

PROGRAMA
¿Y QUIÉN ESTÁ CUIDANDO DE TI?

MÓDULO 3
LA COMPASIÓN: EL CORAZÓN COMO ANCLA

INFORME FINAL
23 de agosto de 2024



Baby Bear Foundation



Presentado por:

Ximena Garcés, MA

www.mindspace.com.co

321 740 1959

Tabla de contenidos

Introducción	3
Desarrollo	3
Resultados generales arrojados por la 'Encuesta sobre tu experiencia en el Módulo3'	5
Parte 1. La experiencia de los/as participantes	5
Parte 2. Evaluación cuantitativa del Módulo 3	12
Conclusiones	19
Recomendaciones	22

Introducción

El *Módulo 3 – La compasión – el corazón como ancla* se llevó a cabo con el equipo del Programa Cuidando de ti de la Fundación Valle del Lili con el propósito de promover el desarrollo de recursos internos que mejor capaciten a los profesionales de la salud para estar para sí y para los pacientes y sus familiares, en momentos de dolor y/o sufrimiento, brindando un acompañamiento compasivo. También este Módulo buscó empoderar a los/as participantes desde su rol profesional fomentando la consciencia del impacto que tienen y pueden tener en las vidas de sus pacientes al brindar su presencia, amor y compasión en momentos críticos, particularmente en el acompañamiento por pérdida perinatal y su consecuente duelo.

Este es el tercer de tres módulos que componen el *Programa ¿Y QUIÉN ESTÁ CUIDANDO DE TI? Los profesionales de la salud no somos inmunes*. En su conjunto, el Programa ofrece un entrenamiento en prácticas de consciencia plena (mindfulness), comunicación consciente y compasión para fortalecer la consciencia del cuidado de sí, desarrollar recursos internos, habilidades y formas de orientarse a la vida para cultivar mayor balance, cuidar las relaciones, reducir los niveles de estrés, prevenir el burnout, la fatiga por compasión y promover hábitos de vida sostenibles para un mejor vivir y ejercicio profesional. Los ejercicios y prácticas buscan explorar de forma experiencial cómo cuidar de sí, sintonizarse con el propio sentir, auto regularse, conocerse y desarrollar la habilidad para poder estar para y acompañar al otro que sufre, cuidando un alto nivel de bienestar tanto a nivel personal como relacional. Gracias a su metodología 90% experiencial, se invitan reflexiones que amplían la mente y abren el corazón, mientras se fortalecen los vínculos y el sentido de comunidad en el equipo de profesionales de la salud. Esta iniciativa surgió gracias a la inspiración y generosidad de Laura Sanint y Mateo Morris de continuar ayudando a padres y familias en Colombia a afrontar el duelo y dolor emocional de perder un hijo u otro ser querido, a través de cuidar a quienes cuidan.

Este informe busca compartir el valor que tuvo el proceso vivido por las/os participantes en el tercer módulo, a la luz de *los pilares de la Teoría del cuidado de Swanson* y *los 4 recordatorios del cuidado personal* compartidos en la presentación: *¿Quién está cuidando de ti? de Resolve Through Sharing*. Lo anterior con el propósito de aportar en el fortalecimiento de recursos internos que permitan a los/as profesionales de la salud mejor acompañar los procesos de duelo y pérdida de sus pacientes y familiares de pacientes.

Desarrollo

Un mes antes de iniciar el Módulo 3, se lanzó la convocatoria a todo el Equipo del Programa Cuidando de Ti gracias a la difusión de la descripción del Módulo 3, realizada por Karen Molina, jefe de Cuidados Paliativos Pediátricos. Se inscribieron 44 miembros del equipo, de los cuales 12 finalmente no participaron en ninguna sesión del Módulo. Por tanto, quedaron 32 participantes en total.

Las 12 personas que no pudieron participar compartieron diversas razones. Seis de ellas explicaron que, pese a que las sesiones eran el fin de semana, no pudieron participar por tener que trabajar y no poder cambiar los turnos. Una persona compartió que se le olvidó que se había inscrito. Otra persona sostuvo con mucha pena que se fue de viaje un mes y se le olvidó

excusarse. Finalmente, no se logró hablar con las cuatro restantes para conocer la razón de su inasistencia.

Antes de empezar el Módulo 3, las/os participantes respondieron un formulario de inscripción para establecer su compromiso con el proceso e identificar la motivación particular para participar en el entrenamiento.

El *Módulo 3 – La compasión: el corazón como ancla*, compuesto de 3 sesiones, se llevó a cabo en el transcurso de 2 meses, a partir del 19 de mayo al 23 de junio de 2024. Se realizaron tres sesiones; la primera en modalidad virtual y las dos siguientes con un formato más largo en modalidad presencial. Entre sesiones recibieron recursos y el material necesario para llevar a cabo las prácticas diarias y profundizar en su entendimiento. Las sesiones se realizaron de acuerdo al siguiente cronograma:

Módulo 3. La compasión: el corazón como ancla

Sesiones	Modalidad	Fechas	Horario	Duración
Sesión 1. El valor de tu propia compañía	Virtual	Domingo, 19 de mayo 2024	8am – 9:30am	1.5 horas
Sesión 2. La autocompasión y conciencia de la interdependencia	Presencial Lugar: NH Hotel (antiguo pacifico royal)	Domingo, 26 de mayo 2024	7:45am – 1pm	5 horas
Sesión 3. La compasión y el valor de los rituales, las memorias y llevar a los seres queridos y pacientes en el corazón	Presencial Lugar: Club Campestre	Domingo, 23 de junio 2024	7:45am – 1pm	5 horas

Al finalizar el Módulo se solicitó a las/los participantes diligenciar ‘La Encuesta sobre tu experiencia en el Módulo 3’.

Considerando que el proceso ocurre de adentro hacia afuera, el alcance y los logros del Módulo están altamente influenciados por el momento vital, los procesos y ritmos interiores y disposición de cada participante y del grupo en su conjunto frente al entrenamiento.

Resultados generales arrojados por la ‘Encuesta sobre tu experiencia en el Módulo 3’

Una vez terminado el Módulo, se invitó a todos las/os participantes a responder la ‘Encuesta sobre tu experiencia en el Módulo 3’ con el fin de obtener la retroalimentación pertinente sobre el entrenamiento. De las 32 personas que participaron, se recibieron las respuestas de 30 participantes.

La ‘Encuesta sobre tu experiencia en el Módulo 3’ se compone de dos partes.

La primera parte, recoge el impacto que tuvo el módulo en las vidas de los participantes desde sus propias experiencias.

La segunda parte, permite una evaluación cuantitativa del impacto del Módulo 3 de acuerdo a diferentes criterios:

- La calidad en la facilitación
- Aspectos logísticos

Parte 1. La experiencia de los/as participantes

Este apartado visibiliza el impacto del Módulo 3 en la vida de los/as participantes a la luz de *los pilares de la Teoría del cuidado de Swanson* y *los 4 recordatorios del auto-cuidado* compartidos en la presentación: *¿Quién está cuidando de ti? de Resolve Through Sharing*.

