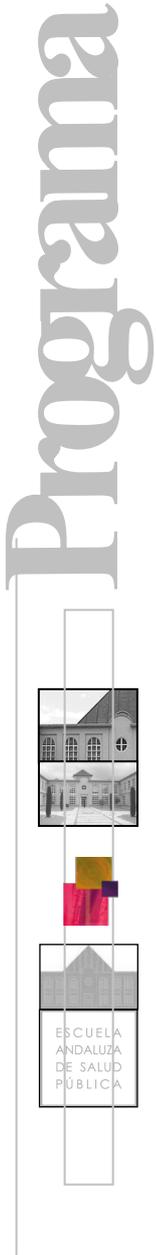




Escuela Andaluza de Salud Pública  
CONSEJERÍA DE SALUD Y FAMILIAS



CURSO VIRTUAL

# CÓMO MEJORAR LA ATENCIÓN EN CUIDADOS PALIATIVOS A TRAVÉS DE LA COMPASIÓN.

13 de noviembre a 13 de diciembre de 2019

## INTRODUCCIÓN

El Plan Andaluz de Cuidados Paliativos trabaja por mejorar la calidad de vida de las personas y sus familias en el final de sus vidas desde unos estándares de calidad y cuidados exquisitos: a partir de un abordaje integral, compartido y continuado y respetando la autonomía de las personas. Se ha de procurar que las personas y familias en esta fase obtengan los cuidados necesarios y óptimos y que la relación con las personas que proveen esos cuidados sea asimismo lo más terapéutica posible.

Las personas en el final de la vida y sus familias experimentan un momento de intensa vulnerabilidad y, en muchas ocasiones, un grado elevado de sufrimiento. Es una herramienta terapéutica fundamental conocer cómo gestionar y acompañar el sufrimiento para vivirlo de un modo constructivo como una oportunidad de aprendizaje, crecimiento, transformación y mejora personal.

La compasión se convierte en una herramienta básica en el afrontamiento del sufrimiento. El cultivo de la compasión hace emerger la fortaleza interior para estar presentes con el sufrimiento, el valor para actuar con compasión y la resiliencia, previniendo así el distrés empático y la fatiga por compasión. Estas cualidades facilitan y apoyan una serie de cambios positivos, incluyendo mayores niveles de autocompasión, satisfacción vital, felicidad, empatía y compasión hacia las otras personas, así como una disminución en síntomas depresivos, estrés y preocupación.

Este curso se realiza en el marco de la Red de Cuidados Paliativos de Andalucía (RedPAL), que es un proyecto del Plan Andaluz de Cuidados Paliativos (SSPA, Consejería de Salud y Familias).

## DIRIGIDO A

- Participantes en la Red de Cuidados Paliativos de Andalucía (RedPAL).
- Profesionales del SSPA o de otros centros sanitarios andaluces cuyo trabajo habitual guarde relación con Cuidados Paliativos.
- Ciudadanía e Integrantes de asociaciones de ayuda mutua y voluntariado en cuidados paliativos en Andalucía.

## OBJETIVOS

### OBJETIVO GENERAL

Promover que las personas participantes adquieran un nivel de conocimiento, consciencia, compasión, competencia y compromiso que les permita ayudar a transformar y trascender la experiencia de sufrimiento del final de la vida, en una experiencia compartida de crecimiento.

### UNIDADES DIDÁCTICAS: OBJETIVOS ESPECÍFICOS, CONTENIDOS, CRONOGRAMA

#### **Unidad didáctica 0: Introducción al curso y a la plataforma virtual** (13 de noviembre)

#### **Unidad Didáctica 1: Sufrimiento y Compasión.** (3 horas a realizar entre los días 13 y 17 de noviembre).

##### Objetivos:

1. Reflexionar y profundizar en el concepto de **Sufrimiento** en el proceso de morir.
2. Aprender a visualizar el sufrimiento como un muro y también como una puerta, es decir, una oportunidad de trascender el sufrimiento.
3. Conocer y desarrollar en la práctica las habilidades de la Compasión

##### Contenidos:

- Sufrimiento y Compasión en el proceso de morir.
- Diferencias entre la Compasión, la empatía y la lástima.
- Prácticas de habilidades de Compasión guiadas (Audios)

#### **Unidad didáctica 2: Profundizando en el concepto de la Compasión.** (7 horas a realizar entre los días 18 y 27 de noviembre).

