

# CUADERNOS PARA HUMANIZAR LA SALUD

RECOMENDACIONES Y PRÁCTICAS PARA UNA SALUD INTEGRAL HUMANISTA

## ACOMPañAMIENTO EN EL FINAL DE VIDA

UNA MIRADA HUMANISTA SOBRE EL  
ACOMPañAMIENTO EN EL FINAL DE LA  
VIDA (FÍSICA)

2020



# 02

## INTRODUCCIÓN

Estos breves manuales surgen de la necesidad de aportar una mirada profundamente humanista sobre el cuidado de la salud, la prevención, la atención y el acompañamiento en situaciones y momentos significativos de nuestra vida.

Están inspirados en la psicología y la espiritualidad del Nuevo Humanismo (o Humanismo Universalista). Su propósito principal es compartir de manera sencilla una serie de sugerencias y prácticas que, basadas en la experiencia profesional humanista, ayudan en la atención y el acompañamiento en situaciones tales como: atención de nuestra salud integral; cuidado y fortalecimiento de la vida mental personal y familiar; el proceso del parto y el nacimiento; el acompañamiento en los procesos y etapas del final-de-vida y del duelo infantil y adolescente.

Estamos convencidos de que estas propuestas pueden ofrecer respuestas valiosas en muchas de las situaciones significativas de la vida personal, familiar y social, contribuyendo a transformar y superar (o al menos mitigar) el dolor y el sufrimiento humano que generalmente las acompaña.

*“... Poniendo todo en función de la salud y la educación, los complejísimos problemas económicos y tecnológicos de la sociedad actual tendrán el enmarque correcto para su tratamiento.”*

(Carta a mis Amigos. Silo, 1990)

## 03

## CUADERNO ACOMPAÑAMIENTO EN EL FINAL DE VIDA

En este Cuaderno encontrarás recomendaciones y prácticas que ayudan al buen acompañamiento en la etapa del final de la vida (física). Son reflexiones basadas en el libro *El Arte de Acompañar*, texto inspirado en la filosofía del Nuevo Humanismo (o Humanismo Universalista) y en las enseñanzas de El Mensaje de Silo.

Estas herramientas y reflexiones están destinadas a las o los acompañantes queriendo aportar una ayuda práctica en esos momentos tan significativos.

### QUIENES SOMOS



**Jorge Pompei**  
*Médico sanitarista*



**Cloty Rubio**  
*Periodista*



**Víctor Piccininni**  
*Investigador*



**Flavia Estevan**  
*Obstetra y Acupunturista*



**Jordi Jiménez**  
*Psicólogo del Nuevo Humanismo*



**Elsa Sierra**  
*Psicóloga sanitaria y educativa*



**Ramiro Mitre**  
*Activista*

## 04

## 12 TIPS PARA EL BUEN ACOMPAÑAMIENTO EN EL FINAL-DE-VIDA (FÍSICA)

*Morir NO es una enfermedad. Es un momento de la vida de profunda significación personal, familiar y social. El primer paso para el buen acompañamiento será prepararnos interiormente: relajarnos, respirar en profundidad y acercarnos a la persona con calma a fin de poder expresar el amor y la compasión que anida en nuestro interior. Podemos entonces ayudar a humanizar esa etapa del final-de-la vida teniendo en cuenta lo siguiente:*

- 1. Rodear a la persona que está partiendo del afecto de sus seres queridos.** Es muy importante el acompañamiento afectivo independientemente de su condición física y mental. Al mismo tiempo, respetar siempre el deseo de la persona de estar sola o en silencio o con otras personas.
- 2. Asegurar un adecuado control del dolor y otros síntomas** (medicina paliativa). Reducir al mínimo el dolor físico permite a la mente iniciar un proceso de reconciliación profunda cerrando las situaciones pendientes de la propia biografía vital.
- 3. Generar un ambiente acogedor y de escucha empática.** Establecer un espacio físico y emocional donde la persona acompañada se sienta segura, respetada, cómoda y libre para ser ella misma y expresar lo que necesite. No se trata solo de la decoración del lugar, sino de la atmósfera que se genera a través de la actitud, la presencia y las acciones del acompañante. El estado interno es contagioso. Si el acompañante está sereno, presente y en paz, esa calma se irradia y contribuye a un ambiente acogedor.



