

Compañeros de camino en el arte de vivir bien

Una propuesta formativa de humanización de la salud desde
los escritos de Etty Hillesum

Justificación

La demanda social de un trato sanitario más cercano, cálido y acogedor se ha disparado tras la pandemia de la Covid19. Al mismo tiempo tanto los profesionales de la salud como los usuarios de los servicios sanitarios son cada vez más conscientes de que la salud hace referencia al bienestar integral de la persona, más allá del conocimiento exquisito de las patologías y la aplicación exacta de los remedios. Sanar tiene que ver mucho con los vínculos del corazón. Tras décadas en búsqueda de modos de humanizar la salud, aún queda camino por recorrer, pero teniendo en cuenta que el perfil de los sanitarios y de los pacientes también progresa.

De ahí que la siguiente propuesta busca:

- ✓ Partir de la realidad de los sanitarios y de los pacientes en este 2023. El médico o el paciente prototipo de los años 90, por ejemplo, no puede ser el único referente. Hemos de valorar el pasado, atender al presente y soñar con el cuidado médico que deseamos en la próxima década.
- ✓ Presentar las claves y herramientas de humanización de la salud que surgen del itinerario existencial de la joven neerlandesa Etty Hillesum, asesinada en Auschwitz en 1943 y que dejó un legado precioso en sus diarios. Para nuestra asociación Etty Hillesum es siempre un motivo de esperanza y de optar siempre por el bienestar integral de quien tenemos delante.
- ✓ Concienciar de la necesidad de conectar tanto con el propio cuerpo, con la profundidad de la psique y la dimensión espiritual

para potenciar el carácter humanizador de los vínculos en la comunidad socio-sanitaria.

- ✓ Suscitar en los profesionales de la salud el deseo de seguir formándose en cuestiones relativas a la humanización de los vínculos con vistas a un despliegue cada vez más pleno y eficaz de su vocación.

Planificación y/o cronograma, enfoque

El proyecto consta de tres sesiones presenciales de dos horas cada una en las que se presentarán y trabajarán de manera significativa las claves del itinerario personal de Ety Hillesum y que se consideran una gran aportación en el proceso de humanización de la salud, a saber:

- ✓ Acompañamiento, escucha, silencio y gestión del lenguaje verbal (sesión 1).
- ✓ Escucha del propio cuerpo y gestión del lenguaje no verbal (sesión 2).
- ✓ Sentido de la vida, vocación y misión (sesión 3).

Estas sesiones son trimestrales, por lo que el proyecto abarcaría un total de nueve meses.

A lo largo de este tiempo se deberá realizar un viaje virtual por Europa (se denomina "Medical Challenge"), a lugares significativos por estar relacionados con algún referente de la humanización de la salud. Este viaje constará de 8 etapas. Para avanzar de ciudad en ciudad se deberá ver un vídeo, escuchar una reflexión, superar un reto sugerente...

Además, cada participante contará con un "compañero de camino" de la propia organización Challenge Internacional, especialista en acompañamiento, con el fin de ver cómo va resonando esta experiencia formativa, tanto las sesiones presenciales como el Medical Challenge.

Desarrollo y ejecución

Sesión 1

1. Acogida y presentación (20 min)
 - ✓ ¿Por qué una formación en “acompañamiento” en un centro sanitario? ¿Por qué Ety Hillesum?

2. Las claves del acompañamiento de Ety Hillesum (40 min)
 - ✓ Puesta en escena de textos de Ety Hillesum: dramatización y voz en off.
 - ✓ Representación de una situación hospitalaria cotidiana en grupos pequeños y con diferentes papeles: médico, psicólogo/a, trabajador/a social, enfermero/a, paciente, celador, administrativo, familiar...
 - ✓ Silencio guiado para tomar conciencia del role-play anterior.
 - ✓ Puesta en común y concreción de las claves del acompañamiento de Ety Hillesum.

3. Herramientas prácticas: el arte de acompañar (45 min)
 - ✓ *Concienciación*: la importancia de conectar con el propio corazón para renovar nuestra como profesionales de la salud.
 - ✓ *Escucha activa*: reflejo al contenido, sentimiento y demanda.
 - ✓ El arte de permanecer en *silencio*.

4. Y ahora... ¿qué? (15 min)
 - ✓ Propuesta del Medical Challenge como tarea hasta la siguiente sesión presencial.
 - ✓ Propuesta de tutorización a lo largo del proceso formativo.

