

V JORNADA DE L'ESTRATÈGIA DE CURES PAL·LIATIVES DE LES ILLES BALEARS

Hospital Son Llàtzer, 11 d'octubre de 2019



TALLER 1: “*Assaborint la Compassió*”



**Belén González
Miguel Riutort**

Mindfulness y Compasión:
herramientas al servicio de la comunidad

¿Atención Plena?

**La facultad intencionada
de tomar conciencia del
momento presente**

¿Qué se requiere?

- Parar y centrarse en la respiración
- Mente en calma y cuerpo relajado

Bases que la sostienen:

1. Estar en el aquí y ahora

2. Entrenar la atención

3. La amable aceptación

La atención plena facilita:

- ◆ Apertura de mente y corazón
- ◆ Desconectar el “piloto automático”
- ◆ Dirigir la atención al presente
- ◆ Gestionar las emociones adecuadamente
- ◆ Disfrutar de la vida sin poner resistencias
- ◆ No juzgar a las personas y aceptación

**Mindfulness se cultiva
con la práctica diaria y
los siguientes pasos:**

*** Silenciar**

*** Observar**

*** Sentir**

*** Aquietar**

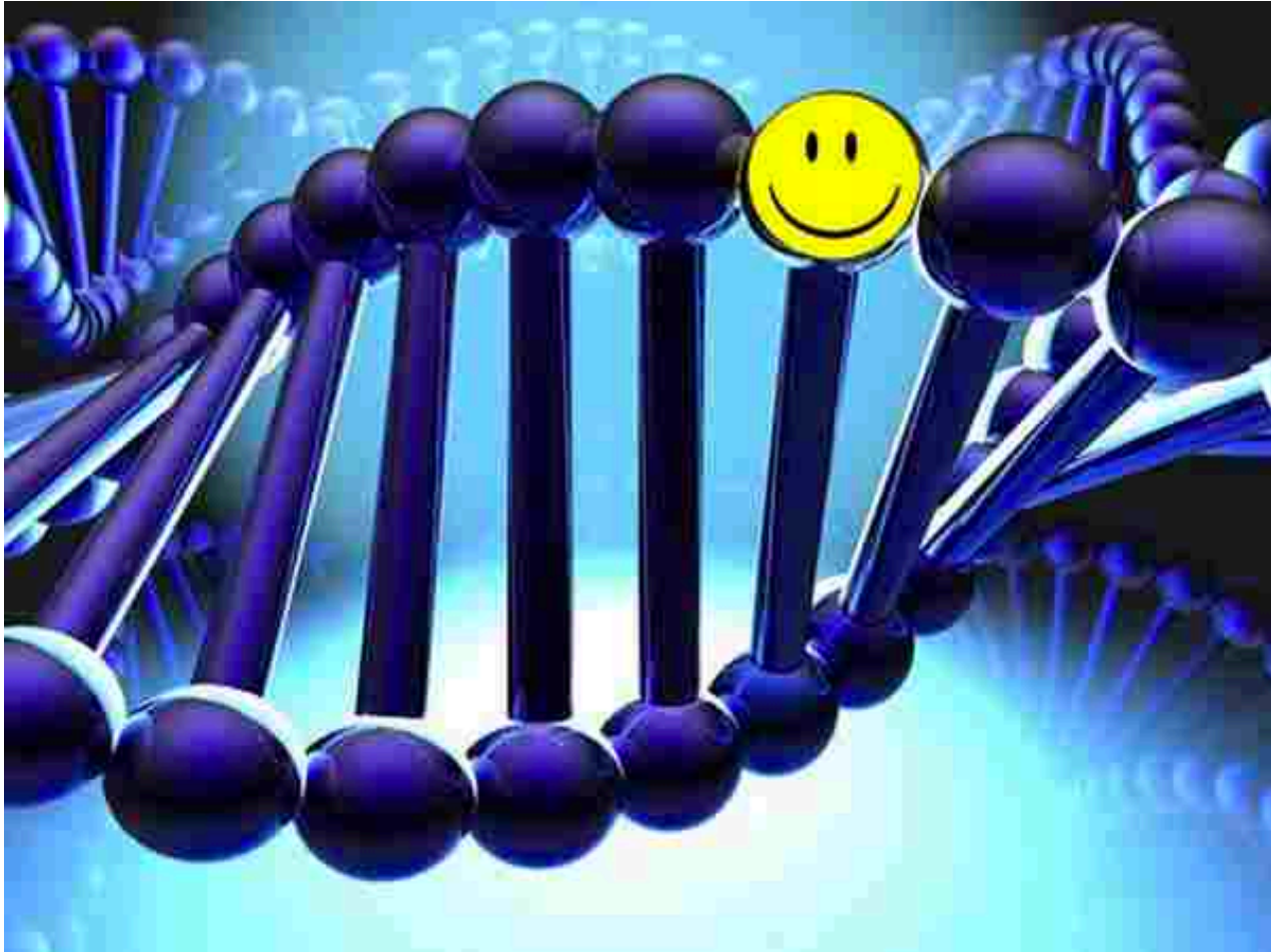


Mindfulness y la compasión van de la mano...



..... guardan relación y están conectadas

“La compasión está en nuestro ADN”





Definamos COMPASIÓN

La compasión NO es:



Pena, lástima

Miedo a quedar mal

Resignarse

Querer agradar

Tirar la toalla

La compasión es un proceso con:



