

Kit De Duelo

Una guía de recursos para nuestra comunidad, que se puede utilizar para ayudar a otras personas a manejar su proceso de duelo.



Índice

CARTA DE BIENVENIDA DE LA DIRECTORA EJECUTIVA	3
INTRODUCCIÓN	4
Visión	4
Misión	4
Lo que hacemos	4
Acerca de esta guía	4
GLOSARIO DE TÉRMINOS	5
MODELOS DE DUELO	6
Modelo de Kubler-Ross	6
Las cuatro tareas del luto	7
MITOS DEL DUELO	8
CÓMO APOYAR A LOS DEMÁS COMO UN ÁNGEL MENTOR Y MÁS ALLÁ	9
Cómo escuchar	11
Qué lenguaje utilizar	12
Acciones/actividades para ayudar	13
EL ÁNGEL MENTOR INFORMADO SOBRE EL TRAUMA	14-15
CONCLUSIÓN	16
RECURSOS	17
Organizaciones	17
Libros	17
RECONOCIMIENTOS	18

Carta De Bienvenida De La Directora Ejecutiva



Estimada comunidad de Imerman Angels:

La verdad es que no existe una forma simple o que resulte suficiente para resumir el duelo. Me gustaría brindar una guía completa y multipropósito para comprender, afrontar y apoyar el proceso del duelo. Pero cómo sabemos quienes hemos vivido un duelo, no existe un enfoque único para el duelo de todos.

Todos nosotros en Imerman Angels esperamos que este kit de herramientas les proporcione algunas ideas para comenzar, otras ideas y formas de manejar el duelo que les resulten útiles. Además, creemos que esta guía le ayudará a apoyar mejor a las personas que experimentan el dolor y la pérdida.

Sus comentarios nos incentivaron a crear este kit de herramientas. Como les sucede a las personas afectadas por el cáncer, ustedes también experimentan el duelo de muchas maneras. El duelo anticipado, el duelo por pérdida secundaria y el duelo por muerte son todos problemas complicados que enfrenta nuestra comunidad a diario. El duelo por cosas tangibles, como la vida y las partes del cuerpo, y por cosas intangibles, como la confianza física y las relaciones humanas, son problemas verdaderos que los miembros de la comunidad se sienten reacios a analizar.

A medida que transita por su propio duelo y apoya a otras personas a abordar los suyos, esperamos que este documento brinde el mismo tipo de consuelo que Imerman Angels provee en nuestro programa de apoyo entre pares. Háganos saber si tiene pensamientos o ideas sobre cómo brindarle el mejor apoyo posible a usted y a otras personas que luchan contra el cáncer, a sobrevivientes, a “previvors” (personas con alta probabilidad de desarrollar cáncer) y a cuidadores con sus experiencias con el cáncer y el duelo.

Cálidamente,



Stephanie Lieber
Directora ejecutiva

Introducción

VISIÓN

En Imerman Angels imaginamos un mundo en el que el cáncer no sea una experiencia solitaria.

MISIÓN

Imerman Angels proporciona consuelo y comprensión a todos aquellos que luchan contra el cáncer, a sobrevivientes, a “previvors” (personas con alta probabilidad de desarrollar cáncer) y a cuidadores a través de una conexión personalizada e individual con alguien que ha pasado por lo mismo.

