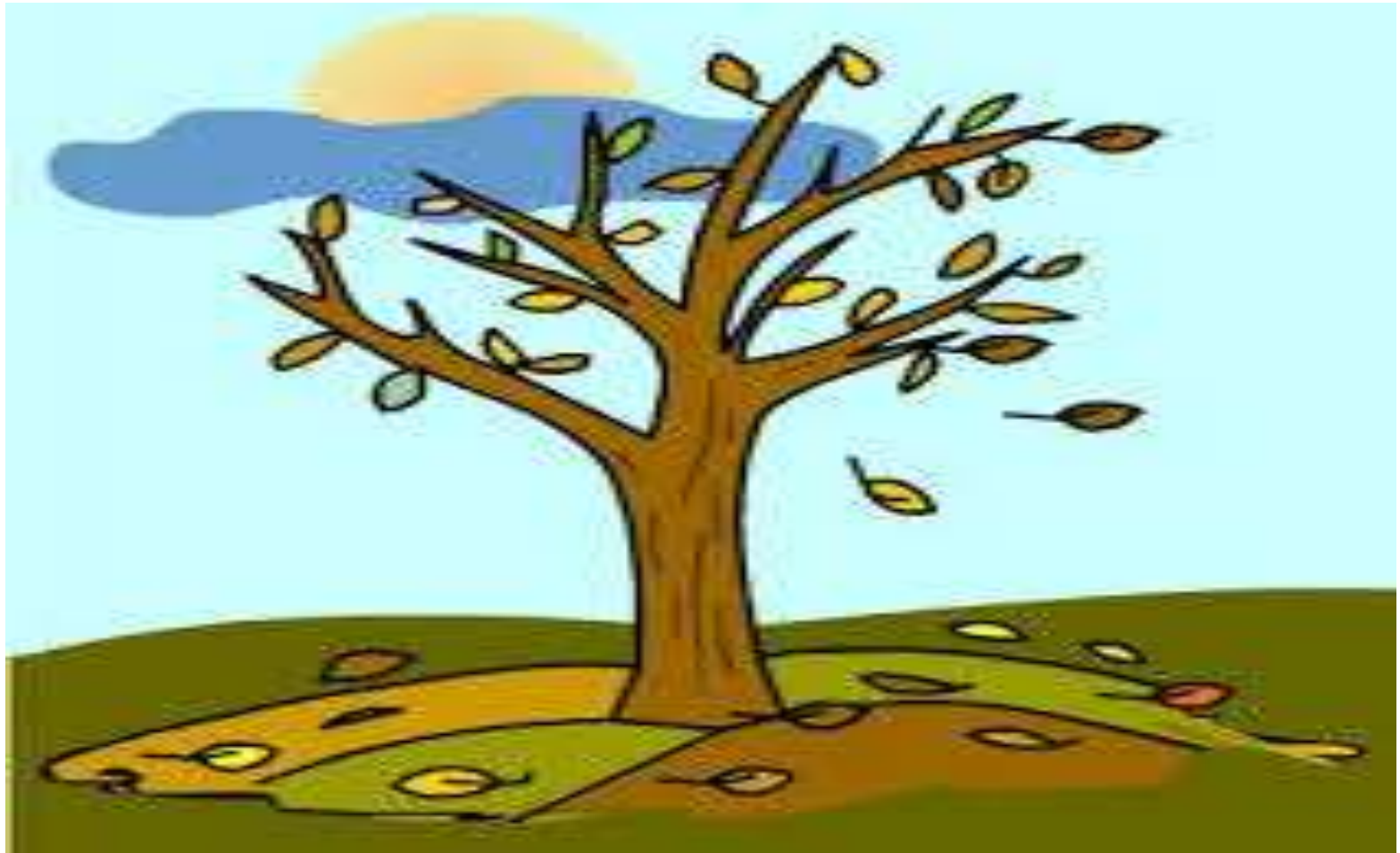


**CENTRO
MIGUEL MONTALVO**



Buenas Prácticas en Situaciones de Duelo



Buenas Prácticas en Situaciones de Duelo

- Emociones
 - ¿Cuáles son las EMOCIONES?
 - Funciones de las Emociones
 - Ejemplo: Factores de la Tristeza
- Dos Enfoques
 - Enfoque Proactivo
 - Enfoque Reactivo

¿Cuáles son las EMOCIONES?



Alegría

Tristeza

Asco

Miedo

Enfado

Funciones de las EMOCIONES

Preparar al organismo,

para que ejecute efizcamente la conducta,

conducta exigida por las condiciones ambientales.



Ejemplo; Funciones de la Tristeza

¿Qué pasa si no expreso mi tristeza?

- ✓ Fomenta la conducta altruista o de ayuda.
- ✓ Fomenta la cohesión social.
- ✓ Permite hacer introspección, reflexionar, analizar la situación y tomar el control en lo que tienes que hacer para sentirse mejor.

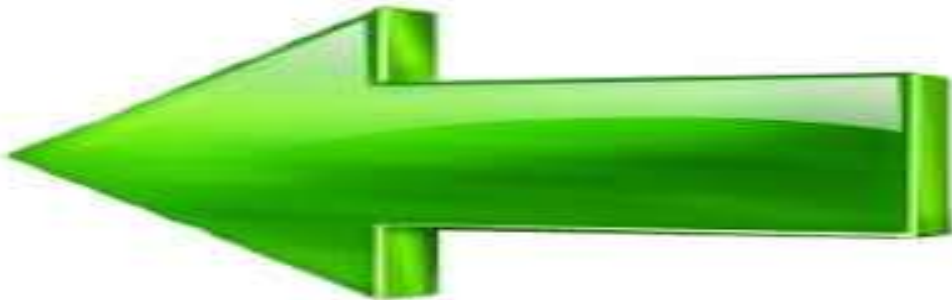
Dos Enfoques



Buenas Prácticas en Situaciones de Duelo

- Emociones
- Dos Enfoques
 - Enfoque Proactivo
 - ¿Qué puede ocurrir antes?
 - ¿Qué puedo hacer antes
 - 1) Reflexiona
 - 2) Prevención
 - 3) Entender
 - Enfoque Reactivo

Enfoque Proactivo



- ¿Qué puede ocurrir?
- ¿Qué hacer antes?

