

Bloque II. Intervención psicosocial en centros para personas mayores

Tema 9. Atención a personas mayores desde el mindfulness

1. Autoconcepto
2. Establecimiento de metas para el yo ideal
3. Deseo de ser especial
4. Percepción e interpretación
5. Juzgar los cambios percibidos en función de las metas para evaluar la auto-imagen

6. Asignación de culpabilidad
7. Aplicación de castigos
8. Planificar y actuar para lograr lo que se desea ser / lograr
9. Acrecentar la percepción de separación
10. Procesos para aceptar el ser

PREGUNTA PARA EXAMEN:

- **DISEÑAR, INTRODUCTORIAMENTE, LA APLICACIÓN DE PRINCIPIOS BÁSICOS DE MINDFULNESS EN EL CUIDADO DE ANCIANOS**

Tema 9. Atención a personas mayores desde el mindfulness

COMPETENCIA

1. Diferenciar los estados mentales Hacer/Ser (Martínez, 2011):
 - Pensar aferrados a las creencias versus la observación contemplativa desapegada de las creencias.
 - Intuir y aceptar felizmente versus reflexionar para querer imponer las preferencias.
 - Sentir sentimientos sutiles versus emociones de logro/pérdida.

Tema 9. Atención a personas mayores desde el mindfulness

COMPETENCIA

2. Reconocer los principales tipos de juicios del estado mental Hacer en contraposición a los procesos auto-fluidos del estado de Ser (Martínez, 2011):

- El juicio de la autoestima versus la auto-compasión.
- El juicio del bienestar versus compartir la vida tal como surge.
- El juicio de culpabilidad versus la inocencia del perdón o deshacer el juicio.

3. Diseñar una intervención basada en mindfulness (Mc Bee, 2011):

- Para ancianos (en grupos de residentes, aislados, en casa) o cuidadores (formales o informales).

Tema 9. Atención a personas mayores desde el mindfulness

1. Autoconcepto

- No reconocer que mi autoestima está configurada por creencias y sus correspondientes valoraciones afectivas basadas en creencias. Identificarse con ellas.
- En mi autoconcepto existen creencias de carencia (de ciertos atributos, cualidades, posesiones...) y, por tanto, la correspondiente necesidad y dependencia. Y también creencias de identidad individual: aislada de los demás, individualismo, competitividad...

Tema 9. Atención a personas mayores desde el mindfulness

1. Autoconcepto

1.1. Reconocer nuestro sistema de creencias

- Necesitamos ampliar nuestra conciencia sobre las creencias que tenemos sobre nosotros mismos y el mundo así como de nuestra actitud epistémica con ellas: de veracidad, de duda, de deseo de cumplirlas...
- Necesitamos advertir las creencias que se activan en nuestra mente y se muestran conscientes pero también de las inconscientes y semiconscientes. Necesitamos observar las “teorías” que asociativamente forman.

Tema 9. Atención a personas mayores desde el mindfulness

2. Establecimiento de metas para el yo ideal

- Queremos configurar nuestra identidad logrando metas que se eligen a partir de creencias aprendidas:
 - a) Es bueno/deseable para mí ser, obtener, lograr... algo especial pues creo que me aportará algo deseable de lo que carezco.
 - b) Es malo/doloroso perder... algo especial pues pierdes lo que crees que te aporta y puedes sufrir una situación conectada con el miedo.
- Son más o menos conscientes, semiconscientes o inconscientes pero conectadas con emociones.

Tema 9. Atención a personas mayores desde el mindfulness

2. Establecimiento de metas para el yo ideal

2.1. Identificar en la mente la voluntad

- Necesitamos ser conscientes de lo que queremos. Del centro mental de toma de decisiones sobre lo que se quiere ser, realizar, obtener...
- Y de las posibles interferencias entre distintas metas fruto de creencias contradictorias entre sí...
- Aprender a observar lo que aparece en nuestra voluntad: creencias, experiencias...

Tema 9. Atención a personas mayores desde el mindfulness

3. Deseo de ser especial

- a) Las metas sirven al propósito final de mi auto-imagen creada: ser especial ante los demás y ante uno mismo, bien por lograr algo especial o bien por evitar pérdidas o rebajar el estatus de ser especial.
- b) Podemos ser especiales logrando cosas y también como víctimas que pierden cosas.
- c) Competimos con todo para ser especiales, casi como adicción.