La teoría del cuidado de Swanson se compone de 5 pilares:

- Conocer
- Estar con
- Hacer por
- Habilitar/Empoderar
- Mantener la creencia

Pilar 1. Conocer

Este módulo continuó fomentando *el desarrollo de la auto-consciencia* particularmente en términos de reconocer el propio sufrimiento, dificultad o dolor, y *reconocer lo importante o lo que tiene significado* al acompañarse de forma amorosa y compasiva. Los comentarios de los participantes reconocen la importancia de probar en si mismos el valor de acogerse con compasión, para poder (y querer) ofrecer esto a otros.

En palabras de los/las participantes:

- *Lo más valioso fue “aprender a mirarme con ojos de amor”.*
- *Me llevo del proceso “la importancia de auto conocerse y comprenderse para comprender a otros”.*
- *“Fue una experiencia muy significativa, con movilización de emociones y sanadora, lo más valioso fue re-descubrir nuevas cosas de mi proceso.”*
- *Me llevo el “reconocer que algo tan sencillo como abrazarse a sí mismo con el gesto de la mano en el corazón puede generar autocompasión y bienestar en momentos difíciles.”*

- *“Tener más conciencia de mi actuar y sanarme para dar amor y escucha a los que están a mi alrededor.”*
- *“Aprender a manejar la respiración para control de emociones.”*
- *Lo más valioso para mi fue “el autocuidado para transmitir amor y compasión, empatía, a quienes lo necesitan”.*
- *Me llevo del proceso “aprender a conocer mis debilidades cuando atravieso una situación difícil y tratar de superarla, conociendo la causa.”*
- *Yo me llevo “la intuición y conexión con mi YO interior”.*
- *“Lo más valioso: conocer que a pesar de nuestras equivocaciones ‘somos buenas personas’. Obtener el tiempo para reflexionar con sinceridad sobre mí. Contar con la herramienta que nos regalaste de ‘poner la mano sobre nuestro corazón’”.*
- *“Al obtener una experiencia propia desde los talleres realizados donde se ahondaba en el entendimiento propio, fue posible llegar a una reflexión, la cual, es vital para entender, llegar a las raíces que permanecen en el ser y se suelen dejar de lado. Así, permitiendo llegar a esa conciencia propia, se da la oportunidad de saber y comprender que los demás también pueden tener aquellos tormentos, aludo a la palabra “ponerse en los zapatos del otro”.*
- *“Tengo mucho por agradecer, primero porque sin duda pensar en apoyar procesos de mis pacientes y sus familiares, debo aprender a analizarme a mi misma y reconocer en mi lo que siento y como me percibo.”*
- *Lo más valioso del proceso fue “el saber que para ayudar a otros debo ayudarme primero a mi misma.”*

- *Las sesiones también invitaron a reconocer el valor de escuchar, en lugar de suponer o juzgar el proceso del otro tomando así responsabilidad sobre sus propias suposiciones. Una participante refiere, de lo más valioso del proceso fue aprender a “no juzgar, solo escuchar, porque cada uno tiene historias diferentes y están en procesos diferentes al mío”. Así mismo varios participantes resaltaron la importancia de reconocer que cada persona vive su propio proceso. Otra participante también resaltó el valor de “escuchar sin juzgar con respeto y calidez”. Por su parte, también resaltaron el valor de reconocer sus experiencias de manera generosa con la práctica de la Interpretación más Generosa del comportamiento. Una participante comenta, lo más valioso fue “el reconocer al otro y a mí misma de manera generosa y amorosa”. Y otra refiere: “reconocer que soy una buena persona que atraviesa un momento difícil y lo mismo para las personas que me rodean. Para no sentirme sola (y) no permitir que el otro se sienta mal por la indiferencia del mundo que nos rodea.”*

Pilar 2. Estar con

El Módulo 3 también trabajó el pilar ‘Estar con’ apoyando el desarrollo de la *habilidad de estar disponible para usted y para los demás* a través de la práctica sentarse en la banca del sentimiento propio y sentarse en la banca del otro. Los siguientes comentarios dan cuenta del desarrollo de esta habilidad:

- *“Valoré mucho la práctica de aprender a sentarse en la banca del otro”.*

- *“Aprendí lo maravilloso que es, colocarme en las circunstancias de la otra persona, para analizar su dificultad, así puedo ser muy útil, escuchando y en silencio, poder ser el soporte que la persona necesita, cuando me invita a sentarme en su silla.”*
- *“Este módulo me permitió sentarme en la banca del otro, sentir más su dolor y comprender que el SILENCIO es el mejor acto de AMOR.”*
- *“El sentarme en la banca del otro, el entender que las olas emocionales son válidas, el escuchar sin juzgar con respeto y calidez, además de ser más compasiva conmigo misma, ser menos rígida y dejar salir esas olas emocionales”.*

Por otra parte, se trabajó *la habilidad de reconocer las emociones y compartir los propios sentimientos con los demás*. En este sentido los participantes comentan:

- Lo más valioso fue *“reconocer mis sentimientos”*
- *Me llevo del proceso “las estrategias de autoreconocimiento de las emociones y de autorregulación”.*
- *“Al entender y hacer visibles nuestras emociones y permitir las, entendemos mejor a los demás.”*
- *“Maravillosa forma de permitirnos aprender a reconocer nuestras emociones, para de esa forma reconocer las de los demás”.*
- *“El hecho de poder permitirse experimentar algunas emociones negativas propias, abre las puertas a la comunicación con el otro, ya que generalmente, cuando no se gestiona el dolor propio se hace difícil poder relacionarse con el otro y atreverse a sentir su dolor cómo propio o por lo menos poder brindar una palabra de compasión frente a la situación que se pueda estar enfrentando.”*

Pilar 3. Hacer por

El módulo le permitió a los participantes practicar el *permitir que otros tengan una presencia en sus vidas, hagan cosas por ellos, anticipen sus necesidades*, en la medida en que las sesiones ofrecieron espacios donde pudieron compartir desde la vulnerabilidad de sus propias vivencias y recibir una escucha y acompañamiento compasivo. De esta manera, este módulo continuó fortaleciendo la consciencia en los participantes de que más allá de su rol como profesionales de la salud, son seres humanos también merecedores de recibir cuidados y particularmente un acompañamiento amoroso y compasivo.

Así mismo, desde su propia experiencia fueron reconociendo el valor de acompañar a sus pacientes y a sus seres queridos con una disposición de amor para escuchar, dejarse conmover, comprender, empatizar y validar.