Enfoque Proactivo

¿Qué puede ocurrir?



Enfoque Proactivo

¿Qué hacer antes?



1º Reflexiona

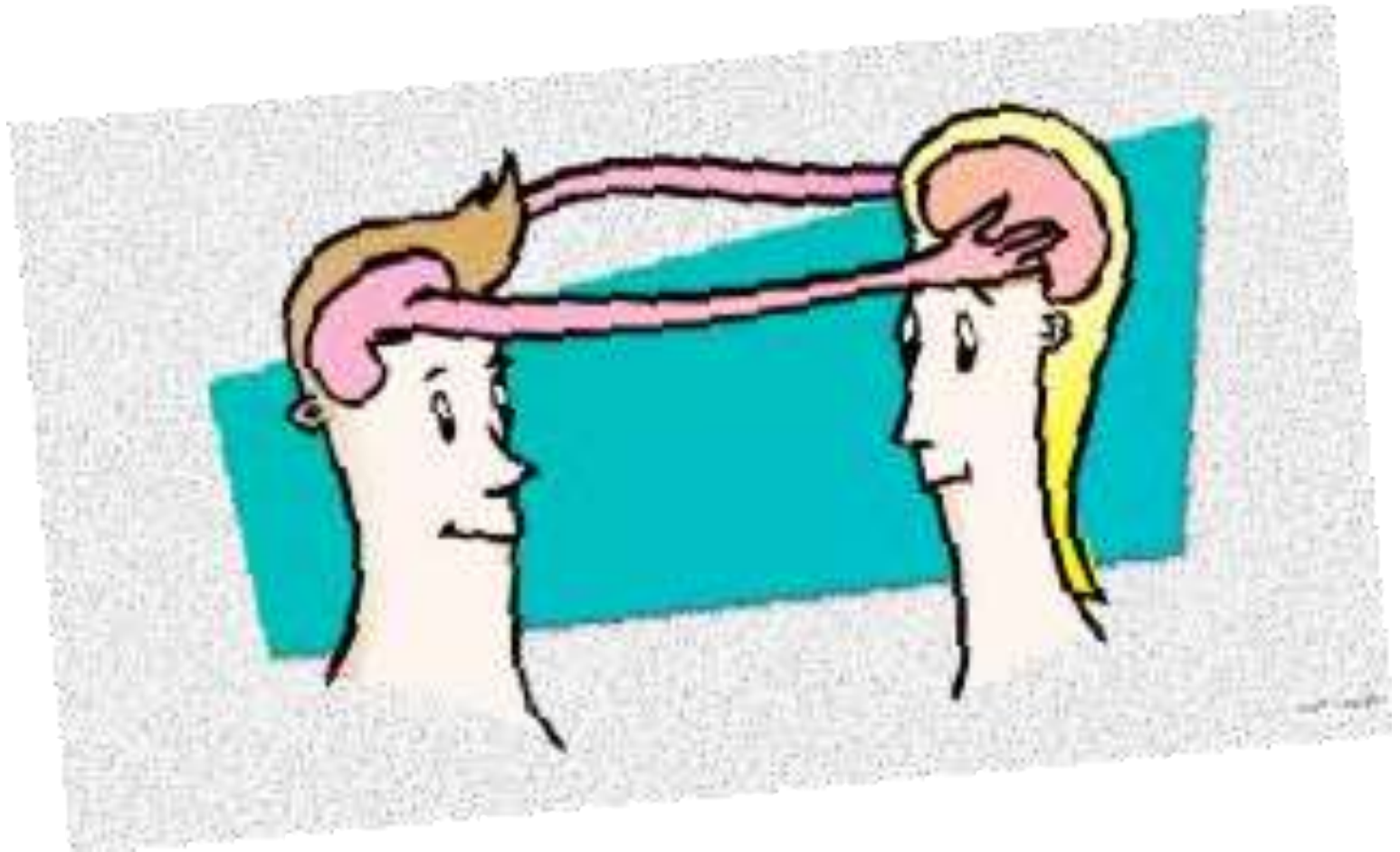


Mitos - Ideas erróneas

Las personas con Discapacidad Intelectual:

- No comprende el significado de la muerte.
- Tratar el tema como si fuera un niño.
- No se entera, por lo tanto no le afecta.
- Si no está todo el rato triste, es que le ha afectado poco.
- Hay que distraerle.
- Lo supera antes cuando menos se trate.
- Hay que decidir por el o ella su participación en los ritos/ceremonias.
- Mejor que no nos veas sufrir.
- No me pregunta, por lo tanto no le inquieta.

Ponte en mi lugar



Dotar de
Herramientas



2º Prevención

Prevenir es:

Educación continúa sobre la muerte.



No negarles la posibilidad de sufrir.



No tomar por ellos decisiones que son suyas.



Dotarles de herramientas y recursos para la identificación y manejo emocional.



Ejemplo Triste:

1º. ¿Qué me pasa cuento estoy triste?



2º. ¿Qué cosas me ponen triste?



3º. ¿Qué puedo hacer para sentirme mejor?



