



Editorial

En Vivir con Voz Propia se sigue trabajando para dar forma y sentido al movimiento **Hospice**. Así, a comienzos de Noviembre, los días 11 y 12, se celebrarán las **segundas jornadas internacionales, Hospice en la Comunidad**. No se trata de adelantarnos, ya que daremos cumplida información en el siguiente boletín, pero estamos orgullosos de mostrar el nutrido y significativo grupo de profesionales que van a participar y enriquecer esta forma de concebir el cuidado y la atención socio-sanitaria al final de la vida.

Morir en el propio domicilio significa, para muchas personas, vivir la etapa final en su propio entorno, rodeado de sus seres queridos y de sus objetos valiosos. Las encuestas poblacionales muestran que la mayoría de los ciudadanos consideran el hogar como el lugar ideal para el final de la vida. Sin embargo, el 70 % de las personas no pueden ver cumplido este deseo. Las razones son variadas. En ocasiones, no se conoce el deseo del paciente porque se evita hablar de la enfermedad y el morir. Hay enfermos que necesitan una asistencia más cualificada o profesional debido a la complejidad de sus síntomas y por ello no pueden ser atendidos adecuadamente en casa. Y, en muchas ocasiones, no disponemos de un lugar que pueda combinar la asistencia y cuidados profesionales de calidad en un entorno acogedor y amable.

El **movimiento Hospice**, nacido en Gran Bretaña hace 50 años, se refiere a **una forma de cuidar** a personas en situación terminal y va más allá de un edificio o una institución. ¿Dónde empieza un Hospice? ¿Cuál es su estructura, cómo debería ser su entorno? ¿Cómo contribuye este movimiento en el cuidado en domicilio, en el apoyo a su familia y en la activación de la comunidad?

Vivir con Voz Propia quiere una **ciudad compasiva**, con espacios de uso y encuentro entre los ciudadanos, los enfermos, los familiares y los amigos. Así seguimos promoviendo las tertulias para hablar de lo que nadie habla—*Death Caffé*. La **formación educativa** en este tema se sigue desarrollando, y, sobre todo, más y más personas se sienten comprometidas con el cuidado del otro y de sí mismas. Desde múltiples enfoques, cada vez más personas contemplan el cuidado al final de la vida como un punto significativo de bienestar, confiabilidad y descanso que puede preverse. Desde variados intereses, crece la motivación por formarse en buenas prácticas en el cuidar y atender y apoyar las necesidades de familiares y enfermos.

Acompañar

Hace aproximadamente año y medio asistí a uno de los Espacios de Reflexión y Diálogo de Vivir con Voz Propia, la verdad es que fue por pura casualidad, pero bendito momento. Nada me hacía presagiar por aquel entonces de lo que iba a encontrarme en esa gran casa, les cuento: cada vez que voy por allí coincido con buenos profesionales y con un grupo de personas voluntarias que expresan querer hacer algo por los demás y acompañar en el final de la vida de manera libre y altruista. De modo que no queda otra que formarnos para integrar la muerte como una parte más de nuestra existencia y comprometernos en aquello que cada uno de nosotros podamos aportar.

La R.A.E (Real Academia de la Lengua Española) viene a decir que acompañar es existir junto a otra persona, o estar simultáneamente con ella. También describe como el hecho de acompañar va asociado a participar en los sentimientos de alguien.

Las tareas de acompañamiento de las personas voluntarias son: estar con y conversar de aquello que la otra persona desea; quedando fuera todas aquellas funciones y tareas que deban de realizar otros profesionales. Porque lo que está claro que la compañía, o la compaña, como dice un amigo mío, se conjuga y complementa con el resto de las intervenciones, aportando el contacto humano y cercano de alguien que, desde la aceptación y el cariño, está ahí cuando el otro lo demanda o necesita. Debemos de tener en cuenta que una intervención integral considera el abordaje desde todos los ámbitos: el biológico, el psicológico, el social y el espiritual, por lo que la compañía entendida desde la aceptación, comprensión y la compasión tiene vital importancia. En relación a ésta decir que, debemos saber conectar con el sufrimiento desde la compasión, entendida como ese espacio donde nos compenetramos con el otro, y nada mejor que hacerlo desde el corazón.

