

10 CLAVES PSICOSOCIALES PARA FOMENTAR LA AUTONOMÍA PERSONAL DE LAS PERSONAS MAYORES.



10 CLAVES PSICOSOCIALES PARA FOMENTAR LA AUTONOMÍA PERSONAL DE LAS PERSONAS MAYORES.

INTRODUCCIÓN:

El concepto de autonomía es una construcción cambiante y depende del campo con el que se relacione. Estas 10 claves van dirigidas a promover y hacer efectiva la autonomía personal de las personas mayores respetando su heterogeneidad.

La autonomía personal es un derecho consustancial a la dignidad de las personas. Como derecho tiene que ser propiciado por la persona, la familia, el entorno, las administraciones, el estado y la sociedad, evitando que se vulnere o debilite.

El término autonomía proviene de los vocablos griegos “autos” y “nomos” y se refiere a la facultad humana para gobernar las propias acciones y conducir la vida en libertad.

Existe a veces confusión entre la valoración de los términos autonomía y dependencia. La dependencia hace referencia a las necesidades de atención por parte de otras personas para realizar tareas de la vida diaria. Una persona puede ser dependiente de otras personas, por ejemplo para vestirse, pero autónoma para elegir que ropa ponerse, o no puede desplazarse por sí misma pero sí decidir dónde quiere ir. El término opuesto a autonomía no es dependencia, sino heteronomía, que se produce cuando son otras personas quienes toman decisiones sobre nuestra vida. El antónimo de dependencia es independencia. La autonomía personal a diferencia de la dependencia funcional es un concepto que no tiene que ver tanto con la acción sino con la decisión de cómo vivir la propia vida.

El derecho a la autonomía hace referencia a la garantía de que las personas, al margen de sus capacidades, puedan desarrollar un proyecto de vida basado en su identidad personal y tener control sobre el mismo.

El concepto de autonomía está ligado a otras características del ser humano como la fragilidad, la vulnerabilidad y la interdependencia. Cada persona posee una identidad particular y la autonomía como espejo de esa identidad también varía en cada persona, en sus decisiones, sus preferencias y situaciones singulares.

Solo puede haber autonomía si se dan las condiciones que garanticen el ejercicio de esa autonomía. El derecho a la autonomía se puede ejercer a través de apoyos y también de forma indirecta. Es el caso de las personas con deterioro cognitivo que pueden y deben tener oportunidades y apoyos para seguir tomando decisiones en muchos aspectos de su vida, aunque sea mediada por otras personas que la conocen bien (grupos de apoyo). Existen situaciones en donde la vulnerabilidad para ejercer el derecho a la autonomía es mayor, como pueden ser: demencias, enfermedad, institucionalización, pandemias etc. y es aquí donde debemos ser más efectivos y cuidadosos para no debilitar este derecho.

La autonomía personal está estrechamente vinculada al principio de vida independiente, la aportación a la sociedad y la autogestión de cómo organizar la vida, contando para ello con los apoyos necesarios.

La ley 39/2006, de promoción de la autonomía y atención a las personas en situación de dependencia, define autonomía como “la capacidad para controlar, afrontar y tomar decisiones personales acerca de cómo vivir, de acuerdo con las normas y preferencias propias, así como de desarrollar las actividades básicas de la vida diaria”.

El artículo 3 de la Convención sobre los derechos de las personas con discapacidad, establece como Principios generales “El respeto a la dignidad inherente, la autonomía individual, incluidas la libertad de tomar las propias decisiones y la independencia de las personas”.

El Modelo de Atención Integral y Centrado en la Persona, que se implementa desde la Fundación Pilares para la Autonomía Personal y otras entidades, reconoce los principios de Autonomía, Individualidad, Independencia, Participación e Inclusión Social. El principio de Autonomía promueve la capacidad de autogobierno de las personas y el derecho a tomar sus propias decisiones acerca de su plan de vida, así como a defender que sus preferencias sean atendidas también cuando se presentan situaciones de gran dependencia, pudiendo hacer elecciones entre diferentes alternativas.

Desde la Organización de Naciones Unidas se han establecido medidas, como los Principios en favor de las Personas de Edad, de manera específica, y los Objetivos de Desarrollo Sostenible, de manera general, con el fin de garantizar el bienestar para las personas de todas las edades y su empoderamiento para disfrutar de sus derechos y ejercer sus deberes.