##### Objetivos:

1. Conocer y profundizar en el concepto de compasión
2. Distinguir entre qué es y que no es la **Compasión**.
3. Reflexionar sobre la actitud de la Compasión en la relación clínica.
4. Realizar dinámicas guiadas para acompañar el sufrimiento a través de la presencia.

##### Contenidos:

- Concepto de compasión, empatía, lástima.
- Habilidades de Compasión en la relación clínica.

- La **Presencia**: actitud esencial para mejorar la atención en cuidados paliativos.
- Prácticas guiadas de Compasión.

### **Unidad 3: Desarrollo de herramientas para optimizar el cuidado.**

(5 horas a realizar entre los días 28 de noviembre y el 4 de diciembre).

#### Objetivos:

1. Integrar los conceptos de fatiga de compasión y satisfacción de la compasión.
2. Potenciar nuestros recursos para optimizar el **Cuidado**.
3. Iniciar la Práctica de la compasión centrada en la propia persona.

#### Contenidos:

- Fatiga de compasión
- Satisfacción de la compasión
- Prácticas guiadas de compasión.

### **Unidad 4: La Compasión hacia las demás personas.**

(5 horas a realizar entre los días 5 y 13 de diciembre).

#### Objetivos:

1. Conocer y profundizar en los elementos de la compasión hacia uno/a misma y hacia los demás: amabilidad, humanidad compartida y presencia.
2. Iniciar la prácticas guiadas de la compasión hacia otros seres.
3. Aprender de nuestros compañeros/as, de la experiencia de las demás personas, de la sinergia del trabajo en equipo.

#### Contenidos:

- Compasión hacia las demás personas.
- Prácticas guiadas de compasión.

### **Unidad Didáctica Final: Evaluación del curso (12 y 13 de diciembre)**

## METODOLOGÍA

El curso, de **modalidad virtual**, tiene una **duración total de 20 horas**, distribuidas en cuatro unidades didácticas.

La formación **comenzará con una unidad de entrenamiento** en el Campus virtual para facilitar al alumnado el cumplimiento de las tareas requeridas en la formación.

El curso **está basado en un sistema de autoaprendizaje** guiado donde el equipo docente ofrece videos propios, sesiones presenciales y presentaciones de elaboración propia donde se abordan los contenidos básicos del curso, se proponen algunas lecturas para profundizar en dichos contenidos y se plantea la realización de una serie de prácticas que faciliten el entrenamiento y la vivencia de la compasión como herramienta de mejora y transformación. El componente práctico del curso (aun siendo virtual es fundamental) y ocupa un lugar central de cada unidad didáctica. Se requiere que las personas participantes muestren el compromiso de participar activamente de las reflexiones y ejercicios planteados en el foro, así como el compromiso de realizar las prácticas propuestas (algunas de ellas requieren de una actividad diaria).

El alumnado dispone de **herramientas de comunicación directa** (email y/o teléfono) con la coordinación y equipo docente en caso de que requiera solucionar dudas sobre el contenido del curso, o con secretaría si existen problemas técnicos. Existe también un foro de intercambio. Se consideran de interés la **reflexión e intercambio de experiencias entre participantes**, de ahí la posibilidad de compartirlas en el foro que, además, será la herramienta fundamental para dejar constancia de la realización de los ejercicios prácticos del curso (y poder ser evaluados/as).

Teniendo en cuenta que “Se aprende un 10% de lo leído, un 70 % de lo discutido y 80% de lo que experimentado”<sup>6</sup>, **lo esencial en este curso es el trabajo práctico y la reflexión** a partir del material propuesto por el equipo docente.

El curso está planificado según unas **fechas predeterminadas para el inicio y fin de cada unidad didáctica, así como para la realización de las prácticas**. En este sentido, los ritmos están marcados para cada unidad didáctica, y en este curso especialmente importante seguirlos. De esta manera, si se sigue el ritmo recomendado, se obtendrá el máximo aprovechamiento del curso. En ningún caso la finalización de las tareas prácticas puede exceder de la fecha de finalización del curso: 13 de diciembre.

