



FUNDACIÓN **FUTURART**

**KSEMAN**

QUE TENGAS PAZ



## **PROYECTO SOLIDARIO 2025**

### **PROYECTO**

**TALavera Y COMARCA, CIUDAD COMPASIVA**

**(Acompañando en procesos de enfermedades avanzadas,  
procesos de muerte y duelo)**

## INDICE:

○ Introducción.....	1
○ Justificación.....	1
○ Objetivo General y Específicos.....	3
○ Metodología.....	4
○ Actividades.....	5
○ Evaluación.....	5
○ Donde encontrarnos.....	6
○ Bibliografía.....	6
○ Memoria 2024.....	7
○ Nuestros proyectos.....	8

## **ASOCIACIÓN: KSEMAN**

### **PROYECTO: TALAVERA Y COMARCA, CIUDAD COMPASIVA.**

(Acompañando en procesos de enfermedades avanzadas, procesos de muerte y duelo)

#### **INTRODUCCION:**

KSEMAN (que tengas paz), es una asociación socio-sanitaria, sin ánimo de lucro y aconfesional. Constituida en Talavera de la Reina el día 21 de abril de 2021, e inscrita en el Registro General de Asociaciones con el número 31.587, de la Junta de Comunidades de Castilla la Mancha, en la Delegación de Toledo.

Dicha asociación, se mantiene de forma totalmente altruista, formada por profesionales de la salud (enfermeras, psicóloga clínica, auxiliar de enfermería, musicoterapeuta) y voluntarios, que ejercen su trabajo en ella, sin ningún tipo de remuneración.

KSEMAN se fundamenta en cuatro pilares:

- Acompañamiento y sostén integral (físico, psicológico, social, y espiritual) en procesos de enfermedades graves, avanzadas, muerte y duelo, al enfermo y familia. Así como atención a menores y adolescentes.
- Atención a madres y padres en procesos de pérdidas gestacionales, neonatales y perinatales.
- Divulgación social para visualizar y normalizar el proceso de la muerte.
- Formación a estudiantes y profesionales socio-sanitarios y voluntariado.

#### **JUSTIFICACION:**

Desde el momento que nacemos y recibimos el regalo de la vida, tenemos por delante un camino más o menos largo, que llegará a su meta con la muerte. En el actual momento socio-cultural, vivimos de espaldas a ella. La encerramos como si nada tuviera que ver con nosotros, y cuando sale a “escena” lo hace vestida de negro, expresando terror, miedo, angustia.

La muerte, tanto para el sujeto, como para la familia es un hecho difícil y costoso de afrontar a nivel emocional, sentimental, cognitivo, social, y podríamos poner un largo etc., más aún cuando la ocultamos, la ignoramos y no aceptamos que cualquier día, pasara por nuestro lado.

Diversos factores, influyen a la hora de afrontar enfermedades avanzadas y el desenlace de la muerte, entre ellos:

- El tipo de enfermedad
- Personalidad y capacidad de gestionar situaciones difíciles
- La familia
- Recursos sociales.

Desde nuestra experiencia profesional y formación continuada, nos hemos sensibilizado sobre, este tipo de necesidades en nuestra ciudad y su comarca. Hemos contactado y conocido otras asociaciones y fundaciones, que nos han impulsado, a trabajar en estos aspectos, porque amamos la vida, y consideramos su final como una etapa más que debemos cuidar con el mismo amor y ternura que el nacimiento.

El aumento de la incidencia y prevalencia de enfermedades crónicas, la longevidad y aumento de años en la esperanza de vida, esta dando lugar al colapso de los sistemas socio-sanitarios. Desde esta observación surge el movimiento internacional de **Ciudades/Comunidades Compasivas**, con el objetivo de sensibilizar y capacitar a la comunidad en el acompañamiento y cuidado de familiares y personas con enfermedades avanzadas, procesos de muerte y duelo.

La ciudadanía puede convertirse en un eslabón muy importante en el alivio del sufrimiento de personas de nuestro entorno, previa sensibilización, formación, planificación, organización de actividades y creación de una red de voluntariado. Una ciudad compasiva no solo mejora la salud física, mental, emocional y espiritual, de personas vulnerables, el desarrollo de la empatía, el sentirse útil, dar un sentido más a la vida también beneficia al voluntariado, contribuyendo a una sociedad mas humana y solidaria.