## 05



Hablar con un tono calmado que invite a la confianza, no a la prisa o la ansiedad. Ser uno mismo, sin máscaras. Crear un espacio de confianza donde la otra persona también pueda expresar lo que siente.

*(\*) Recomendamos realizar el Ejercicio Nro. 4 incluido en el Anexo 2, al final de esta guía.*

**4. Ayudar a la persona a tomar contacto con su propia interioridad**, con su propia espiritualidad. Podemos guiarnos por aquellas lecturas y músicas que sabemos son inspiradoras para quien acompañamos. Tengamos también en cuenta la importancia de sentir nuestra “presencia plena”, sin distracciones, y recordar que no hay que estar siempre diciendo o haciendo algo: “la comunicación y el acompañamiento profundo y esencial se dan también en el afectuoso y respetuoso silencio”.

**5. Intentar generar una comunicación sincera y profunda** impulsando el diálogo, sin minimizar sus comentarios ni imponer las propias creencias (\*). Esto implica crear un ambiente donde la persona pueda expresarse libremente, sin miedo a ser juzgada. Se trata de facilitar el diálogo con preguntas: en lugar de dar soluciones o aconsejar, se busca guiar a la persona a través de sus propias reflexiones, haciendo preguntas abiertas. Evitar frases que puedan restar importancia a lo que la persona siente o vive (“No es para tanto”, “Ya pasará”, “Anímate”). Respetar el sistema de creencias y valores de la persona acompañada. El acompañante intentará no proyectar sus propias ideas sobre lo que “se debe hacer” o lo que es “mejor” para el otro. Se trata de apoyar su búsqueda y sus propias verdades, no de guiarlas hacia las de uno.

*(\*) Recomendamos realizar el Ejercicio Nro. 3 incluido en el Anexo 2, al final de esta guía.*





6. **Evitar actitudes basadas en tabúes y temores** que generan una atmósfera de ocultamiento de la situación y de prejuicios que impulsan a no hablar sobre los temas del proceso de la partida (prejuicio que se sintetiza en la frase “de eso no se habla”) y que impiden a la persona acompañada expresar sus sentimientos y necesidades profundas.

7. **Evitar la excesiva “hospitalización” cuando esta no sea necesaria.** Transitar el proceso de morir en el ambiente familiar y rodeado de los seres queridos es de gran ayuda. Colaborar a realizar el documento de las “voluntades anticipadas” o “testamento vital” y si esto no fuera posible, facilitar que la persona exprese cómo quiere vivir y morir, y en qué condiciones desea transitar esta etapa.

8. **Evitar el “encarnizamiento terapéutico”** cuando se transita el final de la vida y la partida es inminente. Reducir al mínimo las intervenciones invasivas que generan malestar y dolor físico y priorizar las situaciones de cuidado emocional, afecto y calma.

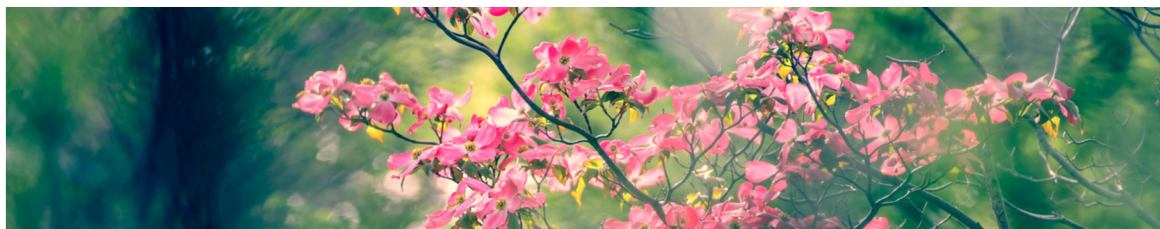
9. **Cultivar la “presencia” y la “compasión” en el acompañamiento.** “Presencia”(\*) significa ofrecer tu atención plena (evitando distracciones del presente o del pasado, o preocupaciones del futuro) y sin juicios a la persona que acompañas, con una actitud de dar lo mejor de uno de manera desinteresada, en paz con uno mismo. “Compasión” (\*\*) se refiere a ponerse en el lugar del otro, pero sin llegar a sufrir con el otro. Es la capacidad de sentir y entender el sufrimiento de otra persona, acompañada de un deseo sincero de aliviarlo o mitigar la causa de ese sufrimiento. Implica una conexión profunda y una apertura del corazón hacia el bienestar ajeno, sin perder la propia perspectiva.