Pilar 4. Habilitar/Empoderar

El Módulo 3 trabajó directamente el pilar ‘Habilitar/Empoderar’. A través de las distintas exploraciones los/as participantes pudieran experimentar compasión tanto para si como para otros, comprendieron el valor de un acompañamiento compasivo en el proceso de sanar, y por tanto expresaron el querer ofrecer esto a otros, reconociendo que tienen un corazón capaz de acoger al otro en su dolor. Los siguientes comentarios dan cuenta del empoderamiento de los/as participantes en este sentido:

- *“El logro de conectar desde el corazón permite un movimiento compasivo con el otro, más allá de las palabras.”*
- *“Considero que ha sido un proceso significativo de introspección que me permitió navegar a través de mis emociones, sentires y significados, un trabajo de generar una vivencia propia para poder comprender o estar con el otro.”*
- *“Entiendo y reconozco el valor que tiene la gestión de las emociones, la empatía y compasión conmigo misma, así como con los demás, el valor de la palabra y la disposición de escuchar al otro con todos los sentidos.”*
- *“El dolor y las emociones son parte del proceso, y podemos respetar y acompañar.”*
- *“Aunque de manera intuitiva he sabido llevar algunos momentos difíciles en la clínica, ahora tengo las herramientas necesarias y siento que debo practicarlas con frecuencia.”*

Específicamente en el contexto de tratar con pacientes y familiares en duelo, los/as participantes expresaron que se sienten más preparados para acompañar momentos de pérdida y duelo. Resaltaron la importancia de acompañar con respeto, permitiendo las olas emocionales, tomando el tiempo sin apresurarse a hacer alguna intervención, estando presente, escuchando buscando entender, sin dar la propia opinión, permitiendo el silencio, transmitiendo comprensión. Los/as participantes comparten:

- *“Me siento más preparado para cada oportunidad.”*
- *“ Súper útil, para saber estar, sin apurarme para hacer cualquier tipo de intervención.”*
- *“Unas prácticas vivenciales maravillosas, con herramientas y lenguaje compasivo, permitiendo aflorar la emoción. Todo paso es útil y se puede aplicar con pacientes y cuidadores, siendo útiles en los procesos de bienestar y acompañamiento integral.”*
- *“Las prácticas me han aportado mucho, ya que podemos intervenir de una manera más respetuosa, cautelosa y cuidadosa.”*
- *“Escuchar atentamente, sin dar opinión alguna. Esto refleja el valor, respeto y empatía que tenemos por el otro.”*
- *“Con las pautas que nos brindaste y los testimonios de las compañeras, adquirimos herramientas para hacer intervenciones más puntuales. En el voluntariado hacemos énfasis en la escucha! Pero ahora nos dejaste un concepto más claro y necesario de escuchar. “Escuchamos para entender, no para responder”. Todas las prácticas fueron útiles para nuestro diario vivir. Escuchar con empatía en la mirada, los gestos, el rostro! Qué lindo aprendizaje.”*
- *“La importancia de encontrar al otro en el nivel en que se encuentra y permitir el silencio activo.”*
- *“Entiendo que todos atravesamos procesos, y en el camino cada persona tiene una forma de afrontarlos, dentro de esa individualidad es valioso comprender que respetar los procesos y aumentar la empatía nos ayuda a entender el duelo de los pacientes y familiares, así mismo mejora las intervenciones que hacemos.”*
- *“Todo es aplicable, porque la compasión es esencial en un duelo, es estar allí, cómo receptora del sufrimiento y con la sonrisa transmitida en un abrazo lleno de misericordia.”*
- De gran utilidad *“el escuchar para entender y no para Responder”.*

- *“Realmente aprendí que no está mal conectar con el otro, lo siento necesario para ayudar a validar y avanzar en las situaciones difíciles de la vida.”*
- *“Es muy importante las herramientas dadas en el módulo porque se hace más fácil aplicar estrategias más adecuadas en los momentos de duelo.”*
- *“El sentarme en la banca al lado del otro, el ponerme a su altura, acompañarlo, brindar escucha activa, que inclusive es más importante que buscar intervenir o solucionar el problema.”*
- *“Fue muy útil, en especial las estrategias de autoreconocimiento de las emociones y de autoregulación cuando hay reactividad o estrés.”*
- *“Me servirá mucho para tranquilidad y abordar al familiar que ha sufrido una pérdida. No están solos, recordemos que somos un todo ayudándose mutuamente.”*
- *“Como profesional que siempre está en contacto con el trato hacia el otro y que aborda la salud mental y el bienestar, considero que las prácticas realizadas han sido de gran valor, pues de ello he podido aprender técnicas y maneras de abordar temas sensibles, todo desde el poder comprender al otro de manera humana e integral, desde la escucha completa, el no juzgar y en el marco de poder generar un espacio seguro, de confianza e interés por el sentir. En suma, ha sido una experiencia muy grata y de gran riqueza.”*
- *“Aplicable totalmente, no solo la solidaridad la compasión que surge al ver el dolor del otro te hace sentar y descansar en su silla, todo tiene su tiempo y cada tiempo tiene su hora, y solo sabrás cual es el tiempo justo para, abrazar, escuchar y amar, cuando viene del Espíritu, por ende del Corazón, ser un bálsamo en momentos cruciales, es el poder del amor de Dios, siendo compartido.”*

Todos los participantes coinciden que las prácticas de compasión exploradas en el módulo son aplicables y de gran utilidad.

- *Útil y aplicable “para atender mejor a los niños y a los padres de niños en ucip”.*
- *“Han sido muy útiles para poder generar más empatía y comprensión.”*
- *“Todas las experiencias y meditaciones compartidas durante el taller me son de utilidad”*
- *“Las prácticas han sido de gran ayuda en mi día a día, empecé a practicar escuchar, pero sentada de forma diferente.”*

En esta misma línea, algunos comentarios resaltan la consciencia del impacto que puede tener acompañar de manera compasiva a los pacientes y sus familias, así como el valor de los rituales y los recuerdos particularmente cuando se atraviesa un duelo por una pérdida perinatal:

- *“Ha sido demasiado útil porque me ha permitido conocer... sobre el impacto de la empatía y de la compasión hacia el paciente y su familia dentro del proceso terapéutico.”*
- *“Aplicable al 100% y me permitió comprender que el solo estar presente es útil para esos familiares y pacientes.”*
- *Lo más valioso del proceso fue comprender “que todos merecemos ser recordados, desde el amor y la empatía por el otro. Un segundo puede cambiar la vida de todas las personas, o de nosotros mismos.”*

- *“La compasión va mucho más lejos que una simple compañía, el abrazar y saber que no estamos solos, atesorar y recordar por siempre nuestros seres amados, llevarlos en el corazón.”*
- Fue importante reconocer *“el valor de los rituales en los duelos”*.
- *“Siento muy útil todo el proceso de ponerme en la banca del otro, reconocer que están atravesando un duelo, apoyarlos, ser compasivo, sin involucrar 100% mis sentimientos en la situación y dándole un valor importante a la cajita de recuerdos, pues justamente en este momento estoy rotando en la unidad neonatal y esta semana han fallecido dos neonatos.”*

Pilar 5. Mantener la creencia

La exploración de acompañar con compasión también trabajó el pilar ‘Mantener la creencia’ al afianzar el *creer en si mismos/as*, comprendiendo que tienen las capacidades para acompañar de forma humana y compasiva en los momentos más dolorosos, y así dejar una huella de amor en el proceso de duelo de pacientes y familiares.

Los 4 recordatorios del autocuidado

El Módulo 3 – *La compasión: el corazón como ancla* contribuyó en el fortalecimiento de los 4 recordatorios del cuidado personal compartidos en la presentación *¿Quién está cuidando de ti? de Resolve Through Sharing*.