Los datos, que hemos encontrado sobre ciudades compasivas en España son:  
Fundación NEW HEALTH:

- Sevilla Contigo
- Pamplona Contigo
- Badajoz Contigo
- Bidasoa Zureáis
- Getxo Zurekin
- As Pontes (A Coruña)
- Fundación S. Juan de Dios:
- Santurce Cuidadora Compasiva (Vizcaya)
- Programa de VIC, Ciudad cuidadora (Cataluña)

Desde la asociación KSEMAN, queremos hacer de Talavera una Ciudad Compasiva, quisiéramos unirnos a la Fundación Internacional NEW HEALTH, nuestro mínimo presupuesto no nos permite formar parte de dicha fundación, pero con el apoyo de asociaciones, organizaciones e instituciones de Talavera, podemos caminar hacia una Talavera Compasiva.

## **OBJETIVO GENERAL**

- Promover la humanización del proceso de fin de vida en la ciudad de Talavera de la Reina y comarca, tanto a nivel profesional, como implicando a la ciudadanía en el acompañamiento y cuidado de vecinos en soledad y/o que se enfrentan a enfermedades avanzadas, procesos de muerte y duelo, naturalizando el fin de vida

## **OBJETIVOS ESPECIFICOS**

- Acompañamiento y sostén integral (físico, social, psíquico y espiritual) en procesos de enfermedades avanzadas, muerte y duelo, al enfermo y familia.
- Atención a madres y padres en procesos de pérdidas gestacionales, neonatales y perinatales
- Divulgación social para visualizar y naturalizar el proceso de la muerte.
- Formación a estudiantes y profesionales socio-sanitarios y voluntariado.
- Trabajar con familiares, para la aceptación y acompañamiento con amor y serenidad, en las enfermedades avanzadas y procesos de fin de vida.

- Ofrecer ayuda y colaboración a los Servicios de Cuidados Paliativos Hospitalarios y/o domiciliarios de la GAI del Hospital Nuestra Señora del Prado de Talavera de la Reina (tenemos firmado un convenio de colaboración), así como residencias de ancianos.
- Asesoramiento, orientación y/o psicoterapia, hacia el cuidado de menores, cuando en una familia hay un proceso de enfermedad grave y/o muerte.
- Atención en el duelo individual y/o grupal.
- Crear procesos de captación, formación y promoción de una red de voluntariado.
- Establecer procesos de coordinación entre KSEMAN y Servicios sociales, asociaciones vecinales, y otro tipo de asociaciones, para derivación de personas necesitadas de compañía, sostén emocional, apoyo psicológico.

## **METODOLOGIA**

Nos basamos en Metodología Sistémica y humanista existencialista, utilizamos recursos basados en las terapias psicológicas de tercera generación (Aceptación y compromiso, Mindfulness...)

Como herramienta básica de comunicación trabajaremos con Counselling, facilitando al sujeto, la toma de decisiones, expresión de temores, cambios conductuales. Se trata de guiar hacia la autorreflexión, para que el propio sujeto encuentre las respuestas a sus preguntas.

### **Captación de usuarios:**

- Reuniones con asociaciones de la ciudad de Talavera y comarca, para sensibilizar sobre el proceso de fin de vida, la ayuda, empatía y colaboración con nuestros vecinos, para captar voluntariado, formar e incluir en una red de voluntariado.
- Reuniones con Servicios Sociales del Ayuntamiento de Talavera de la Reina y de la Gerencia de Atención Integrada de Talavera de la Reina (SESCAM), para información de el proyecto (Talavera, ciudad compasiva) y crear vías de comunicación y derivación.
- Actualmente mantenemos contacto y derivaciones del servicio de Cuidados Paliativos del Hospital Nuestra Señora del Prado y de las Asociaciones APNHEM y ADEPAR TALAVERA.

### **Atención al usuario:**

- Contacto telefónico, previa derivación del hospital Nuestra Señora del Prado o a petición propia, para recogida de datos y concertar la primera visita, que nunca es posterior a una semana, desde la toma de contacto.
- Visitas posteriores, según necesidades del paciente y/o familia, que se realizaran en consulta o sede de la asociación, en domicilio y/u hospitalización.