El Decenio del Envejecimiento Saludable 2020-2030 de la Organización Mundial de la Salud, considera el envejecimiento saludable como el proceso de fomentar y mantener la capacidad funcional que permite el bienestar. La capacidad funcional consiste en tener los atributos que permiten a todas las personas ser y hacer lo que para ellas es importante.

Se establecen cuatro áreas de actuación: **1.** Cambiar nuestra forma de pensar, sentir y actuar con respecto a la edad y el envejecimiento. **2.** Asegurar que las comunidades fomenten las capacidades de las personas mayores. **3.** Ofrecer una atención integrada y centrada en la persona, y servicios de salud primarios que respondan a las necesidades de las personas mayores. Y **4.** Proporcionar acceso a la atención crónica para las personas mayores que lo necesiten.

En estas 10 claves psicosociales que exponemos a continuación, señalamos requisitos y oportunidades para disfrutar de la autonomía en relación a uno mismo, a los demás y al entorno.

1º Propulsar, adecuar y velar por el cumplimiento de todas las leyes, normativas y estrategias para proteger y asegurar el goce pleno de derechos y libertades, del respeto a la dignidad inherente de todas las personas mayores.

Para ello resaltamos las siguientes medidas:

- Asegurar el desarrollo y cumplimiento de legislación y normativas para proteger siempre los derechos de las personas mayores, independientemente de sexo, edad, capacidad, cultura, estatus social o económico, o de cualquier otra circunstancia. De especial interés es la protección de los derechos de las personas mayores en situación y circunstancias de mayor vulnerabilidad.
- Establecer los mecanismos legales, administrativos y de apoyo, necesarios para conseguir que las personas mayores, al margen de sus capacidades, puedan desarrollar un proyecto vital basado en su identidad personal y tener control sobre el mismo.

- Asegurar un entorno facilitador y la adecuación de prestaciones y apoyos relevantes para cada persona, ya que son necesarios para disfrutar de la autonomía personal.
- Revisar y controlar situaciones en las que exista, o pueda existir, vulneración del disfrute de los derechos de las personas mayores para su evitación y corrección.
- Velar por el cumplimiento del concepto de ciudadanía de las personas mayores, que está formado por derechos, pero también por deberes, evitando que, de forma paternalista, se les exima del cumplimiento de sus obligaciones.

2º Fomentar la autogestión y la interacción, que faciliten la adquisición y mantenimiento de habilidades físicas, mentales, sociales, de comunicación y de participación, a través de recursos, procedimientos y/o actividades apropiadas:

Para ello resaltamos las siguientes medidas:

- Fomentar el desarrollo y mantenimiento de las capacidades que permiten a las personas ser y hacer lo que es importante y valioso para ellas.

- Fomentar mecanismos y oportunidades para poder llevar una vida activa a nivel personal, familiar, comunitaria e integrada en la sociedad, según los propios deseos e intereses de la persona mayor, que le faciliten ejercer sus capacidades y habilidades.
- Facilitar el desarrollo de actividades para la adquisición y el mantenimiento de habilidades físicas saludables, así como de actividades mentales, de formación, entrenamiento y estimulación, para alcanzar un uso óptimo de la mente y de las capacidades cognitivas a lo largo de la vida.
- Favorecer la adquisición y mantenimiento de capacidades como el autoconcepto, la autoestima, el autocontrol emocional, la empatía, la resiliencia y el respeto a todas las personas.
- Impulsar oportunidades que favorezcan las relaciones familiares, sociales e intergeneracionales. Respetar y facilitar las relaciones espirituales según distintas creencias y deseos.
- Desarrollar estrategias y planes que eviten la soledad no deseada y el aislamiento social.
- Diseñar, junto las personas mayores, especialmente aquellas en situación de vulnerabilidad, actividades plenas de sentido que resulten agradables y significativas para cada persona.

