

I SIMPOSIO ACCP

# ESPIRITUALIDAD EN CUIDADOS PALIATIVOS



ACC Paliativos  
Asociación Colombiana de Cuidados Paliativos

APOYAN:





# Autocuidado en Cuidados Paliativos

## Estrategias personales y para equipos

Florencia Galeazzi  
Sandra Liliana Parra



# Autocuidado como imperativo ético



“La calidad de la presencia que como profesional aportas a la cabecera del enfermo y que puede ayudarlo a restablecer sus conexiones sanadoras y trascender el sufrimiento, depende de la calidad de tu vida y en este sentido, el autocuidado espiritual del profesional debe verse como un imperativo ético”

M. Kearney

**DESARROLLAR AUTOCONCIENCIA**

**ESCUCHARSE**

**GESTIONAR EMOCIONES**

**ENTENDERSE**

**TENER HÁBITOS DE AUTOCUIDADO**

**ATENDERSE**



# ¿Cuales deben ser mis actitudes en el acompañamiento?

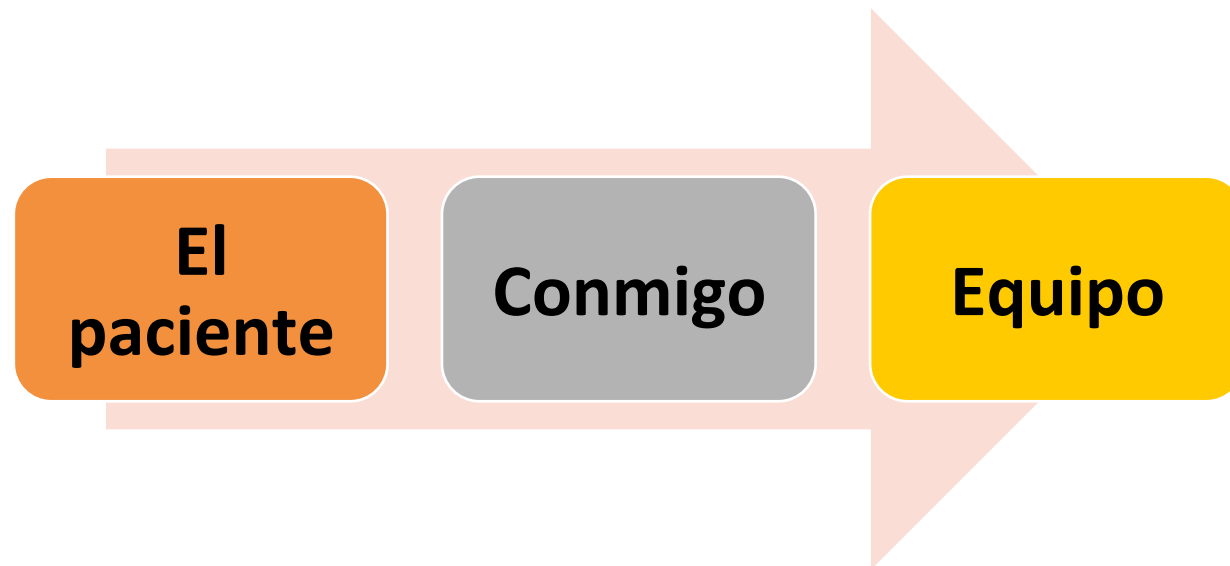


# HOSPITALIDAD

P  
R  
E  
S  
E  
N  
C  
I  
A



C  
O  
M  
P  
A  
S  
I  
Ó  
N



PRESENCIA





# Presencia

**Tomar  
conciencia**

**del momento  
presente (no del  
pasado o del  
futuro)**

**Con aceptación  
(sin sensación de  
apego o rechazo)  
SIN JUZGAR**

# Presencia

“Nosotros y el paisaje del ahora nunca somos dos y estamos siempre aquí. Pero esa es una realidad imposible de sondear a través del pensamiento, porque este desnaturaliza su dimensión experiencial, que solo puede ser sentida y vivida. El presente, dicho de otro modo, no puede reducirse al pensamiento, porque no puede reducirse a nada. El ahora es fundamental y lo mismo ocurre con cada uno de nosotros”

