



CURSOS PRESENCIALES

FORMACIÓN EN EL ÁMBITO DE LA ENFERMEDAD
AVANZADA Y EL FINAL DE VIDA

Dr. Juan Carlos Trallero
www.finaldevida.com
jctrallero@finaldevida.com

Índice

| | |
|---|---|
| Presentación | 2 |
| Formato y metodología | 3 |
| Condiciones | 3 |
| Curso: Enfermedad y muerte en nuestra sociedad del s.XXI | 4 |
| Curso: Acompañar y cuidar en el sufrimiento y al final de la vida | 5 |
| Curso: Espiritualidad y salud | 6 |
| Curso: Comunicarse en contexto de enfermedad | 7 |
| Curso: Biografía, sufrimiento y sentido | 8 |
| Breve Curriculum Vitae | 9 |

Presentación

Acompañar en el final de la vida es lo que he venido haciendo desde hace bastantes años. Tras una larga trayectoria como médico de familia, y después de una experiencia personal determinante, los cuidados paliativos me sedujeron, con todo lo que significaba sumergirse en el sufrimiento que envuelve el final de vida de una persona y de quienes la quieren y cuidan.

A lo largo de estos años he puesto en marcha diversos proyectos, tanto asistenciales como sociales. Pero siempre he sentido, además, la necesidad de compartir la experiencia y aprendizaje que iba adquiriendo, mediante la palabra escrita (artículos, libros) o mediante la formación.

Hay mucho desconocimiento, y mucho miedo acerca de todo lo que rodea a la atención de la enfermedad avanzada y la muerte. Pero al mismo tiempo hay un enorme interés por saber, por adentrarse en temas difíciles pero ineludibles, que afectan a lo más profundo de cada persona, y por escuchar voces que hablen desde la experiencia y el conocimiento, y lo hagan de forma inteligible, asequible y cercana.

Hablar sobre aquello que tememos es el primer paso para reducir nuestros miedos. Entender qué pasa, comprender por qué pasa, y acercarse a temas tan delicados como la enfermedad avanzada, el sufrimiento o la muerte desde nuestra propia reflexión personal y no sobre lo que nos cuentan o imaginamos, resulta liberador y nos hace crecer como seres humanos.

Ese es el objetivo de mis propuestas formativas, que cualquier persona con ganas de aprender y avanzar, sea cual sea su ámbito profesional (porque los temas tratados son universales) y su punto de partida y perspectiva, pueda obtener conocimientos y herramientas que le sean de ayuda en su maduración personal.

Los cursos que presento en este documento siguen una metodología similar, y están dirigidos a cualquier tipo de público adulto, con un lenguaje comprensible y alejado de los tecnicismos. Porque todos somos personas multidimensionales con una salud de la que ocuparnos, con pérdidas vividas y aún por vivir, con una idea de la finitud con la que hemos de convivir, y porque todos hemos sido, somos o algún día seremos acompañantes de enfermos o enfermos acompañados, cuidadores de enfermos o enfermos cuidados.

Formato y metodología

Los cursos se realizan en formato intensivo de 12 horas repartidas en dos días, en tres bloques de 4 horas, preferiblemente en fin de semana (sábado y domingo), pero con la posibilidad de organizarse en otros horarios.

Están pensados para un máximo de 20 alumnos.

Se alternan las exposiciones teóricas con espacios para la reflexión personal, para realizar ejercicios en grupo, y para el diálogo abierto entre todos los asistentes, siempre desde el respeto en cuanto al grado de participación o de profundización de cada uno.

Cada curso tiene contenido propio y en el mismo se trabajan diversos aspectos de los temas abordados. No es imprescindible realizarlos en un orden determinado, aunque según el punto de partida de cada grupo puede ser recomendable empezar por alguno en concreto que permita disponer de los conceptos básicos.

Condiciones

Los cursos pueden llevarse a cabo en cualquier localidad del país. Las posibilidades estarán condicionadas por la disponibilidad de fechas (a acordar) y por las opciones que ofrezcan las comunicaciones desde Barcelona.