Buenas Prácticas en Situaciones de Duelo

- Emociones
- Dos Enfoques
 - Enfoque Proactivo
 - ¿Qué puede ocurrir antes?
 - ¿Qué puedo hacer antes
 - 1) Reflexiona
 - 2) Prevención
 - 3) Ayúdales a Entender
 - Enfoque Reactivo

Prevenir es:

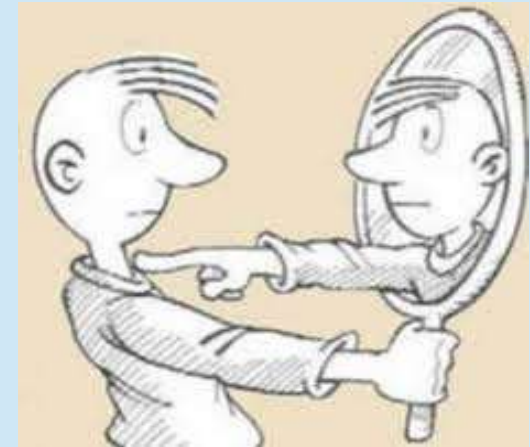
Tener en cuenta que todas las personas pasan por el duelo ante una pérdida.



Tener en cuenta que por tener Discapacidad puede haber particularidades en su duelo.



Valorar nuestra propia forma de enfrentar y gestionar la pérdida.



Ayúdale a
comprender
conceptos



3^o Ayúdales a
Entender

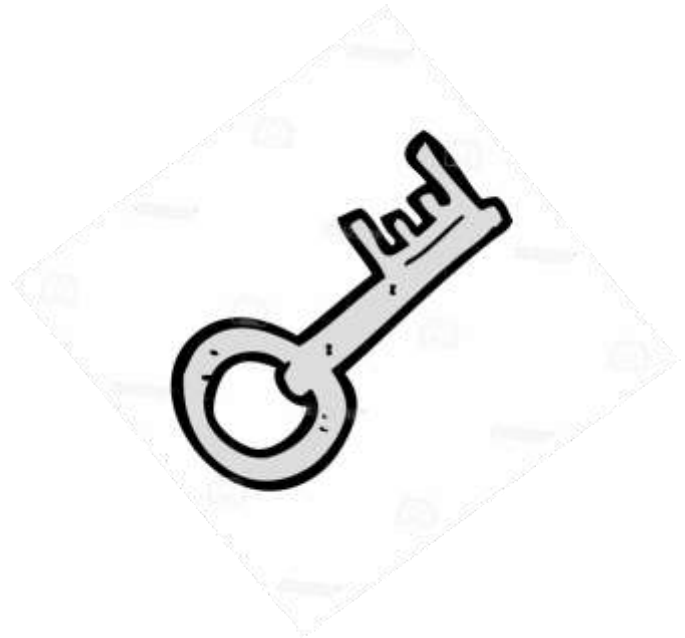
Entender

Utilizar un lenguaje claro y comprensible.



Conceptos clave sobre la muerte:

- Irreversible
- Universal
- Por qué
- No funciones vitales



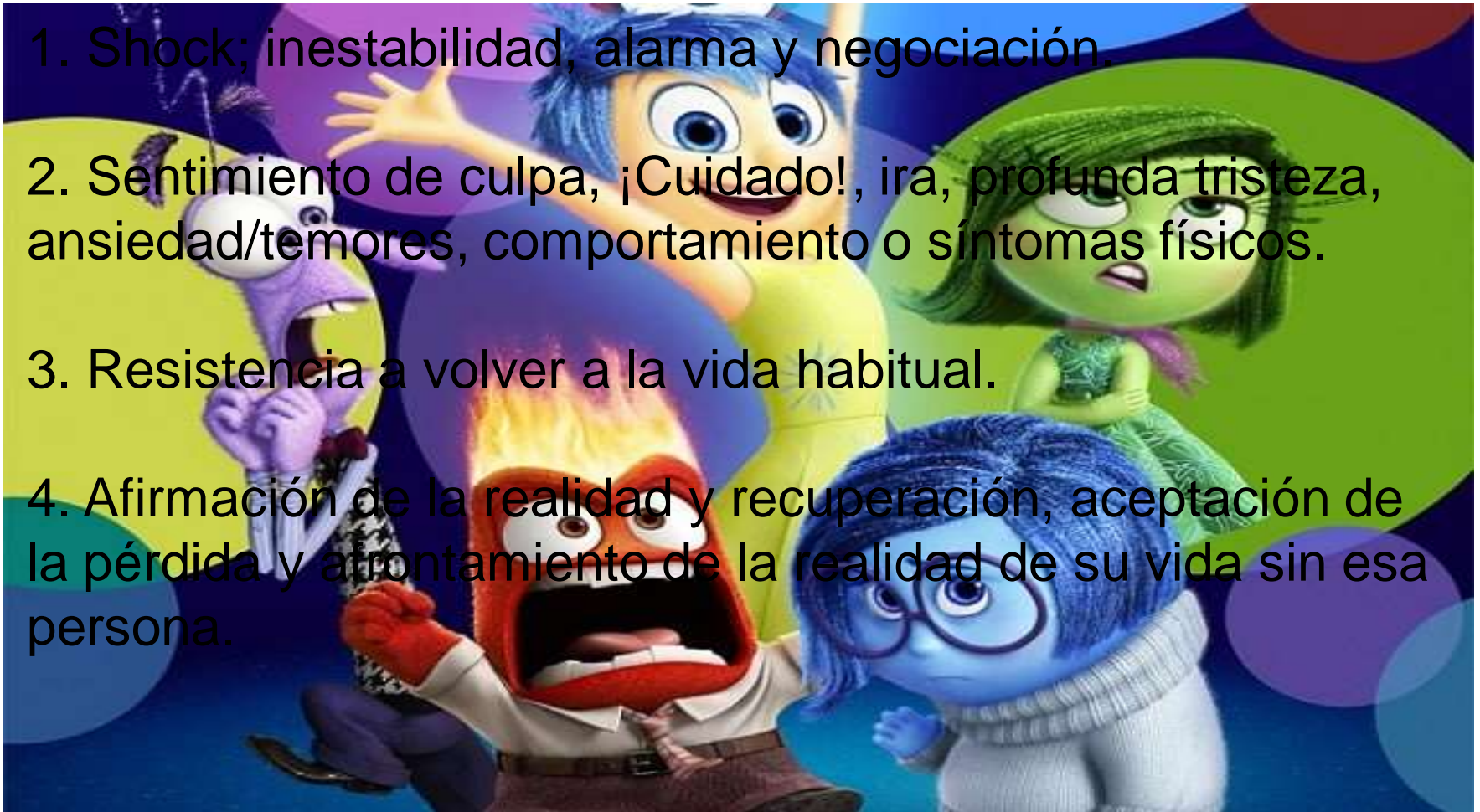
Conceptos clave sobre el duelo:

- Proceso
- Normal
- Dinámico
- Privado
- Social
- Trabajo personal



Explicarles cuáles son las Respuestas Emocionales asociadas a los procesos

1. Shock; inestabilidad, alarma y negociación.
2. Sentimiento de culpa, ¡Cuidado!, ira, profunda tristeza, ansiedad/temores, comportamiento o síntomas físicos.
3. Resistencia a volver a la vida habitual.
4. Afirmación de la realidad y recuperación, aceptación de la pérdida y afrontamiento de la realidad de su vida sin esa persona.



Enfoque Proactivo; Entender

Facilitar la expresión, de dudas inquietudes y angustias relacionadas con la muerte.



Buenas Prácticas en Situaciones de Duelo

- Emociones
- Dos Enfoques
 - Enfoque Proactivo.
 - Enfoque Reactivo.
 - Claves para Comunicar.
 - Claves para Entender a la Persona.
 - Claves para Ayudar/Acompañar a la Persona.
 - Por último: valorar si ha finalizado las tareas.

Enfoque Reactivo

Claves para Comunicar



Claves para Comunicar

¿Momento?

Lo antes posible.



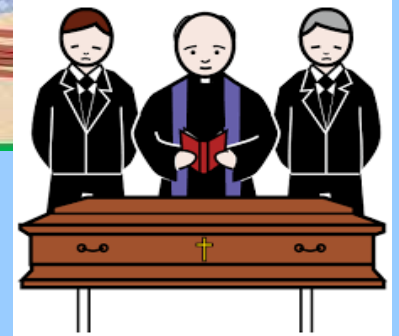
¿Persona?

Alguien cercano
y de confianza.



¿Información?

Siempre la verdad,
dosificada,
comprensible.



Claves para Comunicar

¿Actitud?

- Empática
 - ***“ se que lo estas pasando mal”***
- Cercana
 - “estoy contigo”***
- Comprensiva
 - “Te entiendo”***
- Serena
 - “Tranquilo/a”***
- Escucha activa
 - “cuéntame, te escucho”***
- De acompañamiento
 - “te acompaño en el sentimiento”***
- De apoyo
 - “cuento conmigo para lo que necesites”***



Claves para Comunicar

¿Lugar?

Intimo, tranquilo,
agradable con baño
cerca.



¿Cosas?