Jon Kabat-Zinn

# Presencia

---

Todos tenemos capacidad

---

Rasgo de la mente

---

Capacidad de cultivar

---

Diferentes prácticas

---

Identifico mi dialogo interno

---

Identificar estar en piloto automático

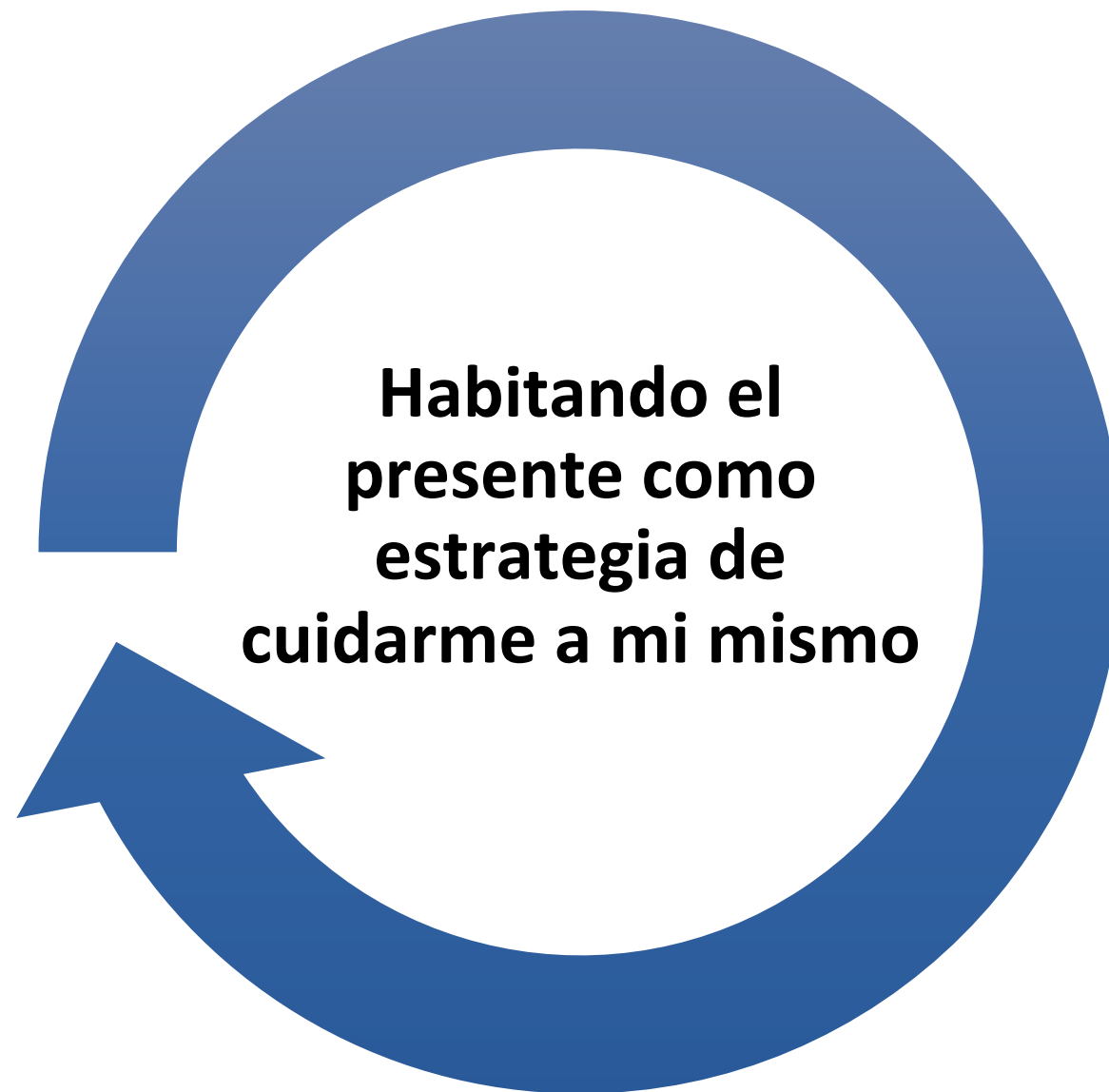


# Presencia

Habitar mi mente y mi cuerpo en el momento presente



# Presencia



- Identifico mis emociones y pensamientos
- Si identifico: mejoro capacidad de gestión emocional
- Autoconocimiento
- Habito mi cuerpo

