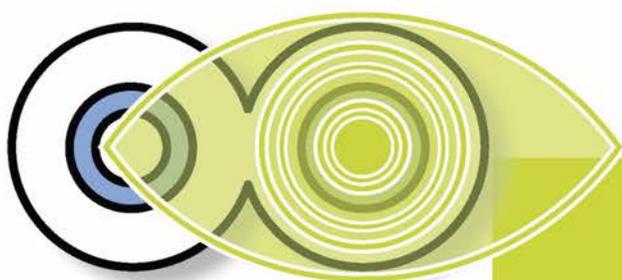


## 9. Competencias y habilidades necesarias, según

Las entrevistas sobre competencias y habilidades de personas cuidadoras del ámbito profesional, del informal o del voluntariado tuvieron resultados bastante coherentes y genéricos en las seis «buenas prácticas» llevadas a cabo en Europa (apartado 10).

### Los resultados principales se han resumido en torno a cuatro temas.

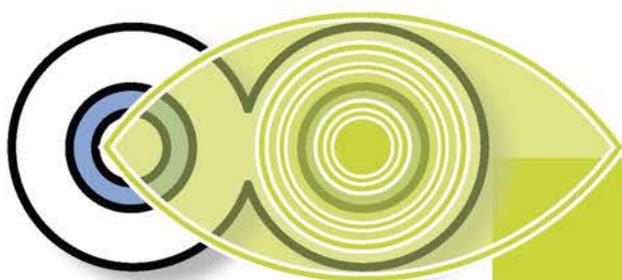
- Las tareas realizadas por las personas cuidadoras: a menudo se describen dentro de una amplia gama, desde tareas relacionadas con el cuidado de la salud hasta tareas que tienen que ver con el transporte o con la administración. El alcance de las actividades es particularmente notable para las personas cuidadoras del ámbito informal, en parte, por su participación desde un «rol de creación de significado» con sus familiares. Por lo general, el «rol social» es el que más prevalece entre las personas cuidadoras, incluso como complemento de formas prácticas de cuidado, en las que el voluntariado realiza también una contribución significativa. Las personas del ámbito profesional añaden la importancia de «ofrecer una perspectiva de vida» a las personas mayores.
- Sintonizar con las necesidades individuales de las personas que reciben el cuidado: es esencial para cada persona cuidadora. Muchas alegan que se necesita una habilidad específica para «sentir» lo que la otra persona necesita. Las personas cuidadoras del ámbito informal subrayan la importancia de conocer a la persona mayor y de entender su historia personal. Las personas cuidadoras del ámbito profesional también buscan conectar con la biografía de las personas para ofrecerles perspectiva de vida. Uno de los hallazgos más destacados fue la importancia de combinar las capacidades y las necesidades de las personas que reciben asistencia con las de las personas que la ofrecen. Se considera un requisito previo esencial para que el cuidado o la asistencia tenga éxito.



- Aunque en la literatura se señalan once competencias y habilidades:  
las personas cuidadoras subrayaron las siete que citamos a continuación: competencias relacionales, comunicativas, empáticas, hermenéuticas, empoderantes, de intervención y de autocuidado. Por su parte, el voluntariado destacó principalmente las siguientes: capacidades o habilidades empáticas, relacionales, hermenéuticas (sentir y comprender lo que está sucediendo) y de autocuidado (poner límites a las exigencias o demandas). Las personas cuidadoras del ámbito informal muestran un patrón similar y añaden otros aspectos como ser capaz de adaptarse a la persona mayor y crear una conexión de confianza significativa. Las personas cuidadoras del ámbito profesional hacen hincapié en los aspectos comunicativos, la intervención, las competencias de empoderamiento y las competencias para el desempeño del rol (habilidades organizativas y red de contacto).
- Con respecto a la mejora de competencias y habilidades: varias de las personas cuidadoras tienen dudas sobre si la empatía (reconocer y sentir lo que otras personas necesitan) se puede aprender. Al mismo tiempo, muestran gran interés por la educación y por aprender, por ejemplo, sobre asuntos organizativos y cuestiones básicas relacionadas con la salud. El voluntariado puso de relieve su interés en recibir información sobre competencias psicológicas y relacionales así como en recibir supervisión y aprender de manos de colegas en activo.

**“Cuando envejeces, tienes que dejar ir muchas cosas y sentir gratitud y felicidad por cosas pequeñas.”**

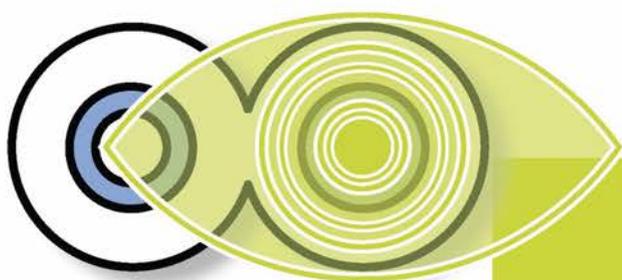
**“Hicimos todo lo que pudimos, lo que queríamos hacer. Ahora soy yo quien tiene esa edad, soy yo quien está aquí, y también siento bastante satisfacción.”**



## 10. Buenas prácticas SeeMe: características inspiradoras de seis proyectos del área de cuidados

### *Los programas de «Buenas Prácticas»*

Antes de destacar las estrategias más inspiradoras de los seis proyectos europeos relacionados con «la inclusión social a través del envejecimiento significativo», vamos a describir brevemente cada uno de dichos proyectos.