Sesión 2

1. Compartimos brevemente resonancias de las etapas 1-4 del Medical Challenge, así como los posos que dejó la sesión 1 (10 min).
2. Claves de Etty Hillesum sobre la necesidad de escuchar las propias emociones, incidiendo en sus base neurológica y su conexión con las diferentes partes del cuerpo (20 min).
3. Experiencia de **focusing**: una herramienta de escucha del propio cuerpo. Objetivo, dinámica y fases (30 min).
4. Tips sobre **lenguaje no verbal** (40 min)
 - ✓ Empleo inconsciente del mismo
 - ✓ El poder de la comunicación no verbal a la hora de comunicar y de escuchar.
 - ✓ Las tres reglas del lenguaje no verbal
 - ✓ Cabeza: mirada, sonrisa.
 - ✓ Brazos y manos
 - ✓ Piernas y pies
5. Los “siete pecados corporales” de un profesional de la salud. Cuáles son y cómo no sucumbir a la tentación (20 min).

Sesión 3

1. Compartimos brevemente resonancias de las etapas 5-8 del Medical Challenge, así como los posos que dejó la segunda sesión presencial (15 min).
2. El sentido de la propia vida (30 min).

Claves comunes entre Etty Hillesum y Viktor Frankl:

- ✓ “Quien tiene un para qué puede soportar cualquier cómo”.
- ✓ “La vida es bella a pesar de todo”
- ✓ Escuchar, quizás la gran lección que habría que enseñar a los hombres y mujeres de hoy.
- ✓ “Quiero ser bálsamo para las heridas de tantas

3. Dinámica de “mi casa”. Empleo de la expresión artística para manifestar cómo se encuentra mi vocación médica en la actualidad (20 min).
4. Raíces espirituales de la sanación: poner cimientos fuertes a mi casa. Resiliencia y espiritualidad (20 min).
5. Experiencia de visualización (20 min)
6. Evaluación y cierre del itinerario formativo (15 min).

Medical Challenge

Se trata de un recorrido virtual por algunas ciudades de Europa en la que conoceremos proyectos y experiencias referentes de humanización de la salud, así como a célebres profesionales de la salud que han hecho un aporte significativo en la resignificación del cuidado.

Algunas de estas ciudades serán:

- ✓ Lisboa (San Juan de Dios)
- ✓ Teruel (Laín Entralgo)
- ✓ Ámsterdam (Etty Hillesum)
- ✓ Viena (Viktor Frankl)
- ✓ Milán (Pierluigi Marchesi)
- ✓ Pescara (Camilo de Lelis)

Entre la primera y la segunda sesión presencial se propone realizar las etapas 1, 2, 3 y 4. Entre la segunda y la tercera, se harían las etapas 5, 6, 7 y 8.

Despliegue

El despliegue del proyecto conllevaría varias fases:

- ✓ **1ª fase (hasta mayo de 2023)**

Elaboración de los materiales de las sesiones presenciales y del Medical Challenge.

Al mismo tiempo se van elaborando los materiales de promoción del itinerario formativo.

✓ **2ª fase (mayo de 2023)**

Se envía el material promocional a los medios de comunicación propios de los profesionales de salud, colegios profesionales, sindicatos, asociaciones, agrupaciones, federaciones, congregaciones, consejerías...

La fecha para recibir preinscripciones sería el 31 de agosto.

✓ **3ª fase (septiembre 2023)**

A raíz del número de preinscripciones (personas interesadas), se establece el número de cursos/lugares en los que se podría implantar.

✓ **4ª fase (octubre 2023 – junio 2024)**

Desarrollo del curso

✓ **5ª fase (junio de 2024)**

Evaluación del proyecto.

Resultados

Los resultados que se esperarían del siguiente proyecto, y que creemos que llevaría a concluir que esta propuesta ha sido un éxito, son los siguientes:

- El 70% de los participantes completara la formación de los nueve meses.
- De los participantes que concluyeran la formación de los nueve meses:
 - ✓ El 90% expresara una satisfacción media-alta o alta por haber participado de este itinerario formativo.
 - ✓ El 90 % expresara que los contenidos del proyecto se pueden aterrizar en su labor como profesionales de la salud.

- ✓ El 100% manifestara que la humanización de la salud pasa por humanizar más la propia vida.
- ✓ El 70% expresara que ha percibido una mejora en su capacidad de escuchar al paciente.
- ✓ El 60% expresara que escucha más a su cuerpo y a sus emociones vinculadas al mismo.
- ✓ El 90% estuviera convencido que el silencio es necesario para una buena salud, tanto para el profesional de la salud como para el paciente.
- ✓ El 80% aconsejaría este curso a otros compañeros.