Tema 9. Atención a personas mayores desde el mindfulness

3. Deseo de ser especial

3.1. Identificar en la mente y el corazón nuestros deseos

- Necesitamos aprender a observar qué deseamos, qué anhelamos... y todo lo que pasa en nuestra mente respecto a los deseos: emociones, sentimientos, creencias...

Tema 9. Atención a personas mayores desde el mindfulness

4. Percepción e interpretación

- a) Utilizo las creencias aprendidas en el pasado sobre mí para percibir e interpretar lo que está sucediendo e imaginar el futuro.

- b) Al aplicar las creencias aprendidas se activan las emociones propias del miedo por situaciones percibidas de necesidad, de carencia, de pérdida... y emociones de euforia con los logros.

Tema 9. Atención a personas mayores desde el mindfulness

4. Percepción e interpretación

4.1. Conocer que es la percepción

- Necesitamos ser conscientes del mecanismo atencional que dirige nuestra percepción hacia nuestras metas y expectativas limitando y falseando la percepción de la situación presente.
- Nos ancla en el pasado o en imaginarios futuros. Hemos de aprender cómo el mecanismo atencional desatiende aspectos presentes para buscar y atender lo pre-establecido como meta y activarnos ante lo pre-establecido como no deseado.

Tema 9. Atención a personas mayores desde el mindfulness

4. Percepción e interpretación

4.2. Ser consciente de nuestras dinámicas mentales

- Necesitamos aprender cómo funciona el escenario consciente de nuestra mente: las creencias que surgen como pensamientos, los pensamientos automáticos, la atención que dedicamos a cada pensamiento, los procesos cognitivos que realizamos con los pensamientos, la racionalización y otros disfraces cognitivos que usamos para ocultarnos lo que sabemos... es el Hacer con el pensamiento.

5. Juzgar los cambios percibidos en función de las metas para evaluar la auto-imagen

- a) Con pre-juicios aprendidos irreflexivamente que surgen impulsivamente
- b) Los mismos pre-juicios y otros quedan activados de forma semi-consciente
- c) Con juicios reflexivos basados en las creencias aprendidas
- d) Con comparaciones con: situaciones pasadas, lo deseado, la percepción de otros,...

Tema 9. Atención a personas mayores desde el mindfulness Juzgar los cambios percibidos en función de las metas para evaluar la auto- imagen

5.1. Las consecuencias de los juicios

- Necesitamos aprender qué consecuencias tiene en nosotros mismos cada juicio que realizamos en nuestra mente.
- Observar qué hacemos con ellos y sus correspondientes consecuencias emocionales, cognitivas, psicósomáticas y sociales. Qué recibimos al dar un juicio.

Tema 9. Atención a personas mayores desde el mindfulness

6. Asignación de culpabilidad

De acuerdo con los juicios, existirá:

- a) Culpabilidad en el otro: por todo aquello que ha hecho “mal” según creencias al respecto.
- b) Culpabilidad en uno mismo: por todo lo que también cree que ha hecho “mal” o no ha podido hacer “bien”.
- c) A partir de todo esto se acumulan los resentimientos y no se puede vivir inocentemente y con plenitud. La auto-imagen se desvaloriza.

Tema 9. Atención a personas mayores desde el mindfulness

7. Aplicación de castigos

- Tanto el otro como uno mismo recibirá los castigos pertinentes: críticas, recriminaciones, enfados, retirada de privilegios, agresiones verbales, emocionales, psicológicas... según los aprendizajes realizados en el pasado.
- Los castigos se aplicarán de forma explícita y también implícita y más o menos conscientemente. El autoconcepto se infravalora.

