



ALMA VERITATIS PARENS

UNIVERSIDAD PONTIFICIA DE MÉXICO
ESPECIALIDAD EN TANATOLOGÍA
CICLO II: “Ser y Quehacer del Tanatólogo”
Herramientas Tanatológicas

Número de sesión:

12

Nombre de la sesión:

“Aprendiendo a Acompañar”

Tarea, Actividad 2, Tema: “Resurgimiento del Sentido de Vida”

Alumno:

Rubén Martín Vázquez Pichardo

Profesora:

Alejandra Villarreal Treviño

Fecha:

Julio 30 de 2020.



ACTIVIDAD # 2 APLICANDO LA RELACION DE AYUDA

Tema a desarrollar: “Resurgimiento del sentido de vida”

El tema que tu elijas, realiza un artículo, infograma, o en una dinámica que se pueda aplicar en familia, se creativo. Puedes utilizar CANVA o si prefieres Word o Power Point.

DESARROLLO

Todos nosotros en un momento de la vida nos tendremos que enfrentar a una pérdida por lo cual nos veremos envueltos en un duelo. Como sabemos el duelo estará en forma proporcional al apego que teníamos con algo o alguien que hemos perdido. Considerando que lo perdido es algo de valor, ya que no puede haber un duelo si no hay amor por lo perdido.

Frente al duelo tendremos y reaccionaremos de diferente forma y estas expresiones serán expuestas en forma físicas, conductuales, psicológicas y emocionales. El duelo como tal estará determinado por tres diferentes determinantes que harán que cada persona manifieste en forma diferente su proceso de duelo. Estos determinantes son los siguientes:

- **La intensidad de vida que la persona mantuvo con lo perdido.** A esto diremos que el tiempo que se vivió con el ser querido y los momentos felices de convivio marcarán parte del apego.
- **La importancia del ser querido.** Es de manera crucial la importancia que nuestro ser querido mantuvo para para cada uno de los miembros de la familia inmediata. No es lo mismo lo importante que pueda ser para un amigo, como lo puede ser para un hijo.
- **La intimidad que tuvo con cada uno de las personas con quien convivio.** Aquí veremos que los roles que jugamos en la vida son distintos para cada quien. Cuando se ha perdido un ser querido, el apego con él puede y es distinto para cada quien, según el rol de su relación con el ser o con lo perdido. Este puede ser por ejemplo: el de esposa(o), el de un hijo, un hermano, un abuelo, cada uno jugará un rol distinto de apego hacia el ser querido. Por lo tanto, el duelo también será diferente.

Cuando una persona se tiene que enfrentar a una pérdida, el duelo entonces, dependerá de varios factores, y uno de los más importantes es por el tipo de la pérdida al que se



enfrenta la persona por lo que, podríamos hablar desde un duelo normal, hasta duelos complicados, pero sabemos que, al final cada uno se enfrentará a su propio proceso de duelo. Y, en la forma en que la persona lleve este proceso de duelo, así también será corto o largo; con dolor y sufrimiento prolongado o corto.

No hablaré de un tipo de pérdidas determinada, hablaremos de forma general abarcando todas ellas ya que, cada persona vivirá su duelo de acuerdo a su apego y pérdida, por lo que, necesitará de una manera resurgir a una vida nueva, no olvidando, sino aprendiendo a vivir con lo perdido y para esto le tenemos que dar un sentido a la vida.

Como tanatólogos tenemos que identificar en nuestros pacientes, en que etapa y momento del duelo se encuentra para, desarrollar la actividad y dinámica más apropiada que le ayude a llevar su propio proceso de duelo.

Es necesario que nuestro paciente encuentre en un corto tiempo este sentido de vida, de lo contrario experimentarán diferentes tipos de manifestaciones en su persona, como pueden ser:

- Físicas: Vacio de estómago, opresión en el pecho, suspiros, pesadillas, poco apetito, pérdida de peso, indigestión, dolor de cabeza, sensibilidad a los colores, luz, ruido y olores, falta de energía, trastornos del sueño, problemas físicos de ansiedad, entre otros.
- Conductuales: Mente ausente, funcionamiento automáticamente, aislamiento, crisis de llanto, búsqueda o evitación de objetos de apego, consumo de tóxicos, hiperactividad, discursos repetitivos, sensación de ver al ser querido, etc.
- Psicológicos: La negación, la ira, la frustración (estas son descritas por Elizabeth Kubler-Ross como algunas de las etapas del duelo), incredulidad, ideas suicidas, idealización, alucinaciones e ilusiones, falta de concentración, culpa, angustia, ansiedad y desorientación ante la nueva realidad, entre otras.
- Emocionales: Ansiedad, entumecimiento, enojo, culpa, tristeza, anhelos por el tiempo compartido, soledad, etc.