### **ACTIVIDADES:**


- Cafés KSEMAN (que tengas paz). - Tertulias ciudadanas, convocadas y moderadas por Kseman. En torno a un café, debatimos sobre aspectos de la muerte y el proceso final de vida, sin tabús.
- Atención y sostén emocional, a personas en proceso de enfermedades avanzadas o final de vida, en domicilio y/u hospitalización, según el paciente desee o solicite, por profesional de psicología.
- Atención al duelo, mediante apoyo psicológico, grupos de autoayuda, grupos de Kundalini Yoga.
- Talleres en la UCLM dirigidos a estudiantes de 1º y 3º curso de grado de enfermería, en proyecto ampliar en grados de Trabajo Social.
- Cine-fórum.- exposición de películas y posterior debate, en torno a la muerte, el duelo y la vida.
- Stand informativos, para divulgación de la asociación y sensibilización de la ciudadanía en congresos, Jornadas a nivel nacional. En Talavera, cada año con motivo del día internacional de Cuidados Paliativos y el día Mundial de Muerte Gestacional, Perinatal y Neonatal.


### **EVALUACION:**


- Registro de demandas.
- Registro de demandas atendidas.
- Nº de sesiones realizadas, en consulta, en domicilio y en hospital
- Nº de talleres y participantes en grupos de duelo
- Evaluación de calidad percibida por el usuario
- Evaluación pre y post-test de indicadores de depresión, ansiedad, soledad.
- Nº actividades para la ciudadanía y participantes
- Nº de actividades formativas, participantes y evaluación de los participantes.

## DONDE ENCONTRARNOS

 Web: [www.kseman.org](http://www.kseman.org)

 Teléfono: 629 097 911

 kseman Talavera

 kseman\_que\_tengas\_paz

DIRECCIONES: Avd. Pio XII, 11D, Bajo Izda.  
Entrada Barrio Nuevo, 2, 2ºD

## BIBLIOGRAFIA:

- Dudoit, E.- (2017= “Aprender a Morir (testimonios de un barquero de almas)” Ediciones Isthara Luna Sol
- Hennezel de, M.- -(2006) “La muerte intima”, Editorial Presses Pocket
- Moreno Lorite, C.- (2015) “La muerte y el duelo a través de los cuentos” Editorial Kolima
- Sogyal Rimpoché. - (2014) “El Libro Tibetano de la Vida y la Muerte” Ediciones Urano
- kübler- Ross, E.- (1989) “La muerte un amanecer” Editorial Luciérnaga....
- kübler-Ross, E. y Kesler, D.- (2001) “Lecciones de vida” Editorial Luciérnaga.
- kübler-Ross, E. y Kesler, D.- (2006) “Sobre el duelo y el dolor” Editorial Luciérnaga.
- Wilber, K.- (2014) “Gracia y coraje: en la vida y en la muerte de Treya” Editorial Gaia



## MEMORIA 2024 (DESDE 1 ENERO A 1 DE NOVIEMBRE)

- 210 intervenciones individuales, con enfermos, en consulta, en domicilio o en hospitalización.
- 190 intervenciones con personas en procesos de duelo.
- 2 grupos de autoayuda en duelo con practica de Yoga
- 9 talleres formativos, en Universidad Castilla la Mancha, Facultad de Ciencias de la Salud, Campus Talavera de la Reina.
- 2 talleres formativos en IES para TACE
- Participación y stand informativos en Congresos Nacionales.
- Realización de las “I JORNADAS NACIONALES DE ACOMPAÑAMIENTO EN ENFERMEDADES AVANZADAS, PROCESOS DE MUERTE Y DUELO” celebradas en el Hospital Nuestra Señora del Prado (SESCAM) en Talavera de la Reina
- Producción del corto “MADRES DE LUZ”. Proyectado en diversos foros, jornadas y congresos y presentado a varios premios, entre ellos, nominado en la XI edición de “PREMIOS PAVEZ”
- Tertulias y talleres para la ciudadanía:
  - ⇒ Gestión de emociones
  - ⇒ Amistad y perdida (micro teatro)
  - ⇒ Mindfulness
  - ⇒ Cine-fórum

## NUESTROS PROYECTOS



“TALAVERA Y COMARCA,  
COMUNIDAD COMPASIVA”

CONOCENOS  
ESTAMOS CONTIGO



“VEN, TE ESCUCHO”