Recordatorio 1 - No está solx.

- Las sesiones ofrecieron espacios donde los/las participantes pudieron compartir sus experiencias, ser vulnerables, escucharse, y así de manera natural aumentó la consciencia de que *no se está solo* en su experiencia humana. Una participante sostiene, *“escudriñar en mi interior y sacar a flote recuerdos estancados y no solucionados, y saber que no soy la única que tiene polvillo que sacudir”*. Otra participante expresa: *“Permitir que la otra persona, que es mi interlocutora, se coloque en mi lugar, para escuchar mis conflictos, dolor y sufrimiento, y a su vez, conocer el dolor de la otra persona, hace que la compasión recíproca, aflore en cada uno, cómo una medicina eficaz para componer toda nuestra esencia.”* Así, se reconocieron en la humanidad compartida. Por su parte, la práctica de la consciencia de la interdependencia permitió a los/as participantes reconocer que como dice una participante *“somos un todo ayudándose mutuamente”* por tanto no se está solo, desde la perspectiva de que somos parte de un todo. Otro participante resalta, *“entender como dependemos de las actividades e intervenciones de personas que ni siquiera vemos, genera un inmenso sentimiento de gratitud.”*

Recordatorio 2 – Sea compasivo consigo mismo.

La sesión 1 y 2 se centraron en fortalecer la autocompasión, para que pudieran comprender el valor que tiene la compasión en el proceso de sanar, habilitaran la posibilidad de seguir cultivando la autocompasión consigo mismos/as, y se sintieran inspirados/as y capaces de acompañar a otros de forma compasiva. Los siguientes comentarios resaltan el valor de la autocompasión en la experiencia de los participantes:

- *Lo más valioso fue “aprender a mirarme con ojos de amor”*.
- *Lo más valioso fue “proveerme un espacio para permitirme acercarme a la compasión”*.

- Me llevo del proceso *“poder hacer más consciente la compasión que puedo tener conmigo”*.
- Este módulo *“Me ha fortalecido en entender y aplicar la compasión hacia mi misma.”*
- Reconozco el valor de la compasión *“primero en mi propio dolor, en reconocermme, aceptar y transitar a través de él para acompañar al otro”*.
- *“Fue un proceso maravilloso donde aprendí a comprender el dolor del otro, a través de trabajar mi propio dolor.”*
- *“Me di cuenta que muchas veces recordar no es malo, que debemos permitirnos llorar, sentir, expresar, sin miedo alguno. Esto nos permite ir soltando poco a poco”*.
- Este proceso *“me ha ayudado tanto a aprender a no huir de mis propios sentimientos y duelos, por el contrario, a reconocerlos, aceptarlos y respetarlos, así como a ser compasiva con los sentimientos y situaciones de los otros.”*
- *“Descubrí que sentir compasión hacia mi, era sano. Mi concepción de la compasión hacia mi, significaba lástima y no me sentía bien, porque pensaba que no agradecía todo lo bueno que tenía!”*
- *“Tenía la concepción aprendida que autocompadecerse no era bueno porque quizá era victimizarse o hacerse el débil , pero este módulo me enseñó que es necesario tenerme paciencia y sobretodo Vivi lo liberador que es! Muchas gracias!!”*
- *“Muy bonito como los audios brindaban enfoque en mi vida, proveyendo dulzura y compasión hacia mi misma y los demás.”*
- *“Al poder hacer más consciente la compasión, logro practicarla con más certeza.”*
- *“Me permitió encontrar formas, primero de abrazar mi malestar, aceptarlo y tener técnicas de autogestión (por ejemplo la respiración), y cuando me encuentro con mayor tranquilidad, puedo ser más empática y compasiva con los otros y abrazarlos desde mi ser.”*
- *“Analizo mi dolor y mi sentir, utilizo la autocompasión en mi, aprendo como controlar el sentir y puedo aplicarlo en el otro. Con el simple hecho de respirar conscientemente, llevar mi mano al corazón y sentir esa respiración me da tranquilidad, puedo aplicarlo en los demás.”*
- El Módulo *“me dio herramientas para validar mis emociones: sentimientos de angustia, tristeza, enojo, poderlas expresar conmigo misma y soltar todo aquello que hace daño... También me permitió usar esas herramientas para poder escuchar al otro y poder acercarme a él, con el fin de comprender y ayudar sin juzgar.”*
- Fue valioso del proceso entender *“que es válido reconocer mis sentimientos y comportamientos, y que la compasión hacia otros empieza por la compasión hacia mi misma, reconociendo que puedo equivocarme y aprender de ello! Es importante y necesario tenerme paciencia para lograr conectar adecuadamente con el otro.*
- *“Ahora siento la necesidad de tomar un tiempo para mí, y además he visto lo importante de mantener la calma y trabajar en mi para beneficio de mi desempeño laboral.”*

Recordatorio 3 - Busque apoyo social y conectividad humana

De la misma forma, estos espacios de compartir desde la vulnerabilidad y la propia experiencia, escucharse, respetando sus procesos, fortalecieron la consciencia del valor de buscar apoyo

social y conexión con colegas y comunidad. Una persona refiere que lo más valioso para ella del proceso fue: *“Acercarme de manera amorosa a personas que ya había visto en la clínica pero que ahora veo de manera distinta”*. Para otra persona, lo más valioso del proceso fue darse cuenta *“que es importante pensar en nosotros”*.

Recordatorio 4 - Dale la bienvenida a lo positivo de su trabajo

Los/las participantes afirmaron la huella tan poderosa que pueden dejar en sus pacientes y familiares al brindar un acompañamiento amoroso y compasivo. Una participante identifica lo que tiene valor para el otro que sufre o duele: *“El sentarme en la banca al lado del otro, el ponerme a su altura, acompañarlo, brindar escucha activa, que inclusive es más importante que buscar intervenir o solucionar el problema.”*

Parte 2. Evaluación cuantitativa del Módulo 2

1. Asistencia y participación en las sesiones

El grupo participante tuvo un compromiso bueno con el entrenamiento. De las 32 personas que participaron en el módulo, 17 personas mostraron completo compromiso participando en todas las sesiones del Módulo, 6 personas participaron en 2 sesiones de 3 sesiones, y 9 personas mostraron un compromiso bajo participando en sólo 1 sesión de 3 sesiones.

Algunos comentarios que explican las inasistencias:

Dos personas reportaron que decidieron no participar en una de las sesiones porque, por falta de tiempo, decidieron priorizar ese tiempo con su familia. Otras personas explicaron su inasistencia así:

- *“Pude participar solo en la sesión virtual. Para las otras dos sesiones tuve una situación que no me permitió estar en la ciudad. Yo también lo siento mucho, conozco tus talleres y sé que me perdí un gran aprendizaje.”*
- *“En la sesión uno que era virtual no me llegó el link de acceso y la última se cruzó con actividad laboral”.*
- *“Me dio pesar que no pude asistir a lo presencial, en uno por que mi Padre se enfermó, y el otro, ya que estaba de turno en la clínica.”*

De las 32 personas que participaron en el Modulo 3, 30 respondieron la encuesta. La siguiente gráfica muestra el porcentaje de participación en cada una de las sesiones:

De las 3 sesiones del Módulo, ¿en cuántas sesiones participaste?