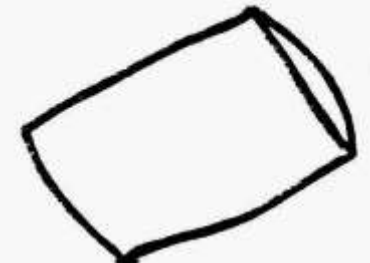
Tila – Infusión

pañuelo
de papel



Medicación

almohada



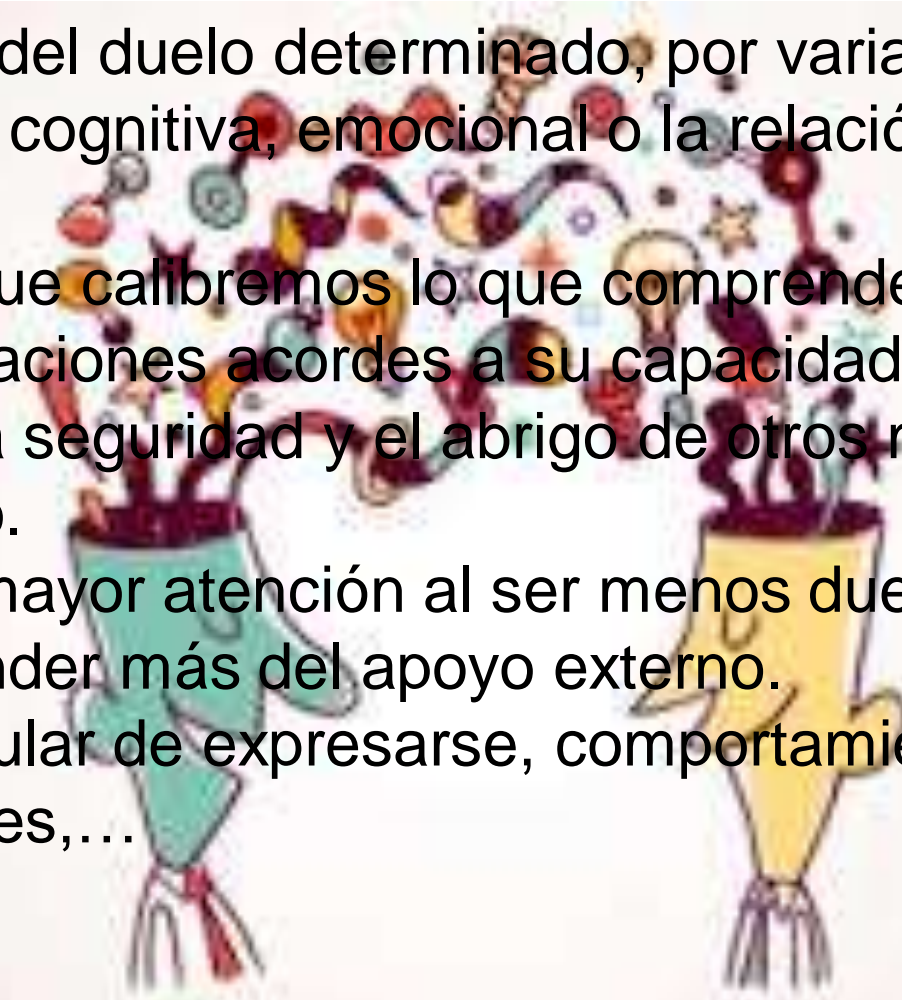
Enfoque Reactivo



- Claves para Comunicar.
- **Claves para Entender a la Persona.**
- Claves para Actuar/Acompañar a la Persona.
- Por último; valorar si ha finalizado las tareas.

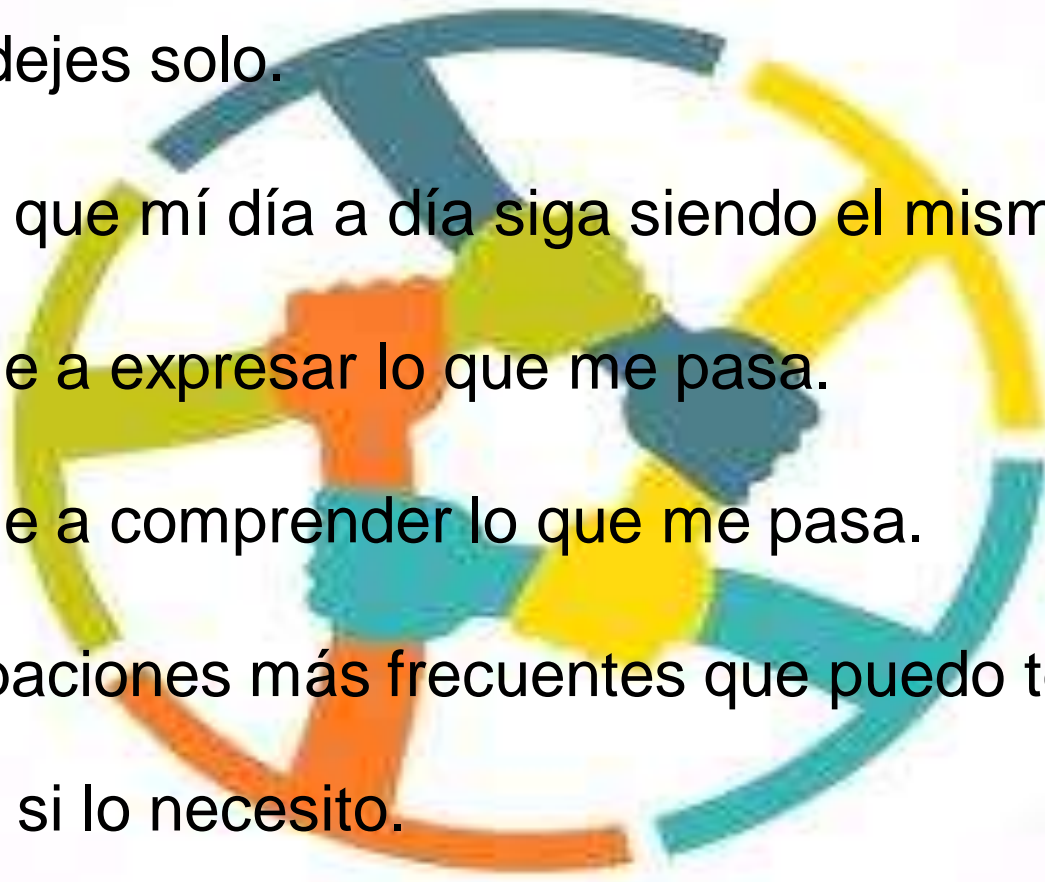
Claves para Entender a la Persona

- Su proceso del duelo determinado, por variables como su capacidad cognitiva, emocional o la relación con el fallecido.
- Necesitan que calibremos lo que comprenden y les demos explicaciones acordes a su capacidad.
- Necesitan la seguridad y el abrigo de otros miembros de su entorno.
- Requieren mayor atención al ser menos dueños de sus vidas y depender más del apoyo externo.
- Modo particular de expresarse, comportamientos, somatizaciones,...



Claves para Actuar/Acompañar a la persona

- 1) No me dejes solo.
- 2) Procura que mí día a día siga siendo el mismo
- 3) Ayúdame a expresar lo que me pasa.
- 4) Ayúdame a comprender lo que me pasa.
- 5) Preocupaciones más frecuentes que puedo tener.
- 6) Guíame si lo necesito.



Enfoque Reactivo; Claves para Actuar/Acompañar a la persona

1) No me dejes solo

Debemos proporcionarles la compañía de seres queridos.



Debemos incluirles en los rituales o al menos dejarles decidir.



