



acompañamiento en la muerte a personas sin recursos o solas

definición del grupo (p. 5)
nuestra misión (9)
nuestra visión (15)
nuestros valores (18)
nuestros objetivos (20)
miembros del grupo 22)

¿Qué se puede hacer cuando no se puede hacer nada?

Simon Critchley

Definición del grupo

ACOMPañAMIENTO112 es una asociación sin ánimo de lucro que pretende incluir en la asistencia social a acompañantes profesionales cuyo objetivo es el acompañamiento a personas que se enfrentan al proceso de morir solas y/o sin recursos.

Somos un grupo multidisciplinar unido por una misma sensibilidad ante el proceso de morir y la urgencia por transformar su lugar dentro de esta sociedad.

Todos los miembros de la asociación son acompañantes acreditados por el curso Acompañar en la muerte: *Mindfulness in Hospice and Palliative Care (MHPC)*, diseñado por un equipo de psicólogos, investigadores e instructores de Nirakara Institute, certificados por CCARE de la Universidad de Stanford; y de médicos pertenecientes al Grupo de Espiritualidad de la Sociedad Española de Cuidados Paliativos (SECPAL).

CONSENSO TERMINOLÓGICO

ACM: Recurso de compañía, presente y compasiva, para sostener y acompañar a las personas que se enfrentan al proceso final de sus vidas.

No es fácil estar con el sufrimiento y no intentar huir física y/o mentalmente, aún más en el caso de la muerte, uno de los grandes tabúes del siglo XXI. ¿Quién queda realmente al lado de la cama del moribundo? Como sociedad hemos huido del lecho. Por eso, para no huir, es importante añadir a la palabra acompañante, el modo contemplativo. Porque precisamente son esas practicas contemplativas -Mindfulness o el cultivo de la compasión- las que entrenan la presencia plena, la escucha activa y la regulación emocional a través de la atención a la respiración y el cuerpo. Estar presente ante el sufrimiento, sin estrategias ni simulacros, simplemente estar, es el trabajo que para nosotros realiza un acompañante contemplativo en la muerte.

Este enfoque está basado en Mindfulness y se apoya en prácticas budistas milenarias y en técnicas de la psicología moderna. Practicamos nuestra atención plena y la escucha activa, para desarrollar un tipo de cuidado, consciente y flexible, de la persona que se enfrenta la proceso de morir.

El ACM nos permite

- Aumentar la capacidad de estar presente ante el sufrimiento.
- Trabajar la receptividad y no la pro-actividad.
- Potenciar la escucha activa.
- Desarrollar habilidades de regulación atenciones, emocional y somática.
- Establecer la comunicación desde lo no verbal, el tacto consciente y la respiración sincronizada.

Nuestra metodología tiene un doble enfoque:

- Por un lado, experiencial y acorde con el trabajo de aprendizaje interpersonal de expertos en ACM como Silvia Fernández, Frank Ostaseski y Joan Halifax;
- Y por otro, seguimos el trabajo médico y espiritual basado en modelos pioneros sobre el proceso de morir desde la experiencia del Grupo de Espiritualidad de la Sociedad Española de Cuidados Paliativos (*SECPAL* <https://www.secpal.com/grupo-espiritualidad-1>), que explora con profundidad el proceso de morir a nivel físico, emocional, social y espiritual y propone herramientas de acompañamiento desde una perspectiva médica y espiritual como por ejemplo la búsqueda de sentido y la posibilidad de transformación ante la muerte.

**NUESTRA MISIÓN ES IMPLEMENTAR UN
PROGRAMA DE ACOMPAÑAMIENTO EN LA CIUDAD
DE MADRID, EN AQUELLOS LUGARES DONDE
LOS PROFESIONALES DE EMERGENCIAS, COMO
SAMUR SOCIAL O ESAD, ENCUENTREN
UNA SITUACIÓN DE ABANDONO DE VÍNCULOS
SIGNIFICATIVOS.**

**ACM112 HA IDENTIFICADO DOS FOCOS DE
SOLEDAD ALARMANTE EN ESTA FASE FINAL DE
LA VIDA: LAS PERSONAS SIN HOGAR Y LAS
PERSONAS QUE VIVEN SOLAS.**

Nuestra misión

Urge darse cuenta de la propia vulnerabilidad.

Roberto Expósito.

La misión del grupo es promover un acompañamiento contemplativo en los procesos de morir para personas que se encuentren en situación de soledad no deseada.

La sociedad actual está generando un número creciente de personas que mueren solas, excluidas de las posibilidades que ha diseñado el sistema para paliar socialmente el proceso de morir. Desde Acompañamiento112 queremos crear una plataforma para acompañar a aquellas personas que, por su situación social o familiar, llegan al final de su vida solas. Queremos convertirnos en un recurso de compañía, con aspiración municipal/pública, en la ciudad de Madrid.