CONOCENOS  
ESTAMOS CONTIGO

### QUIENES SOMOS:

-Un grupo de profesionales (Psicólogas, Trabajador social, Enfermeras, Fisioterapeutas, Auxiliar de enfermería, Musicoterapeuta, Maestra de Yoga, Profesoras) que, sensibilizadas por la soledad en la enfermedad, en procesos difíciles de enfermedades graves, procesos de muerte, procesos de duelo, trabajamos altruistamente para acompañarte, apoyarte, sostener miedos, ansiedades, inseguridades. Y aunque no estés en estos procesos, te invitamos a aprender a **vivir** de verdad, desterrando el tabú y el miedo a la muerte

### QUE OFRECEMOS:

-Atención psicológica: en consulta, en domicilio, en hospitalización, a enfermos, familia y en el duelo.  
-Acompañamiento en la soledad.  
-Grupos de autoayuda  
-Grupos de Kundalini Yoga  
-Charlas y Tertulias sobre la vida, el sufrimiento, la muerte, el amor, la amistad.  
- Cine- fórum  
-Formación a voluntariado  
-Talleres en Universidad y ciclos formativos de estudios Socio-Sanitarios.

### QUIENES SOMOS:

-Un grupo de profesionales (Psicólogas, Trabajador social, Enfermeras, Fisioterapeutas, Auxiliar de enfermería, Musicoterapeuta, Maestra de Yoga, Profesoras) que, sensibilizadas por la soledad en diferentes etapas de la vida, Nos lanzamos a este nuevo proyecto, aparte de otros proyectos en los que llevamos trabajando desde 2021. Trabajamos altruistamente para acompañarte, apoyarte, sostener miedos, ansiedades, inseguridades.

Te invitamos a aprender a **VIVIR** de verdad, aprende a quererte, a valorarte, a sentirte orgulloso de ti, desarrollando, autoestima, asertividad, empatía.

### QUE OFRECEMOS:

-Atención psicológica.  
-Grupos de autoayuda.  
-ACTIVIDADES:

- Talleres de Mindfulness
- Cine fórum y discóforo
- Tertulias sobre la vida, la amistad, el amor o cualquier tema, psico-social que pueda interesarte.
- Actividades de ocio, excursiones, rutas por la naturaleza...

-  
”



**“VUELO DE MARIPOSAS”**

**UNA VIDA SIN MI HIJO**

#### **QUIENES SOMOS:**

-Un grupo de profesionales (Psicólogas, Trabajador social, Enfermeras, Fisioterapeutas, Auxiliar de enfermería, Musicoterapeuta, Maestra de Yoga, Profesoras) formamos esta asociación en 2021, con el objetivo de acompañar y aportar paz, en momentos duros de la vida.

Perder un HIJO/HIJA es la vivencia, más dura que te puede dar la vida.

Desde la experiencia de quien ha perdido un hijo y desde la visión de profesionales, KSEMAN pone en marcha este nuevo proyecto “VUELO DE MARIPOSAS”, con el fin de crear espacios de encuentro y ayuda mutua.

Trabajamos altruistamente para acompañarte, apoyarte, sostener miedos, ansiedades, inseguridades.

#### **QUE OFRECEMOS:**

-Atención psicológica.

-Grupos de autoayuda.

-ACTIVIDADES:

- Talleres de Mindfulness
- Talleres de Yoga
- Biblioteca y Club de lectura



**“MADRES DE LUZ”**

**CONÓCENOS  
ESTAMOS CONTIGO**

#### **QUIÉNES SOMOS:**

- Un grupo de profesionales (Psicólogas, Trabajador social, Enfermeras, Fisioterapeutas, Auxiliar de enfermería, Musicoterapeuta, Maestra de Yoga, Profesoras, Madres que han vivido esta experiencia) que, sensibilizadas por el dolor de la muerte de tu bebé y por la incomprensión de la sociedad ante este duelo, queremos acompañarte, apoyarte, escucharte, sostener miedos, ansiedades, Inseguridades. Y visibilizar el duelo perinatal ante la ciudadanía.

#### **QUÉ OFRECEMOS:**

- Atención psicológica: en consulta, en domicilio, en hospitalización, a la familia.

- Acompañamiento en el proceso del duelo perinatal.

- Acompañamiento y apoyo psicológico en embarazos con riesgo de muerte perinatal.

- Grupos de ayuda mutua y escucha.

- Proyección y reflexión del corto-documental “Madres de Luz”. ([www.madresdeluz.es](http://www.madresdeluz.es))

- Sensibilización de los profesionales sanitarios.

