



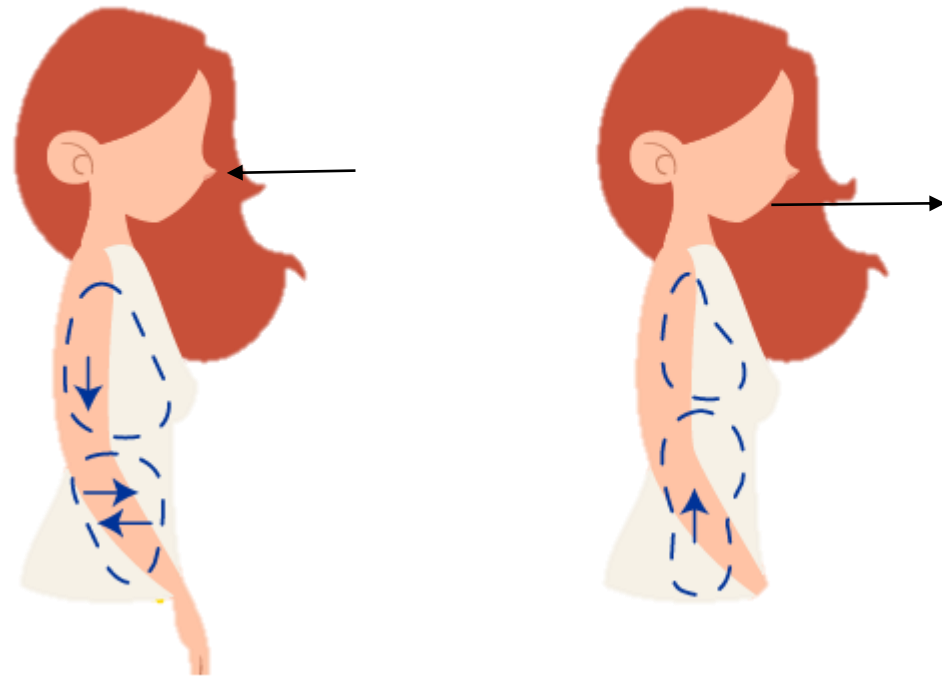
Dirección General de Asuntos
del Personal Académico

Universidad Nacional Autónoma de México
Escuela Nacional de Trabajo Social

3º Seminario internacional y multidisciplinario de los cuidados paliativos y tanatología: Avances, retos y desafíos de los cuidados paliativos en países y regiones del mundo

Trascendiendo el duelo
Mtra. Diana Génesis Marín Rodríguez
PILARES

Técnica de respiración diafragmática



De una carta a un niño enfermo de cáncer



Cuando hemos realizado la tarea que hemos venido a hacer en la Tierra, se nos permite abandonar nuestro cuerpo, que aprisiona nuestra alma al igual que el capullo de seda encierra a la futura mariposa.

Llegado el momento, podemos marchar y vernos libres del dolor, de los temores y preocupaciones; libres como una bellísima mariposa, y regresamos a nuestro hogar, a Dios.

Elisabeth Kübler - Ross



Experiencia somática: “Viviendo mi propia muerte”



Vida

Debemos pensar en la muerte, no como un final trágico, sino como el privilegio de haber tenido la oportunidad de amar y vivir; ya que la vida es un movimiento constante y maravilloso. La vida es una sola y en ocasiones la desperdiciamos, a veces vamos sobreviviendo y no viviendo, porque no sabemos realmente aprovechar nuestra vida. Debemos reflexionar en la importancia de recordar que una existencia amarga, nos llevará a una muerte amarga.



Muerte



Tal vez uno de los grandes temores de la humanidad se dirige a la incertidumbre de la muerte, debido a que no sabemos con exactitud lo que existe más allá.

Para un@s es el descanso final, para otr@s es el inicio de una nueva vida, siendo de una forma o de otra, encontramos que la muerte, es un proceso de tránsito y un descanso, un amanecer y un anochecer, una despedida y un encuentro, una realización y una promesa, una partida y una llegada, es decir, la misma existencia es una ambivalencia.

Duelo

Debemos elaborar el proceso de duelo de manera individual. No podemos evitarlo y debemos hacerle frente de manera consciente, porque evitar las emociones del duelo puede ser algo peligroso y puede provocar enfermedades, trastornos o un duelo patológico.