Acompañar a esas personas que se enfrentan en soledad al *dolor total*, tal y como lo definió Cicely Saunders, una de las pioneras en el acompañamiento al final de la vida: *la experiencia total del paciente terminal que comprende la ansiedad, la depresión y el miedo; y a menudo la necesidad de encontrar un sentido a la situación, una realidad más profunda en la que confiar.*

**ACM112 PRETENDE ACOMPAÑAR A AQUELLOS
CIUDADANOS QUE SE ENFRENTAN AL PROCESO
DE MORIR EN LOS ALBERGUES O RESIDENCIAS DE
MADRID, Y MANTENERNOS A SU LADO CUANDO
SON TRASLADADOS A UNIDADES DE CUIDADOS
PALIATIVOS EN HOSPITALES: MOSTRANDO
PRESENCIA HASTA EL FINAL.**

ACOMPañAR A PERSONAS SIN HOGAR.

¿Cuándo fue la última vez que vimos una esquila de una persona sin techo?

Clara Valverde

Acompañamiento¹¹² nace de ejemplos vivos. En el caso de las personas sin techo, ACM¹¹² ha aprendido de la labor que está realizando el Zen Hospice Project en San Francisco, primer centro de cuidados paliativos para enfermos terminales en Estados Unidos, fundado por Frank Ostaseski hace 30 años. Frank Ostaseski forma parte del equipo de Nirakara Institute, y ha sido una pieza clave en nuestra formación Acompañar en la muerte: Mindfulness in Hospice and Palliative Care (MHPC).

Frank Ostaseski empezó acogiendo en su centro a personas sin hogar que necesitaban un hogar para morir. Sus enseñanzas inspiraron nuestra intención de llegar donde no hay nada ni nadie, para acompañar a las personas en ese dolor total y permanecer hasta el final a su lado.

En esta estigmergia social en la que la labor de otros inspira y deja huellas irreversibles para potenciar nuestro trabajo, queremos servir de la manera más flexible, amoldándonos a los mecanismos que ya funcionan en la ciudad de Madrid para acompañar a estas personas en el final de su vida. Trabajar en forma de enjambre con el SAMUR SOCIAL, albergues y residencias públicas para sumar fuerzas.

BARCELONA

(<https://www.elperiodico.com/es/barcelona/20160514/nadie-echa-de-menos-a-aurelia-5114226>)

VIGO

(<https://www.farodevigo.es/gran-vigo/2016/05/11/forenses-alertan-aumento-ancianos-mueren/1458522.html>)

ZARAGOZA

(http://www.elperiodicodearagon.com/noticias/opinion/muertos-solos-abandonados_789720.html)

VALENCIA

<https://www.lasprovincias.es/sucesos/hallan-cadaver-anciano-muerto-semana-casa-2018011171955-nt.html>

MADRID

<http://www.elmundo.es/madrid/2017/11/23/5a15d730268e3e183a8b45dd.html>

LEÓN

http://www.diariodeleon.es/noticias/bierzo/bomberos-encuentran-anciano-muerto-casa-casco-antiguo_541517.html

MÁLAGA

<https://www.diariosur.es/malaga-capital/encuentran-cuerpo-anciano-20180712001037-ntvo.html>

TOLEDO

<http://www.latribunadetoledo.es/noticia/ZA38375E8-F105-74E8-E8394F4A91D7DA2F/20160409/encuentran-cadaver/anciano/muerto/hace/mes/casa>

JAÉN

<https://www.laopiniondezamora.es/sucesos/2018/03/30/hallan-muerto-anciano-incendio-casa/1074052.html>

MURCIA

https://www.elperiodicomediterraneo.com/noticias/sucesos/anciano-encontrado-muerto-casa_634196.html

VIGO

<https://www.farodevigo.es/sucesos/2012/10/21/anciano-espanol-llevaba-15-anos-muerto-casa/699908.html>

ALICANTE

<https://www.20minutos.es/noticia/2963665/O/hallan-anciano-muerto-su-casa-cocentaina-tras-dias-sin-dar-senales-sus-familiares/>

CANARIAS

<https://www.canarias7.es/siete-islas/gran-canaria/telde/hallado-tras-pasar-ano-y-medio-muerto-en-su-casa-de-salinetas-FL3805456>

VITORIA

https://elpais.com/politica/2018/07/20/actualidad/1532076445_975156.html

VALLADOLID

<https://www.elnortedecastilla.es/valladolid/hallan-cuerpo-anciana-20180116101806-nt.html>

BILBAO

<https://www.abc.es/sociedad/20140104/abci-mujer-muerta-sola-casa-201401032253.html>

SEVILLA

https://sevilla.abc.es/provincia/aljarafe/sevi-hallan-anciano-80-anos-muerto-domicilio-almensilla-201610181319_noticia.html