Atención plena

Amabilidad

Comprensión

Empatía

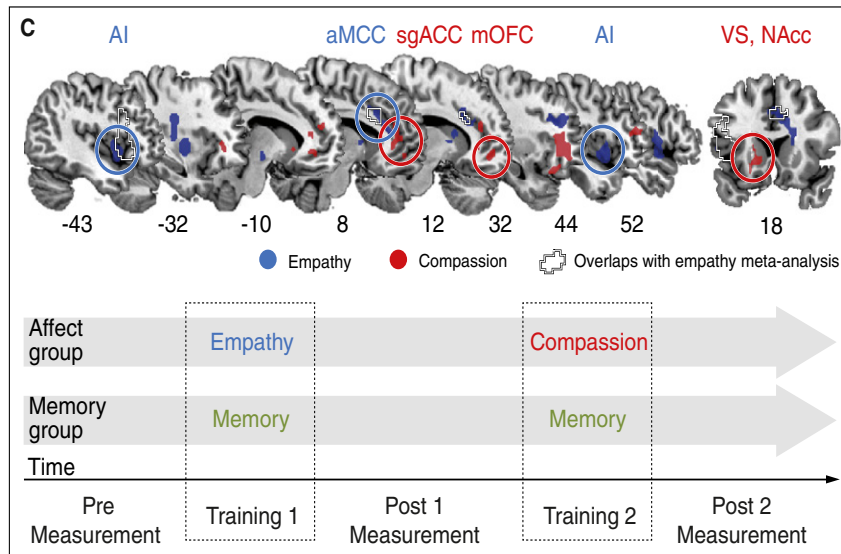
El coraje de afrontar el problema

COMPONENTES DE LA COMPASIÓN

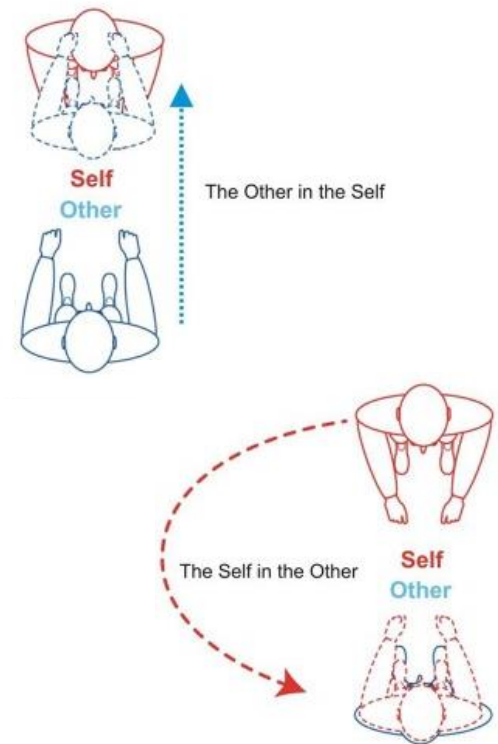
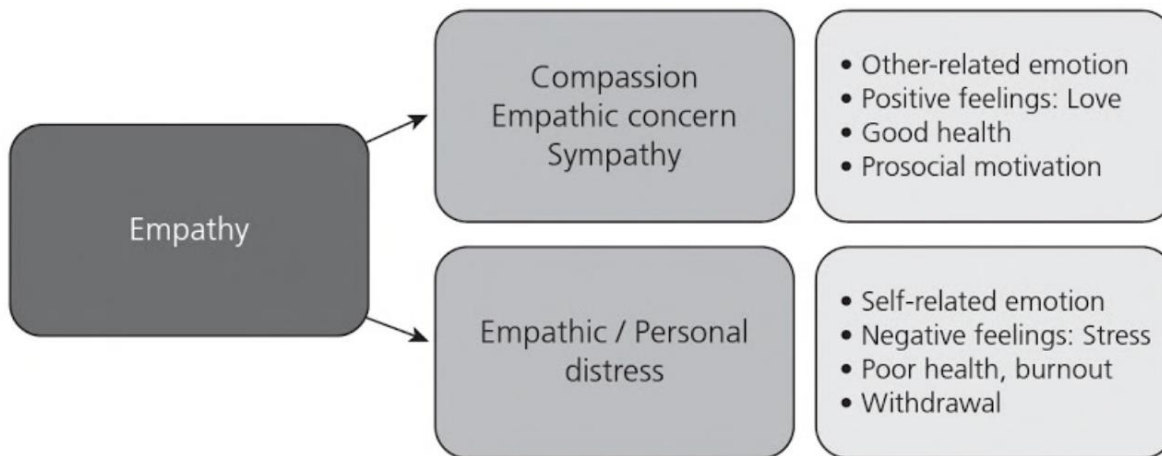


La compasión es un proceso complejo que se va desplegando en la mente, el corazón y el cuerpo, que da forma a nuestras respuestas al sufrimiento

EMPATÍA (finita) no es COMPASIÓN (infinita)



Tania Singer^{1,*}
and Olga M. Klimecki^{2,3,4}



Top Images: Thirioux, Birault, & Jaafari 2016
 Bottom Image: Klimecki & Singer 2012