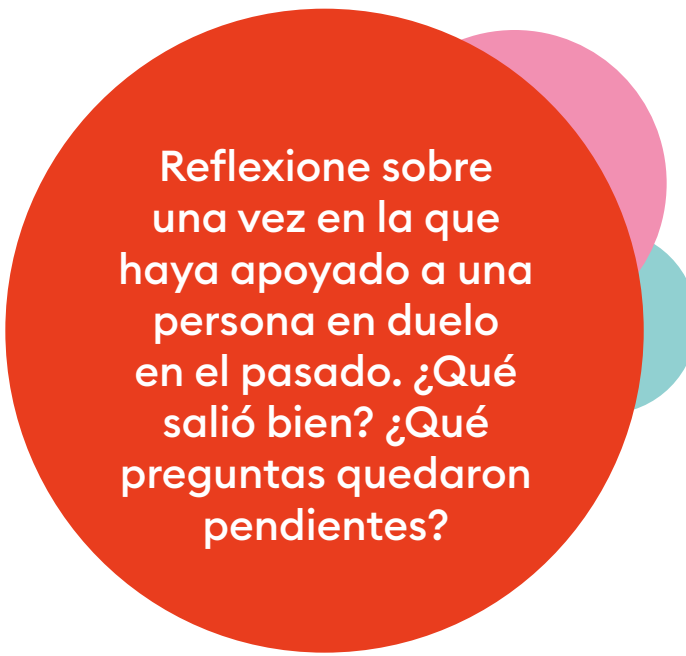
LO QUE HACEMOS

A través de nuestro exclusivo programa de emparejamiento, asociamos a cualquier persona, en cualquier lugar y con cualquier tipo de cáncer que busca apoyo con alguien como ellos, un “Ángel Mentor”. Un Ángel Mentor es un sobreviviente del cáncer o cuidador que ha enfrentado el mismo tipo de cáncer y proporciona una luz en la habitación oscura del cáncer.

Estas relaciones personales le dan al combatiente del cáncer, al cuidador o a un previvor la oportunidad de hacer preguntas personales y obtener el apoyo de alguien que ha estado allí. Los Ángeles Mentores pueden brindar apoyo y empatía; y ayudar a los combatientes del cáncer y a los cuidadores a orientarse por el sistema, determinar cuáles son sus opciones y crear sus propios sistemas de apoyo. Con frecuencia, los cuidadores experimentan sentimientos similares a los de la persona que se ve enfrentada con el cáncer. Los Ángeles Mentores pueden relacionarse y, a la vez, ser sensibles a la experiencia y a la situación.

ACERCA DE ESTA GUÍA

La relación individual entre un Ángel Mentor y alguien que busca apoyo es el corazón de Imerman Angels. Como Ángel Mentor, tiene la oportunidad de utilizar su experiencia para apoyar a alguien a medida que transita su diagnóstico de cáncer. Esta función es valiosa, vital y gratificante. Sin embargo, como usted sabe, la experiencia con el cáncer puede estar llena de duelo y pérdida. Nuestra comunidad llegó a nosotros con ansias de recursos para sí misma y para otras personas mientras manejan el proceso de luto. Esta guía es una herramienta concisa pero poderosa para ayudarle a comprender, navegar y procesar el duelo. A lo largo de la guía, encontrará indicaciones que le darán preguntas de reflexión rápidas, a fin de ayudarlo en su función como Ángel Mentor. Gracias por su servicio a Imerman Angels.



Reflexione sobre una vez en la que haya apoyado a una persona en duelo en el pasado. ¿Qué salió bien? ¿Qué preguntas quedaron pendientes?



Glosario De Términos

EL DUELO

sust. La angustia experimentada después de una pérdida significativa; por lo general, la muerte de una persona amada. El duelo a menudo se distingue de la pérdida y el luto. No todas las pérdidas provocan una fuerte respuesta de duelo, y no todos los duelos se expresan públicamente (consulte el duelo desautorizado). El duelo a menudo incluye sufrimiento fisiológico, ansiedad por separación, confusión, anhelo, vivir obsesivamente en el pasado y aprehensión por el futuro. El duelo intenso puede ser potencialmente mortal a través de la alteración del sistema inmunitario, el descuido personal y pensamientos suicidas. El duelo también puede tomar la forma de arrepentimiento por algo que se perdió, remordimiento por algo que se hizo o lamento por algo que le sucedió a uno mismo.¹

LUTO

sust. El proceso de sentir o expresar dolor después de la muerte de un ser querido, o el período durante el cual esto ocurre. Típicamente implica apatía y rechazo, pérdida del interés en el mundo exterior y disminución de la actividad y la iniciativa. Estas reacciones son similares a la depresión, pero son menos persistentes y no se consideran patológicas. Otras reacciones de luto pueden incluir ira (p. ej., hacia el fallecido por haber muerto); sensación de alivio (p. ej., que el fallecido ya no sufre); ansiedad sobre las repercusiones de perder a alguien de quien puede haber dependido la persona fallecida; y signos físicos (p. ej., fatiga, pérdida del apetito).

PÉRDIDA

sust. La afección de haber perdido a un ser querido por muerte. La persona que transita la pérdida puede experimentar dolor emocional y angustia, y puede expresar o no esta angustia a los demás (ver luto; duelo desautorizado); las respuestas individuales al duelo y al luto varían.