Condiciones para poner en marcha la organización del curso:

- Escoger un curso y pactar unas fechas.
- Reunir un grupo suficiente de alumnos (15) para justificar la organización.
- Disponer de una sala con capacidad para 20 alumnos y con medios para proyección de audiovisuales (pwp, vídeos...).
- Precio orientativo por alumno: 195€ (IVA incluido).

CURSO: ENFERMEDAD Y MUERTE EN NUESTRA SOCIEDAD DEL SIGLO XXI

La muerte sigue siendo el gran tabú en la sociedad occidental del s.XXI, y las conductas de negación y evitación se extienden hacia la enfermedad, el envejecimiento y el sufrimiento. ¿Somos lo bastante conscientes de lo que esto significa y de cómo incide en nuestras vidas, en el aquí y ahora?

En este curso haremos un recorrido iniciático sobre la actitud de nuestra sociedad ante la enfermedad y la muerte, contextualizando las causas, aclarando conceptos, para finalmente reflexionar a fondo acerca de nuestro propio posicionamiento frente a la enfermedad y sus consecuencias, y frente a la muerte.

Resumen de contenidos:

- La muerte como tabú. ¿Cómo hemos llegado hasta aquí?
- Vivencia y perspectivas actuales hacia la muerte y la enfermedad: de la sociedad, de los profesionales, de las familias y de los enfermos.
- Las necesidades reales de las personas en estas situaciones.
- Actitud de nuestra sociedad ante el envejecimiento. La necesidad de un cambio de paradigma. ¿Cómo queremos envejecer nosotros?
- La dignidad en el proceso de enfermedad y final de vida.
- Conceptos básicos relacionados con el final de la vida: cuidados paliativos, adecuación del esfuerzo terapéutico, obstinación terapéutica, sedación paliativa, eutanasia, suicidio asistido...
- El documento de voluntades anticipadas.

Objetivos:

- Conocer las actitudes y el posicionamiento actual frente a la muerte en el momento actual y en nuestro entorno.
- Situarse personalmente en este contexto.
- Indagar en nuestras verdaderas prioridades ante el proceso de envejecimiento.
- Comprender bien los conceptos relacionados con la atención al final de la vida.
- Entender los recursos de que disponemos para abordarlo.
- Aprender en qué consiste y cómo se confecciona un DVA y entender su verdadera utilidad.

CURSO: *ACOMPañAR Y CUIDAR EN EL SUFRIMIENTO Y AL FINAL DE LA VIDA*

Educados en el pragmatismo occidental y racionalista, estamos acostumbrados a afrontar las situaciones problemáticas con la mentalidad de encontrar soluciones. Pero nos olvidamos del extraordinario valor que tiene el acompañamiento, cuya misión no es la de resolver lo que no está en nuestra mano, sino la de acompañar a quien sufre.

Acompañar al enfermo avanzado, o al que se acerca al final de su vida, como familiar, como amigo, como cuidador principal, o incluso como profesional, es una situación en la que fácilmente nos vamos a encontrar. Saber lo que puede significar esa impagable tarea para quien es acompañado, perder el miedo desde el conocimiento, y disponer de herramientas útiles con las que desenvolvemos mejor, no solo puede ser de gran ayuda al otro, sino que nos ayuda a crecer como personas.

Resumen de contenidos:

- Acompañar en la enfermedad, fragilidad, vulnerabilidad y pérdidas.
- Objetivos del acompañamiento. La relación de ayuda.
- Actitudes del acompañante. Temores y dificultades.
- La figura del cuidador. El proceso y las tareas del cuidar.
- Las consecuencias del cuidar. Cómo cuidar al cuidador y cuidarse.
- Saberse dejar cuidar.
- El duelo como proceso de adaptación a las pérdidas.
- El trabajo del duelo anticipado durante el acompañamiento como elemento clave para un duelo saludable.
- La prevención del recuerdo doloroso.

Objetivos:

- Aprender a trabajar nuestros miedos cuando acompañamos a un enfermo.
- Mejorar nuestro modo de comunicarnos y nuestras actitudes.
- Aprender a identificar y acompañar las pérdidas.
- Conocer los elementos clave para cuidarse y prevenir el agotamiento del cuidador.
- Comprender la importancia de trabajar anticipadamente el duelo.