30 respuestas



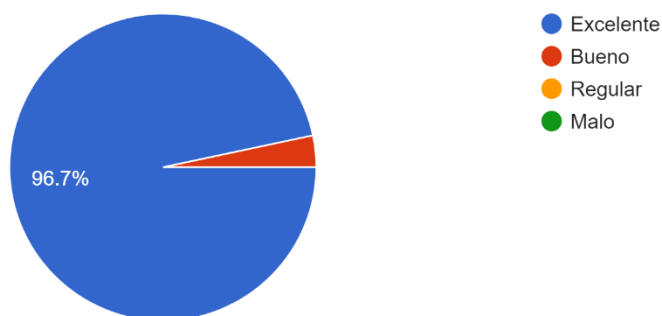
Se puede concluir que el compromiso con el proceso fue bueno, pero definitivamente puede ser mejor con el fin de que más personas se puedan beneficiar.

2. Evaluación del Módulo 3.

En términos generales el entrenamiento fue evaluado excelente por 96.7% de los/as participantes (29 personas) y bueno por el 3.3% restante (1 persona).

En términos generales, ¿cómo calificarías el Módulo 3 - LA COMPASIÓN - EL CORAZÓN COMO ANCLA?

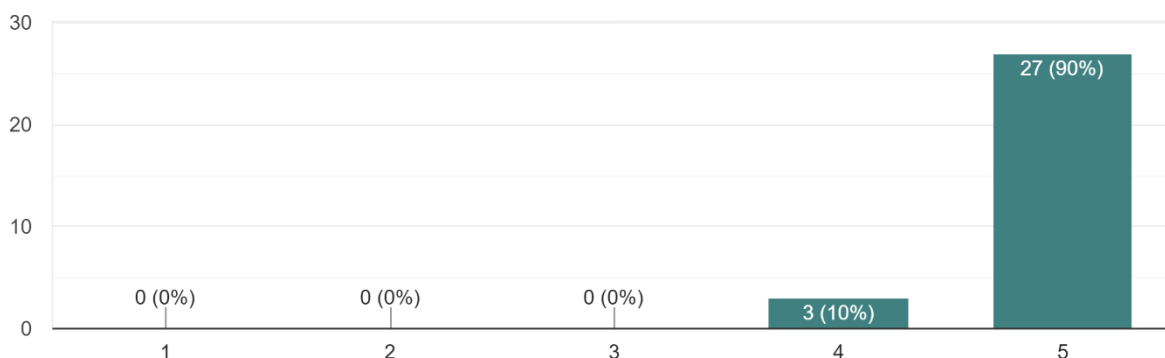
30 respuestas



También se evaluaron algunos aspectos específicos del Módulo 3. El crecimiento interior que promovió el entrenamiento fue calificado mayoritariamente como excelente, como se observa a continuación (siendo 5 excelente y 1 deficiente).

La calidad del proceso de crecimiento interior que promovió el Módulo 3 fue:

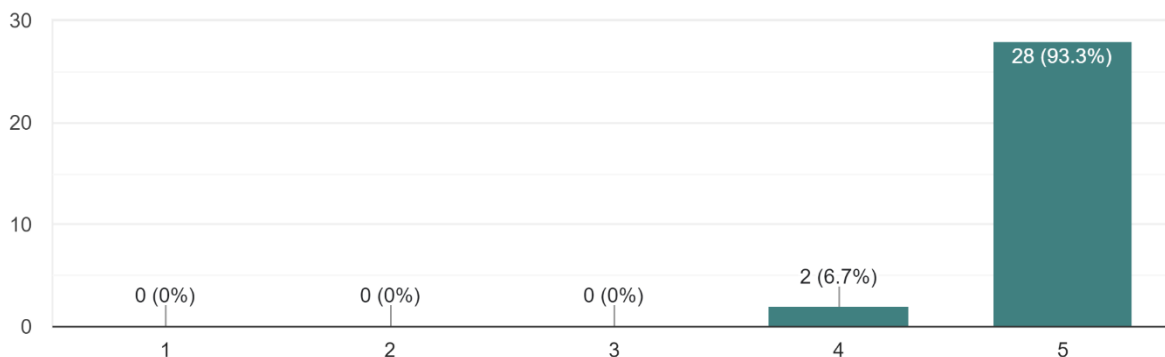
30 responses



La mayoría de los/as participantes consideraron que el entrenamiento les permitió practicar habilidades para aprender a acercarse al dolor y al sufrimiento, para así poder acompañarse y acompañar al otro.

El entrenamiento te permitió practicar habilidades para aprender a acercarte al dolor y al sufrimiento, y acompañar tanto a ti como al otro?

30 responses



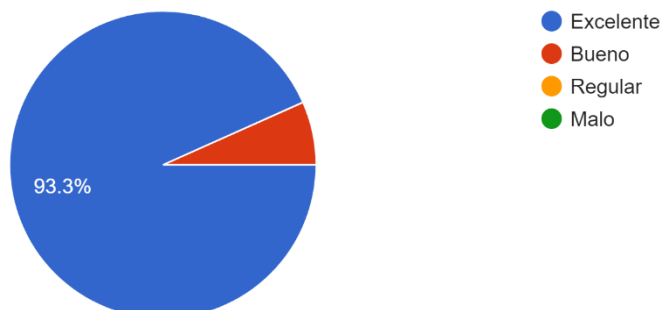
- Los comentarios compartidos en la sección del *Recordatorio 2 – Sea compasivo consigo mismo*, dan cuenta de lo anterior. El siguiente comentario lo resume muy bien: *Reconozco el valor de la compasión “primero en mi propio dolor, en reconocermé, aceptar y transitar a través de él para acompañar al otro”*.

3. Evaluación facilitación

El 96.7% de las/os participantes (29 de 30) evaluaron excelente en términos generales la facilitación de Ximena. En promedio, el 96.7% evaluaron excelente el trabajo realizado por la facilitadora en términos de creación de un ambiente propicio para el aprendizaje y la promoción de la consciencia y la compasión, competencia en el tema, y organización y claridad.

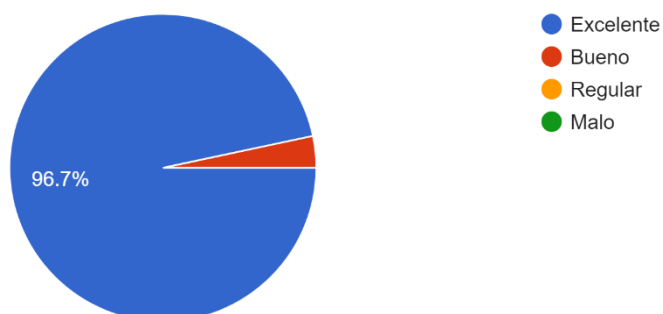
¿Qué tal evaluarías la facilitación de Ximena en términos de la creación de un ambiente propicio para el aprendizaje y la promoción de la consciencia y la compasión?