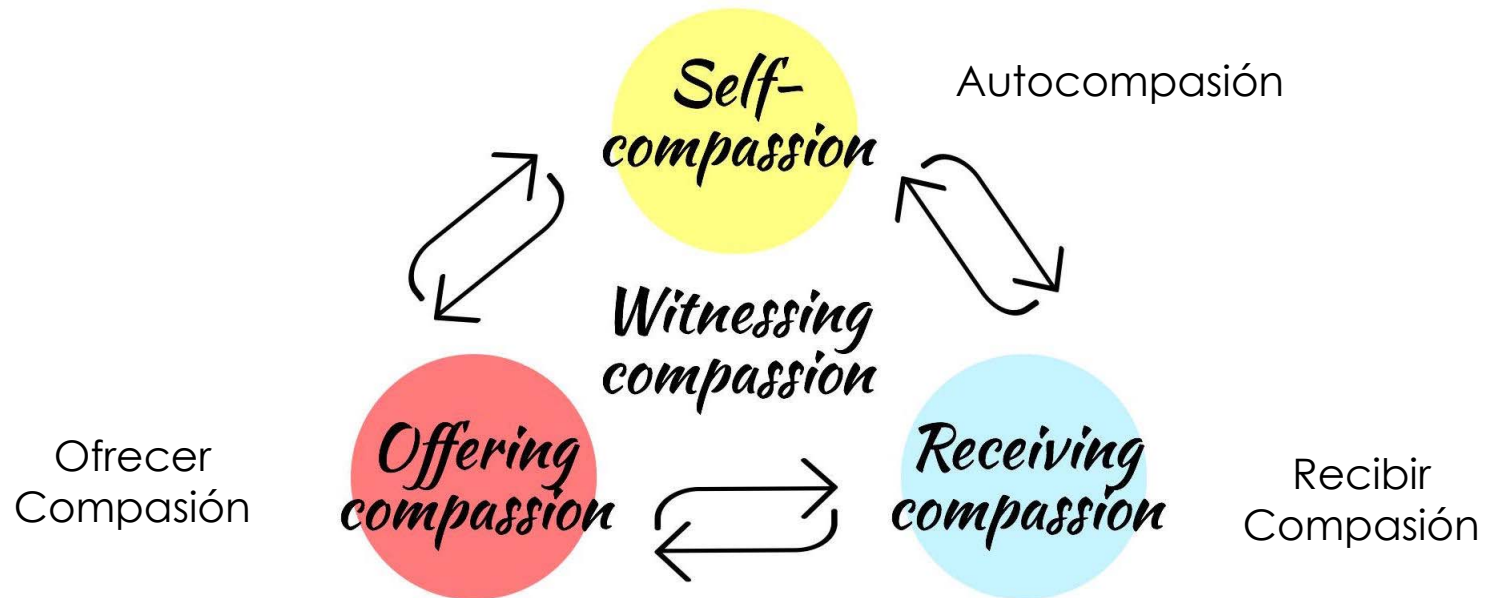
El coste de cuidar:
Fatiga x compasión (Desgaste por empatía)



“Quien da luz debe soportar las quemaduras” (Victor Frankl)

TRES FLUJOS (interdependientes) DE LA COMPASIÓN

Compasión sabia y sostenible (“brillo cálido”)



Bigger-than-self compassion

Compasión-más-grande-que-uno-mismo

UN GESTO COMPASIVO CON UNO MISMO EN LO COTIDIANO: LA PAUSA DE LOS TRES PASOS



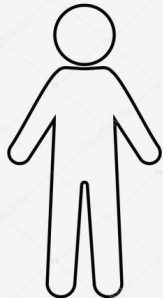
1º PARAR EL “PILOTO AUTOMÁTICO”

Adopta una postura de pie, sentad@ o tumbad@ con la intención de estar atent@. Presta atención a sensaciones, emociones y pensamientos con apertura y curiosidad notando como te sientes, tal vez etiquetando pensamientos como planes, recuerdos, preocupaciones, etc



2º PONER LA ATENCIÓN EN UN ANCLAJE

Dirige la atención al presente, por ejemplo, prestando atención a las sensaciones físicas asociadas con la respiración (nariz, abdomen) o las sensaciones de contacto de los pies con el suelo.



3º EXPANDIR EL CAMPO DE CONCIENCIA

Incluyendo el cuerpo como un todo y especialmente zonas dónde haya sensaciones de tensión o tirantez. Manteniendo la mente abierta para incluir imágenes y sonidos, y reconecta amablemente con tu experiencia del momento, en el aquí y ahora.

**Cuidados
paliativos**



CUIDADOS COMPASIVOS

COMPASIÓN HACIA LOS PACIENTES

1. Escuchar atentamente
2. Hacer contacto visual
3. Tocar
4. Ofrecer tranquilidad verbalmente
5. Estar física y conscientemente presente
6. Centrarse en el paciente
7. Estar emocionalmente abierto y disponible
8. Tener en cuenta las diferencias culturales