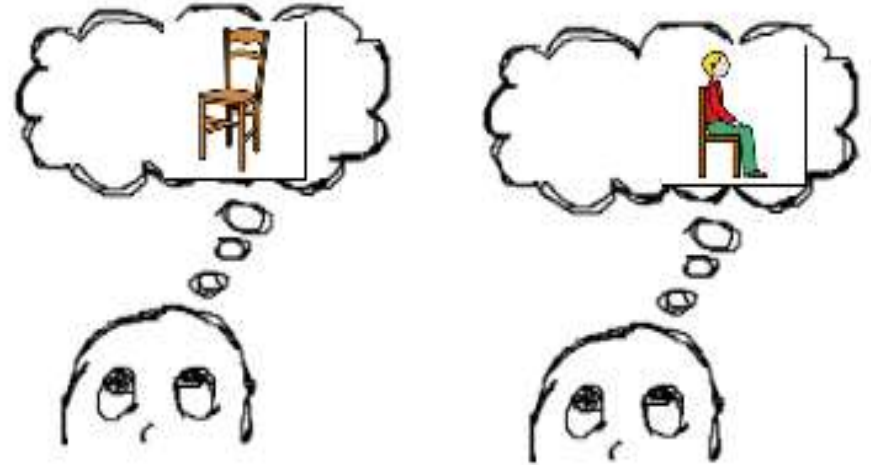
Debemos aumentar la atención y el apoyo.



Vídeo In Memoriam

1) No me dejes solo

Debemos recordar que necesitan nuestra presencia física, al no representar mentalmente.



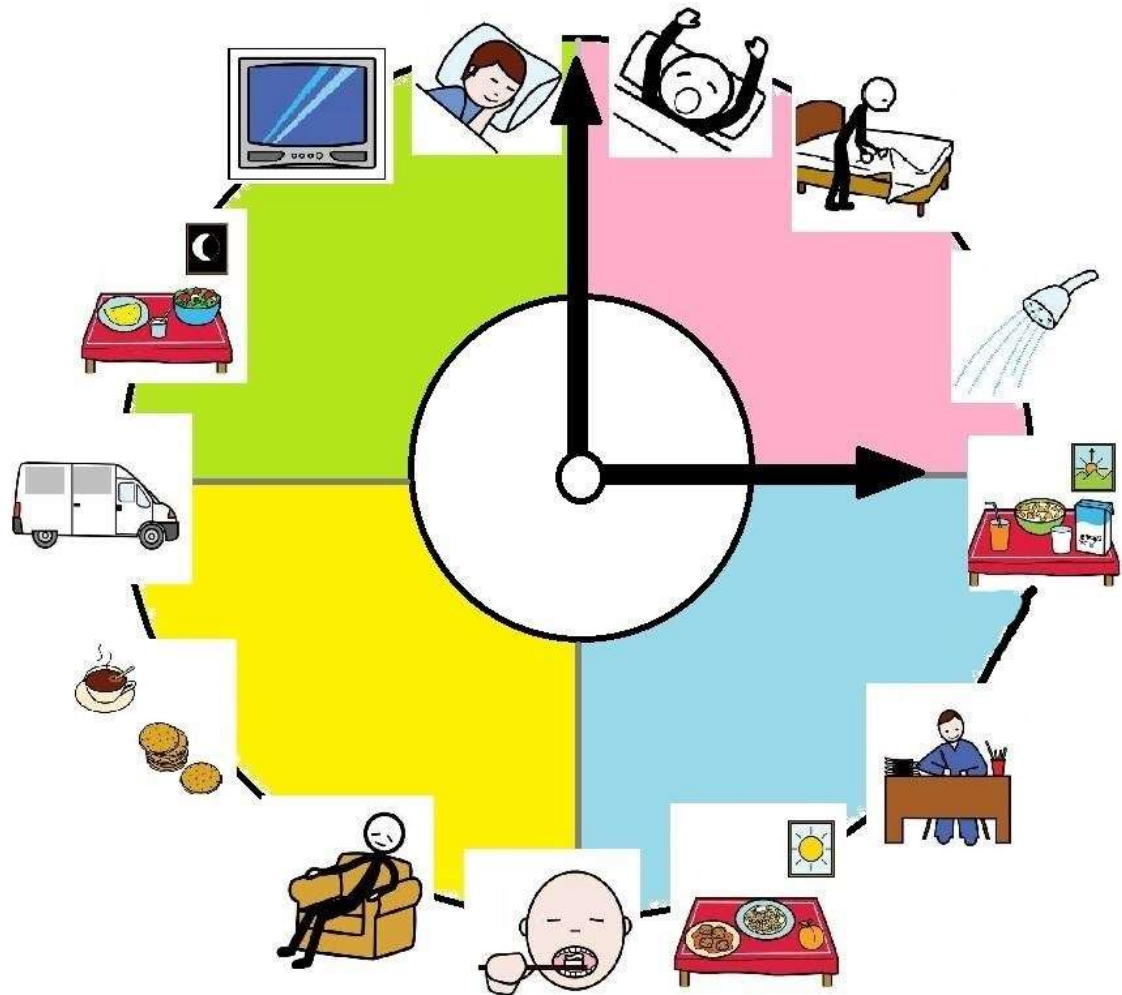
Debemos preguntar periódicamente, les puede faltar iniciativa para buscar apoyo.



Enfoque Reactivo; Claves para Actuar/Acompañar a la persona

2) Procura que mí día a día siga siendo el mismo.

Mantener la estabilidad de las rutinas, los cuidados, y el afecto para evitar nuevos duelos o pérdidas secundarias.