DUELO ANTICIPADO

sust. El dolor que tiene lugar antes de la muerte es común entre las personas que enfrentan la muerte de un ser querido o su propia muerte. Sin embargo, si bien la mayoría de las personas están familiarizadas con el duelo que tiene lugar después de una muerte (duelo convencional), no suele analizarse el duelo anticipado. Debido a esto, algunas personas consideran socialmente inaceptable expresar el dolor profundo que están experimentando y no reciben el apoyo que necesitan.²

DUELO DESAUTORIZADO

sust. Es el duelo que la sociedad (o algún elemento de esta) limita, no espera o no puede permitir que una persona exprese. Algunos ejemplos incluyen el duelo de los padres por los bebés nacidos muertos, de los maestros por muerte de sus estudiantes y de los enfermeros por muerte de sus pacientes. A menudo, se espera que las personas que han perdido una mascota se guarden la pena y no la expresen. El duelo desautorizado puede aislar de los demás a la persona que transita una pérdida y, por lo tanto, impedir la recuperación. También se denomina duelo no reconocido.

¹ <https://dictionary.apa.org/grief>

² <https://www.verywellhealth.com/understanding-anticipatory-grief-and-symptoms-2248855>

Modelos De Duelo

Una nota sobre las etapas del duelo: El proceso del duelo es desordenado e impredecible. Es posible que experimente todas o ninguna de las fases enumeradas a continuación. Las etapas del duelo no son obligatorias ni lineales. Son simplemente marcos para poder expresar la variedad de fases psicosociales que se viven después de una pérdida.

MODELO DE KUBLER-ROSS

Negación

En un esfuerzo por minimizar el dolor emocional, la persona niega la pérdida. La realidad cotidiana ha cambiado y puede llevar algo de tiempo adaptarse. La negación es el intento natural de nuestro cerebro de desacelerar el proceso de duelo y de mitigar la sensación de agobio.

Enojo

El enojo es una emoción normal que se experimenta durante el proceso del duelo. Algunos pueden utilizar el enojo como una forma de liberar emociones más que otros. Algunos pueden encontrar la ira más aceptable socialmente que mostrar verdadera vulnerabilidad, pero esto, a su vez, crea aislamiento.

Negociación

Durante el proceso de duelo, es normal querer que la vida vuelva a la “normalidad” desesperadamente. A veces, las personas negocian con un “poder superior”, por ejemplo, “dejaré de fumar si sacas a mi hijo de la guerra” o “prometo ir a la iglesia si me regresas a mi amigo”. La negociación representa la concienciación de la impotencia e incapacidad de una persona para cambiar la realidad actual. Durante este tiempo, también es frecuente reflexionar sobre su duelo, arrepentirse o desear que las cosas se hubieran dado de manera diferente.

Depresión

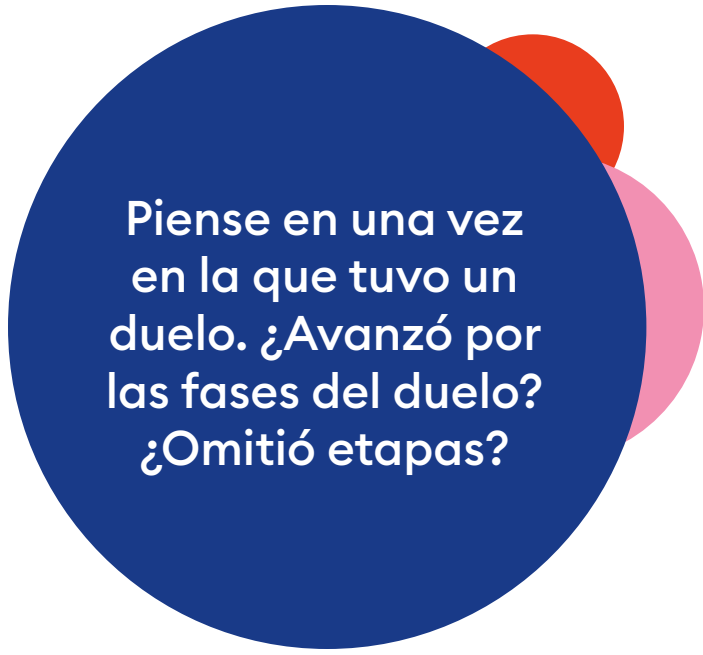
Durante este tiempo, el cerebro está listo para comenzar a procesar la realidad. La negociación ya no parece una opción y la persona se enfrenta a la verdad. En esta fase, la pérdida se siente como la más fuerte a nivel emocional. Esta fase es difícil, pero es una respuesta natural a la pérdida.

