seremos mariposas

Acompañar el final de vida físico en el ser humano

@seremosmariposas

¿Qué es para ti la muerte?

¿Qué sentimientos y emociones te trae la idea de tu propia muerte?

seremos mariposas

"Lo que una vez disfrutamos, nunca lo perdemos. Todo lo que amamos profundamente se convierte en parte de nosotros"

Helen Keller

escritora y activista social

seremos mariposas

Las 4 dimensiones del Ser Humano y su influencia al final de la vida.

No somos sólo un cuerpo, también somos emociones, un entorno y una dimensión trascendente o Espiritual:

- DIMENSIÓN FÍSICA: Cuidado del cuerpo, síntomas.
- DIMENSIÓN EMOCIONAL: Cuidado de la psique, emociones.
- DIMENSIÓN SOCIAL: Cuidado del entorno, relaciones.
- DIMENSIÓN ESPIRITUAL: Cuidado del alma/espíritu, lo existencial.

Cierra tus ojos, respira profundo 3 veces, ve a tu ritmo normal de respiración y mantente consciente de ella un par de minutos,
Haz un recorrido en atención plena por tus 4 dimensiones.
Observa si tienes "dolores" en cada una de ellas. Reflexiona si necesitas resolver algo hoy en tu vida. Repite este ejercicio cada cierto tiempo.

Anota aquí tus reflexiones

seremos mariposas

PROFUNDICEMOS MÁS EN ESTAS 4 DIMENSIONES EN RELACIÓN CON EL PROCESO DE FINAL DE VIDA

seremos mariposas



Dimensión física

- Si el cuerpo duele, dolerá el alma.
- Del dolor, se encargarán desde cuidados paliativos.
- Se demuestra que el amor, la empatía, sentirnos acompañados y apoyados, es una gran analgesia.
- El Mindfulness, la respiración consciente, los ejercicios de visualización y la meditación, alivian dolor y tensión en el cuerpo.

Dimensión Emocional



- Si el dolor está controlado, nos podremos adentrar en el mundo emocional.
- Sentir la cercanía de la muerte, nos sumerge en un torbellino de emociones que fluctúan.
- Tristeza, frustración, enfado, desesperanza, despersonalización, indiferencia a lo externo, ...
- Al acompañar, no podemos forzar nada, es su camino y es necesario. Sólo somos el mástil que sostiene la vela que hace avanzar el barco.

Dimensión Social

- La dimensión social influye directamente en la emocional.
- Si la familia o los asuntos materiales "duelen" (asuntos pendientes), será duro poder cerrar bien la biografía.
- Como acompañantes, es importante poder propiciar conversaciones significativas y ayudar a deshacer nudos.
- No siempre será posible, entonces queda "contener".

seremos mariposas

Dimensión Espiritual
(la más importante al final de la vida)

TRASCENDENCIA

lo trascendente, lo profundo, lo inmaterial.

SENTIDO DE LA VIDA

Más allá del YO. Búsqueda de significado y sentido de la vida.

LO INTANGIBLE

Al final de nuestra vida física lo material pierde relevancia.

¿Cuál ha sido el sentido de mi vida?

¿Qué hay después de esta vida terrenal?

¿He cumplido propòsitos importantes para mí?

¿Me siento en paz?

¿Qué otras preguntas trascendentes se te ocurren?

seremos mariposas



CIERRA LOS OJOS. SI ERES CAPAZ, PIENSA EN QUE TE QUEDA UN MES DE VIDA, REPASA TUS 4 DIMENSIONES, INDAGA, ¿TIENES ALGO POR RESOLVER AHORA?

¿COMPRENDES LA IMPORTANCIA DE LA ESPIRITUALIDAD AL FINAL DE LA VIDA?, ¿TE SIENTES CAPAZ DE ACOMPAÑARLA?, ¿NECESITAS TRABAJAR LA TUYA?

Cómo acompañar cada momento del proceso de enfermedad avanzada y final de vida física.

1. TRAS EL DIAGNÓSTICO

Gran impacto/ No desmoronar esperanzas/ Momento de sostener emociones/ Facilitar la comunicación/ Aumentar la presencia/ Afianzar el vínculo/ Escucha activa

2. CUANDO YA NO HAY POSIBILIDAD DE CURAR

No evitar la información/ No infundir falsas esperanzas/ no mentir/ Facilitar la vida/ Fomentar su autonomía/ Potenciar su dignidad/ Planificar voluntades/ Presencia y cercanía/ Reforzar confianza.

3. PROCESO DE ÚLTIMOS DÍAS

Observar signos de fin de vida/ Aportar confort/ Aprender a "estar" más que "hacer"/ Respetar voluntades/Ambiente tranquilo/ Cuidar conversaciones/ dejar marchar

seremos mariposas

DE LAS 3 FASES PROCESO DE ENFERMEDAD AVANZADA, ¿HAY ALGUNA QUE TE ANGUSTIE ACOMPAÑAR?, ¿QUÉ PODRÍAS HACER PARA SUPERAR ESA ANGUSTIA?