Tema 9. Atención a personas mayores desde el mindfulness

8. Planificar y actuar para lograr lo que se desea ser / lograr

- a) Suplicando, pidiendo, exigiendo...
- b) Planificando situaciones y uso de medios y recursos para “controlar” la situación y lograr en el futuro lo deseado creyendo que se conoce qué es “mejor” para uno mismo en el futuro.
- c) Se mantendrá la lucha mental / conductual para lograr lo deseado o evitar lo temido durante el tiempo. “Ganar” da sensación de obtener éxito, energía y autoestima, “perder” implica lo contrario.
- d) Aumento de la asignación de culpabilidad y castigos: más resentimientos, deseo de venganza, frustración, sufrimiento... muerte

Tema 9. Atención a personas mayores desde el mindfulness
8. Planificar y actuar para lograr lo que se desea ser/lograr
8.1. Conocer nuestra intencionalidad

- Reconocer las dinámicas que componen el impulso vital de nuestra intención: voluntad, deseos, creencias, procesos mentales... y los resultados obtenidos en la vida y en nuestra autoestima según haya funcionado nuestra intención. ¿Realmente sabemos qué pedir para sentirnos plenos y felices?

Tema 9. Atención a personas mayores desde el mindfulness

9. Acrecentar la percepción de separación

- Todo el proceso de lucha acrecienta la percepción de que el otro es alguien distinto de mí que desea ser más especial que yo y que, sea finalmente “ganador” o “perdedor”, se percibirá psicológicamente más distante de uno mismo, tanto mentalmente como emocionalmente.

Tema 9. Atención a personas mayores desde el mindfulness

9. Acrecentar la percepción de separación

9.1. La percepción de separación

- Necesitamos ser conscientes de todo aquello que nos surge en nuestra autoestima y en nuestra vida a partir de los sistemas de creencias y procesos cognitivos basados en la separación: miedo, sufrimiento, muerte.

10. PROCESOS PARA ACEPTAR SER

- 10.1. Adoptar una actitud de autodescubrimiento
- 10.2. Adoptar la Autocompasión
- 10.3. El perdón
- 10.4. Habilidades para perdonar
- 10.5. Soltar resentimientos
- 10.6. Reconocer las metas elegidas
- 10.7. Abandonar el anterior propósito de las metas o cambiarlas

10. PROCESOS PARA ACEPTAR SER

10.8. Un nuevo propósito para nuestra identidad y para las metas: Ser

10.9. El propósito de, simplemente, Ser

10.10. La nueva percepción y conciencia

10.11. La observación contemplativa

10.12. La confianza en la vida

10.13. La intuición

10.14. Experiencia de servicio

- Para todo el proceso de aceptación se requiere la intención de no juzgarse y culpabilizarse por lo que se observe sobre uno mismo:
- Yo no soy lo que pienso, por tanto, soy INOCENTE haya pensado lo que haya pensado
- Con honestidad quiero encontrar qué pensamientos conforman mi vivencia de mí mismo, no importa si los descubro equivocados, al contrario, es para agradecerlo.

- Independientemente de nuestras cualidades, de nuestros éxitos y fracasos o errores, podemos amarnos incondicionalmente, es la Autocompasión. Este sentimiento puede experimentarse directamente y sin necesidad de nada más, sin que aparezca ningún juicio sobre nosotros mismos. Ese sentimiento surge de la esencia vital que somos los seres vivos.

- Conocerse y saber qué es, realmente, cualquier situación significa perdonarse y perdonar todo aquello que previamente hemos juzgado.
- Perdonar significa deshacer los juicios que establecimos sobre nosotros, los otros y las situaciones porque, realmente, no sucedió lo que imaginé que sucedió. Las interpretaciones se basaron en errores de los que no soy culpable. La intención del perdón, sentir la inocencia, la requerimos permanentemente.

- a) Deshacer el juicio en un plano interior de consciencia con mente aquietada que observa y no reflexiona ni juzga.
- b) Explicitar las representaciones implícitas.
- c) Abrirse y desear una nueva comprensión de lo sucedido abandonando la vieja actitud epistémica: no fue verdad, fue un error.
- d) Esperar confiando hasta que aparezca una nueva percepción con sensación de paz y mejor comprensión de sí mismo y de lo sucedido. Nuestra esencia de la vida lo aporta

- En el autodescubrimiento, el perdón y durante todo el proceso de aceptar se sanan los resentimientos en la medida que los reconocemos, los expresamos adecuadamente y podemos mirarlos conscientes del error que contenían y sintiendo agradecimiento por el aprendizaje que logramos al verlos de otra manera. Nos liberamos de la conexión equivocada entre una situación y el miedo instintivo.