30 responses



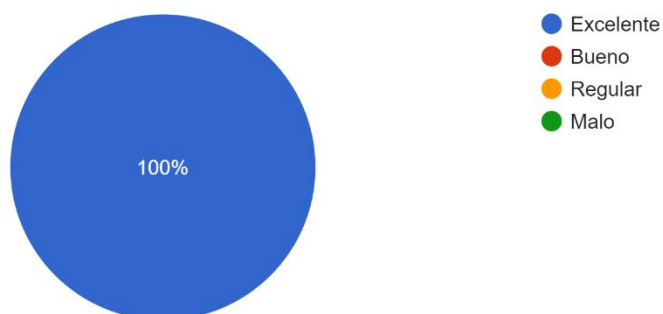
¿Qué tal evaluarías la facilitación de Ximena en términos de competencia en el tema?

30 responses



¿Qué tal evaluarías la facilitación de Ximena en términos de organización y claridad?

30 responses



Algunos comentarios al respecto:

- *“Todo muy bien organizado, pensando siempre en el que participa.”*
- *“Todo super organizado y planificado.”*
- *“Tu presentación excelente y un ser increíble, y me encanta tu forma de transmitir conocimientos y estar en contacto por whatsapp.”*
- *Felicitaciones a la Dra. Ximena por ser excelente profesional, todo se llevó a la altura y me sentí acogida por todos.*

4. Consideraciones sobre aspectos logísticos

Sobre los aspectos logísticos las personas particularmente valoraron la elección de los lugares (*“Muy buenos los lugares escogidos”*), el haber realizado las sesiones en modalidad presencial y la utilidad del material y los recursos compartidos después de las sesiones. Catorce personas expresaron su satisfacción con el Módulo 3 tal cual fue, diciendo que no tenían ninguna sugerencia para mejorar. Algunas/os aprovecharon para expresar su satisfacción con las siguientes palabras:

- *“Realmente me sentí muy satisfecha con las 3 sesiones. El material que nos enviaron fue muyyyy útil.”*
- *“La verdad solo tengo palabras de felicitaciones.”*
- *“Todo el programa, en sus tres módulos, está muy bien coordinado, para dar el resultado excelente, de su contenido y de Ximena, guiando éste de manera especial.”*
- *“Todo excelente, espero poder seguirme nutriendo con otros módulos.”*
- *“En general muy adecuada la metodología y el proceso realizado.”*
- *“Según mi calificación, todo fue excelente, me siento muy agradecida con el Módulo, creo que todos nos sentimos muy bien.”*

Los/as participantes también ofrecieron sugerencias para mejorar/fortalecer la experiencia del módulo. Dentro de sus sugerencias se puede resaltar el deseo de que haya más tiempo de participación, cambio de lugar o actividad para no estar tanto tiempo sentados y realizar todas las sesiones en modalidad presencial. Una persona propone dar espacio a presentarse para promover mayor integración en el grupo y otra persona propone trabajar también con momentos de alegría. Finalmente, si bien una persona menciona que *“quizás por tiempo a veces es difícil en Fines de semana en la mañana”* y otras personas no participaron por priorizar a su familia, parece que el horario escogido es el que mejor se ajusta para evitar, dentro de lo posible, conflictos laborales. A continuación van los comentarios:

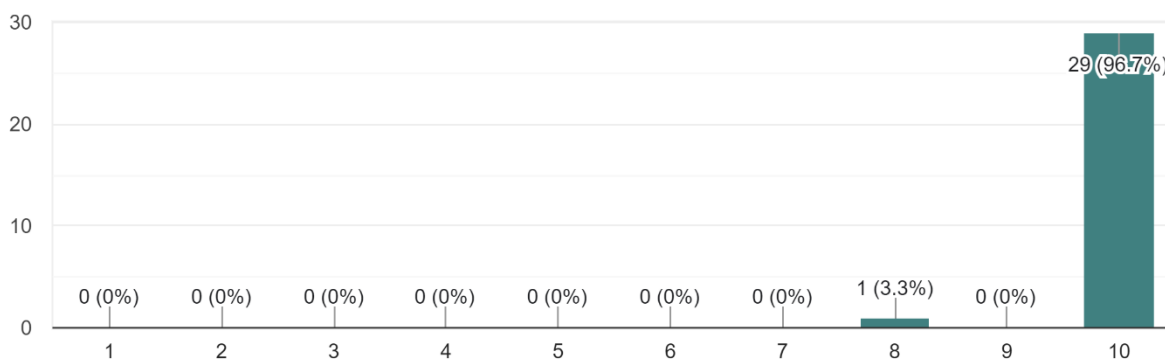
- *“Observo en algunos momentos las personas desean hablar y participar, quizás pensar una manera de permitir espacios más amplios, comprendiendo que hay una programación y temática diseñada.”*
- *“Más tiempo de intervención en las sesiones.”*
- *“Menos tiempo sentados - tal vez un mindful walk.”*
- *“Considero que todo ha sido muy bien planeado y ejecutado. Sin embargo, se podrían buscar estrategias donde se permita mayor relajación, estar en el suelo, de pie, variación de espacios o zonas, podría ser una buena idea para tener mayor conexión.”*

- *“Llevar a las sesiones micrófono. Si bien es cierto los ambientes fueron cálidos y cómodos, se pierde un poco los testimonios de los participantes porque hablan en voz baja. Para mi el micrófono es vital.”*
- *“Tiempo.”*
- *“Que los espacios de compartir con las personas que hacemos pareja, sean más largas de 5 minutos.”*
- *“Propondría hacerlo en grupos más pequeños para tener mayor tiempo de intervención de los participantes.”*
- *“Excelente. Tal vez en algunas sesiones pueden incluirse ejercicios que también fomenten momentos de alegría. Aunque el objetivo es trabajar duelos propios y compasión, también se puede trabajar desde lo que nos motiva y hace feliz.”*
- *“Siempre presenciales las sesiones.”*
- *“Todas presenciales.”*
- *“Quizás por tiempo a veces es difícil en Fines de semana en la mañana.”*
- *“En general todo muy bien, solo sugiero que se haga una presentación corta de los participantes, nombres, profesión u oficio y en donde o en que área desempeña su labor. Esto creo integra más a los participantes.”*
- *“Debería repetirse con periodicidad.”*

Por último, la mayoría de los participantes recomendarían el entrenamiento a un amigo o colega, lo que da cuenta de cuán enriquecedor y beneficioso fue el programa para el grupo.

En una escala de 1 - 10, ¿qué tan probable es que recomiendes el Módulo 3 a colegas?