5 etapas del proceso de enfermedad avanzada

EMOCIONES ESPERABLES QUE DEBEMOS RECONOCER

1. **NEGACIÓN**: “No puede ser, se han equivocado”. Nos da tiempo para asumir
2. **IRA**: “¡El médico me debía haber visto antes!”, Forma expresar el miedo.
3. **NEGOCIACIÓN**: “Si me curo prometo cuidarme”. Forma de sostener la esperanza.
4. **DESMORALIZACIÓN**: ¡ya no importa nada!. La realidad se va revelando
5. **ACEPTACIÓN**: “Hágase en mi Tu voluntad”(No siempre la vas a ver)

ESTAS ETAPAS NO SON NI LINEALES NI UNIVERSALES, SON FRECUENTES.

¿Reconoces estas etapas en otro momento vital en tu trayectoria de vida?

ACEPTACIÓN ante la proximidad de la muerte

- En las primeras fases de la aceptación, podemos ver un replegarse al interior. Posiblemente veremos tristeza y desmoralización.

- La aceptación, no esperemos verla como alegría y felicidad, más bien lo que produce es un estado de calma, rendición, dejamos de luchar con lo que queremos que sea y aceptamos lo que es.

- Con frecuencia la aceptación va y viene, es un camino.

- Aceptación no es “resignación”

seremos mariposas

Herramientas para sostener el acompañamiento

Herramientas compasivas

RESILIENCIA

- RESILIENCIA: Capacidad de sostener una situación difícil con el menor impacto posible.
- Ejemplo del bambú: Representa la combinación de fuerza y flexibilidad.
- Ceder para perseverar: Adaptarse y ceder en ciertos momentos para poder continuar.

EMPATÍA Y COMPASIÓN

- EMPATÍA: Comprender y compartir las emociones de los demás sin juzgar.
- COMPASIÓN: Empatía con el deseo de actuar para ayudar.
- Ambos sentimientos nacen del amor y la conexión genuina.
- Ayudar desde la empatía y la compasión genera motivación y sentido en la labor, (Cuidado consciente).

seremos mariposas

PRESENCIA

- PRESENCIA: Estar sin distracciones, atención plena.
- ESCUCHA ACTIVA: Prestar atención genuina y a corazón abierto.
- CALIDAD SOBRE CANTIDAD: Es mejor una presencia significativa que muchas interacciones superficiales.
- COMPROMISO: Cuando estés presente, hazlo con todos los sentidos.

CONFIANZA

- La **confianza** es el mejor antídoto para el miedo y la incertidumbre.
- **Confiar** evita sobre pensar muchas cosas que en realidad no dependen de ti y que ni siquiera sabes si se van a dar.
- Seguridad y conexión: Brindar cuidado con **confianza** fortalece el vínculo.
- Amor y presencia: La **confianza** ayuda a vivir el presente plenamente.

"Entrena tu confianza en cada acto diario"

Herramientas de autocuidado

seremos mariposas

CUÍDATE para CUIDAR, no te abandones, cuida tu aseo e imagen personal, encuentra momentos para ti, haz cosas que te den disfrute, aliméntate y duerme tus horas, haz algo de ejercicio cada día. Revisa tus emociones, medita, PIDE AYUDA si lo necesitas, busca con quién desahogar.

Escríbete a ti misma aquí, esos hábitos que te son realmente importantes, que te hacen bien y que no quieres olvidar hacer a pesar de la urgencia de cuidar, si algún día estas acompañando a alguien

Herramientas del alma

seremos mariposas

MEDITACIÓN Y RESPIRACIÓN CONSCIENTE

Somos energía, los procesos complejos de la vida nos "descargan". La **meditación** y la **respiración consciente** son dos maravillosas herramientas para mantenernos conectados a una fuente infinita de energía.

SOSTENER EL SILENCIO

Hay momentos para **hablar** y momentos para **callar**. Pero no puede ser un **silencio vacío**. Es momento de **hablar** con el **cuerpo.**
Implica sostener nuestra **incomodidad**.

SOSTÉN EL SILENCIO, Y CUANDO SIENTAS QUE YA ES MOMENTO DE HABLAR... TE VUELVES A CALLAR

Alba Payás

Reconozcamos cuándo el final de vida se está acercando

seremos mariposas

Signos de que la muerte se acerca

Al llegar el **PROCESO** de **AGONÍA**, el cuerpo desconecta de los síntomas (a veces hace falta sedación y otras no)

Conocer los signos **FÍSICOS** y **TRASCENDENTES** de la persona que ha entrado en proceso de últimos días, nos ayuda a prepararnos, despedirnos y saber adaptar los cuidados a este importante momento.

SIGNOS FÍSICOS

SUEÑO

Dormirá más, se irá **desconectando** de la realidad e interactuaré menos. El oído y tacto siguen hasta el final, **háblale suave**, apórtale **confianza**. **Avísale** de cada acción que le vayas a hacer.

ALIMENTO Y BEBIDA

Ya **no** son **necesarios, Respétalo**, puedes preguntar si desea comer algo, pero no lo fuerces. **Humedece** sus labios y mantén limpia su boca.