Aceptación

Esta fase no indica la ausencia de dolor, sino que acepta la situación y ya no se resiste a la realidad. La tristeza aún puede estar presente, pero se minimizan los aspectos de negación, negociación y enojo.

Significado *(más adelante agregado por David Kessler)*

Kessler escribe “el significado viene al encontrar una manera de mantener tu amor por la persona después de su muerte mientras sigues adelante con tu vida. La pérdida es simplemente lo que te sucede en la vida. El significado es lo que haces que suceda”. Algunas personas han descrito no poder “detenerse” en el momento de la aceptación, en cambio querían hacer algo positivo con el dolor que habían experimentado. Esto puede manifestarse de muchas maneras: celebrando a los seres queridos a través del servicio, donando a causas, renovando la espiritualidad personal, volviendo a conectarse con la familia o apoyando a otras personas en su proceso de duelo.



Piense en una vez
en la que tuvo un
duelo. ¿Avanzó por
las fases del duelo?
¿Omitió etapas?

1

ACEPTAR LA REALIDAD DE LA PÉRDIDA

Si bien muchas personas intelectualmente saben que están experimentando una pérdida, y pueden hacer los arreglos necesarios para afrontarla, no la han aceptado emocional ni espiritualmente. Ejemplo: Una persona pierde una mascota amada y organiza que la mascota se entierre. Meses después, la persona ve un parque para perros y olvida por un momento que su mascota ha muerto. Esta persona ha atravesado los momentos del fallecimiento de su mascota, pero no ha aceptado plenamente que ya no esté presente. La aceptación no es fácil ni simple. Todos los días debe crear una “nueva” normalidad. Las personas cambian interna y externamente después de cualquier tipo de pérdida. A medida que la persona adopta y crea nuevas rutinas, marcos y expectativas, comenzará a aceptar la pérdida

2

PROCESAR EL DOLOR DEL DUELO

El duelo debe procesarse emocional, intelectual, física y espiritualmente. No hay un cronograma establecido sobre cuánto tiempo le lleva a alguien el duelo. Es importante procesar el duelo con su sistema de apoyo y, en algunos casos, con un proveedor de salud mental o grupo de apoyo.

Las Cuatro Tareas Del Luto³

3

ADAPTARSE AL MUNDO DESPUÉS DE LA PÉRDIDA

Pueden tener lugar ajustes tanto interna como externamente. Externamente, una persona puede quitar objetos de su hogar o agregarle otros lo que ayuda en la aceptación. Internamente, una persona deberá ajustarse a su identidad. Espiritualmente, una persona deberá encontrarle sentido a la pérdida. La atención plena, o el acto de centrarse singularmente en el momento presente, puede ayudar a estar presente y estar atento a sus necesidades (consulte la página 13).

4

ENCONTRAR UN EQUILIBRIO ENTRE HONRAR LA PÉRDIDA Y SEGUIR ADELANTE CON SU VIDA

En el proceso del duelo, es fundamental encontrar un equilibrio entre honrar lo que has perdido y avanzar hacia tu nueva realidad. Respetar lo que se ha perdido puede ayudar en el proceso de duelo y ayudar a llevar partes del pasado a una nueva realidad. Por ejemplo, esto podría ser comprar un anillo para recordarle a alguien la persona que era y a quién es hoy, o después de que alguien haya fallecido, hacer algo que amaba en su cumpleaños para honrarlo/a. Conectarse con los demás y compartir recuerdos es beneficioso para encontrar el equilibrio.

³ Worden, J. W. (2009). Orientación y terapia para el duelo: A Handbook for the Mental Health Practitioner, Cuarta edición, Springer, N.Y.)

Mitos Del Duelo

EL DUELO ES UN SIGNO DE ENFERMEDAD MENTAL

El duelo es una respuesta saludable a la pérdida de algo que uno ama. Es un símbolo de cuánto le importaba y forma parte del proceso natural de curación para adaptarse a su nueva realidad. El duelo puede volverse “complicado” cuando se deniega o se evita. En estos casos, el proceso del duelo puede causar depresión, ansiedad, etc.