## \* Buenas prácticas SeeMe

### Bélgica

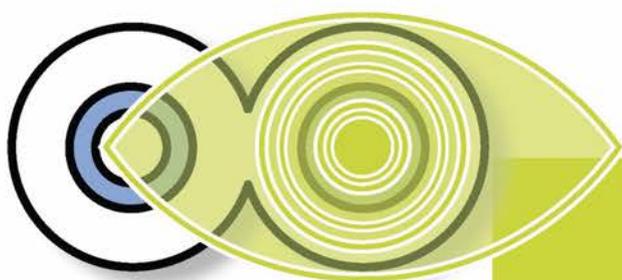
El 'Neighbourhood Pension' project (BuurtPensioen, proyecto vecinal de apoyo a pensionistas) es un proyecto externo, de Bruselas. Se trata de una red de vecinos y vecinas, la mayoría personas mayores en situaciones vulnerables, que se ayudan mutuamente en su vida cotidiana. El empoderamiento es uno de los aspectos centrales y creen en el poder y en las capacidades de las personas mayores dentro de su contexto social. El programa se desarrolla principalmente mediante voluntariado.

### Alemania

El proyecto 'Altenheimat Vluyn' consiste en un programa de atención a personas mayores en centros residenciales. Se desarrolla en Neukirchen-Vluyn. Dentro del proyecto se realizan actividades internas y externas, centradas en promover la comunidad y la interacción entre las personas que viven allí, el personal y el voluntariado. El servicio está fuertemente conectado a la ciudad y emplea dicho entorno de manera explícita en su programa.

### Italia

'Animazione' es un proyecto interno, desarrollado en Campobasso, que promueve el envejecimiento con significado ofreciendo a las personas mayores la posibilidad de realizar actividades prácticas y creativas, diseñadas según sus necesidades individuales. Está coordinado por personas del ámbito de la educación social, que trabajan en colaboración con educadoras, psicólogas, mediadoras interculturales y trabajadoras sociales.



## Países Bajos I

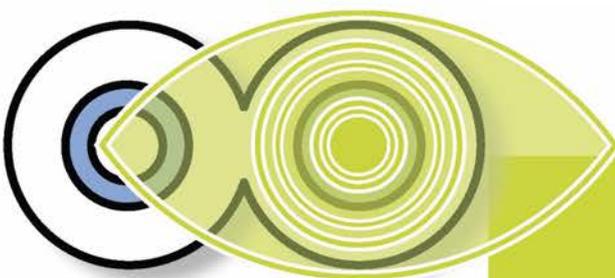
El proyecto 'Seniors Project' es un proyecto externo, de Róterdam, dirigido a evitar el aislamiento social y la soledad de las personas mayores. Está guiado por profesionales, pero se lleva adelante principalmente a través de voluntariado. Mediante el proyecto, se pretende poner en contacto al voluntariado con personas mayores, propiciar encuentros entre las personas mayores y poner de relieve su talento y sus competencias.

## Países Bajos II

El proyecto 'Enjoyment of Life' es un proyecto externo neerlandés, que ofrece cuidados orientados a la persona usando la metodología Enjoyment of Life. El enfoque es planteado por profesionales y llevado a cabo con la ayuda de voluntariado y de personal cuidador del ámbito informal. Pretende explorar las historias de las personas mayores y avanzar hacia la creación de un plan personal y de una hoja de ruta que sirva de guía para las personas cuidadoras.

## España

'Grandes Amigos' es un proyecto externo, desarrollado a nivel estatal en España, que busca promover el envejecimiento con dignidad, salud y bienestar. Se lleva a cabo mediante voluntariado y actúa principalmente sobre la soledad, poniendo al voluntariado en contacto con las personas que lo necesitan. El programa incluye gran variedad de actividades, desde ayuda administrativa, apoyo afectivo hasta visitas culturales y campañas de concienciación.

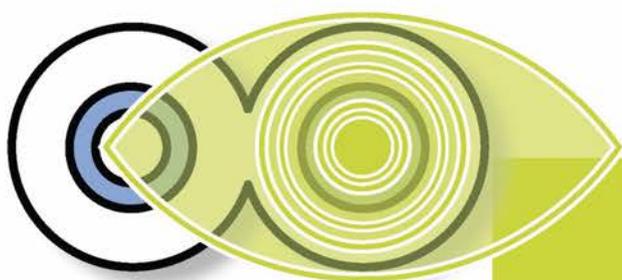


## Características inspiradoras de las Buenas Prácticas

Partiendo de los seis proyectos SeeMe sobre «buenas prácticas de inclusión social a través del envejecimiento significativo», hemos destacado doce principios que son particularmente relevantes como fuente de inspiración y aportaciones innovadoras.