Por esta razón, es muy importante que la persona que está llevando un duelo, reconozca si necesita la ayuda, ya que de esto dependerá poder sobresalir de su duelo lo más pronto posible. De cualquier manera, siempre se recomienda que el doliente sea acompañado por alguien, de esta manera su proceso de duelo será más fácil y llevadero. En caso de no ser acompañado por un profesional es necesario que sea un familiar o una amistad de mucha confianza y que se preste a escuchar y a guiar al doliente de una manera prudente.



Existen algunos factores que pueden ayudar o perjudicar un proceso de duelo y que, es necesario conocer para que el proceso de duelo que se esté llevando sea más fácil. A los factores que nos referimos son:

- Conocer si el paciente ha pasado por otros duelos. Sí es así, saber si ya los superó o no. Si vive con duelos pasados que no han sido superados le puede perjudicar ya que, cada duelo se irá acumulando y el proceso que tendrá que vivir tomará un largo tiempo. Tiene que ir superando cada duelo en forma separada.
- Conocer la personalidad del paciente. La personalidad tendrá que ver mucho en el proceso, hay quienes son muy vulnerables y otros que son muy fuertes, hay quienes toman las cosas con tranquilidad, pero también hay quienes son explosivos, etc. La personalidad en cada doliente determinará si el proceso es tranquilo o es lleno de crisis emocionales. De esto dependerá el tiempo que tome el proceso de duelo.
- Tenemos que conocer si el paciente tiene alguna creencia religiosa. Es importante este aspecto, ya que en ello se pondrá de alguna manera el fin último de su ser querido. Por lo que los rituales finales le darán al doliente mucha paz, y mantendrá la esperanza alimentada al saber que su ser querido ha partido a otra vida mejor.
- Por último mencionaré, el apoyo familiar. Es necesario saber con quién cuenta el paciente, si es apoyado por su familia y amigos, o simplemente está solo, si es así superar un proceso de duelo le será más difícil.

Lo que buscamos en el proceso de duelo, no es olvidar a nuestro ser querido, sino a vivir con su ausencia transformando el acompañamiento físico que ya no se tiene, por una relación espiritual y de amor, buscando honrarlo haciendo memoria de él. De esta manera nuestro ser a quien hemos perdido estará siempre en nuestra mente y corazón.

Por lo que, nuestras metas en el proceso de duelo serán:

- ✓ Aceptar la pérdida
- ✓ Dejar que fluyan nuestras emociones (no las escondamos)
- ✓ Adaptarnos a una nueva vida
- ✓ Ser capaces de vivir con lo perdido, sin olvidar.
- ✓ Honrar la memoria de nuestro ser querido.

Para finalizar indicaremos algunas recomendaciones para enfrentarnos a la pérdida y florecer a la nueva realidad con un sentido de vida que, nos hará tomar esta realidad con



más fuerza. También nos dará la certeza de que vamos a superar y a sobresalir en cualquier actividad que nos propongamos. Seremos otros, es decir seremos persona llenas de esperanza y vida.

Recomendaciones para encontrar el sentido a la vida después de un duelo.

- ✓ Permítete llorar, ser abrazado, sufrir, sentirte mal, sentir dolor.
- ✓ Permítete ir con el ritmo de vida, sin que te afecte tanto la pérdida.
- ✓ Evita tomar decisiones importantes, hazlo hasta que te sientas capaz psicológicamente y emocionalmente.
- ✓ Evita relacionarte afectivamente, antes tienes que sanar.
- ✓ No fomentes dejar objetos de apego o hacer los cuartos santuarios.
- ✓ No idealices al ser querido que has perdido.
- ✓ No te auto-mediques.
- ✓ No consumas sustancias tóxicas.
- ✓ No te aísles.
- ✓ Déjate acompañar.
- ✓ No ocultes tus emociones y sentimientos.
- ✓ Y sobre todo, busca ayuda lo más pronto posible, esto te ayudara a salir de tu duelo teniendo paz y tranquilidad en mente y corazón.

Como se aprecia, no es fácil, es un proceso al que hay que seguir de manera individual, todos son distintos, lo único común es que todos viviremos uno. La forma y el tiempo dependerá de cómo cada quien lo lleve a cabo, con ayuda o sin ella.