



dgapa

Dirección General de Asuntos
del Personal Académico

Seminario multidisciplinario de los cuidados paliativos y tanatología para la atención de personas con periodo corto de vida y sus familias.

Aprendiendo a vivir sin ti. Herramientas de apoyo tanatológico.

Mtro. José Manuel Hernández Márquez.

Escuela de Enfermería Mauro Soto.

Aprendiendo a vivir sin ti.



A lo largo de la historia, el ser humano se ha enfrentado a diferentes fenómenos naturales que en su momento han llegado a ser un misterio y son universales.

Dolor



Sufrimiento

Muerte

A nivel profesional debemos comprender que:

Vulnerabilidad

Emociones

Pensamientos



Incursionar en algún campo de aplicación de la tanatología.

Implica considerar varios aspectos:



- Salud mental plena.
- Arte de cuidar.
- Valores éticos fundamentales.
- Preparación profesional.

Hablar de la muerte es un tema tabú aún en nuestra actualidad.



¿Tienes miedo a la muerte? o ¿Tienes miedo a cómo morir?

Mi objetivo es encaminarte a que utilices los recursos que tu profesión te da, los recursos que el paciente y la familia tienen, siendo éstos los más valiosos, ya que, te permitirán considerar la percepción que tiene el paciente y cada integrante de la familia sobre la muerte.



La relación entre el profesional con conocimiento tanatológico y el paciente debe fundamentarse en el carácter humano para llevar a cabo una buena praxis ética y humanista.



Acompañar al paciente y familiar.

1. Responsabilidad en la construcción del sentido de la muerte.
2. Sentido a la existencia y a la razón de ser.
3. Cuidar implica acompañar a un ser humano en el camino del duelo, significado estar con él.
4. Velar por su autonomía.
5. Asistir en la medida de las posibilidades su vulnerabilidad.

A continuación, las herramientas de apoyo para familiares y pacientes en fase terminal.









El duelo, es personal y único.



La primera herramienta es una buena comunicación.

- Saber qué, cómo, cuándo hablar, es un arte que se aprende con el tiempo, el entendimiento, la empatía.
- Alentar al doliente y su familiar a comunicar las necesidades físicas, psicológicas, emocionales, espirituales es un inicio para poder comprender el mundo del paciente.

Para poder dar una mala noticia, por mencionar alguno, está el protocolo descrito por Buckman:

-  **Etapa 1: Preparándonos para empezar.**
-  **Etapa 2: Descubriendo qué sabe el paciente.**
-  **Etapa 3: Reconociendo qué y cuánto quiere saber.**
-  **Etapa 4: Compartiendo la información (alienando y educando).**
-  **Etapa 5: Respondiendo a las reacciones del paciente.**
-  **Etapa 6: Planes a futuro seguimiento.**

El proceso de las emociones.

Emerger



Darse cuenta



Apropiarse



Expresar la acción



Terminar

¿Cómo regular la emoción? Es el reto del tanatólogo y del o los dolientes.

Tabla 1. Fases del duelo

LINDEMANN	(1944)	1.- Shock/incredulidad, 2.- Aflicción aguda, 3.- Reanudación de la vida diaria, 4.- Disminución de la imagen de estar muerto.
ENGEL	(1964)	1.- Negación, 2.- Aceptación creciente, 3.- Restitución.
KÜBLER- ROSS	(1969)	1.- Negación, 2.- Depresión, 3.- Cólera, 4.- Reajuste, 4.- Aceptación.
HOROWITZ	(1976)	1.- Protesta, negación, 2.- Intrusión, 3.- Obtención, 4.- Conclusión.
SCHULZ	(1978)	1.- Inicial, 2.- Intermedia, 3.- Recuperación.
DAVIDSON	(1979)	1.- Shock e insensibilidad, 2.- Búsqueda y ansiedad, 3. Desorientación, 4, Reorganización.
BOWLBY	(1980)	1.- Embotamiento, 2.- Anhelos y búsqueda, 3.- Desorganización y desesperanza, 4.- Reorganización.
BACKER ET AL	(1982)	1.- Ansiedad, 2.- Ira y culpabilidad, 3.-Desorganización.
MARTOCCHIO	(1985)	1.- Shock e incredulidad, 2.- Anhelos y protesta, 3.- angustia, desorganización y desesperación, 4.- Identificación, 5.- Reorganización y restitución.
DELISLE - LAPIERRE	(1984)	1.- Crítica, 2.- Crucial, 3.- Creadora.
CLARK	(1984)	1.- Negación e incredulidad, 2.- Aceptación creciente de la pérdida, 3.- Restitución y recuperación.
D'ANGELICO	(1990)	1.- Shock / negación, 2.- Ira / depresión, 3.- Comprensión / aceptación.

Al considerar las etapas del duelo desde un enfoque Kubleriano, realizaré una propuesta.

1. La negación:



Se da ante la pérdida que es significativa para quien la está viviendo, es una reacción que se produce inmediatamente, normalmente quien la vive llega a estar en un estado de shock o embotamiento emocional.

Votar con tu presencia.

“El llamado del mejor amigo”.

Saber dar una mala noticia.

2. La ira:

Cuando la persona va participando en la elaboración del duelo y no pueden negar lo que está sucediendo, puede darse la ira, en la que se manifiestan sentimientos de frustración, de impotencia, de enojo con respecto a la realidad y al hecho de no poder modificar lo que pasó.



Ayudar a vivir la emoción y reconocerla será el punto clave, debido a que la ira tiene un gran impacto socialmente, estamos acostumbrados a decir “no te enojés”.

La silla vacía.

3. La negociación:



El doliente guarda la esperanza de que nada cambie mediante la idea de que puede influir de algún modo en la situación que está viviendo.

- Una técnica narrativa usada en psicoterapia es la autobiografía.
- Conocer las necesidades del paciente en fase terminal y de su familia.

4. La Depresión



Una vez que se agotaron las posibles soluciones humanas y sobre humanas, la persona empieza a asumir de forma definitiva la realidad de la pérdida, y ello genera diversos sentimientos como lo es la tristeza y la desesperanza.

- Realizar una lista de logros y procedimientos.
- Yo era, yo soy, yo seré.

5. La Aceptación



Una vez elaboradas las fases de negación, ira, negociación y depresión, el doliente, llega a la aceptación de la pérdida, esta etapa se caracteriza por la comprensión de la muerte como un proceso natural en la vida.

- Imaginería guiada.
- Búsqueda de crecimiento y desarrollo personal.



Conclusiones

Hay una infinidad de recursos que podemos utilizar tanto para los pacientes en fase terminal como para su familia.

- Fotos de momentos importantes.
- Utilización de la escritura.
- Arteterapia como método de expresión e identificación
- Películas.
- Literatura con enfoque tanatológico.
- Rituales de despedida.



a donde quiera que
vayas, no dejes de
ser luz



dgapa

Dirección General de Asuntos
del Personal Académico

Gracias por su atención.