**“El regalo más valioso que podemos  
ofrecer a otros es nuestra presencia”**

**Thich Nhat Hanh**



**THUBTEN DHARGYE LING**

**[COMUNIDAD BUDDISTA TIBETANA]**



"AQUELLO QUE TANTO TE PREOCUPA,  
PIERDE SU PODER  
CUANDO TODA TU ATENCIÓN  
ESTÁ EN EL AHORA"



# Prácticas informales

○ Práctica 3 min entre pacientes

○ Caminata consciente

○ Baño consciente

○ Ir a casa consciente (Carro – Metro - Bus)

○ Ejercicio consciente

# Práctica formal

- Intentar varias prácticas
- Toma la que sintonice contigo
- Progresivo: Así como el Gym
- No se debe forzar
- No esperes obtener nada
- SOLO SER

# Compasión



# HACER BIEN EL BIEN

HACER BIEN EL BIEN



## COMPASIVO Y COMPETENTE



*Sólo quiero lo que  
está en tu corazón y  
en tu mente*

*Esa frase llegó a significar para  
mí todo lo que hay que ofrecer de  
la **mente** en un **conocimiento  
experto** de la terapia adecuada  
junto con la **atención** y la **amistad  
del corazón***



*«La profunda conciencia del sufrimiento de uno mismo y del de otros seres, junto con el deseo de **ayudar a evitarlo**»*

P. Gilbert

*« Sentimiento básico de apertura hacia el **sufrimiento propio y de las demás personas**, unido a la intención genuina de **aliviarlo y prevenirlo**»*

G. Brito

# Componentes de la compasión



- COGNITIVO
- EMOCIONAL
- INTENCIÓN
- MOTIVACIÓN
- GOCE DE LA COMPASIÓN





# ¿Qué no es compasión?

---

LÁSTIMA

---

SÓLO EMOCIÓN

---

SÓLO UNA CONDUCTA

---

SÓLO UNA IMAGEN

---

ALGO A EXPLICARSE

---

UN DEBER O UNA EXIGENCIA POSIBLE

---

CONDESCENDENCIA, SER BUENO

---

APEGO POR RESULTADOS /  
PENSAMIENTO MÁGICO



*“La compasión es una motivación –no una emoción– que orienta la conducta humana”*

*P Gilbert*



# Componentes de autocompasión

**Auto  
Amabilidad**

- Evita autocrítica

**Humanidad  
compartida**

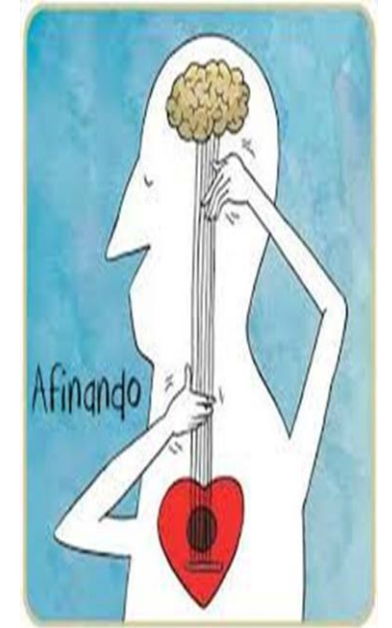
- Evita aislamiento

**Atención plena**

- Evita sobreidentificación

K Neff

# Autocompasión



- Disminuye la **rumiación** (Neff, 2003)
- Posibilita **mayor claridad de sentimientos propios** y **habilidad de reportar estado de ánimo negativos** (Neff 2003)
- Mayor **conexión social** y satisfacción con la vida (Neff 2003)
- Mayor **fortaleza psicológica**: OPTIMISMO, CURIOSIDAD, EXPLORACIÓN, INICIATIVA PERSONAL y AFECTOS POSITIVOS (Ded y Ryan 1995)
- Disminuye el **temor de afrontar desafíos**.