LAS ETAPAS DEL DUELO SON LINEALES

Cuando se le dio forma originalmente el modelo Kubler-Ross, se elaboró de manera lineal. Ahora sabemos que las etapas del dolor pueden variar; algunas personas pueden comenzar una suerte de negociación o con depresión. Otros pueden omitir ciertas etapas. Las etapas del duelo están diseñadas para poder expresar el proceso de curación, en lugar de que sea algo que rastrear o seguir a lo largo del tiempo. Además, el duelo puede volver a surgir varios años después de una pérdida.

UNA VEZ QUE HAYA ACEPTADO LA PÉRDIDA, EL CICLO DEL DUELO FINALIZA

No hay un plazo para el duelo; algunas personas experimentarán un nivel de duelo por el resto de sus vidas. El duelo no desaparece para todos, sino que cambia y se opaca con el tiempo.

“NUNCA HE PASADO POR EL DUELO”

Si a una persona le importaba profundamente lo que se perdió, no puede evitar el duelo. Las personas pueden reprimir o ignorar su duelo temporalmente, pero el duelo volverá a surgir si no hay espacio para afrontarlo.

SOLO SE PUEDE SENTIR UN DUELO CUANDO UNA PERSONA HA FALLECIDO

Cada vez que una persona pierde parte de su vida cotidiana, tiene un duelo. Sí, puede ser una persona, pero también puede ser su ciudad natal, una parte de su cuerpo, una amistad o incluso una imagen que tenía en su mente de cómo sería la vida.

Kit De Herramientas De Duelo De Imerman Angels

EL DUELO NO ES SOLO POR LA MUERTE. TAMBIÉN ES POR:

1

Amistades que han terminado

2

Perder una comunidad

3

Perder la certeza que alguna vez tuvo

4

Cuestionar su juicio

5

Liberar a quién fue una vez

6

La sensación de pérdida y falta de conexión

7

Perder tradiciones que amaba

Cómo Apoyar A Los Demás Como Un Ángel Mentor Y Más Allá

Su compromiso de actuar como Ángel Mentor y compartir su experiencia puede crear apoyo, conexión, orientación y esperanza para alguien en su recorrido con el cáncer. Hay una distinción entre el apoyo que un Ángel Mentor puede brindar y lo que un profesional de salud mental puede brindar.

COMO ÁNGEL MENTOR

no es necesario que asuma la responsabilidad del bienestar de la persona que busca su apoyo, pero sí existen numerosas formas en las que puede ayudar:

- No necesita las palabras perfectas, más bien tenga la valentía de colocarse en la incómoda situación de comprender y escuchar.
- Comparta recursos y consejos con la persona que busca su apoyo que fueron útiles para usted.
- Preste su oído: ayude a la persona que busca su apoyo a hablar libremente y ser comprendido.
- Comparta sobre su experiencia personal: lo que ha superado, aprendido o el consejo que desea compartir.
- Comprométase a ser coherente y a estar presente con la persona que busca su apoyo.
- Ayude a la persona que está atravesando un duelo: vea si puede reunir información para ella, ayudar a comunicarse con sus seres queridos, intercambie ideas sobre formas de conmemorar a su ser querido en el futuro o hagan cosas juntos (mire una película, reflexione sobre un libro, haga una caminata virtual).

Es importante tener en cuenta que el duelo puede verse diferente según el estado socioeconómico, el género, la religión, la raza, el origen étnico, la sexualidad y la capacidad.⁴ Aunque puede compartir similitudes con la persona de la cual usted es su mentor, la forma en que elija sentir dolor y participar en la relación Ángel Mentor/ Persona que busca apoyo puede variar. Recuerde que apoyarlo/a en su recorrido es el factor clave, y permítale determinar cómo es la relación y cómo se relaciona con las recomendaciones.

⁴ <https://www.cancer.net/coping-with-cancer/managing-emotions/grief-and-loss/understanding-grief-within-cultural-context>

**EL ÁNGEL MENTOR
PROPORCIONA:**

Recursos
Comunidad
Orientación para manejarse
en el sistema médico
Un oído que escucha
Compartir experiencias
Presencia

Afirmación
Apoyo

**EL TERAPEUTA
PROPORCIONA:**

Diagnóstico
Bienestar mental
estrategias
Referencias
Soporte centrado en
el cliente
Teoría terapéutica



CÓMO ESCUCHAR

LIDERAR SIN JUZGAR

Cuando se habla con una persona que busca su apoyo, no juzgar significa no realizar ninguna evaluación hacia la persona que busca su apoyo, ni en sentido positivo ni negativo. Al no ser no crítico se crea un equilibrio entre el Ángel Mentor y la persona que busca apoyo. Esto permite que la persona que busca apoyo procese libremente sin preocupación por la percepción que tiene el Ángel Mentor de su duelo.