(\*) Recomendamos realizar el Ejercicio Nro.1 incluido en el Anexo 2, al final de esta guía.

(\*\*) Recomendamos realizar el Ejercicio Nro. 2 incluido en el Anexo 2, al final de esta guía.



## 07



10. **Atender al proceso de “reconciliación profunda” y “trascendencia”** de quien acompañamos. La reconciliación con uno mismo implica reconocer y aceptar los propios errores y fracasos, pero también los anhelos y esperanzas que nos han movido a actuar así. La reconciliación con los demás implica reconocer los errores y fracasos de los demás, descubriendo que las otras personas también han tenido sus anhelos y esperanzas que les han llevado a actuar así. En general, se trata de comprender lo más profundamente posible las situaciones conflictivas que quedaron abiertas y descubrir que nuestra humanidad, con sus errores y aciertos, es la misma en los demás.

- Es importante también ayudar a recordar los momentos de mayor felicidad, aquellas situaciones y etapas que nos han conmovido y que desde nuestra memoria nos traen recuerdos plenos de paz, de felicidad, de fuerza y de alegría.
- Para esto, se pueden utilizar preguntas evocadoras para “viajar” mentalmente a esos momentos. Por ejemplo: “¿Cuáles han sido los momentos más felices de tu vida?”
- “¿Qué experiencias te han llenado de mayor alegría o plenitud?”  
“¿Recuerdas alguna vez en la que te sentiste completamente en paz?”
- También se puede sugerir mirar fotos antiguas, escuchar música de su juventud, o tocar objetos que le traigan buenos recuerdos. Otro recurso que se puede utilizar es el de detallar un recuerdo positivo con todos los sentidos: “¿Qué veías? ¿Qué oías? ¿Qué sonidos escuchabas? ¿Cómo te sentías físicamente y emocionalmente en ese momento?”. Apoyar con comentarios el valor positivo de esos recuerdos. “Qué momento tan hermoso”, “Se nota la alegría que has sentido”.



## 08



11. **Agradecer a la persona los momentos compartidos.** Verbal o internamente expresar gratitud por su confianza y apertura: "Gracias por la confianza que me has dado al compartir tus pensamientos y por abrirme tu corazón." Agradecer la oportunidad de estar presente y estar acompañando este momento tan importante de su existencia: "Gracias por este tiempo que hemos compartido juntos, tu presencia es un regalo." Agradecer también los momentos de conexión, comunicación y contacto profundo: "Gracias por estos momentos de conexión tan especial."
  
12. **Recuerda siempre que el "buen acompañamiento" no requiere de un conocimiento especial.** No necesitas ser un experto o un profesional de la salud para ofrecer un acompañamiento significativo y profundo. La humanidad, la empatía, la bondad y la compasión que anidan en tu interior, sumados al deseo de ayudar, son tus mejores herramientas y son suficientes para resignificar y dotar de un sentido profundo la tarea de "acompañar a otros" en las etapas finales de su vida física.



## ANEXOS (1)

### EXPERIENCIAS Y CEREMONIAS

*Compartimos algunas experiencias prácticas y ceremonias que podrán ayudar al buen acompañamiento en diferentes momentos del proceso del final de la vida.*

#### **Ceremonia de Asistencia (\*)**

Esta es una ceremonia de mucho afecto y exige que quien la realiza dé lo mejor de sí. La ceremonia puede ser repetida a pedido del interesado o de aquellos que cuidan de él. El Acompañante a solas con el moribundo. Cualquiera sea el aparente estado de lucidez o inconsciencia del moribundo, quien realiza la ceremonia se aproxima a él hablando con voz suave, clara y pausada.

Oficiante: Los recuerdos de tu vida son el juicio de tus acciones. Puedes, en poco tiempo, recordar mucho de lo mejor que hay en ti. Recuerda entonces, pero sin sobresalto y purifica tu memoria. Recuerda suavemente y tranquiliza tu mente...

Hace silencio por unos minutos, retomando luego la palabra con el mismo tono e intensidad.

Rechaza ahora el sobresalto y el descorazonamiento...

Rechaza ahora el deseo de huir hacia regiones oscuras...

Rechaza ahora el apego a los recuerdos...