Los cuidados compasivos aumentan la Supervivencia

The NEW ENGLAND JOURNAL of MEDICINE

N ENGL J MED 363:8 NEJM.ORG AUGUST 19, 2010

ORIGINAL ARTICLE

Early Palliative Care for Patients with Metastatic Non–Small-Cell Lung Cancer

Jennifer S. Temel, M.D., Joseph A. Greer, Ph.D., Alona Muzikansky, M.A.,

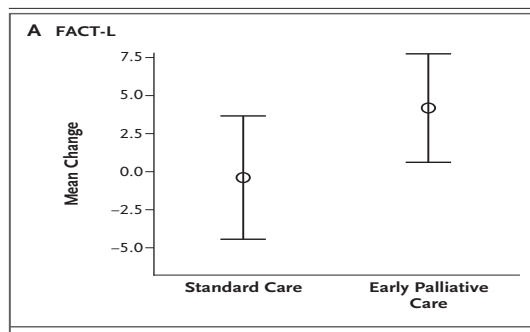


Figure 1. Mean Change in Quality-of-Life Scores from Baseline to 12 Weeks in the Two Study Groups.

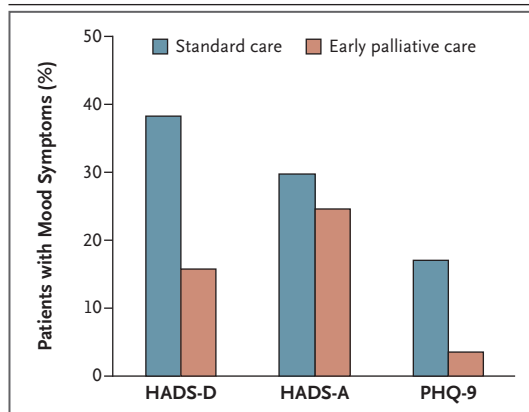


Figure 2. Twelve-Week Outcomes of Assessments of Mood.

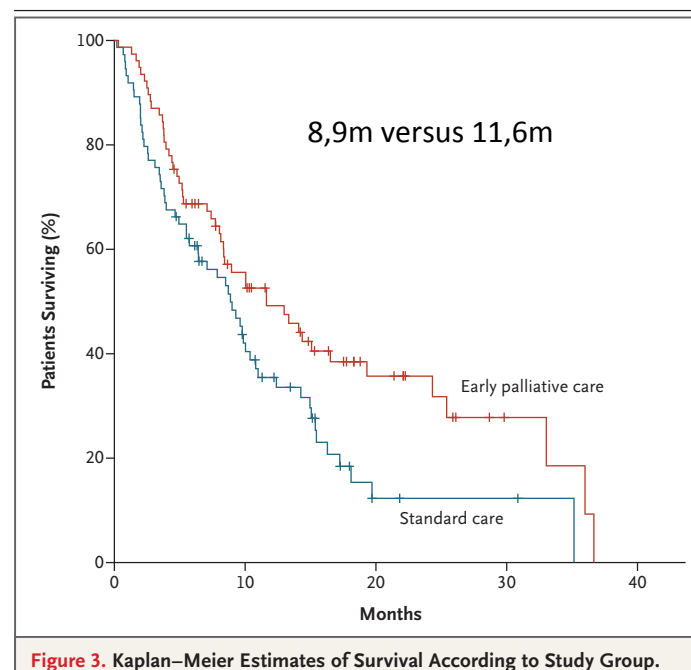


Figure 3. Kaplan–Meier Estimates of Survival According to Study Group.

CONCLUSIONS

Among patients with metastatic non–small-cell lung cancer, early palliative care led to significant improvements in both quality of life and mood. As compared with patients receiving standard care, patients receiving early palliative care had less aggressive care at the end of life but longer survival. (Funded by an American