CURSO: *ESPIRITUALIDAD Y SALUD*

Tradicionalmente, la salud se ha relacionado tan solo con la biología, mientras que la espiritualidad se ha vinculado necesariamente con la religión. Con esta visión reduccionista, salud y espiritualidad difícilmente podían encontrarse. Pero una vez entendemos que el ser humano es multidimensional, que la espiritualidad es una de estas dimensiones, y que todas tienen que ver con nuestro estado de salud, ya no podemos dejar de atender la dimensión espiritual cuando hablamos de salud.

Nuestra salud espiritual supone ser capaces de conectar con nuestra propia dimensión espiritual y orientarnos en la búsqueda de nuestro equilibrio, incluso en medio de dificultades y sufrimientos. Comprender y experimentar la relación entre nuestra espiritualidad y nuestra propia salud nos puede ayudar a vivir mejor y a entender y acompañar mejor a quienes enferman.

Resumen de contenidos:

- Conceptos de espiritualidad y trascendencia. El ser humano multidimensional.
- Sentido y significado en la vida y ante la muerte. Esperanza y espiritualidad.
- La conexión con nuestra espiritualidad. Dificultades.
- Integrando biografía y espiritualidad.
- Relación entre espiritualidad y salud. La atención de la espiritualidad desde el ámbito de salud. El acompañamiento espiritual.
- Espiritualidad, enfermedad y muerte. En busca del equilibrio o sanación.

Objetivos:

- Comprender la multidimensionalidad del ser humano, los conceptos relacionados con la espiritualidad y su estrecha relación con la salud.
- Acercarse al papel de la espiritualidad en situaciones de enfermedad, sufrimiento y muerte, propias o de una persona cercana.
- Cuidar mi equilibrio teniendo presente mi dimensión espiritual. Abrirse a lo intangible.
- Conectar con la propia esencia y con la del otro como pasos previos para poder acompañar en el sufrimiento.

CURSO: *COMUNICARSE EN CONTEXTO DE ENFERMEDAD*

La comunicación con su entorno es para el enfermo algo esencial y que resulta determinante en cómo vive su proceso de enfermedad. Sin embargo, tenemos enormes dificultades para establecer esa comunicación con quien está sufriendo. El contexto de gran carga emocional añadida y una notable diversidad de temores hacen que familiares y amigos vean bloqueada su capacidad para comunicarse con normalidad con su ser querido, lo que puede acabar desencadenando su aislamiento. Igualmente, son muchos los profesionales que tienen importantes carencias comunicativas en situaciones que son complejas porque no han recibido formación específica al respecto.

Comprendiendo lo que supone la buena comunicación y aprendiendo unas herramientas básicas todos podemos incidir muy positivamente en la vivencia del enfermo y reducir su soledad y sufrimiento.

Resumen de contenidos:

- Conceptos básicos de comunicación, Tipos de lenguaje.
- Los efectos de la buena comunicación.
- Elementos clave y actitudes necesarias para comunicar bien.
- Comunicar malas noticias. Conversaciones difíciles.
- El pacto de silencio. La soledad del enfermo.
- La comunicación intrafamiliar.

Objetivos:

- Comprender cómo funciona la comunicación, y los lenguajes verbal y no verbal.
- Entender las repercusiones directas que tiene sobre el enfermo el modo en que nos comunicamos con él, y la importancia de evitar su aislamiento.
- Perder el miedo a expresarnos con naturalidad.
- Aprender unas herramientas básicas para poder dar o recibir una mala noticia y para sostener conversaciones difíciles.
- Convertirnos en facilitadores de comunicación entre los propios familiares y el entorno, tendiendo puentes y diluyendo temores.

CURSO: *BIOGRAFÍA, SUFRIMIENTO Y SENTIDO*

Revisar la propia biografía con una mirada comprensiva puede resultar útil para conocernos mejor y para identificar a qué hemos dado prioridad. En esa biografía habrá acontecimientos relacionados con nuestra salud o con la de las personas que más nos importan. ¿Cómo nos han impactado? ¿Cuál es nuestro posicionamiento ante la enfermedad y la muerte? ¿Qué hemos aprendido?

El trabajo personal sobre temas como el sufrimiento, la enfermedad, o la muerte, nos permitirá estar en mejor disposición para acompañar a otros y para asumir el control cuando nos afecten a nosotros y así poder tomar nuestras propias decisiones e impedir que se imponga la inercia a la que nuestra sociedad nos empuja.