Enfoque Reactivo; Claves para Actuar/Acompañar a la persona

3) Ayúdame a expresar lo que me pasa

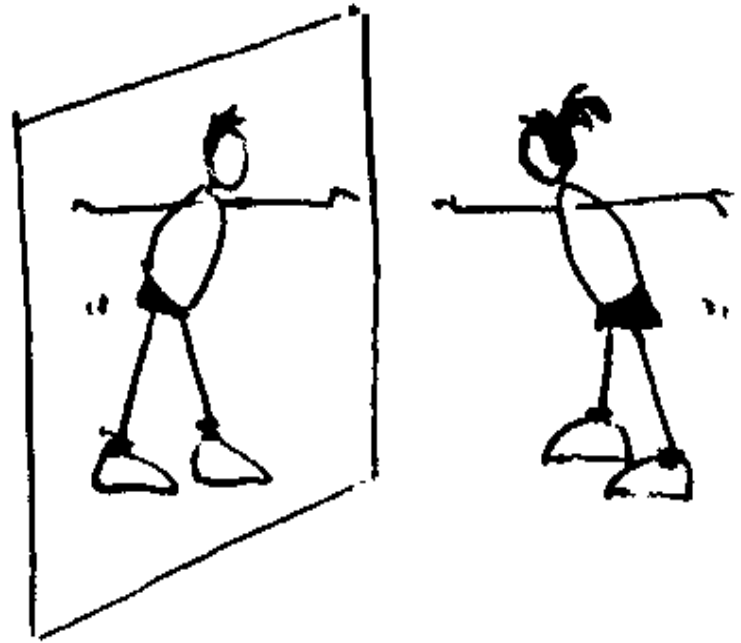




3) Ayúdame a expresar lo que me pasa



Proporcionar un ambiente abierto que favorezca la comunicación.



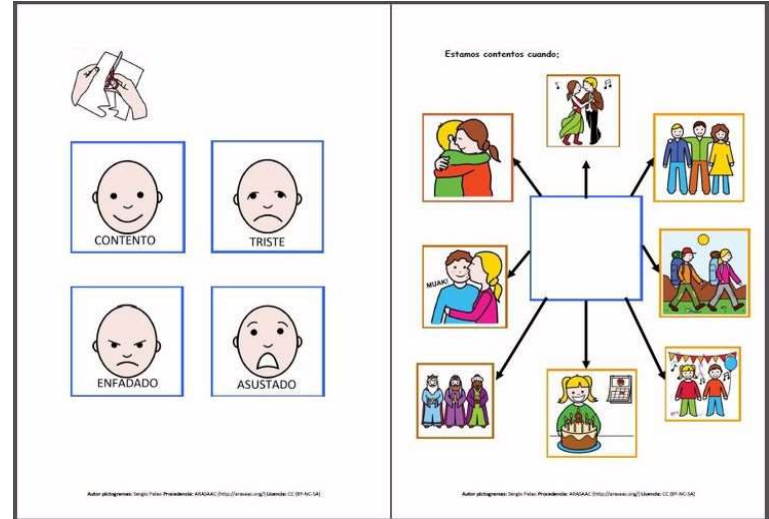
Tener en cuenta que somos sus modelos.

3) Ayúdame a expresar lo que me pasa

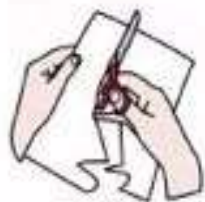


Explicarles nuestras propias respuestas.

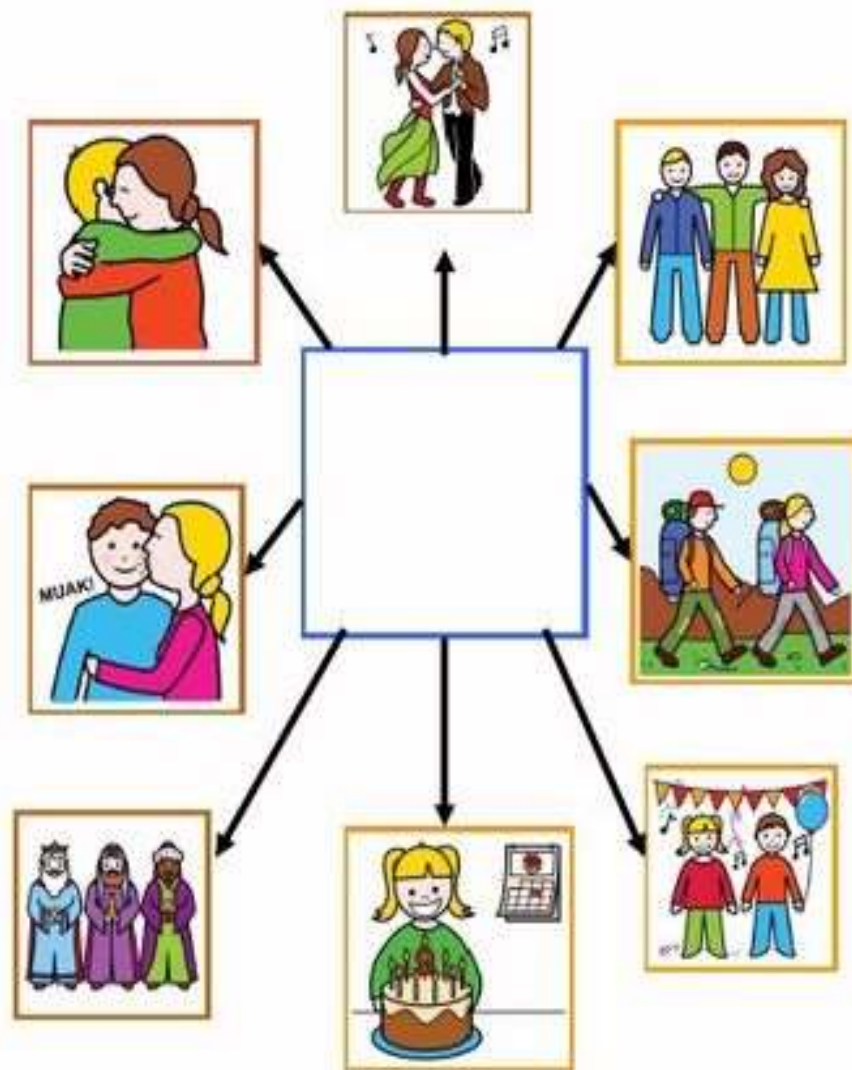
“Estoy llorando porque me acuerdo mucho de mamá y me pongo muy triste, llorar me ayuda a desahogarme.