SER EMPÁTICO

Empatizar es “un esfuerzo que combina obtener una percepción precisa de la experiencia de otra persona y luego compartirla en las propias palabras, estilo y forma de uno”. Esto implica estar presente con otra persona y “ponerse en su lugar”: comprender el duelo desde su perspectiva. Para comprender mejor el concepto, vea el breve video “Qué es la empatía” de Brene Brown (<https://youtu.be/1Ewvgu369Jw>).

ENFOQUE EN LOS SENTIMIENTOS

Aliente a la persona que busca su apoyo a que comparta sus sentimientos con usted. A veces, las personas tienen dificultades para verbalizar su duelo. Permita que las personas que buscan su apoyo compartan sus sentimientos cuando estén listos. Si está preocupado por los sentimientos que expresan quienes buscan su apoyo, comuníquese con Imerman Angels.

RECUÉRDELE A QUIEN BUSCA SU APOYO QUE SU ATENCIÓN ES INCONDICIONAL

Recuérdelo a quien busca su apoyo que su atención es incondicional y le garantiza que merece ser visto/a, respetado/a y escuchado/a. Usted, como su Ángel Mentor, demuéstreselo siendo coherente y presentándose con quienes buscan apoyo, independientemente de lo que compartan. Mostrar un apoyo incondicional permite a las personas que buscan su apoyo procesar su duelo en un entorno seguro y en el que se sienten apoyados.

LENGUAJE⁵

Si bien su presencia es más vital que tener las palabras perfectas, hay algunas frases clave que debe evitar:

Al menos _____ o problemas con una parte positiva.

- A menudo intentamos dar un giro positivo al dolor de las personas. En el momento, esto puede parecer útil, pero minimiza e invalida los sentimientos de la persona.

Tenía un amigo que_____.

- Al traer a la conversación a otras personas que han tenido experiencias similares, se le quita la atención y, sin darse cuenta, la atención va hacia usted.

Usted es muy fuerte, se ve tan bien, mantiene la compostura.

- En esencia, estos son elogios, pero ejercen presión sobre la persona para que mantenga las apariencias.

Es parte del plan de Dios.

- El motivo de esta frase es darle paz a alguien, pero esto puede enojar; la pérdida nunca es parte del plan de una persona.

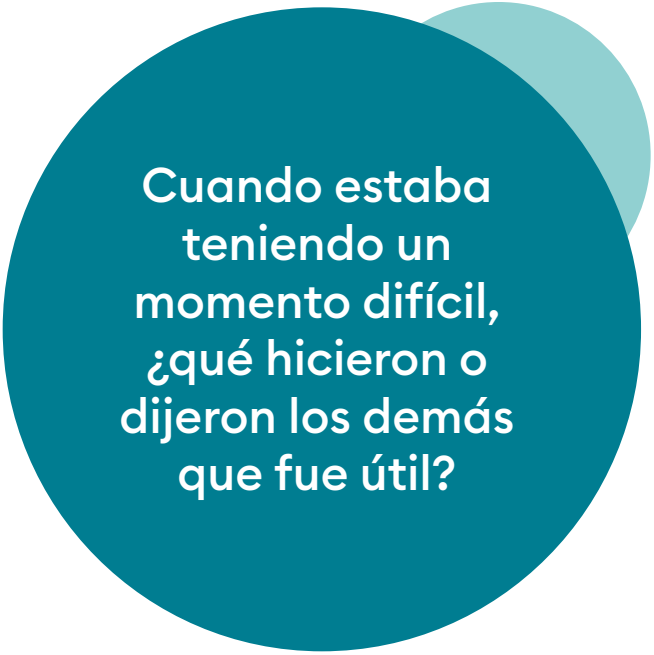
Está en un mejor lugar.

- A menudo, declaraciones como “Está en un lugar mejor” da más alivio a la persona que comparte el sentimiento que a la persona que está atravesando el duelo.

ACCIONES/ACTIVIDADES PARA AYUDAR⁶

Aliente a las personas que necesitan su apoyo a honrar a aquellos que han perdido. Crear rituales y celebraciones puede aumentar la sensación de control para la persona que está atravesando un duelo, ayudar en la creación de significados y ser un vehículo para llevar a la persona con ella en el siguiente capítulo de su vida.