### Temas principales del ámbito relacional

- Sentido de comunidad.  
Creación de una comunidad que cuida, formada por relaciones personales y profesionales recíprocas, basada en valores como la amistad, la dignidad y la solidaridad.
- Pertenencia o membresía.  
Creación de relaciones entre iguales, partiendo de una perspectiva de empoderamiento, dentro de un programa de titularidad «horizontal» compartida por todas las personas participantes, incluidas personas cuidadoras (profesionales, informales y voluntariado), participantes y redes involucradas. Se hace uso de la organización descentralizada a través de la cual cada grupo o área tiene su propia «sede».
- Reciprocidad en cuanto al tiempo.  
A través de un banco del tiempo disponible para las personas participantes en el programa, se busca el equilibrio entre el tiempo de ayuda que se solicita a otras personas y el que se recibe.
- La atención como forma de intervención.  
Ofrecer abundante atención personal y respetuosa a los y las participantes, considerándola como un tipo de intervención. No se trata de forzar programas, sino de situar en primer plano la atención que se presta al ser humano.
- El voluntariado entendido como amig@s que ayudan.  
Poner en contacto personal voluntario con personas mayores, en calidad de amigos o amigas más jóvenes que les ofrecen ayuda. El objetivo es establecer una relación simétrica a largo plazo y ayudarles a reconstruir la red de contactos sociales.
- Actividades de superación.  
Avanzar constantemente, eliminando limitaciones y comprobando si hay personas mayores en riesgo de quedarse perderse dentro del programa.

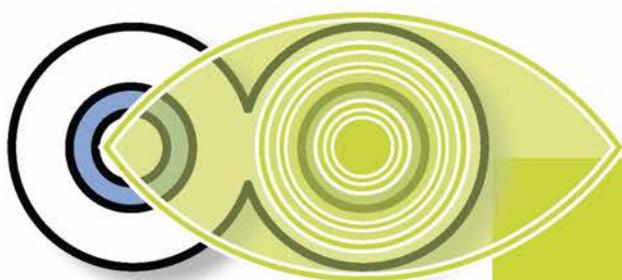


## Temas principales sobre el ámbito del cuidado

- Trabajo basado en modelos.  
Uso de un modelo teórico y de indagaciones sistemáticas para elaborar un plan personal de cuidados para cada persona mayor, que sirva de guía para las actividades o procedimientos.
- Trabajo biográfico.  
Uso de prácticas biográficas, de orientación biográfica. Se especifican los deseos e intereses personales de las personas mayores y se recurre a ellos para dar forma a su vida cotidiana en la residencia.
- Cuidado diseñado a medida o creación conjunta.  
Uso de un enfoque individual y/o participación de las personas en el diseño del cuidado.

*Como ejemplo, cabe citar:*

- a) ajustar el programa diario de cuidado residencial según el ritmo y los intereses de la persona residente;
- b) participación de un grupo multidisciplinar de personas expertas para la creación conjunta de actividades que pongan de relieve necesidades ocultas o que revelen el potencial de las personas mayores.

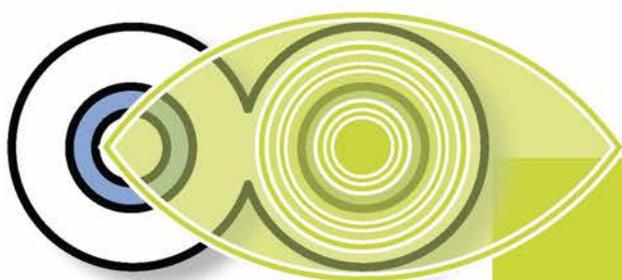


## Palabras finales

El cuidado centrado en las personas también plantea diversas exigencias en cuanto a las condiciones de trabajo de las personas cuidadoras. Satisfacer las necesidades de las personas mayores conlleva el cumplimiento de diversos requisitos, tales como carga de trabajo manejable, contactos satisfactorios con colegas, autonomía suficiente para organizar el propio trabajo, espacio para el desarrollo personal, valores compartidos y desarrollo personal y de equipo. El orgullo profesional procede de un alto nivel de satisfacción en el trabajo y del reconocimiento. También está relacionado con el conocimiento y las habilidades, con la confianza personal, con el compromiso, con la valentía moral, con el significado y con la independencia.

"Si no se conocen la historia personal o los valores de una persona, es muy difícil establecer relación y vínculos con ella. Es esencial tener en cuenta su bagaje personal."

"Es necesario saber amar a las personas, lo que implica un gran número de competencias: empatía, atención, habilidades de observación, aplomo y autocontrol, aceptación, habilidad para crear cercanía y para mantener al mismo tiempo un buen equilibrio entre proximidad y distancia."





**erasmus+**  
meer perspectief



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