30 respuestas



En sus comentarios sobre el entrenamiento expresaron profunda apreciación y gratitud por el espacio, así como el deseo de que otros tengan la oportunidad de nutrirse de este tipo de procesos. A continuación las palabras de las/os participantes:

- *“Gratitud. Un entretenimiento que califico un abrazo para mi vida y acción en mi campo laboral.”*

- *“Excelente sesión muy enriquecedora.”*
- *“Me encantó.”*
- *“Muchas gracias.”*
- *“No tengo comentarios, el aprendizaje fue completo, ya que pude sentir, explorar y curar un poco el corazón, con esta gran sección.”*
- *“Cada persona del grupo a la luz de su sabiduría y experiencia aportó un ambiente muy cálido y agradable. Pienso que nos movían los mismos objetivos y que somos todas, personas sensibles que nos importa el ser que sufre y que siente.”*
- *“Agradecer por el espacio seguro que nos brindaron.”*
- *“Nada que agregar, todo ha estado tratado, enseñado y practicado con calidad excelente.”*
- *“Un entrenamiento práctico, vivencial y el material de apoyo muy valioso!!”*
- *“Excelente abordaje y maravillosa forma de permitirnos aprender a reconocer nuestras emociones para de esa forma reconocer la de los demás.”*
- *“Espacio necesario a nivel personal y profesional, todas las personas del mundo deberíamos poder tener espacios como estos por lo menos una vez al año ! Muchas bendiciones!!”*
- *“Un sin número de aprendizajes para mi y para los demás.”*
- *“Muchas gracias por brindar experiencias tan enriquecedoras para la vida y desarrollo profesional.”*
- *“Considero que ha sido un espacio muy grato, con buenas estrategias pedagógicas e interactivas. A partir de esto, me ha permitido ver otras perspectivas e incluso aspectos que me gustaría abordar desde mi formación como profesional. Por otro lado, se nota la labor entregada para que se llevase a cabo, algo muy significativo y de entrega. Agradezco a las personas que me permitieron poder vivir esta experiencia.”*
- *“Simplemente Gracias, es un espacio maravilloso y muy valioso, que apporto demasiado a mi vida y estoy segura me permitirá aportar en la vida de mis pacientes y sus cuidadores, de corazón gracias...atesorare este entrenamiento y está oportunidad que Dios, la vida y el universo me dieron.”*
- *“Ojalá pudieran valorar ese taller y puedan asistir más personal de la fundación”*
- *“Ojalá se pueda aplicar en más clínicas en Cali.”*
- *“Este espacio es interesante, enriquecedor y sanador. Es un espacio que todo ser humano especialmente los de la salud deberían tener. Las personas que tienen a cargo niños, las personas que tienen a cargo ancianos, y para los que quieren formar un hogar, sería un espacio enriquecedor utilizar un espacio de estos antes de dar el sí, para que la compañía mutua sea más consiente y duradera.”*
- *“Fue un entrenamiento hermoso, se notaba la planeación y organización, todo fue muy acorde a la temática. Actividades sencillas pero profundas que permitieron conectar con el propósito del entrenamiento. Considero que debería tener alcance a más profesionales de la salud, para promover la autocompasión y la compasión con los pacientes y sus familias, lo cual permitiría una atención más integral y amorosa.”*

Algunas personas expresaron el deseo de querer hacer el *Programa ¿Y quien está cuidando de ti?* completo, pues solo participaron en uno de los módulos.

“Me encantaría poder hacer el Programa completo, o sea que si lo vuelven a abrir o siguen haciendo este tipo de talleres, me gustaría informarme. Porque los otros talleres no los conocía.”

Conclusiones

El *Módulo 3 – La Compasión: el corazón como ancla*, del *Programa ¿Y quién está cuidando de ti?* realizado entre el 19 de mayo al 23 de junio de 2024, logró el propósito de ofrecer al equipo del Programa Cuidando de ti de la Fundación Valle del Lili espacios que promovieron el desarrollo de recursos internos que mejor capacitan a los profesionales de la salud para estar para sí y para los pacientes y sus familiares, en momentos de dolor y/o sufrimiento, brindando un acompañamiento amoroso y compasivo. También este Módulo logró empoderar a los/as participantes desde su rol profesional fomentando la consciencia del impacto que tienen y pueden tener en las vidas de sus pacientes al brindar su presencia, amor y compasión en momentos críticos. En términos generales, los/as participantes están de acuerdo que el proceso del Módulo 3 fue muy enriquecedor, útil y aplicable en su día a día personal, profesional, y particularmente con pacientes y familiares que experimentan una pérdida y atraviesan duelos. Están profundamente agradecidas/os con Laura y Mateo por su generosidad al ofrecer este espacio.

Fue evidente el fortalecimiento de los pilares de la Teoría del Cuidado de Swanson compartidos en la presentación: *¿Quién está cuidando de ti? de Resolve Through Sharing*. El pilar 1. ‘Conocer’ fomentó el desarrollo de la auto-consciencia en la medida en que el modulo permitió a los/las participantes aprender a reconocer la propia experiencia, sufrimiento, dificultad o dolor, desde la comprensión y la compasión. También fortaleció la habilidad de tomar responsabilidad sobre las propias suposiciones reconociendo que somos buenas personas atravesando momentos difíciles y comprendiendo que cada cual vive su propio proceso.

El pilar 2. ‘Estar con’ se trabajó a partir de fortalecer la consciencia sobre el valor de estar disponible emocionalmente para si y para el otro, aprendiendo a sentarse en la banca del sentimiento propio o del otro. El proceso les permitió reconocer el valor de acoger y acompañar en el proceso de sanar, el valor del silencio para dar espacio a la experiencia del otro y la importancia de permitir las olas emocionales. Finalmente, muchos resaltaron cuán importante es reconocer las propias emociones y los sentimientos, y como esto habilita el poder reconocer y entender las emociones de los demás.

El pilar 3. ‘Hacer por’. El modulo le permitió a los participantes practicar el *permitir que otros tengan una presencia en sus vidas, hagan cosas por ellos, anticipen sus necesidades*, en la medida en que las sesiones ofrecieron espacios donde pudieron compartir desde la vulnerabilidad de sus propias vivencias y recibir una escucha y acompañamiento compasivo. De esta manera, este módulo continuó fortaleciendo la consciencia en los participantes de que más allá de su rol como profesionales de la salud, son seres humanos también merecedores de recibir cuidados y particularmente un acompañamiento amoroso y compasivo. No solo pudieron reconocer el bien que esto les hace, sino que también a través de su experiencia, pudieron reconocer el valor de

ofrecer este tipo de acompañamiento, amoroso y compasivo, a sus pacientes, entendiendo la importancia de una disposición de amor para escuchar, dejarse conmover, comprender, empatizar y validar.

El pilar 4. ‘Habilitar/empoderar’ se fortaleció significativamente. En la medida en que los participantes pudieron experimentar compasión tanto para sí como para otros, comprendieron el valor de un acompañamiento compasivo en el proceso de sanar. Así mismo, se dieron cuenta que tienen la capacidad de acoger al otro en su dolor y expresaron sentirse inspirados a hacerlo. Específicamente en el contexto de tratar con pacientes y familiares en duelo, los/as participantes expresaron que se sienten más preparados para acompañar momentos de pérdida y duelo. Particularmente en este contexto, resaltaron la importancia de acompañar con respeto, permitiendo las olas emocionales, tomando el tiempo sin apresurarse a hacer alguna intervención, estando presente, escuchando buscando comprender, sin dar la propia opinión, permitiendo el silencio, transmitiendo comprensión. Finalmente, se llevaron mayor comprensión sobre el valor de los rituales y los recuerdos, especialmente cuando se sufre una pérdida perinatal para apoyar constructivamente el proceso de duelo.