## HORAS LECTIVAS

20 Horas (modalidad virtual)

## FECHAS DE IMPARTICIÓN

13 de noviembre a 13 de diciembre de 2019.

## LUGAR DE CELEBRACIÓN

Campus Virtual de Docencia de la EASP: <https://www.easp.es/virtual/docencia/>

## EVALUACIÓN

El curso tendrá una **Evaluación Continua**.

**Al iniciar el curso**, el alumnado encontrará un **test previo de conocimientos** (pre-test), que no tiene calificación, pero que debe ser respondido por todas las personas participantes. Las respuestas serán de utilidad para adaptar los contenidos del curso al nivel de conocimientos del grupo. Por otra parte, **al finalizar el curso**, se pedirá al alumnado que complete **el mismo test** (post-test) y la comparación de los resultados obtenidos para todo el grupo **permitirá evaluar el nivel de aprendizaje conseguido por el grupo**.

Para la evaluación de aprendizaje se han determinado los siguientes criterios:

- Realizar las prácticas propuestas en cada unidad didáctica.
- Respuesta en el foro correspondiente al ejercicio de reflexión propuesto en cada unidad didáctica.
- Cumplimiento de los plazos establecidos.

Para la obtención del **certificado de participación** en el curso será indispensable haber realizado, **al menos, el 85% de las tareas** planteadas. Para la obtención del **certificado de aprovechamiento** del curso será indispensable haber realizado, **al menos, el 95% de las tareas**. En ambos casos, haberlo hecho en los plazos estipulados, que pueden ser flexibles a lo largo del curso, aunque teniendo en cuenta que **la fecha de finalización del mismo es inamovible ni ampliable según los criterios de acreditación**.

La **evaluación de la satisfacción** se realizará **mediante la cumplimentación de los cuestionarios de evaluación de la calidad formativa** que estarán disponibles en la plataforma de formación.

## DOCENTES PARTICIPANTES

Concha Ruiz Pau	Médica especialista en Anestesiología-Reanimación y terapia del dolor. Coordinadora del equipo de soporte de cuidados paliativos del H. Universitario de Puerto Real. Actualmente jubilada. Máster en Cuidados Paliativos. Integrante de los grupos de espiritualidad de SECPAL y SACPA.
Ángela Ortega Galán	Dra. en Enfermería. Máster en Bioética y Humanización de la Asistencia Sanitaria. Profesora del Departamento de Enfermería. Universidad de Huelva. Instructora Certificada del Programa "Entrenamiento en el Cultivo de la Compasión"(CCT) del Compassion Institute de la Universidad de Stanford. Integrante del grupo motor de RedPAL.
María J. Escudero Carretero	Socióloga. Área de Salud Pública y Ciudadanía. Escuela Andaluza de Salud Pública. Granada.

## COORDINACIÓN DOCENTE

María J. Escudero Carretero      Socióloga. Área de Salud Pública y Ciudadanía. Escuela Andaluza de Salud Pública. Granada.

## SECRETARÍA

María José Lozano Murcia      Secretaría de Docencia  
+34 958 027 400  
mariaj.lozano.easp@juntadeandalucia.es

## DIAGRAMA GENERAL DEL CURSO

<b>Unidad Didáctica</b>	<b>Horas</b>	<b>Fecha inicio</b>	<b>Docentes</b>
U.D.0: Introducción a la plataforma virtual del curso	--	13/11	María Escudero
<b>UD 1: Sufrimiento y Compasión.</b>	3	13/11	Concha Ruiz Ángela Ortega
<b>U.D.2: Profundizando en el concepto de la Compasión.</b>	7	18/11	Concha Ruiz Ángela Ortega
<b>UD.3: Desarrollo de herramientas para optimizar el cuidado.</b>	5	28/11	Concha Ruiz Ángela Ortega
<b>U.D.4: Compasión hacia las demás personas.</b>	5	5/12	Concha Ruiz Ángela Ortega
U.D.Final: Evaluación y cierre del curso	--	12/12	María Escudero