



... y ahora **qué?**

*Reflexiones de una jubilada activa*

**Marian García**  
(ESAD)



# La despedida

De cómo organizar un  
**aviso urgente imposible!**

10 de Agosto de 2018

# Sin tiempo para **saborear**

- ❖ Cuando te toca a ti
- ❖ Viviendo la atención sanitaria **despersonalizada** y **mecanicista**
- ❖ Sí! somos **diferentes...**
- ❖ **Nuestros valores:** Humanidad, empatía, respeto, honestidad...





**Luzdivina (93)**

**Amador (97)**

# Última etapa


- ❖ Cuando eres tú quien cuida, descubres la cara oculta de la luna.
- ❖ Cosas que ahora no diría...

# Cosas **importantes** en **CCPP**

- ❖ **Formación, formación, formación**
- ❖ **Introspección.** Mirando dentro de mi
- ❖ **Autoconocimiento.** (¿qué hay de mi muerte?)
- ❖ Reconociendo **mis propios miedos.** (mis emociones)
- ❖ **Autenticidad. Honestidad** (“hasta aquí llego”)
- ❖ **Escucha plena.** La joya de la corona

# El arte de escuchar

- ❖ **Escuchar vs oír**
- ❖ Con todos mis sentidos, en **atención plena**
- ❖ Con mi mente **vacía de mí**
- ❖ Con **empatía**, resonando contigo
- ❖ **Sin juicio**, con sumo respeto
- ❖ Con **espacios de silencio**



“La **escucha** es un **arte** que  
nace de una **mente serena**  
y un **corazón abierto**”

Ram Dass

... y ahora qué?

## HACIA UNA COMUNIDAD COMPASIVA EN PALMA

“Porque tú me importas”

Auspiciado por IllesPal



Una comunidad **SENSIBLE** y atenta al sufrimiento de sus vecinos en situación de enfermedad avanzada y/o en etapa de final de vida

Una comunidad que vibra con el sufrimiento ajeno; **EMPÁTICA**

Una comunidad dispuesta a actuar para minimizar y paliar ese sufrimiento; **COMPASIVA**



# En que basa una **ciudad compasiva**?

Es un movimiento ya existente en varios países que se apoya en “**La Carta de la Ciudad Compasiva**” un documento base creado por Allan KELLEHEAR en el año 2015 y que se ha convertido en guía de los distintos modelos similares al nuestro “**Hacia una Comunidad Compasiva**”



## Equipo de Trabajo

### Inicial:

Belén González

Marián García

Miguel Riutort

Patricia Bassante

Pilar Ascaso

Rocio Saiz

Sebastià Verger

Yanina Paglioni



Coordinadora: **Marian García**

Contacto: **669 283 769**

**marian.garo@gmail.com**