

El Diario Internacional para los Profesionales de Apoyo Directo

Cuando Hay Muerte en el Trabajo: Trabajar Con y Por el Proceso de Duelo

Escrito por:
Amanda Gee
Virginia Jahyu

La muerte. Para muchos, es una palabra que causa miedo, ansiedad y tristeza. Es una parte natural de la vida; Aun así, es compleja y a veces difícil de procesar cuando sucede. Normalmente no es en lo primero que se piensa cuando decide trabajar en el campo de servicios humanos – cuando la muerte ocurre, a veces, nos quedamos mudos, callados, sin saber cómo consolar y apoyar a la persona que está en duelo. Nos podemos preguntar, “¿Estoy diciendo lo correcto? ¿Hay algo “correcto” que decir en este momento?” o tal vez, “¿Cómo apoyo a esta persona?”

Es importante recordar que la muerte es algo inevitable que todos los seres vivos experimentan. Hablando poéticamente, es la única promesa que ofrece la vida.

El autor Shel Silverstein dice, “No hay finales felices. Los finales son la parte más triste, sólo denme una mitad y un principio felices.” Por tanto, como profesionales de apoyo directo, lo único que podemos controlar es la calidad del tiempo que pasamos juntos.

Cuando trabaja en el campo de servicios humanos, hay muchos entrenamientos necesarios para ayudar a apoyar, educar e informar la mejor práctica ética a los empleados. Por ejemplo, para muchos es requerido tomar entrenamiento de prevención de abuso, administración segura, primeros auxilios, manejo de comida, cuidado de espalda, etc. El tema del duelo a penas se menciona y, específicamente, como manejarlo, procesarlo y avanzar a través del dolor en el trabajo.

Cuando alguien muere en el hogar grupal o programa diario donde trabaja, ¿cómo lo maneja? ¿Qué resultados obtuvo? Pensar en estas preguntas le puede ofrecer mejor intuición sobre su estilo de como da apoyo al duelo y, tal vez, llevarlo a un aprendizaje. La relación que tiene con la persona que apoya también juega un papel en que tan involucrado puede estar en su proceso de duelo. Tal vez es un cliente que apoyó como personal médico, o supervisor. Tal vez es alguien con quien trabajó en el pasado.

Editores: **Dave Hingsburger, M.Ed.**
Angie Nethercott, M.A., RP



Hands | Mains

TheFamilyHelpNetwork.ca
LeRe-sea-udaideauxfamilles.ca



Esperamos que este artículo pueda esclarecer, y ofrecer perspectiva y recursos para ayudarlo a tratar con el duelo, y apoyar a otros en el trabajo.

Nuestro fin es hablar francamente sobre la muerte y el proceso de duelo. Así que, empecemos definiendo que es el duelo.

El duelo es un pesar agudo o tristeza profunda causada por la pérdida, desgracia o desastre.

En este artículo, nos enfocaremos en el duelo que resulta de la pérdida. El duelo es muy personal y diferente para todos, y se informa por el contexto cultural en el que uno existe. Cada cultura lamenta, celebra, y tiene prácticas rituales que lidian con la muerte de forma diferente. Aprender las tradiciones, costumbres y filosofía de la persona que apoya puede ayudar a apoyarla de una manera más personal.

Cuando alguien está en duelo, hay muchas etapas que pueden ocurrir. Un proceso común puede incluir estas 3 etapas:

Sorpresa y negación. Esta es la etapa donde alguien puede pensar, “Esto no me puede estar pasando.”

Un Sentido de Realidad. Esta es la etapa de la aceptación. Una persona puede pensar, “Es de verdad, esto pasó.”

Ajuste. La meta es la aceptación y recuperar el control de su propia vida.

Cosas para considerar al lidiar con el duelo:

1. La muerte sucede

Todos mueren, es inevitable. Los amigos, familia, vecinos, conocidos y colegas de trabajo morirán. Moriremos. Cuando trabaja en un campo donde ayuda gente, la gente que apoyamos morirá, por edad, enfermedad, complicaciones quirúrgicas, accidentes, ahogamiento, suicidio. Puede que no mueran mientras trabaja con ellos, pero a veces pasa.