Resumen de contenidos:

- La biografía como fuente de información sobre quiénes somos.
- Nuestra vivencia de acontecimientos relacionados con la salud, propia o de personas muy cercanas.
- Nuestra sociedad frente a la adversidad y el sufrimiento.
- Las crisis como reveladoras de las prioridades verdaderas.
- Alinear el flujo de nuestra vida y nuestras decisiones con esas prioridades.
- Tomar el control sobre nuestra salud integral decidiendo y planificando en coherencia con nosotros mismos.

Objetivos:

- Comprender la importancia de la biografía como elemento de autoconocimiento.
- Contemplar reflexiva y comprensivamente nuestra vida.
- Reflexionar acerca de nuestra actitud ante las adversidades y el sufrimiento.
- Aprender a descubrir las crisis como oportunidad de crecimiento.
- Identificar nuestras verdaderas prioridades en la vida y tomar decisiones en consecuencia.
- Tomar el control de nuestra salud desde una visión global, holística e integrativa.

Breve Curriculum Vitae:

Titulaciones principales:

Licenciado en Medicina y Cirugía por la Universidad Autónoma de Barcelona (1985), **especialista en Medicina Familiar y Comunitaria** (Hospital de Bellvitge, L'Hospitalet de Llobregat, Barcelona, 1989).

Máster en Cuidados Paliativos por la Universidad de Barcelona (Institut Català d'Oncologia, 2008-2009).

Post-grado en Acompañamiento Espiritual por la Universitat Ramon Llull (Fundació Vidal i Barraquer, Barcelona, 2010-2012).

Trayectoria profesional y docente:

Soy médico de familia por vocación, ejercí como médico asistencial en consulta privada durante un largo periodo (1990-2011). Circunstancias profesionales y personales me llevaron a conocer a fondo el mundo de los cuidados paliativos y el final de vida, y a ese universo que me fascinó me he dedicado desde el año 2003.

En 2007 puse en marcha un innovador proyecto asistencial, **Paliaclicnic**, que fue pionero al introducir el modelo y la filosofía de los cuidados paliativos en el ámbito privado, con excelentes resultados. En 2008, y siguiendo con el impulso innovador, puse en marcha un proyecto social, **Fundación Paliaclicnic**, cuyo objetivo era dar diferentes tipos de soporte a los más vulnerables siempre en el ámbito del final de vida o enfermedad avanzada, y preferiblemente en el domicilio. El proyecto, que no ha parado de crecer, y ya atiende a más de 300 familias cada año, fue reconocido en 2017 con el Premio a la Excelencia Profesional por el Col·legi de Metges de Barcelona, y en 2020 ha recibido un nuevo reconocimiento por la UIC (Universitat Internacional de Catalunya) en sus Premios Alumni, como institución promotora de proyectos de transformación social.

Actualmente trabajo como consultor de cuidados paliativos en **Suanity** (antes Paliaclicnic), donde paso visita en consulta externa de cuidados paliativos, y soy así mismo responsable de la formación interna del equipo. Por otra parte, sigo presidiendo y liderando la Fundación Paliaclicnic.



En el ámbito docente y divulgativo he colaborado con diferentes instituciones en actividades formativas puntuales o regladas (Fundación Vidal i Barraquer, Hospital de Barcelona-SCIAS, Institut Català d'Oncologia, Fundación Vivir un Buen Morir, entre otras). En los últimos años imparto cursos formativos por cuenta propia, siempre dirigidos a la población en general y sobre temas relacionados con el ámbito del final de vida.

He impartido conferencias o ponencias en distintas jornadas organizadas por prestigiosas organizaciones. He sido entrevistado repetidamente en los medios (entre ellos RNE, RAC1, Catalunya Radio, Radio Estel, o La Contra de La Vanguardia) siempre abordando temáticas relacionadas con el final de vida.

Mantengo desde hace años una constante actividad divulgativa a través de artículos, actualmente recogidos en mi blog *Hablando del final de vida*.

He publicado tres libros: "El oscuro camino hacia la luz" (2013), "Destellos de luz en el camino" (2017) y "Vida después de la muerte de María" (2019).