Si la persona no tiene lenguaje verbal, debemos ayudarle a expresar a través de otros recursos, por ejemplo fotos de la persona, pictogramas, gestos,...



Estamos contentos cuando;



4) Ayúdame a comprender lo que me pasa.

Decir siempre la verdad en función de su capacidad y dialogar para aclarar dudas.



Explicar la situación, evitando metáforas como:
“Dios se ha llevado a tu abuelo”
“Nos ha dejado”

Enfoque Reactivo; Claves para Actuar/Acompañar a la persona

4) Ayúdame a comprender lo que me pasa.

Debemos tratar de averiguar cómo se siente la persona emocionalmente.



5) Preocupaciones más frecuentes que puedo tener.

Preocupaciones más frecuentes que puedo tener: culpa



Quedarse solo o desprotegido.

Mi mundo se desmorona.



Enfoque Reactivo; Claves para Actuar/Acompañar a la persona

5) Preocupaciones más frecuentes que puedo tener.



Miedo a nuevas perdidas.



Miedo a su propia muerte.

6) Guíame si lo necesito



Debemos respetar sus estados emocionales y sus comportamientos.

“Es normal que no tengas ganas de nada de salir o que se te haya quitado el hambre, es porque te encuentras triste o preocupado, porque ya no esta papá”

“Es normal que estés tan enfadado”

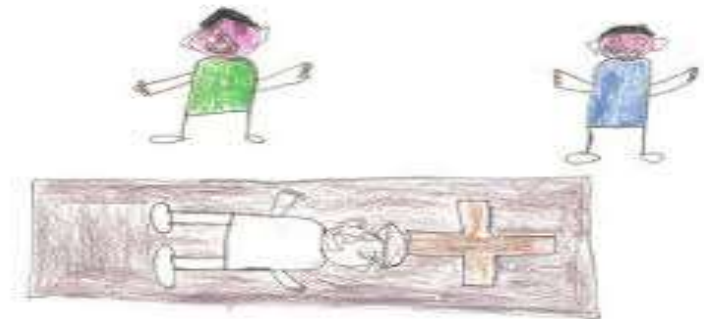
6) Guíame si lo necesito.

Utilizar otras vías de expresión:

Recordarle los recuerdos que puede utilizar cuando se encuentra mal (con quién hablar, qué hacer,...)



Proporcionarle algún objeto de la persona fallecida.



ADIOS papa

Escribir cartas para asuntos pendientes o despedidas.

Enfoque Reactivo



- Claves para Comunicar.
- Claves para Entender a la persona.
- Claves para Actuar/Acompañar a la persona.
- **Por último; valorar si ha finalizado las tareas.**

Por último: valorar si ha finalizado las tareas

- 1) Aceptar la muerte del ser querido.
- 2) Elaborar las emociones relacionadas con la pérdida.
- 3) Aprender a vivir en un mundo donde él fallecido no esta presente.
- 4) Recolocar emocionalmente al ser querido y seguir viviendo.

Enfoque Reactivo; Por último: valorar si ha finalizado las tareas

1) Aceptar la muerte del ser querido.

“Ya no lo niega”



Ejemplo: ha sido capaz de organizar las cosas de la habitación del fallecido en lugar de mantenerlo todo intacto.

Enfoque Reactivo; Por último: valorar si ha finalizado las tareas

2) Elaborar las emociones relacionadas con la pérdida.

“Se ha expresado, ha comprendido, se ha atrevido a vivirlo”

Ejemplo: ha expresado verbalizaciones tipo estoy muy triste, le echo de menos, ahora quien va a ocuparse de mis cosas...



Enfoque Reactivo; Por último: valorar si ha finalizado las tareas

3) Elaborar las emociones relacionadas con la pérdida.



“Ha recuperado la ilusión, ha distribuido los roles, hace cosas sin el fallecido que antes hacía con él”

Ejemplo: acude a misa con su hermano y antes lo hacía solo con su madre”.



Película de UP

Enfoque Reactivo; Por último: valorar si ha finalizado las tareas

4) Recolocar emocionalmente al ser querido y seguir viviendo.

“Ha encontrado la manera de recordar al ser querido que ha fallecido, llevándolo con él pero siguiendo con su vida”

Ejemplo: pasa gradualmente de hablar de la persona como si la tuviera sentada a su lado a hablar de lo que habría dicho y hecho...



Gracias
por vuestra atención



Agradecimientos a: Grupo de SAAC por su colaboración.

Enfoque Proactivo; Reflexiona

Imagínate que:

Imagínate:

Que te excluyen de una conversación familiar, donde se hablar de la muerte o enfermedad de un ser querido.

Que nadie te ha enseñado la forma habitual de comportarse en un entierro, tanatorio o un hospital.