- Celebre el cumpleaños, el aniversario o los momentos memorables de un ser querido.
- Cree un altar que honre lo que se ha perdido; puede agregar fotos, flores, momentos, etc.



Quando estaba
teniendo un
momento difícil,
¿qué hicieron o
dijeron los demás
que fue útil?

ALGUNAS FRASES PARA UTILIZAR EN SU LUGAR

“Me doy cuenta de que no hay palabras perfectas para esta situación, pero quiero que sepas que estoy aquí para usted”.

“Suena increíblemente difícil, ¿le gustaría hablar más sobre eso?”

“Estoy aquí para usted”.

“Estoy escuchando”.

“¿Cómo puedo brindarle mi apoyo?”

“Está bien sentir lo que sea”.

5 <https://www.helpguide.org/articles/grief/helping-someone-who-is-grieving.htm>

6 <https://www.psychologytoday.com/us/blog/promoting-hope-preventing-suicide/201705/ring-theory-helps-us-bring-comfort-in>

ATENCIÓN PLENA

La atención plena es un estado de mente enfocado en el momento presente. La atención plena puede transformar una mente distraída en una mente tranquila. Una mente tranquila lo beneficiará y también aumentará su capacidad de ayudar a los demás.

¿Desea alentar a la persona que busca su apoyo a que practique la atención plena? Puede sugerir:

- Establecer un temporizador para cinco minutos y concentrarse en su respiración y en el momento presente. Si se distrae, redirija su mente al momento del aquí y ahora.
- Meditación caminando: camine por su vecindario y concéntrese en sus cinco sentidos, visión, olfato, tacto, gusto y oído.
- Pruebe una aplicación como Headspace, Calm, Liberate (para mujeres de color), Crill Anywhere o Daily Shine (para mujeres). Si no desea usar su teléfono, puede buscar Mediciones guiadas en YouTube.

”

Con atención plena, uno no solo es una persona que descansa y está feliz, sino que está alerta y despierta. La meditación no es una evasión; es un encuentro sereno con la realidad.

–THICH NHAT HANH



Estar Informado Sobre El Trauma

Trauma n.⁷

Cualquier experiencia perturbadora que resulte en temor, impotencia, disociación, confusión u otros sentimientos de alteración lo suficientemente intensos como para tener un efecto negativo duradero en las actitudes, el comportamiento y otros aspectos del funcionamiento de una persona. Los eventos traumáticos incluyen los causados por el comportamiento humano, así como por la naturaleza (p. ej., terremotos) y a menudo desafían la visión del mundo como un lugar justo, seguro y predecible.

La persona que busca su apoyo puede estar sufriendo un trauma o estar expuesto a un trauma. Esto es muy frecuente, pero a menudo no se comprende bien. El trauma puede parecer: irritabilidad, insomnio, hipervigilancia, tener varios desencadenantes (lugares, palabras, objetos que atraen recuerdos dolorosos), aislamiento, dificultad para concentrarse, etc. Al trabajar con personas que buscan su apoyo, tenga en cuenta el enfoque de precauciones universales para el trauma:

Son 5:

RELACIONES DE APOYO

Las personas que han estado expuestas a traumas necesitan apoyo que se puede mostrar mejor a través de la estabilidad. Es útil permitir que la persona que busca su apoyo sepa que su relación es estable y que no lo alejará fácilmente.

SEGURIDAD

Las personas expuestas a traumas necesitan seguridad. Puede crear seguridad al tener tiempos predecibles para reunirse o hablar y permitirles crear los parámetros (donde se reúne, donde se sienta, la libertad de irse en cualquier momento). La seguridad también puede manifestarse con estructura. Es importante establecer límites y expectativas claros con la persona que busca su apoyo. Por ejemplo, “Prefiero que me envíe un mensaje de texto” o “No respondo a mis mensajes de texto después de las 10 p. m.”

AUTOSOLUCIÓN

Reconocer el comportamiento “alterado” (hacer garabatos, levantarse, golpear suavemente con un lápiz, descansos constantes para ir al baño) podrían ser técnicas que lo calmen. Trabajar con una población expuesta a traumas puede ser impredecible y los mentores pueden modelar mecanismos de afrontamiento positivos. Los mentores también deben apoyar a las personas que buscan apoyo cuando muestran estrategias de afrontamiento positivas (es decir, tomarse tiempo para caminar, meditar, buscar terapia).