# Satisfacción por Compasión



Capacidad de recibir gratificación de la prestación de cuidado

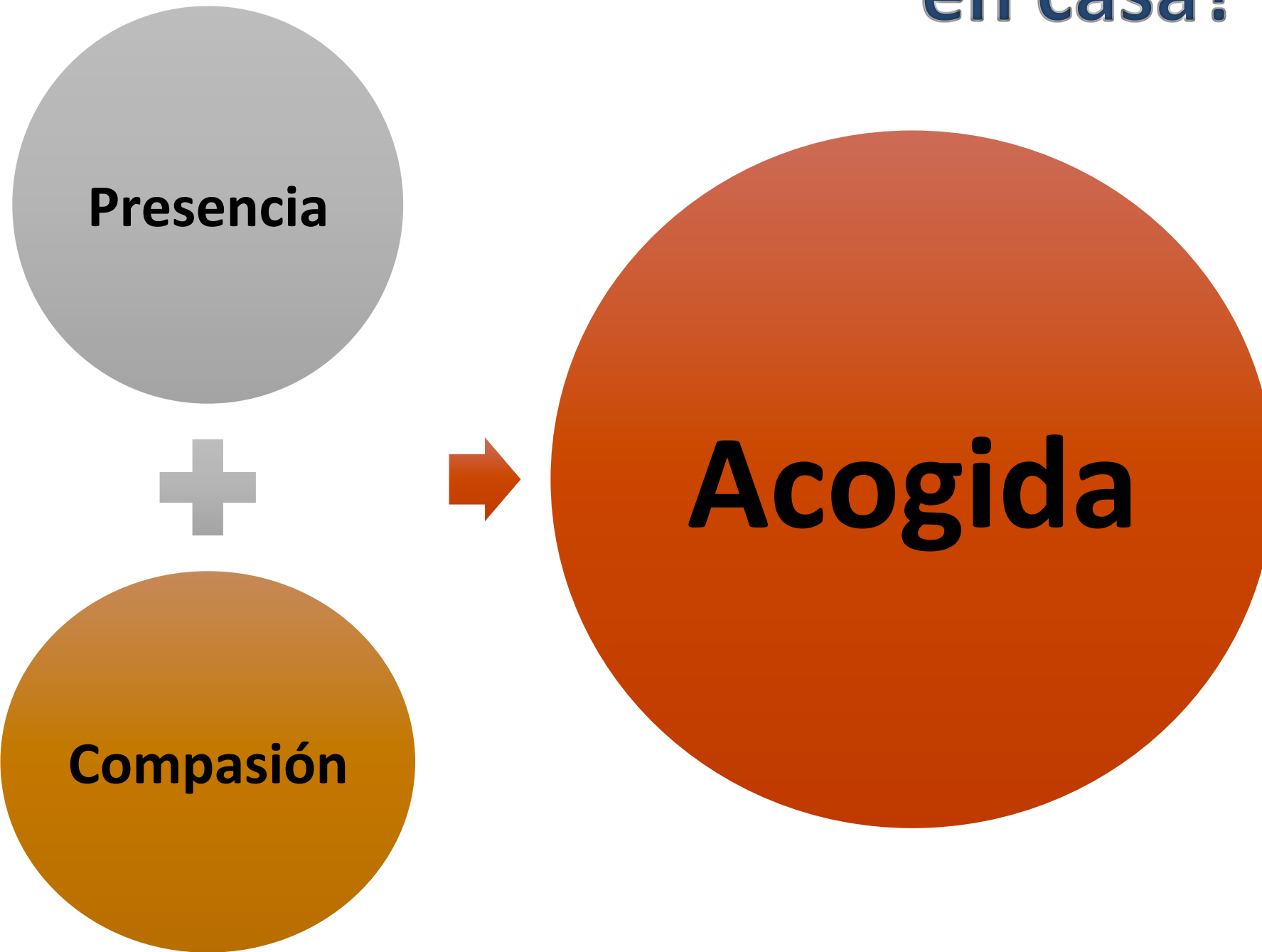
Gozo experimentado por ayudar y por percepción de autoeficacia

Ayuda sostenible

Satisfacción en el que la recibe

# Hospitalidad

¿Te has sentido como  
en casa?



# Hospitalidad

- La acogida hace que el extraño deje de ser extraño y el que acoge se haga con la rica extrañeza de la vida y la considere como oportunidad de aprendizaje
- Si la hospitalidad se produce, ambos protagonistas se expresan con libertad y el encuentro resultante altera positivamente la identidad de ambos.

