

dad encontramos más fácil será mostrar la empatía. Sin embargo nunca podemos estar seguros de que vamos a entender por completo el sufrimiento de otra persona.

En el cuidado de los niños, es importante reducir la ansiedad que presenten en el momento, para ello puede:

- Un niño que ha sido lesionado puede sentirse apoyado con besarlo
- o curarle sus heridas y abrazarlo fuerte.
- Pasar los dedos por su cabeza,
- Si intenta localizar a su padre dígaselo,
- Si el pequeño tiene miedo no lo deje solo.
- En personas mayores hay que informarle lo que necesita, saber realmente lo que pasó.



Tipo de información que necesita una persona traumatizada.

Que la persona angustiada entienda realmente como ocurrió el accidente, para recobrar el control. Si todo es percibido como caos, los sentimientos de ansiedad se apoderarán de la persona, por tanto, lo que no necesita no deberá mencionarse, es decir, no sature de información.

La información útil trae tranquilidad.

La información clara reduce la ansiedad.

Una persona en shock necesita información que le cree seguridad.



CAPITULO V

GUIA DE TRABAJO

OBJETIVOS: 1. Al finalizar este capítulo los participantes podrán definir que es pérdida y tres de sus principales reacciones emocionales. 2. Conocer los lineamientos básicos para realizar una notificación de muerte. 3. Definir la importancia del apoyo de una Red Social.

PROCEDIMIENTO: 1. Inicie el capítulo mediante un proceso de interiorización hacia nuestras vivencias y experiencias ante la muerte y pérdida, es decir sensibilice. 2. Reparta el material completo sobre muerte y morir y notificación de muerte, para que los participantes lo analicen y reflexionen. 3. Con grupos formados organice la exposición de las temáticas y finalmente con un sociodrama hecho por los participantes representen una notificación de muerte y la importancia de la red social.



CAPITULO V

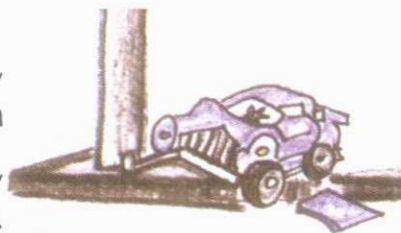
PERDIDA Y NOTIFICACION DE MUERTE

1) PÉRDIDA

La pérdida o muerte de un familiar, amigo o vecino trae consigo varios sentimientos algunos de ellos son de vacío y de pesadumbre, sentimiento de enojo, de tener que pasar el dolor y luego el sentimiento de culpa de haber sobrevivido al otro.

Ante estas situaciones reaccionamos desde un punto de vista personal, no existen patrones que nos digan qué podemos hacer y qué no con una persona que ha sufrido una pérdida, lo cierto es que debemos esperar o propiciar momentos o espacios para que las personas hablen de sus debilidades, culpas y sentimientos presentes, para ayudarles a desahogar todo lo que sienten.

Después de perder a alguien querido, debido a la muerte, es necesario reconocer que se ha perdido una relación especial, por que las cosas que hacían juntos ya no existen, y esto puede llevar al sentimiento de que se acabo el mundo.



Por ejemplo, la situación de que un niño no regrese a su casa de la escuela a la hora acordada, hace pensar al padre que le ha ocurrido un accidente.

Todos estos sentimientos son sucesos diarios, como el anterior se desvanece con rapidez, pero cuando la persona esta traumada, ella estará atormentada por un periodo mas largo de tiempo.



La impotencia frecuentemente causa fuertes sentimientos de soledad, ese sentimiento puede ser compensado cuando compartimos con otros describiendo lo sucedido una y otra vez. Una persona afectada por crisis puede encontrar algún consuelo al relatar su experiencia, siendo ésta la base para los primeros auxilios psicológicos, llegando así, a un entendimiento común.

Mediante la interacción la persona angustiada tiene la oportunidad de:

- a) Experimentar maneras diferentes de ver la situación
- b) Entender que lo que siente no es anormal o extraño
- c) Recobrar un sentimiento de control al hacer frente a sentimientos abrumadores.



Es normal que las personas ante estas situaciones nieguen lo que les está sucediendo. En algunos casos la interacción con personas angustiados nos ayuda a continuar después del trauma; o por lo contrario puede llevarnos al aislamiento, por lo que debemos ser muy cuidadosos cuando trabajemos con una persona en esta situación. Entendamos entonces que todos somos distintos, diferentes, únicos.