Evaluación y revisión

Después de cada una de las sesiones, los participantes expresarán su satisfacción por medio de un rápido formulario que incluye una baremación de 0 a 10 en aspectos relacionados con:

- ✓ Claridad de la exposición de contenidos
- ✓ Dinamicidad de la sesión
- ✓ Utilidad y aplicabilidad de las propuestas
- ✓ Temporalidad de las actividades
- ✓ Formato de las acciones de la sesión
- ✓ Bibliografía recomendada

Además, dicho formulario contará con cuestiones abiertas con el fin de que cada participante pueda expresar libremente sus impresiones.

Los resultados se dialogarán con las personas pertinentes para evitar una propuesta formativa “enlatada” y sin posibilidad de cambio.

Además, los participantes podrán expresar a su tutor su feedback o, al inicio de la segunda sesión habrá posibilidad de compartir las impresiones que fueran necesarias.

Carácter innovador

Este proyecto se diferencia de otros buenos programas formativos en los siguientes aspectos:

- ✓ El objetivo de este proyecto no es solo ofrecer herramientas fáciles de emplear en el quehacer diario, sino, sobre todo, facilitar un proceso personal de “humanización” que haga que cada profesional lleve a cabo su preciosa labor con un coeficiente mayor de humanización “natural”, es decir, no forzada.
- ✓ El hilo conductor es una mujer real, Etty Hillesum, cuyos escritos no son muy conocidos en España, pero que cautivan a quienes se acercan a ellos. Etty encarna a una mujer muy actual a pesar de haber vivido hace décadas. Profundamente mundana, pero con deseos de autenticidad. Eso le llevó a hallar en su interior la fuerza para afrontar sus emociones, dolores, sentimientos, discernimientos... y el exterminio de su pueblo judío. Ella también afrontó su muerte, pero con una gran sabiduría interior. Solo tenía 29 años.
- ✓ Las sesiones formativas son dinámicas y el destinatario es protagonista real de su proceso de aprendizaje/transformación.
- ✓ Los participantes tendrán un tutor o tutora que se pondrá en contacto con ellos con el fin de que hay una continuidad y profundidad en el proceso. Y, sobre todo, que no se sientan solos o tengan la sensación de que esta propuesta es “un curso más”.
- ✓ La metodología “Challenge” o de “viaje virtual” ha sido una de las grandes innovaciones que surgieron durante el confinamiento.
- ✓ La perspectiva de la salud es cada vez más integral, sin embargo, la dimensión espiritual queda aún excluida. En este caso, lo innovador es tratar con tacto pero sin complejo la

dimensión espiritual, que va más allá de la religiosidad – aunque a veces pueden ir unidas. La visión abierta, aterrizada, fresca de la espiritualidad que subyace en este proyecto es realmente novedoso.

Divulgación

Challenge internacional cuenta con:

- ✓ Su propia base de datos de usuarios (más de 17.000 personas)
- ✓ Equipo de comunicación y difusión.
- ✓ Vínculos con:
 - Organización sociosanitarias
 - Centros superiores de estudios en las principales ciudades españolas. También en Argentina, Colombia, México...
 - Congregaciones dedicadas a la salud
 - Hospitalidades
 - ...

Además, Challenge Internacional cuenta con sus propias redes sociales.

Nivel de aplicabilidad

El nivel de aplicabilidad de este proyecto es alto por las siguientes razones:

- ✓ Las sesiones formativas presenciales no son largas (2 horas) y Challenge Internacional cuenta con líderes que podrían ofrecer este curso en varios lugares a la vez.
- ✓ Los recursos necesarios para desarrollar las sesiones son accesibles.
- ✓ Challenge Internacional cuenta con la plataforma digital para desarrollar la parte online a la que pueden acceder más de 1000 participantes al mismo tiempo.

- ✓ Challenge Internacional cuenta con un equipo suficiente de especialistas en acompañamiento para llevar adelante tutorización personalizada de más de doscientos participantes.
- ✓ La usabilidad de la plataforma permite que personas de diferentes lugares y al ritmo que cada participante desee puedan seguir la formación sin problemas.

La aplicabilidad, no obstante, no sería inmediata. Se necesitarían, al menos, dos meses para que el recorrido virtual “Medical Challenge” pudiera estar preparado.