Queda ahora en libertad interior, con indiferencia hacia el ensueño del paisaje...

Toma ahora la resolución del ascenso...

La Luz pura clarea en las cumbres de las altas cadenas montañosas y las aguas de los-mil-colores bajan entre melodías irreconocibles hacia mesetas y praderas cristalinas...

## 10



No temas la presión de la Luz que te aleja de su centro cada vez más fuertemente. Absórbela como si fuera un líquido o un viento porque en ella, ciertamente, está la vida...

Cuando en la gran cadena montañosa encuentres la ciudad escondida debes conocer la entrada. Pero esto lo sabrás en el momento en que tu vida sea transformada. Sus enormes murallas están escritas en figuras, están escritas en colores, están “sentidas”. En esta ciudad se guarda lo hecho y lo por hacer...

Hace un breve silencio, retomando luego la palabra con el mismo tono e intensidad.

Estás reconciliado...

Estás purificado...

Prepárate a entrar en la más hermosa Ciudad de la Luz, en esta ciudad jamás percibida por el ojo, nunca escuchada en su canto por el oído humano...

Ven, prepárate a entrar en la más hermosa Luz...

*(\*) Extraída de “El Mensaje de Silo”, editorial EDAF, 2008.*





### Experiencia de Agradecimiento

Recordamos a aquellas personas que nos acompañaron en nuestro crecimiento interno, en nuestro bienestar o felicidad. \*

Sentimos la presencia de esas personas. \*

Llevando el aire a nuestro corazón, agradecemos a todos ellos, agradecemos profundamente lo que nos ha llegado de todos ellos. \*

Agradecemos también a quienes nos han precedido en el camino, a aquellos que antes que nosotros también fueron superando dificultades y nos han permitido llegar hasta aquí. \*

Por último, recordamos aquellas situaciones en las que experimentamos una gran alegría y un gran amor por todo lo existente. \*

Agradecemos profundamente esos momentos luminosos. \*

*Los asteriscos indican breves pausas para elaborar las imágenes propuestas.*





### Ceremonia de reconciliación

Aquí estamos reunidos para reflexionar sobre el sentido de nuestra existencia y de nuestras acciones.

Tomaremos un corto tiempo para meditar sobre las situaciones vividas que nos han herido. \*

Pensamos en las personas relacionadas con esas situaciones y en los actos de esas personas que nos hayan producido dolor o sufrimiento. \*

Ahora tratamos de comprender todo lo ocurrido. Paseamos la mirada por esas situaciones reconociendo los errores en uno y en otros. \*

Pedimos a nuestro guía una transformación profunda para limpiar nuestra mente de todo resentimiento. \*

Pedimos desde el fondo de nuestro corazón, con mucho afecto, que crezca en nosotros el amor y la reconciliación con uno mismo y con los otros. \*

Regresamos al mundo con la frente y las manos luminosas.

Paz, fuerza y alegría para todos.

### Contacto con el afecto

Se le puede leer a la persona próxima a partir al margen de su aparente estado de lucidez.

Comienza por sentir a gente muy querida para ti, visualízalos uno a uno. Trata de sentir su presencia. \*

Ahora siente su afecto hacia ti, conecta con ese afecto que esas personas te tienen. \*

No se trata, tal vez, de un gran amor, sino de un suave afecto que, detrás de las tensiones, las prisas o las diferencias, esas personas tienen hacia ti. \*

Intenta sentir con claridad ese afecto que os conecta de algún modo.

Recuerdo los momentos donde experimentaste ese afecto que os une. \*

Te vas acercando y dando vida a ese afecto que os tenéis, que a veces las tensiones o la falta de tiempo parecen haber borrado. \*

Siente que eso os conecta completamente, como si fuera un hilo que os mantiene unidos. \*

Siente desde el fondo de tu pecho una conexión grande con todos ellos. \*



## ANEXOS (2)

### EJERCICIOS PRÁCTICOS PARA EL ACOMPAÑAMIENTO

*Compartimos algunos ejercicios breves que pueden ser de ayuda como complementos de los 12 puntos explicados en el comienzo de esta guía.*

#### **Ejercicio Nro. 1 : "La presencia es clave. El minuto de la atención plena"**

Elige un momento del día en el que normalmente haces algo de forma automática (por ejemplo, beber un vaso de agua, lavarte las manos, caminar unos pasos). Durante un minuto, concéntrate plenamente en esa acción. Siente el agua, observa los movimientos de tus manos, nota cómo se apoyan tus pies en el suelo. El objetivo es estar 100% presente en esa pequeña acción, sin distracciones. Esto te ayudará a desarrollar la capacidad de estar plenamente presente cuando acompañes a alguien.