La etapa del final de la vida puede durar meses u horas, y si la persona a quien se acompaña mantiene nivel de conciencia posiblemente nos dará a conocer sus deseos, esos proyectos o planes que quiere ver cumplidos. Probablemente también darnos a conocer sus sentimientos, emociones, valores e historia. Porque el estar cerca de una persona que vivencia una situación especial, o de vulnerabilidad, nos va a permitir que le conozcamos. Y desde el respeto, sabremos escuchar e interpretar sus emociones, sus palabras y sus silencios como solo lo hacen los anónimos artistas. Algunos autores describen que más del 65% de la comunicación es no verbal, por lo que desde la escucha activa estaremos atentos a su tono de su voz, a sus gestos y a sus silencios, porque éstos también comunican.

En una reunión mensual del grupo de voluntarios de Vivir con Voz Propia se dijo que acompañar es “compartir el pan” pero que es la otra persona quien decide si quiere comerlo con nosotros, y qué parte del pan quiere compartir, ¡Cuánta sabiduría!

Paula Casas

desde el
respeto,
sabremos
escuchar e
interpretar sus
silencios como
solo lo hacen
los anónimos
artistas

Escuchando profundamente al otro

Si nos preguntan, casi todos estamos dispuestos a contestar y mostrar nuestra disposición a escuchar e, incluso a poner en valor esta habilidad. Sin embargo, **escuchar profundamente** a otro no significa mejorar habilidades de conversación, ni resolver los problemas del otro. Se trata de escuchar desde el propio corazón, desde las tripas.

Esta práctica, desarrollada por **Rosamunde Oliver**, se basa en técnicas de presencia y atención plena, intensificando el poder de la escucha natural, verbal y no verbal, creando mayor compasión, sabiduría y comprensión en cualquier situación de escucha.

Para poder escuchar realmente bien a los demás, antes que nada, necesitamos familiarizarnos con escucharnos bien a nosotros mismos. Aquellos que escuchan mal a menudo les resulta difícil separar sus propias necesidades e intereses de las del otro.

En diciembre, Rosamunde Oliver guiará el **Taller Escucha Profunda Deep Listening** proponiendo ejercicios experienciales e interactivos de modo que los participantes potencien su capacidad de escucha utilizando habilidades de:

- ▶ Mantener relaciones de escucha beneficiosas y constructivas con otros
- ▶ Crear un entorno de comunicación confidencial en el que se fomente que otros traten temas personales de importancia, incluyendo situaciones desafiantes a nivel físico, emocional e intelectual.
- ▶ Trabajar con la diversidad; incluyendo las diferencias culturales, sociales, raciales y religiosas
- ▶ Tener conciencia de la importancia de mantener límites en la escucha
- ▶ Tener confianza para escuchar plenamente y recibir a todos los niveles de cualquier comunicación, combinándolo con la capacidad fortalecida de responder con claridad

Para poder
escuchar
realmente bien
a los demás,
antes que
nada,
necesitamos
familiarizarnos
con
escucharnos
bien a
nosotros
mismos

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.



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.



Eventos

Noviembre 2017

10-12 de noviembre
II Jornadas Internacionales sobre Hospices

29 de noviembre
Espacio de Reflexión y Diálogo

Diciembre 2017

6 al 10 de Diciembre
Formación Intensiva en Escucha Profunda

VIVIR CON VOZ PROPIA CUENTA
CON LA COLABORACIÓN DE:



Puedes encontrarnos en:

Paseo Zumaquera 35, bajo
01006 Vitoria - Gasteiz

945 143311

www.vivirconvozpropia.com

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

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