En esta misma línea, la exploración de acompañar con compasión también trabajó el pilar 5 ‘Mantener la creencia’ al afianzar el creer en sí mismos/as, comprendiendo que tienen las capacidades para acompañar de forma humana y compasiva en los momentos más dolorosos, y así dejar una huella de amor en el proceso de duelo de pacientes y familiares.

Por su parte, el Módulo 3 fortaleció la experiencia de los 4 recordatorios del cuidado personal compartidos en la presentación *¿Quién está cuidando de ti? de Resolve Through Sharing*. El Recordatorio 1 - *No está solo* se fortaleció en la medida en que los/as participantes se permitieron compartir desde la vulnerabilidad de sus propias experiencias, escucharse y así reconocer que no se está solo en su experiencia humana. También al cultivar la consciencia de la interdependencia, literalmente pudieron reconocer que se es gracias a la humanidad y dependemos los unos de los otros.

El Recordatorio 2 – *Sea compasivo consigo mismo* fue el que más se fortaleció. El módulo 3 se centró en facilitar el descubrir la sanación que genera el ser compasivos consigo mismos, y así naturalmente inspirar el querer acompañar a otros de manera que puedan beneficiar del poder sanador de la compasión.

El Recordatorio 3 – *Busque apoyo social y conectividad humana* se fortaleció en la medida en que las distintas sesiones ofrecieron espacios donde podían compartir desde la vulnerabilidad y escucharse respetando sus procesos, permitiendo el reconocimiento del valor de buscar apoyo social y conexión con colegas y comunidad.

El Recordatorio 4 - *Dale la bienvenida a lo positivo de su trabajo*, por su parte, se fortaleció al afirmar la huella tan poderosa que pueden dejar en sus pacientes y familiares al brindar un acompañamiento compasivo particularmente en momentos de pérdida perinatal y su consecuente duelo.

Por otra parte, en términos logísticos la mayoría de las personas transmitieron sentirse satisfechas y agradecidas con la experiencia del módulo tal cual fue, su metodología, horario, etc. Algunas personas compartieron sugerencias para fortalecer aún más la experiencia. Dentro de sus sugerencias se puede resaltar el deseo de que haya más tiempo de participación, cambio de lugar o actividad para no estar tanto tiempo sentados y realizar todas las sesiones en modalidad presencial. Una persona propone dar espacio a presentarse para promover mayor integración en el grupo y otra persona propone trabajar también con momentos de alegría. Finalmente, si bien una persona menciona que *“quizás por tiempo a veces es difícil en Fines de semana en la mañana”* y otras personas no participaron por priorizar a su familia, parece que el horario escogido es el que mejor se ajusta para evitar, dentro de lo posible, conflictos laborales.

En general, el compromiso de los/as participantes con el entrenamiento fue bueno, con una buena asistencia y gran disposición en las sesiones. No obstante, de 44 personas inscritas, 32 terminaron participando, por tanto el compromiso definitivamente puede ser mejor con el fin de que más personas se puedan beneficiar.

Fue evidente la utilidad que encontraron en las prácticas de compasión para el ejercicio profesional y particularmente en el contexto del trabajo con pacientes y familiares en duelo.

En línea con lo anterior, el Módulo 3 fue evaluado como excelente, la mayoría de las/as participantes recomendarían el entrenamiento a un/a amiga o colega, y un número significativo de personas expresaron el deseo de que sus colegas tuviesen la oportunidad de participar en procesos como este, lo que da cuenta de lo beneficioso y útil que fue este Módulo para el grupo.

Finalmente, analizando la experiencia de todo el **Programa ¿Y quién está cuidando de ti?** compuesto por 3 módulos, se puede resaltar que su valor radica en que se trata de un proceso que, a través de fortalecer la consciencia y la compasión, humaniza. Los profesionales de la salud reconocen que su formación y práctica profesional generalmente los lleva a perderse en los protocolos y procedimientos, y lastimosamente los va desconectando de su humanidad, tanto consigo mismos como con el otro. Este programa les ofrece espacios y prácticas que les permiten re-encontrarse con su humanidad, ver el valor de reconocer la humanidad del otro, y así entender la importancia de la relación humana en el proceso de sanar. Parafraseando una médica participante; *hay momentos donde no hay nada que hacer médicamente, pero hay todo que hacer en términos de acompañar a ese ser humano con humanidad.* Es así, que este proceso les permite volver a su humanidad y entender que el contacto humano es el gesto que trasciende en el proceso de sanar.

Recomendaciones

- Para próximos Módulos, considerando la solicitud de los/as participantes, se recomienda realizar todas las sesiones en modalidad presencial.
- Ofrecer en la primera sesión espacio para presentarse y así promover mayor integración en el grupo.
- Procurar ofrecer más tiempo de participación durante las sesiones.
- Incluir la posibilidad de cambiar de lugar o alguna actividad para cambiar de postura, para que los participantes no estén tanto tiempo sentados.
- Contemplar la posibilidad de incluir trabajar con momentos de alegría. Se puede resaltar que en un duelo hay también momentos de calma y/o alegría. Por ejemplo, cuando los papás reconocen gestos de ellos mismos en su hijo/hija, así haya fallecido, o quizás el bebé se mantiene con vida unos días o semanas más de lo esperado, o las memorias que se crean con un chiquito que lucha con una enfermedad terminal, y/o la calma y la gratitud de poder vivir el duelo desde el amor, sintiéndose acompañados.
- Con el fin de buscar garantizar mayor compromiso y participación por parte de las personas inscritas, se recomienda hablar con cada uno/a de los participantes que se inscriban antes de iniciar el Módulo para aclarar fechas, horarios de las sesiones, preguntas que puedan tener y compartir el compromiso esperado en este tipo de proceso.
- Si bien se buscó facilitar el acceso a los recursos y audios del módulo, usando la plataforma de Google drive, se puede mejorar. Vale la pena explorar dar acceso al material del curso a través de la página de la Fundación Baby Bear Foundation, a través de un app, o Spotify, etc.
- A futuro, considerando el impacto tan profundo del módulo 3, se puede contemplar realizar el Programa en un solo módulo de 5 sesiones que incluya elementos del módulo 1 – autocuidado, elementos del módulo 2 – consciencia en la comunicación para el cuidado de las relaciones y todo el módulo 3 enfocado en la compasión. Esta alternativa puede ser más costo efectiva y ajustarse mejor al poco tiempo que tienen los profesionales de la salud en el contexto hospitalario.
- Para analizar a mayor profundidad el impacto del Programa ¿Y quién está cuidando de ti?, se recomienda hacer un grupo focal con las personas que participaron en los 3 módulos.

Ximena Garcés Holguín

321 7401959

www.mindspace.com