A veces la muerte es predecible y llega lentamente con la edad o una enfermedad larga. Otras muertes son accidentales e inesperadas. Puede usar CPR o primeros auxilios como lo entrenaron, pero la gente aún muere en estas situaciones, y eso puede ser traumático.

Nunca es un buen momento para que alguien muera. Un día puede llegar al trabajo y descubrir que una persona que trabajó con usted ayer murió mientras dormía.

2. Hay un duelo

El duelo es una respuesta emocional a la pérdida y la muerte. Cuando nos importa alguien y muere, hay un duelo. Es una reacción natural y es parte de la experiencia humana – todos sufrimos.

Cuando se trata del duelo, todos lo viven de forma diferente. El primer paso en el duelo es permitirse experimentar el dolor asociado a esa pérdida. Dese tiempo de sentir ese dolor, de aceptar la realidad de la pérdida.

Durante el duelo, pasamos por muchas cosas mental y físicamente. Algunas emociones que puede sentir son tristeza, incredulidad, pánico, enojo, ansiedad, culpa, miedo, alivio. Nuestros cuerpos también reaccionan al duelo con sensaciones físicas como náuseas, dolor general, de cabeza, mareo. Algunas muertes son más complicadas que otras, y el proceso de duelo puede ser muy diferente.

Este proceso a veces puede sentirse como una montaña rusa emocional, a veces estable, incluso en ascenso – y al momento siguiente está cayendo... ese sentimiento que encoge el estómago como si fuera a explotar por dentro. Puede sentir que le faltan las palabras; la verdad es, que no hay algo “perfecto” para decir.

Otra cosa difícil del duelo es que cada muerte puede traer de vuelta sentimientos de la anterior. Una muerte en el trabajo puede recordarnos de una más personal, y podemos sufrir muertes pasadas de nuevo. A veces pensar en alguien aun nos hace llorar.

El duelo anticipatorio es el que sucede cuando sabemos que la muerte llegará pronto. A menudo cuando la ve venir, empieza su duelo anticipando que va a pasar, lo que puede disminuir el dolor cuando la pérdida ocurre en verdad. Aunque nunca es fácil, y nunca se está bien preparado para ella. Incluso si sabe que viene, cuando llega, aun dolerá. Al tener la oportunidad de prepararse para la transición a las etapas finales de la vida, aprendemos estrategias de ayuda y tenemos la oportunidad de abordar problemas, para que no queden sin resolver.

Cada cultura tiene diferentes formas de duelo y rituales respecto a la muerte. Puede haber un funeral u otro tipo de ceremonia. Estos rituales ayudan a reunir a la gente que sufre. Si hay un funeral u otra ceremonia, y lo invitan, puede que encuentre que esto le ayude en su propio proceso de duelo. No sienta presión de ir si no se siente bien al hacerlo; está bien hacer esta elección.

3. Trátese con amabilidad

Cuando estamos en duelo, debemos recordar tratarnos con amabilidad. El duelo es duro, y pasa su factura mental y físicamente. No sea duro con usted mismo. Recuerde que el duelo toma tiempo, y todos lo procesamos a nuestro modo.

Haga tiempo para cuidar de usted – como sea que usted lo haga. Tal vez es ejercitarse, disfrutar una cena con amigos, un baño caliente, ver una comedia. Haga tiempo y espacio para usted y téngase paciencia.

4. Hable con otros

Cuando se trata del duelo, es mejor sacar los sentimientos, no internalizarlos. Hable con su equipo y comparta lo que piensa y siente. Sus colegas están sufriendo también, haga espacio para que ellos compartan con usted. Puede que compartan lágrimas, y risas, y puede que se sienta mejor al hacerlo.

5. Hable con los individuos que apoya

A menudo pecamos de precavidos y ‘no queremos molestar a nadie,’ así que no hablamos abiertamente con los individuos que apoyamos sobre la muerte. Si su amigo/conocido/colega ha muerto, hablen al respecto. Déjelos expresar sus sentimientos y comparta los suyos. Recuerde que está en el trabajo, pero también es humano y puede compartir su duelo, que también se siente triste. Al compartir nuestros sentimientos “apropiadamente,” también construimos compenetración con la gente que apoyamos y humanizamos el proceso de duelo; no es solo una idea abstracta.