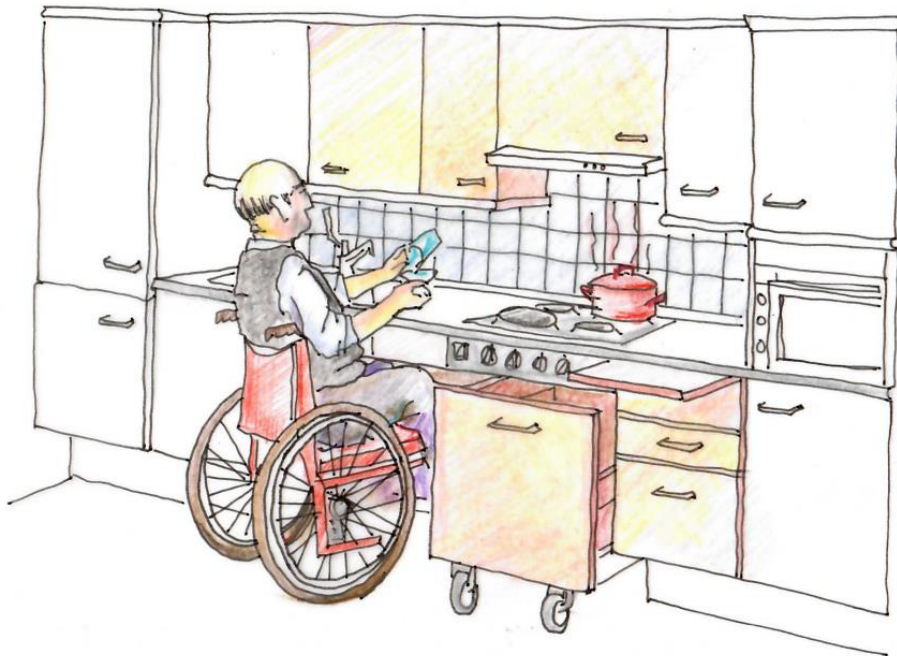


3º Asegurar la igualdad de acceso y amigabilidad de los entornos, evitando brechas discriminativas por la edad y barreras para la autonomía de las personas mayores.

Para ello resaltamos las siguientes medidas:

- Conseguir que todos los entornos con los que nos relacionamos (los edificios, los espacios al aire libre, la vivienda, el transporte, la comunicación, la información, los productos, las tecnologías, los servicios y los medios digitales) cumplan los criterios de accesibilidad plena, y no supongan obstáculos a la autonomía y participación de las personas mayores.
- Respetar, apoyar y facilitar diferentes oportunidades y modalidades para que las personas mayores puedan elegir cómo vivir y con quién convivir, y nunca sean impuestas.

- Mejorar el diseño de nuestros hogares, entornos y ciudades para que nos permitan seguir disfrutando de ellos al hacernos mayores, y tengan en cuenta nuestras preferencias y necesidades, contando para ello con nuestra participación activa.
- Asegurar que las tecnologías y los servicios digitales sean accesibles, usables y amigables con las personas mayores, de manera normalizada y satisfactoria, teniendo en cuenta los beneficios de diseñar para todas las personas sin dejar a nadie fuera.
- Establecer mecanismos facilitadores que permitan el acondicionamiento del hogar, a través de avances en domótica, en inteligencia ambiental, de la rehabilitación para la accesibilidad y de otras facilidades, para poder permanecer en el entorno habitual, contando siempre con la aceptación y deseos de las personas mayores.
- Facilitar los productos y tecnologías de apoyo que favorezcan la autonomía personal y participación de las personas mayores, consiguiendo que sean asequibles y no supongan costes excesivos.
- Asegurar el disfrute de los derechos y dignidad de los consumidores mayores teniendo en cuenta sus elecciones y preferencias.



4º Impulsar el empoderamiento personal y en grupo que faciliten la consecución de los objetivos personales y sociales, y den cumplimiento a sus metas vitales.

Para ello resaltamos las siguientes medidas:

- Crear oportunidades para que la heterogeneidad de personas mayores esté presente en la deliberación sobre aspectos que influyen en su vida y en la sociedad.