Cuando el duelo no se acepta, nos lleva a un choque psicológico que nos imposibilita crecer y aceptar el cambio.



Amor

El amor hacia la persona que ya no está, eventualmente llegará a transformarse y darle un resignificado a ese duelo; decir adiós es otra forma de decir: te quiero, te pienso, te extraño, es despedirnos sanamente, para poder llegar a la aceptación y seguir con la vida de una manera más libre, sana y llena de aprendizajes.



Comprensión de tu dolor

Cuanto más cercana y significativa haya sido tu relación con la persona que murió, más doloroso, complicado y prolongado será el proceso de despedida.

La despedida lleva tiempo, por ello es muy importante comprenderte y amarte, estar consciente de que estás elaborando tu duelo en la forma que es necesaria para ti, así que debes de ser amable y gentil contigo mism@. Esto te ayudará a lograr tu trascendencia y reconocer la propia existencia, porque son esos los últimos actos de nuestra existencia que se vuelven entonces en: “toda nuestra vida” y que como tal, vale la pena.



Modelo escalonado de Kübler-Ross

Negación

Ira

Negociación

Depresión

Aceptación

Despedida

Decir adiós es otra forma de decir te amo, aprender a decir adiós, es decir hola a ti mism@; no tengas miedo a decir adiós. Si eso implica ser fiel a tus necesidades, a tus valores o a tus sueños, porque tú importas demasiado; cuando te miras desde el amor y la aceptación, abrazando miedos, creces; es importante no olvidar que eres un ser humano y que eres una mejor persona cuando dejas de juzgarte y cuando te das permiso para hacer todo lo que eres y lo que puedes llegar a ser.



Motivación



No debes olvidar que la motivación, es el combustible que necesitas para impulsar las acciones de tu diario vivir, para lograr lo que quieres, para disfrutar de la vida y sobre todo, es fundamental para cumplir con las metas planteadas.

Sentido de vida

Cuando des un vistazo a tu existencia, puede que te des cuenta de que estabas tan preocupad@ por conseguir cosas por ambiciones personales, y que nunca tuviste tiempo para las actividades, personas y momentos que más aprecias o disfrutas.

Recuerda que nunca es tarde para hacer todo lo que deseas o lo que siempre has soñado, empieza a jerarquizar prioridades, reorganiza tu tiempo y actividades, encárate honestamente contigo mism@ para crecer de forma humana, personal y espiritual, pide perdón a aquellos a quienes alguna vez hiciste daño.



Logoterapia



La logoterapia nos dice que actuemos como si viviéramos por segunda vez; y la primera lo hubiéramos hecho tan desacertadamente. Este precepto, enfrenta al hombre con la finitud de la vida y con su finalidad personal y existencial.

La logoterapia intenta que el paciente tome plena conciencia de su responsabilidad personal, por tanto, lo fuerza a elegir por qué, de qué o ante quién se siente responsable.

Video: “Usa bloqueador solar”



“Aprendiendo a decir adiós”



Cuando llegue al final del camino y el Sol se haya puesto para mí,
no quiero ritos en una habitación llena de tristeza.
¿Por qué llorar por un alma que es libre al fin?
Échame de menos un poco, pero no por mucho tiempo,
y no cabizbajo,
recuerda el amor que una vez compartimos,
échame de menos, pero déjame ir.
Porque éste es un viaje que todos debemos hacer,
y cada uno debe ir solo.
Todo es parte del plan del Maestro.
Me encuentro camino a casa.
Estoy bien. Estoy en paz.
Pero me preocupas tú.
Cuando estés solo y tu corazón se sienta invadido
por la tristeza o la melancolía,
acude a los amigos que conocemos, entierra tus pesares
haciendo buenas obras.
Y avanza por el camino de tu vida.
Échame de menos, pero déjame ir.

Quien conoce a los demás es sensato.

Quien se conoce a sí mismo, es sabio.

Quien vence a otros, es fuerte.

Quien se vence a sí mismo, es poderoso.

Quien consigue sus propósitos, es voluntarioso.

Quien se contenta con lo que tiene, es rico.

Quien no abandona su puesto, es perseverante.

Quien no muere ni siquiera con la muerte, posee la vida.



Lao - Tse.



dgapa

Dirección General de Asuntos
del Personal Académico

¡Gracias por su atención!