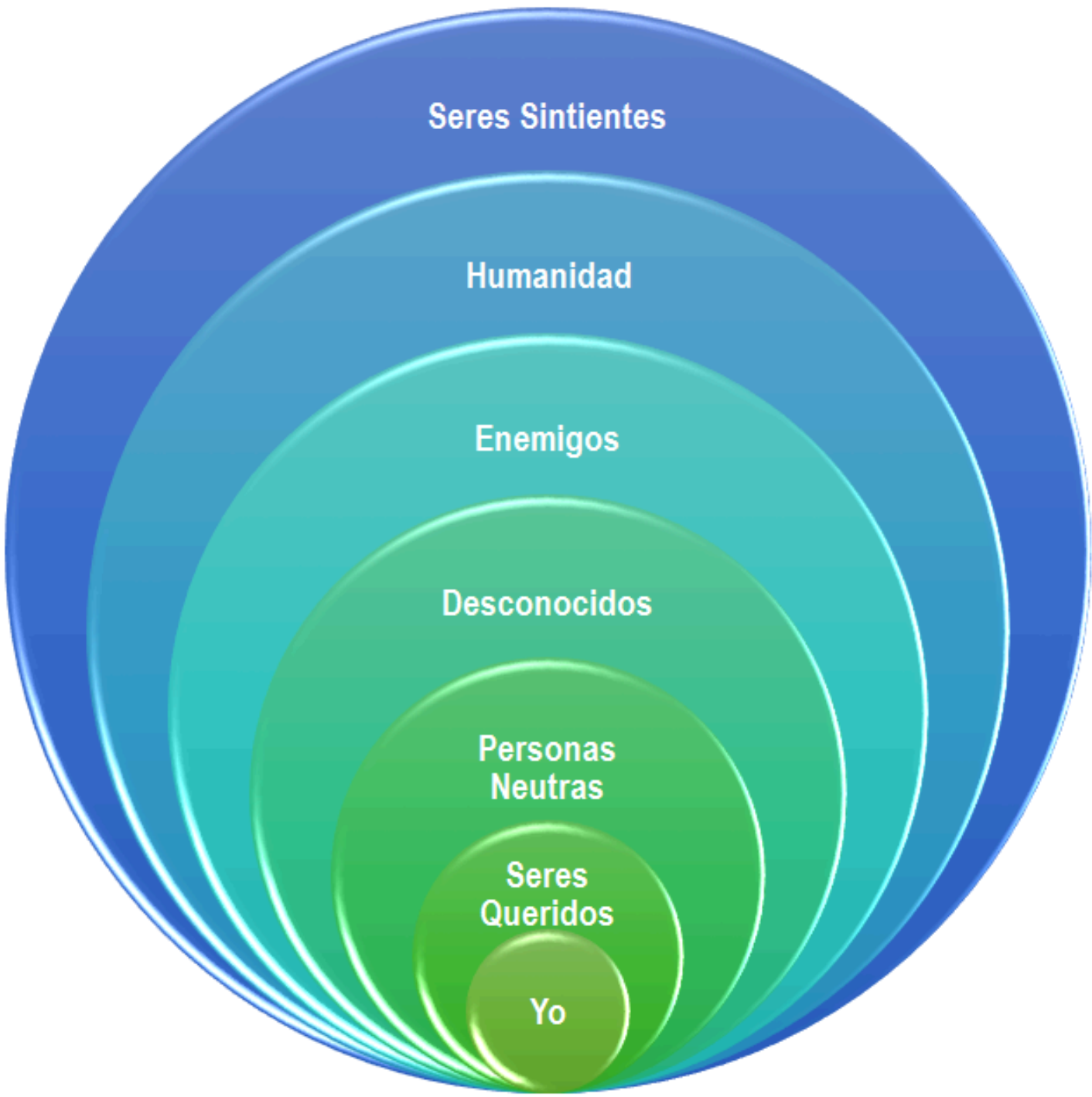


PROGRAMADA DE “**ENTRENAMIENTO EN EL CULTIVO DE LA COMPASIÓN**”

- Semana 1: Asentar la mente y focalizar la atención (**conciencia plena**)
- Semana 2: Amor y compasión hacia un **ser querido**
- Semana 3: **Auto-Compasión**
- Semana 4: **Amor hacia uno mismo**
- Semana 5: **Humanidad compartida**, apreciación por los demás e interdependencia
- Semana 6: **Expandiendo el círculo** de la Compasión
- Semana 7: Compasión activa (**Tonglen**)
- Semana 8: **Práctica integrada** de compasión

Clases presenciales + Meditación + Ejercicios + Prácticas informales

La Compasión es ilimitada





“El cultivo de la compasión debería constar en el currículo de toda profesión que implique la relación con otros” (Gonzalo Brito)