# Hospitalidad

De esta manera la hospitalidad termina convirtiéndose en una manera de cuidarnos

*“Sentirse acogido en el corazón tiene que ver con esa experiencia de confort emocional que uno hace cuando experimenta que lo más íntimo es también observado, contemplado, no juzgado y entrañablemente cuidado por el que acoge”*

**Jose Carlos Bermejo**



# Y Yo... ¿Cómo me cuido?



# Autocuidado

## Físico

Baño  
Paseo  
Siesta  
Cine

## Mental

No luches con  
tus  
pensamientos

## Emocional

Hazte amigo de tus  
sentimiento  
Perdona

## Relacional

Conecta, no te  
aíslas  
Agradece  
Voluntariado

## Espiritual

Sé fiel a tus  
valores  
Di la verdad



Nos cuidamos como equipo



# Asumir la responsabilidad de cuidarnos

- Carga de trabajo sostenible
- Formación en habilidades de comunicación
- Meditación
- Escritura reflexiva
- Supervisión
- Desarrollo de habilidades de autoconciencia
- Práctica de actividades de autocuidado
- Uso de rituales
- Intervención para el equipo basada en potenciar el sentido del trabajo
- Talleres específicos de autocuidado



# Autocuidado del equipo

Carga de trabajo sostenible

Psicoeducación

Formación en habilidades de comunicación (asertividad, respuesta)

Formación continua

Meditación, relajación

Supervisión



# Autocuidado del equipo

Roles claros

Escritura reflexiva

Actividades de autoconocimiento

Talleres de cuidado

Rituales

Reconocimiento institucional, apoyo



# Autocuidado

Identificar fuentes de tensión

Reconocer la necesidad de ayuda

Asumir responsabilidad de cuidarse

Incorporar actividades que sean recreativas

Optimizar la resiliencia

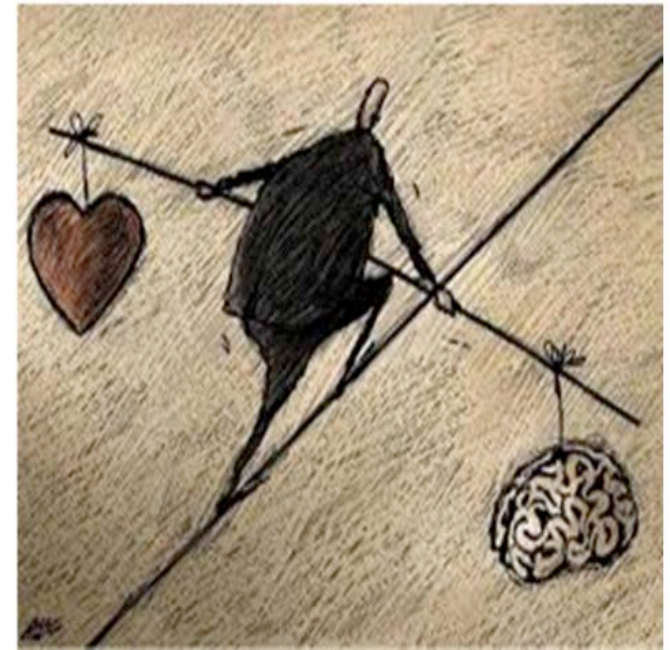
Humor como gran herramienta

Manejo del tiempo

Reconocer los propios recursos y los ajenos

Desarrollar la creatividad

Desarrollar la flexibilidad





# Autocuidado en clave compasiva

**Auto  
Amabilidad**

- Evita autocrítica

**Humanidad  
compartida**

- Evita aislamiento

**Atención plena**

- Evita sobreidentificación

## Meditación : Cuidado sin límites

Lleva la atención a la respiración y repite internamente la frase escogida.

- Que mi amor hacia los demás fluya sin límites
- Que el poder de la bondad amorosa me sostenga
- Que encuentre los recursos internos para ser capaz de dar
- Que pueda permanecer en paz y abandonar las expectativas
- Que pueda ofrecer cuidado y presencia de forma incondicional sabiendo que la respuesta puede ser agradecimiento, indiferencia, enfado o angustia.
- Que pueda ofrecer amor, sabiendo que no puedo controlar el curso de la vida, del sufrimiento o de la muerte.
- Que pueda var mis limites con compassion, tal como veo el sufrimiento de otros.
- Que pueda aceptar las cosas tal como son.







CULTIVANDO LA PRESENCIA, LA COMPASIÓN Y LA  
HOSPITALIDAD  
EN NOSOTROS Y EN NUESTROS EQUIPOS



**AUTOCUIDADO**