CAMBIO EN EL COLOR DE LA PIEL

Lividez, extremidades **azuladas** con posibles **manchas violetas.**

CAMBIO EN EL PATRÓN DE LA RESPIRACIÓN

Puede combinar **respiraciones rápidas** y **superficiales** con **apneas** (cada vez más largas hasta expirar), Pueden sobrevenir **estertores** (suenan como cuando sorbemos el último líquido de un vaso con una cañita). **No provocan sufrimiento** al enfermo, si angustian se pueden controlar con medicación, pero no te obsesiones, son **naturales**, sólo ten **calma**.

seremos mariposas

EXTREMIDADES FRÍAS

Se debe a que el **flujo sanguíneo** se va **ralentizando** y no llega a todo el cuerpo ya. Arrópale sin exageraciones, interpreta su confort.

DEJAR DE ORINAR

Los **riñones** van **dejando** su **función** y con ellos el cuerpo también. No produce dolor. Es uno de los signos más evidentes.

INTRANQUILIDAD O DESORIENTACIÓN

Si se da, es importante **mantener** la **calma**, háblale por su nombre en tono **suave** pero **firme**, dale tranquilidad.

OTROS SIGNOS

Ojos opacos, mirada fija o perdida, temblores, febrícula, boca abierta, pulso débil.

SIGNOS TRASCENDENTES

INTRO-CONEXIÓN

Morir es un proceso interno y espiritual, no sólo biológico. Conectamos con lo que en realidad somos.

QUITARSE LA ROPA O LAS SÁBANAS

El alma está empezando a abandonar el cuerpo y les molesta la ropa porque pueden sentir que se lo impide. Otra cosa es si quieren quitarse las vías de medicación, en este caso, háblale suave pero firme para que se calme.

VISIONES EN EL LECHO DE MUERTE

Se suelen ver personas fallecidas o seres de luz. Es importante no negarles lo que ven.

MEJORÍA DE LA MUERTE O LUCIDEZ TERMINAL

Una **última oleada** de **energía** que da oportunidad de decir adios, aprovéchala siempre. Es fácil confundirla con una mejoría, trara de ser objetivo.

La importancia de la despedida





- Despedirse ante la proximidad de la muerte es difícil, ya que supone la aceptación del final.

- Aparecen dudas de si es bueno o no propiciar esta despedida verbalmente. Esta duda llega desde el miedo a hacer daño. Te invito a una **reflexión**

¿CREES QUE **NO** FACILITAR A LA PERSONA QUE VA A PARTIR LA EXPRESIÓN DE SUS VOLUNTADES, ASUNTOS PENDIENTES Y DESPEDIDAS **NO** ES DOLOROSO?

seremos mariposas

Escribe una carta de despedida de alguien (imaginario o real)

Presencia ante la muerte física

seremos mariposas

El momento sagrado de la **exhalación**, genera **impacto,** por esperado que sea, pero ahí no acaba nuestro acompañamiento ...

1. MORIR ES UN ACTO SAGRADO. ES TIEMPO DE SERENARNOS, DE ESTAR CON AMOR Y PRESENCIA, DE ACOMPAÑAR CON TERNURA EL ALMA QUE ACABA DE DESPRENDERSE DE SU FORMA TERRENAL.

2. TU SER QUERIDO SIGUE PRESENTE, AUNQUE DE OTRA FORMA. SU CUERPO ES AHORA UN CASCARÓN VACÍO, SU ESENCIA Y SU ENERGÍA VITAL HA TRASCENDIDO, PERO SIGUE CERCA.

3. **NO TENGAS PRISA**. NO CORRAS A LLAMAR A NADIE, HABRÁ TIEMPO, QUINCE MINUTOS ANTES O DESPUÉS NO SON IMPORTANTES PARA LOS VIVOS, PERO ACOMPAÑAR DESDE EL SILENCIO A QUIEN ACABA DE TRASCENDER ES UN ACTO SENSIBLE Y BELLO.

4. SIÉNTATE A MEDITAR, HÁBLALE DESDE TU ALMA, DILE QUE HA FALLECIDO, PUEDES BESARLE Y ACARICIARLE SI LO DESEAS. LLÓRALE SI TE HACE BIEN. SON LOS ÚLTIMOS MOMENTOS QUE ESTARÁS CON SU CUERPO.

5. NO CORRAS A LLAMAR A LA FUNERARIA. DURANTE LAS PRIMERAS 3 HORAS APROXIMADAMENTE TRAS LA DEFUNCIÓN, EL CUERPO ESTARÁ BLANDO Y CÁLIDO, DESPUÉS DE APROXIMADAMENTE 3 A 8 HORAS EMPIEZA A ENDURECERSE, ENTRE 8 Y 36 HORAS, EL CUERPO ESTARÁ RÍGIDO Y FRÍO. COMO VES, NO HAY QUE CORRER.

6 DESDE ESTE MOMENTO COMIENZA TU DUELO, CUIDALO Y CUIDATE

seremos mariposas

seremos mariposas

www.seremosmariposas.com

info@seremosmariposas.com

@seremosmariposas

@seremosmariposas

@seremosmariposas

@seremosmariposas

@seremosmariposas