- Enfoca tu atención a las metas que has fijado para ti y así descubrir todos los detalles posibles (creencias y planes) respecto a lo que querías ser/obtener
- Especialmente importante es profundizar en las creencias semiconscientes que acompañan las metas y mantener la inocencia, no soy lo que pienso.

- Reconoces que las metas fijadas para ti se basan en creencias equivocadas. Lograr esas metas, una vez pasada una euforia inicial, no proporciona la felicidad esperada.
- Al contrario te suponen el “problema” de mantener las expectativas de algo irreal. Aparece el desapego hacia las metas, que no implica abandonarlas necesariamente, sino trascenderlas.

- Detrás de las metas probablemente esté el deseo de ser especial asociado a la creencia que lograr algo especial te hace tan especial que serás feliz. Sin embargo, al descubrir que se trata de un error, se puede elegir como propósito cualquier cualidad del Ser que Somos y que todos nosotros podemos sentir interiormente, sin necesidad de lograr nada: la paz, la verdad, la armonía, la plenitud, la alegría...

- Las anteriores metas serán solamente medios para conectar con el Ser y advertiremos los sutiles sentimientos que surgen cuando no activamos las emociones propias del apego a la identidad anterior y las metas, esos ardientes impulsos que hacen girar el mundo persiguiendo metas que son entendidas como finalidades en sí mismas. El Ser es nuestro centro desde el que vivimos realmente.

- Podemos aprender a percibir el presente sin proyectarle los significados aprendidos en el pasado. Prestar atención plena a las entradas sensoriales permite experimentar el presente
- Tampoco imaginamos posibles futuros, todo lo que pienso está equivocado, y nuestro deseo es captar el presente y disfrutar con él. Cualquier emoción indica que atiando pensamientos equivocados que impiden la conciencia del presente.

- En lugar de pensar y juzgar nuestra identidad y los cambios podemos observarlos sin valorarlos como buenos o malos. Sin anticipar “ganancias/pérdidas”. Solamente son cambios que no sabemos para qué se producen.
- Como consecuencias no percibimos culpables ni maldades, no hay necesidad de castigo, sólo de aprendizaje. Se incrementa la conciencia al aprender las consecuencias de cada acto mental.

- Al cambiar el propósito dejas de querer controlar la vida para ser especial y puedes ver que se puede confiar en lo que la vida nos presenta porque es lo beneficioso para todos. Nosotros nunca sabemos lo que es “mejor”.
- Desactivamos expectativas y atendemos el presente, sentimos dicha interior que no procede del logro de ninguna meta. Comprobamos que solamente nuestros actos mentales nos dan percepción de sufrimiento.

- Ahora las decisiones ya no se toman mediante el cálculo medio-fines. La razón instrumental se subordina a la intuición. Sin necesidad de reflexión (todo lo que pienso está equivocado) puedo sentir y saber cómo proceder.
- El pensamiento es una experiencia holística que fluye con la situación y los demás con un clima interior de dicha.

- Con los aspectos que emergen de este otro estado mental lo que se desea es dar. En cada instante se intuye qué servicio dar de forma concreta. Y la experiencia es de compartir, de recibir aquello que se da.
- Ya no se pretende ser especial al conseguir algo especial que nos falta, sino que se ofrece mentalmente y de corazón lo que nos surge con todo el respeto a lo que se quiere recibir o compartir por parte de los demás. Percibimos energía manar de nuestro interior.

La vivencia de uno mismo y de las situaciones se va percibiendo desde una perspectiva que incluye a los demás y la naturaleza, sintiéndonos progresivamente más cercanos, más unidos en nuestra mente y en nuestro corazón. Aunque la otra persona pueda distanciarse físicamente. La plenitud de nuestro Ser solamente se da en la Unión completa, sin excluir a nada ni a nadie.

Tema 9. Atención a personas mayores desde el mindfulness

Misterio de la vida

Experimentar dicha con uno mismo y con la vida en todas sus manifestaciones tiene que ver con los procesos anteriormente descritos, pero tras ellos, tras esas acciones mentales descritas previamente se puede comprobar como todavía actúan procesos desconocidos en los que se puede sentir que se pueden aceptar con confianza.