EXTREMADURA

https://www.elperiodicoextremadura.com/noticias/merida/encuentran-anciano-muerto-domicilio_547713.html

GRANADA

https://www.granadahoy.com/granada/Descubren-domicilio-ZaidinLas-sanciones-triplican_O_615538869.html

ALBACETE

http://cadenaser.com/emisora/2016/12/28/radio_albacete/1482943950_402035.html

GUADALAJARA

<https://www.lacronica.net/encontrado-muerto-un-anciano-en-su-domicilio-de-sacedon-8087.htm>

SANTANDER

<https://www.antena3.com/noticias/sociedad/hallan-el-cadaver-de-un-hombre-muerto-en-su-casa-hace-7-anos-1802225a8f26c90cf2281a60c748de.html>

GALICIA

https://www.lavozdeg Galicia.es/noticia/galicia/2005/08/25/anciano-llevaba-cinco-meses-muerto-casa-cambados/OO03_4012159.htm

ACOMPañAR A PERSONAS SOLAS.

Empieza a ser habitual tropezar en los periódicos con la noticia de un anciano encontrado muerto en su domicilio días, o semanas, después de su fallecimiento. Jueces, como Joaquim Bosch Gray (Juezas y Jueces por la Democracia), bomberos y servicios funerarios reconocen que el fenómeno de ancianos que mueren solos en sus casas, y sin que nadie los eche de menos es creciente, aunque todavía no existe un registro donde acceder a las cifras concretas. Ni el INE, ni el Servicio de la Comunidad de Madrid, ni el Instituto Anatómico Forense han recogido todavía datos específicos para este tipo de muerte. En Japón, con un problema de envejecimiento muy similar al español, ya les han puesto un nombre: 'kodokushi', que se traduce como "muerte solitaria".

En una ciudad como Madrid donde, según INE, el 25% de los hogares son unifamiliares, es decir, lo habitan personas solas, nos enfrentamos a un nuevo fenómeno de muerte en soledad, una nueva forma de exclusión social, que ya no pone la tilde en lo económico sino en la vulnerabilidad social. Un fenómeno del que todavía no se tienen datos pero por el que varias comunidades ya han dado la voz de alarma en cuanto a este tipo de fallecimiento.

***La utopía está en el horizonte. Camino dos pasos, ella se aleja dos pasos y el horizonte se corre diez pasos más allá. ¿entonces para qué sirve la utopía?
Para eso, sirve para caminar.***

Eduardo Galeano

Compartir o morir.

David Bollier y Silke Helfrich

Urge darse cuenta de la propia vulnerabilidad.

Roberto Expósito

Nuestra visión

La visión del grupo es consolidar el ACM (Acompañamiento Contemplativo en la Muerte) como un recurso comunitario integrado en los diferentes dispositivos sociosanitarios de la ciudad de Madrid, para acompañar a aquellas personas en situación de soledad no deseada que se enfrentan al proceso de morir.

Nuestra visión de una verdadera ciudad sana es aquella que integra las vulnerabilidades de una comunidad, y atiende aquellos puntos donde la vida de los ciudadanos se vuelve frágil para, no solo aliviar, sino también permitir colectivamente que esa realidad frágil exista. Una ciudad que pretende únicamente potenciar sus fortalezas y la autonomía de la ciudadanía no solo crea una ciudad cruel, sino también injusta con la verdadera naturaleza de la existencia humana.

Por eso, nuestra visión conecta con apuestas como la realizada por el Ayuntamiento de Madrid en su propuesta “una ciudad de cuidados”. Queremos unirnos para atender uno de esos puntos vulnerables, que han quedado desprovistos de la atención ciudadana y sin un lugar definido dentro de nuestro sistema actual. El momento de morir. Si bien es cierto que las Unidades de Cuidados Paliativos y su lugar dentro del entorno sanitario aumentan y han conseguido visibilizar y recolocar al moribundo dentro del sistema sanitario, el camino que queda todavía es largo e invisible.

Sólo la mitad de la población española recibe una atención adecuada en el proceso de morir. En concreto, según datos de la SECPAL alrededor de 51.800 personas frente a las 105.268 que serían susceptibles de dicha atención para una población de 46,6 millones de habitantes. En la Comunidad de Madrid existen 11 Equipos de Soporte de Cuidados Paliativos de atención domiciliaria, 12 Equipos de Soporte de Cuidados Paliativos Hospitalario, 6 Equipos de Cuidados Paliativos de la Asociación Española Contra El Cáncer (AECC), 4 Unidades de CP en Hospitales de Agudos, 11 Unidades de CP en centros de Media Estancia y 17 Referentes (que es una figura usada en Madrid, que consiste en un Médico que lleva CP en zonas donde no hay equipos de CP).