6. Hable con su supervisor

Hable con su supervisor o superior sobre lo que siente que necesita de ellos. Tal vez solo necesita un minuto para componerse, tal vez necesita un día libre. Su pena no es una debilidad. Entender nuestros límites y como las cosas nos afectan es una fortaleza.

7. Celebre la vida

Cuando alguien muere, debemos llorarlo, pero también celebrar la vida que vivió. Haga una celebración de vida en su programa o encuentre un modo de celebrar la vida le difunto. -----a veces las organizaciones tendrán una ceremonia interna para darles la oportunidad a los pares de compartir sus memorias y sentimientos. Esto puede ser de ayuda cuando no hay funeral o no es accesible para todos. Otra idea es poner una foto del difunto en un área común de su hogar o programa para que sirva de memorial. Esto también puede ser una forma de abrir una conversación sobre el difunto y fomenta el compartir.

8. Encuentre una salida positiva para su dolor

Algunos encuentran que tener una salida para su dolor más allá del sufrimiento físico y hablar de ello es de ayuda. El duelo puede expresarse creativamente escribiendo una historia o poema, componiendo música o canciones, o haciendo arte como dibujar o pintar. También puede caminar o correr en nombre del difunto, o hacer que planten un árbol, o que pongan una placa en un sitio especial.

9. Consiga el apoyo que necesita

Si su duelo es duradero e intenso, y se siente abrumado por las emociones, por favor busque ayuda profesional. Puede que este experimentando un duelo complicado. El duelo complicado es cuando los síntomas no parecen disminuir, y permanecen severos por un amplio lapso e interfieren con su funcionamiento diario y calidad de vida. Mucha gente que experimenta un duelo complicado requiere intervención profesional, como servicios de apoyo emocional o psicoterapia.

De nuevo, hable con su supervisor o apoyo en el trabajo para ver que está disponible. Se pueden acceder a servicios de apoyo emocional con un programa de asistencia al empleado, una red de duelo, servicios a la víctima o con consejería personal o terapia. No hay vergüenza en conseguir el apoyo que necesita para avanzar, y a veces necesitamos esa ayuda.

10. Avance

La vida sigue. Aún necesitamos vivir y avanzar con nuestras vidas, ajustándonos a la pérdida como parte de nuestra realidad. En el trabajo, hay una responsabilidad profesional para cumplir

nuestros deberes y papel. Aún hay trabajo por hacer, otra gente necesita su apoyo y usted necesita estar presente.

Conclusión

La muerte ocurre, y el duelo le sigue cuando le importa. Cuando empieza a trabajar en este campo no es algo que crea es 'parte del trabajo' pero por desgracia a veces lo es. El duelo es duro, pero podemos superarlo con tiempo, comprensión y apoyo. Cuide de usted mismo.

Sobre los autores

Amanda Gee, BFA, RP (pronombre ella) ha trabajado con individuos con Discapacidades Intelectuales por 19 años in muchas capacidades variadas. Amanda es una artista y terapeuta de arte. Es una consultora en Servicios de Vida Comunitaria Vita en la Clínica de Trauma a Confianza, una Terapeuta de Arte Canadiense Registrada, una psicoterapeuta registrada, y se especializa en ayudar a la gente en el duelo y la pérdida.

Virginia Jahyu, M.A., EXAT (ella) es una terapeuta de artes expresivas, artista y feminista interseccional *queer*. Es una consultora en la Clínica de Trauma a Confianza ofrecida por Servicios de Vida Comunitaria Vita y tiene una maestría en Terapia de Artes Expresivas. La pasión de Virginia por las artes, accesibilidad y equidad continúa guiando su trabajo.

A Preguntas y Respuestas Frecuentes (FAQ) sobre este diario

1. Este periódico está destinado a ser ampliamente distribuido; usted no necesita permiso para compartirlo. Si por el contrario usted necesitara permiso para publicarlo en un boletín de noticias o revista u otro medio.
2. Para suscribirse a este diario, usted se puede enviar un correo electrónico a la siguiente dirección: dhingsburger@vitacls.org *Suscripción gratuita
3. Estamos actualmente aceptando contribuciones para ser publicadas en este diario. Envíe sus propuestas por correo electrónico a dhingsburger@vitacls.org o anethercott@handstfhn.ca
4. Cualquier comentario o sugerencia sobre los artículos publicados en este diario será bienvenido.

