



## Editorial

¿Te has imaginado lo que sería ver valorada esta hermosa ciudad en la que vivimos como un **modelo de ciudad compasiva**?

*Vivir con Voz Propia* persigue impulsar un movimiento ciudadano en Vitoria-Gasteiz que sea consciente de la importancia del **cuidado a los demás**, desde el vecindario, el entorno más próximo, y no sólo desde las instituciones públicas. Contribuir, en definitiva, a crear una ciudad sensibilizada y preparada para cuidar a las personas que afrontan una enfermedad avanzada o el final de su vida.

Seguimos proponiendo la palabra **compasión**, conscientes de que despierta controversias. Aún así. Ya que la compasión es una emoción que **supone un encuentro con el que sufre**, y ello puede tener relevancia política y ética al sensibilizarnos ante la situación de nuestros conciudadanos y motivarnos a aceptar políticas igualitarias. Además, los sentimientos compasivos aproximan a las personas entre sí, disponiéndolas a la escucha, al cuidado, y al respeto. ¿Seremos capaces de involucrar a nuestros dirigentes? ¿Y a nuestros conciudadanos?

Con este reto, el Equipo de *Vivir con Voz Propia* da paso a este nuevo ciclo de acciones, después del descanso vacacional, insistiendo en acciones y proyectos como el *Espacio de Reflexión y Diálogo*, o las charlas *Death Café*, los *Talleres de Sensibilización y Concienciación* en los Centros Educativos, el movimiento del Voluntariado, y unas nuevas Jornadas Internacionales, para seguir reflexionando sobre el *papel del Hospice en este cuidado de las personas*, también en el entorno familiar.

# Acompañamiento al final de la vida

Una persona a punto de morir necesita sobre todo que le demuestren un amor tan incondicional como sea posible, libre de toda expectativa. Sin embargo, generar un amor incondicional no es tan sencillo y en numerosas ocasiones supone un reto personal no exento de dificultad.

Se presentará cómo la meditación y las prácticas de la compasión nos ayudan a desarrollar un acompañamiento genuino.

Este espacio sera coordinado por Juan Brouilhet, formador en el ámbito del acompañamiento, la meditación, la empatía y la compasión y Miguel Oramas, instructor senior de meditación, es terapeuta biogestalt

Cuando tu mente esté calmada y asentada en el aquí y el ahora, genera una motivación positiva y altruista

## Jóvenes con Voz Propia

El grupo de Jóvenes *con Voz Propia* sigue creciendo y dando muestra, una vez más, del compromiso de los jóvenes y de su interés solidario, comprometido y crítico con la sociedad , si ésta se lo permite.

- A los jóvenes les atrae la acción, y aprendemos mucho de ellos en esto, con sus frescas y singulares ideas. Así, están participando en actividades intergeneracionales que, próximamente nos mostrarán en sendos documentos.
- Además, participan en talleres y conferencias sobre el tema, tanto con escolares, donde muestran a sus iguales las manera de ver y estar con personas mayores, como con los mayores.

Su intervención en Amurrio, en el cierre del curso de voluntarios de residencias, organizado por la Diputación Foral de Álava, es un ejemplo de ello.

Vale la pena que leas sus reflexiones en [jovenescvp.blogspot.com.es](http://jovenescvp.blogspot.com.es)!



# Hablar de la muerte en ámbitos educativos

El equipo de VVP inició el curso pasado un conjunto de charlas para hablar de la muerte y la pérdida, destinadas a 4º de ESO, como continuación de la charla destinadas a tomar conciencia de las necesidades y potencialidades de las personas mayores y otras en situación de vulnerabilidad.

Este nuevo módulo fue recibido, como en la misma sociedad, con cierta *resistencia*, y con distintas actitudes.

Las actitudes sociales ante la muerte suelen ser, inicialmente, de *shock* ante la idea de dialogar sobre la muerte. Se diría que es mejor apartar este tema, silenciarlo y/o mantenerlo lejos. Todo ello a pesar de que aparece continuamente en los medios de comunicación, en las películas, se vive y comparte en las familias y dentro de las clases de nuestros escolares.

Hay otras reacciones, más integrativas, conectando con esta nueva visión de la educación, centrada en dar oportunidades a los escolares de ampliar, profundizar y elevar la conciencia. Elevar la conciencia de modo que encontremos la felicidad en lo que tenemos – y no en la protección y concesión mágica de nuestros deseos - y cultivemos la reflexión, el diálogo y la aceptación de la realidad donde “*existe belleza, significado, verdad, amor y misterio en todas las ocasiones y bajo todas las circunstancias*” (Ramón Gallegos).

Existe belleza,  
significado,  
verdad,  
amor y  
misterio  
en todas las  
ocasiones y  
bajo todas las  
circunstancias

En cuanto a las resistencias, podríamos señalar algunas como: a) falta de tradición didáctica y educativa, a pesar de ser un tema transversal; b) asociado históricamente a otros ámbitos (como la religión o la filosofía); c) reflejo de un tabú psicológico y social, como ha sido el sexo; y d) dificultad de integrar emociones que pueden ser adaptativas, como el dolor o el miedo.

Este curso seguiremos proponiendo este tema, y aprendiendo con ello, también nosotros, a apreciar y describir a aquellas cosas que son valiosas porque dan valor a la vida.

¿De qué manera apreciaremos la vida, sino es conociendo el temor y la respuesta a perderla?

## Colabora con tu dedicación y talento

Puedes hacerlo de varias maneras: colaborando voluntariamente, contribuyendo con una aportación económica, difundiendo el proyecto y sus actividades entre compañeros y compañeras, amistades y familiares, proponiendo temas de debate, lecturas, películas que aumenten las oportunidades de compartir y reflexionar

## Servicios

### Formación y asesoramiento a profesionales

Dirigido a centros asistenciales, residencias o equipos que tengan inquietud por conocer y trabajar temas como el duelo, el estrés laboral, etc.



CURSO TALLER: Elaboración del duelo  
CURSO TALLER: Comunicarse mejor: escuchar, expresar y comprender emociones

### Voluntades anticipadas

*Vivir con Voz Propia* ofrece información, asesoramiento y charlas sobre este proceso de comunicación entre familia, paciente y personal sanitario.

### Death Cafe

*Vivir con Voz Propia* organiza espacios de reflexión e intercambio sobre la muerte con el objetivo de que se pueda hablar de manera natural sobre ella.



El último Death Café se celebró el 27 de septiembre en el obrador MAMIA.



### Atención psico-socio- sanitaria

Profesionales sanitarios, psicólogos, musicoterapeutas, cuidadores, auxiliares a domicilio, que trabajan estimulando íntegramente a la persona (en sus necesidades cognitivas, físicas, emocionales, sociales y espirituales).

Si estás interesado en alguno de nuestros servicios, y proyectos, contacta con nosotros.



## Septiembre 2017

27 de septiembre  
Espacio de Reflexión  
y Diálogo

30 de septiembre y  
1 de octubre

Taller experiencial de  
acompañamiento en  
el final de la vida

4 y 9 de octubre  
Death Café

10-12 de noviembre  
II Jornadas  
Internacionales sobre  
Hospices

VIVIR CON VOZ PROPIA  
CUENTA



CON LA COLABORACIÓN DE:

Puedes encontrarnos en:

Paseo Zumaquera 35, bajo

01006 Vitoria - Gasteiz

945 143311

[www.vivirconvozpropia.com](http://www.vivirconvozpropia.com)

Facebook: [vivirconvozpropia](https://www.facebook.com/vivirconvozpropia)

Twitter: [#vivirvozpropia](https://twitter.com/vivirvozpropia)