Son muchos los avances pero todavía falta mucho camino, muchísimo si nos referimos además a ciudadanos que viven una situación de exclusión social al final de su vida, ya sea por falta de recursos o por soledad.

Buscando alivio para esta soledad final, y en la línea de iniciativas como las ciudades compasivas, ACOMPÑAMIENTO¹¹² tiene vocación de integrarse a proyectos que ya existan para mejorar el cuidado ciudadano. Aprovechar los movimientos o impulsos que pretendan habitar las ciudades de una forma más sana. Formar parte de estas comunidades que atienden desde la vulnerabilidad y no solo desde la fortaleza.

En nuestra visión del cuidado, esa vulnerabilidad compartida es la verdadera fuerza de una comunidad madura, que comprende la responsabilidad infinita que surge de atendernos los unos a los otros. Clara Valverde, enfermera y escritora, lo define como *la empatía radical, un sentimiento de entender, aceptar y sentir ese communitas que rompe las barreras entre las personas. Cuando sientes tu propia vulnerabilidad, la empatía ya no es de una persona a otra: es de todos y para todos. Es un espacio común.*

Solo en ese espacio común compasivo la persona puede ser atendida hasta el último día de su vida. Solo en un modelo de sociedad donde no se excluye a los que ya no son productivos, a los que ya no consumen, a los que ya no son rentables, caben también los moribundos. Cuerpos excluidos del sistema social actual y en cuya exclusión terminaremos todos si no recuperamos nuestra responsabilidad empática como seres sociales.

En ACM112 esta visión compasiva al final de la vida surge por dos enfoques complementarios: el acompañamiento contemplativo basado en los últimos avances de la psicología y la neurociencia; y el enfoque médico y espiritual desde los cuidados paliativos (SECPAL).

Nuestros valores

Recuperación de lo colectivo como herramienta contra la soledad no deseada.

Compromiso, como seres sociales, de la responsabilidad en el cuidado del otro.

La humanidad compartida y la compasión como motor para convertir las relaciones interpersonales en una relación de intimidad en que ambas personas nos sentimos beneficiadas.

Aceptación de la impermanencia y de la interdependencia como parte de la naturaleza de la vida.

Derecho a decidir no morir solo. Como comunidad, asegurarnos que la muerte no suceda en abandono social.

Toda vida tiene valor. El valor de la vida existe hasta el último minuto del último día.

Entendemos el proceso de la muerte como uno de los acontecimientos más importantes de la vida, y por tanto, como un momento culmen en la biografía de cualquier persona, que merece un acompañamiento que honre este

final.

La espiritualidad, y toda la diversidad que esta palabra conlleva, debe ser respetada por el acompañamiento, que se debe acercar limpio de juicios. Acompañar sin ninguna creencia, teniendo cuidado en no transmitir “lo tuyo” como verdad.

Frente al acompañado, entregamos nuestra presencia y el compromiso de permanecer hasta el final a su lado.

Flexibilidad en cada acompañamiento, amoldándonos al sentir de la otra persona y aceptando todo lo que surja.

Legitimar al otro tal y como venga. Validarle en su aquí y ahora, y también en su biografía.

Acompañamos desde el silencio y la comunicación no verbal.

Ponemos en valor a la muerte como impulso de vida.

Devolvemos la dignidad a las personas que se encuentran en situación de soledad no deseada

La resignificación del hecho de morir como un acontecimiento vital de enorme trascendencia. Un momento único, esencial, que hay que cuidar en comunidad.

Reconocer que la muerte es un hecho natural. No se

Nuestros objetivos

prolonga ni se acorta el momento de morir.

Fomentar la conciencia de la población general en temas como el proceso de morir, los cuidados paliativos, el acompañamiento compasivo basado en Mindfulness, los procesos de duelo, o la problemática de la creciente soledad, en entornos urbanos.

Contribuir a la transformación de la ciudad en un lugar de cuidado mutuo e interdependiente.

Formarnos y divulgar entre la ciudadanía la importancia del acompañamiento en el final de la vida.

Ser un organismo reflexivo que se cuestiona constantemente sobre los significados de la muerte y el morir, sobre la soledad y las posibles redes de cuidado ciudadano.

Ayudar y crear sinergias con otras instituciones de cara a promover el cuidado y acompañamiento en el proceso de

morir y en la experiencia de soledad.

Acompañamiento al enfermo en la fase de final de vida, atendiendo a sus necesidades de índole emocional y espiritual, tanto en el hospital como en el domicilio.

Acompañamiento al enfermo en estado de agonía, creando juntos el ambiente que favorezca una muerte serena desde la presencia.

Posibilidad de ser un nexo entre paciente y familia, favoreciendo la comunicación entre ellos y el acercamiento sereno hacia la muerte.

Establecer protocolos de intervención en el acompañamiento profesionalizado en coordinación con el sistema sociosanitario público/concertado o privado.



2018