- Potenciar la participación de las personas mayores en asociaciones, foros y grupos de interés, y apoyar a dichas organizaciones para que sean representativas y formen parte de los grupos de poder.
- Fomentar la salud, seguridad y la riqueza intergeneracional en el trabajo, ayudando a las personas, cuando lo deseen, a prolongar su vida laboral en condiciones de trabajo decentes, mediante el apoyo en el reciclaje profesional y en las oportunidades de empleo.
- Asegurar unas pensiones adecuadas y dignas, y la garantía de unos ingresos y prestaciones que eviten la precariedad y exclusión social.
- Favorecer el voluntariado, tanto el dirigido a personas mayores, como es el ejercido por personas mayores, en todas sus facetas, adecuándose a las preferencias y fortalezas de las personas voluntarias y a las necesidades y oportunidades de ejercer el voluntariado.
- Formar y motivar a los profesionales para que en la toma de decisiones cuenten con las personas mayores y adecuen dichas decisiones a las preferencias y estilo de vida de las personas mayores.
- Favorecer que la información y el conocimiento llegue a las personas mayores y estén preparadas para ejercer su liderazgo.

5º Propiciar la incorporación de las personas mayores en los ámbitos políticos, sociales y financieros, tanto a nivel individual como colectivo, y se valore su aportación a la sociedad.

Para ello resaltamos las siguientes medidas:

- Buscar la colaboración de los gobiernos, la sociedad civil, las organizaciones, los profesionales, las instituciones académicas, los medios de comunicación y el sector privado para facilitar la incorporación y participación de las personas mayores en todas las esferas de la vida, sociales, políticas y económicas tanto a nivel individual como colectivo.
- Asegurar el desarrollo y cumplimiento de políticas y estrategias para hacer efectivo el derecho a la participación social de las personas mayores, como miembros que aportan a la sociedad.
- Facilitar a las personas mayores ejercer un papel más activo en la generación de valor público.
- Favorecer la expresión de opiniones, deseos, elecciones, toma de decisiones y control de las personas mayores sobre su vida y su entorno, respetándolos y haciéndolos efectivos.

- Asegurar la participación de las personas mayores como una oportunidad para que las sociedades tengan en cuenta las necesidades y preferencias de presentes y futuras generaciones de personas mayores y estén preparadas para cubrirlas, favoreciendo la sostenibilidad y cohesión de una sociedad para todas las edades.
- Impulsar la co-creación entre personas mayores y otros agentes para la innovación participativa en todos los aspectos de la vida.



6º Promover la oferta y disponibilidad de actividades formativas, culturales, lúdicas y recreativas que sean accesibles y gratificantes para sus necesidades psicológicas y sociales que favorezcan su desarrollo personal y su autoestima.

Para ello resaltamos las siguientes medidas:

- Garantizar las oportunidades de aprendizaje y disfrute de la cultura durante toda la vida.
- Favorecer la organización y desarrollo de actividades culturales, artísticas, formativas, turísticas, sociales y lúdicas, elegidas por las propias personas mayores, asegurando que sean accesibles e inclusivas, y que la información llegue a las personas y puedan participar en dichas actividades.
- Establecer mecanismos de formación y apoyo según las necesidades de cada persona para el manejo de tecnologías de la información y comunicación, facilitando que el hecho de envejecer una sociedad digital no repercuta negativamente en la autonomía y participación social.
- Favorecer el intercambio activo entre generaciones como un valor para el desarrollo personal y el enriquecedor aprendizaje mutuo.
- Facilitar oportunidades para que las personas mayores sigan ejerciendo su creatividad a lo largo de la vida.



7º Facilitar la aportación y accesibilidad de los recursos necesarios (psicológicos, sociales, sanitarios, económicos, tecnológicos...) a las personas más vulnerables, mujeres mayores, personas con discapacidad que envejecen, personas mayores que vivan en zonas rurales o con riesgo de exclusión, o con necesidades complejas.