#### **Ejercicio Nro. 2: "Cultiva la bondad y la compasión. Conecta con la bondad".**

Cada día, elige a una o dos personas que conozcas (familiares, amigos, compañeros de trabajo) y, mentalmente, envíales un deseo de bienestar. Por ejemplo: "Deseo que [el nombre de la persona] esté bien, que esté feliz, que esté libre de sufrimiento... etc." No tienes que decírselo, solo sentir genuinamente ese deseo. Luego, extiende ese deseo a alguien que no conozcas (por ejemplo, una persona en la calle, alguien que veas en la televisión). Finalmente, dirígete estos mismos deseos a ti mismo: "Pido estar bien, feliz y libre de sufrimiento". Esto te ayudará a fortalecer tu capacidad de empatía y compasión.



## 14

**Ejercicio Nro. 3: "Comunicación abierta y sin juicios. Escucha activa en la conversación".**

Cuando estés conversando con alguien (un amigo, un familiar), proponte escuchar sin interrumpir y sin formular tu respuesta mientras la otra persona habla. Cuando termine de hablar, antes de dar tu opinión, repítele con tus propias palabras lo que crees que la persona acaba de decir, como si fueras un espejo. Por ejemplo: "Si te he entendido bien, lo que me estás contando es que te sientes frustrado por X situación, ¿es así?". Esto te asegura que comprendes su mensaje y le demuestra a la otra persona que realmente la estás escuchando.

**Ejercicio Nro. 4: "Practica la calma interior. Respiración en calma".**

Siéntate cómodamente o acuéstate. Cierra los ojos si te sientes a gusto. Lleva tu atención a tu respiración. No intentes cambiarla, solo obsérvala. Nota cómo el aire entra y sale por tu nariz. Siente cómo se eleva y baja tu abdomen o tu pecho con cada inhalación y exhalación. Si tu mente se distrae, suavemente vuelve tu atención a la respiración. Practica esto durante 2-3 minutos. Es una herramienta poderosa para encontrar un punto de calma dentro de ti, algo esencial antes de acompañar a otros.

**Bibliografía de referencia**

- El Mensaje de Silo, Editorial EDAF, 2008.
- El Arte de Acompañar, Editorial Hypatia, 2018





## BIBLIOGRAFÍA

- Piccininni, V. (2018). *El arte de acompañar*. Hypatia.
- Rodríguez Cobos, M. (Silo). (1990). *Cartas a mis amigos: Sobre la crisis social y personal en el momento actual*. Ediciones León Alado, Madrid,
- Rodríguez Cobos, M. L. (Silo). (2008). *La mirada interna*. En *El mensaje de Silo* (pp. 13-92). EDAF. (Obra original publicada en 1972).
- Rodríguez Cobos, M. (Silo). (2023). *Humanizar la tierra*. Ediciones León Alado, Madrid.
- Kübler-Ross, E. (2002). *Sobre la muerte y los moribundos*. DeBolsillo.
- Chochinov, H. M. (2023). *Terapia de la dignidad: Palabras finales, actos últimos*. Herder.
- Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. (2019). *Guía de cuidados paliativos*. Gobierno de España.
- Asamblea Mundial de la Salud, 69. (2016). *Marco sobre servicios de salud integrados y centrados en la persona: Informe de la Secretaría*. Organización Mundial de la Salud.  
<https://iris.who.int/handle/10665/252698>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Directrices de la OMS sobre el cuidado de los pacientes al final de la vida: Ética y derechos humanos*.
- Organización Panamericana de la Salud. (2024). *Pilares y líneas de acción para sistemas de salud integrados y centrados en las personas y las comunidades*.



[www.rehunosalud.org](http://www.rehunosalud.org)  
[www.instagram.com/rehunosalud](https://www.instagram.com/rehunosalud)  
[www.facebook.com/rehunosalud](https://www.facebook.com/rehunosalud)

[rehuno.salud@gmail.com](mailto:rehuno.salud@gmail.com)