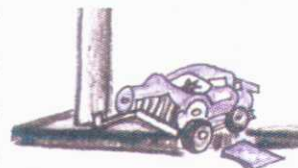
Características de una persona afectada por una pérdida:

- a) Trata de mantener el recuerdo de lo que pasó.
- b) Negar lo sucedido.
- c) Tratar de recobrar el control, evitando recordar lo sucedido. Tales características son un patrón de defensa psicológica y solución a su problema.



2. MUERTE Y MORIR:

En los últimos cien años, la muerte y morir han sido temas prohibidos o rehuidos en los temas sociales de conversación. Mientras las últimas generaciones han visto un incremento en la cantidad de violencia y muertes simuladas o reales a través de la televisión, e incluso han visto un incremento en las muertes en hogares y en calles de las ciudades debido a la violencia, hay una renuencia continua de abordar el tema, el cual tiene un referente muy personal e individual dentro de cada uno de nosotros, es decir cada cual tiene sus propias interpretaciones, inhibiciones, miedos, etc. ante la muerte, que si bien no esta alejada de una concepción sociocultural, posee un componente muy singular en cada persona.



Los sobrevivientes usualmente experimentan una reacción traumática a la forma de la muerte o pérdida, que debe ser confrontada antes de que se torne en una situación más severa para ellos.

En este sentido es importante entender nuestras reacciones ante la muerte.

- La muerte de un ser querido crea preocupaciones sobre nuestra propia muerte, desesperanza y frustración.
- Los trabajadores en emergencias necesitan explorar sus propias preocupaciones sobre la muerte pues no deben imponer sus creencias en aquellos que están acongojados, por lo tanto necesitan clarificar sus propias reacciones hacia la muerte en general para que puedan ser más capaces de apoyar a las víctimas.
- La muerte genera miedos hacia diferentes áreas de nuestra vida:



- a. Hay miedos sobre lo que les pueda pasar a los seres queridos que han muerto.
- b. Sobre los cambios prácticos en cuanto a asumir papeles o roles por ejemplo: la esposa se convierte en viuda, el hijo menor se siente obligado a tomar el papel del hermano mayor que murió.
- c. Miedo a la fatalidad imperante, es decir los sobrevivientes pueden sentir que van a esparcir la muerte.
- d. Miedo a lo desconocido: ¿qué pasa después de la muerte?.
- e. Miedo a la pérdida de conexión con la vida, dejar todo lo que tenemos, nuestras relaciones, cosas, lugares, etc.



- Las personas pueden sentir un intenso enojo por la muerte de un ser querido y dirigirlo hacia sus familiares, personas cercanas, hacia el personal de emergencia que trata de ayudarlos, a las organizaciones o instituciones que son percibidas como responsables de la catástrofe. El enojo puede también inhibir el miedo.
- Pueden generarse sentimientos de culpa hacia diferentes situaciones como: sobre las preparaciones para la muerte: por firmar un testamento, un seguro, etc.
- También puede haber sentimientos de culpa por los cambios en el estilo de vida. Por sentimientos negativos sobre el ser fallecido. Por haber sobrevivido.
- En otras situaciones puede sentirse vergüenza. Por ejemplo por el alivio de que un familiar halla muerto después de lidiar con una enfermedad terminal. Por las circunstancias de cómo sucedió la muerte.
- La vivencia de ser sobreviviente puede también ser experimentada cuando hay otros tipos de pérdidas no relacionadas con muertes humanas, sino también por haber perdido el empleo, divorciarse, trasladarse a otros lugares, etc.
- Otra reacción importante es la tristeza ante la muerte, no hay manera de predecir la duración del proceso de pesar para ningún individuo que ha sobrevivido la muerte de un ser querido.



Todas estas situaciones ante la muerte y las reacciones que experimentamos van acompañadas por la necesidad de cumplir tres metas:

- a. Liberarse de la relación terminada con la persona u objeto que se ha perdido.
- b. Realizarse y ajustarse al mundo sin la persona o el objeto que falta.
- c. Finalmente, hay un esfuerzo para establecer nuevas (no reemplazo) relaciones con otros.