Para ello resaltamos las siguientes medidas:

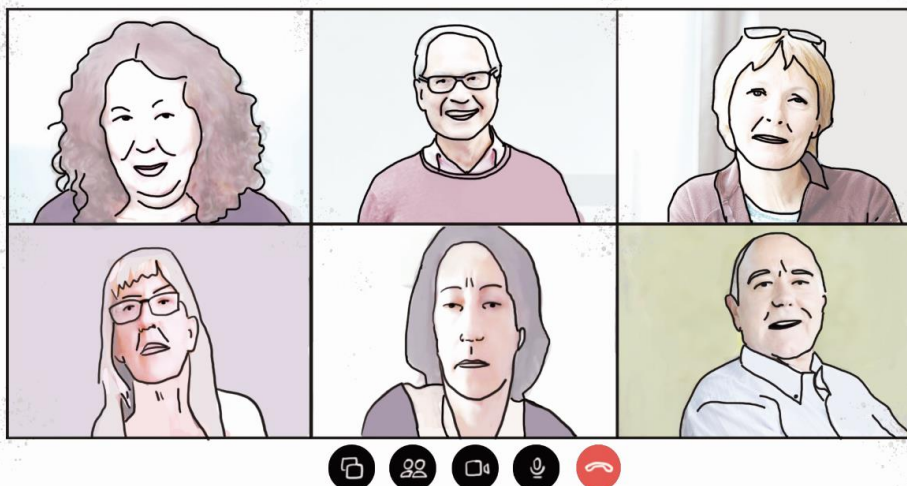
- Asegurar que las mujeres y los hombres que envejecen en situaciones de discapacidad, dificultades socioeconómicas, necesidades complejas de atención, el lugar donde se vive o con quien se convive, no sean un impedimento para garantizar el ejercicio su autonomía.
- Implementar los apoyos necesarios para que, en condiciones de mayor riesgo de vulnerabilidad, no se debiliten los derechos de las personas mayores.
- Organizar los apoyos, cuidados e intervenciones para que lleguen a la persona de manera integral, integrada y continuada, evitando fragmentaciones. Favorecer la gestión de casos como una intervención holística que tiene en cuenta a la persona con sus circunstancias y necesidades cambiantes.
- Favorecer la complementariedad de los apoyos sociales y sanitarios de proximidad evitando lagunas en la atención y asegurando la dignidad y derechos de la persona en toda circunstancia

- Garantizar y adecuar las prestaciones y apoyos que favorezcan la vida independiente, la participación social y la autogestión de la propia vida. Impulsar la asistencia personal como modelo capacitador para facilitar la autogestión.
- Poner en valor y cuidar a las personas cuidadoras y todos los aspectos del cuidado que nos constituye como seres humanos y nos permite vivir en el mundo de la mejor manera posible, para que tenga una dimensión de corresponsabilidad, de calidad relacional, emocional y afectiva, y esté centrado en la persona.
- Asegurar una atención profesional curativa, preventiva y paliativa, sin discriminación.
- Formar y motivar a los profesionales para que ayuden a las personas en la toma de decisiones según sus preferencias.
- Asegurar que las mujeres mayores no sufran mayor vulneración de sus derechos por sus circunstancias e historia de vida previa, aportándoles los apoyos y cuidados contando con sus preferencias y deseos.

8º Concienciar, motivar y educar a la ciudadanía sobre el derecho al disfrute de una autonomía plena (con inclusión de los valores de dignidad, autosuficiencia e independencia) para conseguir hacerlos efectivos y conservarlos a lo largo de la vida.

Para ello resaltamos las siguientes medidas:

- Favorecer la visibilidad y una imagen real y positiva de las personas mayores, que eviten el edadismo y todo tipo de estereotipos.
- Facilitar que se escuche la propia voz y opinión de las personas mayores en los distintos ámbitos y en los medios de comunicación.
- Favorecer la representatividad de las personas mayores a través de asociaciones, foros y grupos de influencia en todos los medios políticos, sociales y económicos.
- Asegurar los apoyos necesarios para que la participación sea efectiva, incluyendo las necesidades de las personas mayores con discapacidad.
- Las personas mayores, en su heterogeneidad, deben ser considerados miembros valiosos y valorados de la sociedad, evitando estereotipos que les estigmaticen, subestimen, victimicen o infantilicen.



9º Concienciar, formar y apoyar a la ciudadanía para que las personas se cuiden a sí mismas de forma corresponsable con los profesionales sanitarios y sociales, y practiquen estilos de vida saludables.

Para ello resaltamos las siguientes medidas:

- Conseguir que los entornos en los que nos relacionamos y vivimos sean accesibles y saludables.
- Ofrecer información accesible, comprensible y entendible sobre hábitos de vida saludables y facilitar que se puedan llevar a cabo.

- Asegurar el derecho de las personas a ser agentes activos y protagonistas de su atención y de los apoyos y cuidados que requieran en su proceso de envejecimiento.
- Asegurar unos cuidados integrales, personalizados y centrados en la persona, partiendo del respeto a su dignidad, derechos, intereses y preferencias, y contando con su participación efectiva.
- Apoyar al paciente en las relaciones sanitarias para que esté adecuadamente informado, a través de la ayuda para la toma de decisiones en salud, haciendo efectivos los requisitos jurídicos de consentimiento informado y el respeto a las decisiones en las disposiciones anticipadas y voluntades previamente expresadas, entre otros mecanismos.

10º Fomentar en la sociedad una visión ética, humanística, justa y solidaria, que sea verdaderamente protectora de la dignidad y el disfrute de los derechos de las personas, con especial referencia a las personas mayores más vulnerables.

Para ello resaltamos las siguientes medidas:

- Asegurar el conocimiento y velar por el cumplimiento efectivo de normas legales, técnicas y de toda índole, sobre los derechos de las personas mayores en general, y de las personas mayores con discapacidad y en otras situaciones de vulnerabilidad, en especial.

- Favorecer la creación y funcionamiento de comités de ética en todas las decisiones y situaciones, especialmente en aquellos que impliquen riesgo de vulnerabilidad de los derechos.
- Favorecer las relaciones intergeneracionales y la transmisión de valores entre personas de todas las edades.
- Conseguir el compromiso político y la implicación ciudadana para avanzar en una comunidad más cuidadora, un trabajo más digno, una tecnología más social, una economía más justa, una administración más participativa, y un entorno más accesible y sostenible, para presentes y futuras generaciones.
- Fomentar la investigación, innovación e inversión social desde la cooperación entre agentes, para avanzar en una sociedad mejor para todas las edades.



Bibliografía:

i. Artículos

- Gil, Ángel. Instituto Guttman

<https://www.autonomiapersonal.org/actualidad/conversamos-con-angel-gil-asesor-en-el-ambito-social-del-instituto-guttman/>

- Martínez, Teresa.

<http://www.acpgerontologia.com/acp/decalogodocs/sudecalogo.htm>

ii. Documentos

- Decenio del Envejecimiento Saludable 2020-2030

<https://www.who.int/es/initiatives/ageing/decade-of-healthy-ageing>

- Convención sobre los derechos de personas con discapacidad

<https://www.boe.es/boe/dias/2008/04/21/pdfs/A20648-20659.pdf>



- Informe mundial sobre el derecho a decidir

<https://www.plenainclusion.org/sites/default/files/independiente-pero-no-solo-web.pdf>

- Ley de promoción de la autonomía personal y atención a las personas en situación de dependencia

<https://www.boe.es/eli/es/l/2006/12/14/39/con>

iii. Sitios Web

- Centro de Referencia Estatal de Autonomía Personal y Ayudas Técnicas

<http://www.ceapat.es/>

- Ciudades y Comunidades amigables con las personas mayores

https://ciudadesamigables.imserso.es/ccaa_01/ciu_amig/index.htm



- Foro Lidea

<http://www.forolidea.com/medios-y-documentacion/Catalog/listing/documentos-lidea-44462/1>

- Fundación Pilares para la Autonomía Personal

<https://www.fundacionpilares.org/publicaciones/index.php>

- Sociedad Española de Geriátría y Gerontología

<https://www.segg.es/publicaciones/biblioteca-online-segg>

iv. Blogs

- Fernando Fantova

<http://fantova.net/>



Este documento ha sido elaborado por Cristina Rodríguez-Porrero, Psicóloga y Víctor López García, Médico Gerontólogo, del Foro LideA.

Agradecemos las aportaciones del Foro LideA, Fundación Pilares para la Autonomía Personal y del Centro de Referencia Estatal de Autonomía Personal y Ayudas Técnicas del Imsero.

Todas las ilustraciones han sido realizadas por Natalia del Solar, a la que agradecemos su generosa aportación, salvo la ilustración de la cocina que ha sido realizada por Nieves Peinado del Ceapat, a quien también agradecemos su colaboración.

ORGANIZACIONES DEL FORO LIDEA.