FORTALEZAS

Mientras alguien está transitando por un duelo, resalte las cosas que está haciendo bien y los pasos que está tomando en su sanación. A diferencia del positivismo, enfocarse en las fortalezas reconoce la dificultad de la circunstancia y, a la vez, ayuda a la persona que busca su apoyo a reconocer el progreso que ha realizado.

AUTOCUIDADO

Ayude a la persona que busca su apoyo a concentrarse en su propio bienestar y autocuidado. El duelo es agotador, y el autocuidado suele ser lo primero que se abandona en el camino. Hablar con las personas que buscan su apoyo sobre sus hábitos de sueño, nutrición, prácticas espirituales, relajación y relaciones de apoyo puede ayudarlo a priorizar el cuidado personal.

Además de que la persona que busca su apoyo ha estado o está expuesto a traumas, usted también ha tenido experiencias traumáticas. Trabajar con personas que buscan su apoyo puede hacer que los viejos sentimientos y recuerdos vuelvan a aparecer.

Al igual que con la persona que busca su apoyo, si descubre que este es el caso, debe enfocarse en usted mismo y conectarse con su sistema de apoyo o con un profesional de salud mental. Si siente que su relación con la persona que busca apoyo afecta su salud mental, comuníquese con el equipo de Imerman Angels.

7 <https://dictionary.apa.org/trauma>

8 <https://www.helpguide.org/articles/ptsd-trauma/coping-with-emotional-and-psychological-trauma.htm>

9 <https://sites.rutgers.edu/shp-shpri/trauma-informed-care-universal-precautions/>

Fatiga por compasión n.¹⁰

Síntomas relacionados con el estrés que experimentan los cuidadores y otros profesionales en reacción a trabajar con personas con traumas durante un período prolongado.

Como Ángel Mentor, es importante observar si está comenzando a experimentar fatiga por compasión (también conocida como trauma vicario). La fatiga por compasión es diferente del agotamiento. El agotamiento (burnout) suele ser la acumulación de estrés, generalmente después de una época ajetreada en la vida. Esto se puede remediar con un descanso prolongado y relajación. La fatiga por compasión es mental y espiritual. Las personas pueden experimentar apatía, cambios anímicos, dificultad para concentrarse, ansiedad o incluso depresión. La fatiga por compasión se trata mejor centrándose en el cuidado personal/bienestar, reavivando su “por qué” e impulsando su servicio, y buscando apoyo a través de la comunidad o un profesional de salud mental. Si cree que está experimentando fatiga por compasión y esto afecta su función como mentor, comuníquese con el equipo de Imerman Angels.



IDEAS PARA EL CUIDADO PERSONAL PARA EL ÁNGEL MENTOR:

Diario

El diario es una herramienta poderosa para calmar una mente ansiosa, reflexionar y establecer intenciones para el futuro. En Google o Pinterest, puede buscar “ideas para diarios para _____” y habrá múltiples ideas disponibles para escribir.

Practice Mindfulness

Consulte la página n.º 13

Calme el nervio vago

El nervio vago es un nervio que corre por todo el cuerpo y se activa cuando estamos abrumados, ansiosos o estresados. Puede calmar el nervio vago al instante presionando su pecho con una compresa fría, tomando una ducha fría o saliendo a caminar por su vecindario.

Crear rutinas

Tener una rutina matutina y nocturna puede indicarle a su cerebro que está listo para comenzar y terminar su día. Las rutinas constantes pueden ayudar a aliviar el estrés y mantener su bienestar. Busque en YouTube “Rutinas matutinas o nocturnas” para obtener ideas.

Conectar

Conéctese con otros Ángeles Mentores en el grupo de Facebook, con la comunidad de Imerman Angels, su Angel Mentor, o con el equipo de Imerman Angels para compartir y aprender nuevas estrategias.

¹⁰ <https://www.webmd.com/mental-health/signs-compassion-fatigue>

¹¹ https://sass.uottawa.ca/sites/sass.uottawa.ca/files/how_to_stimulate_your_vagus_nerve_for_better_mental_health_1.pdf

Conclusión

La comunidad con cáncer experimenta duelo y pérdida de diferentes maneras y por diferentes motivos. Esperamos que este kit de herramientas le proporcione un marco útil a medida que atraviesa su proceso de duelo. Al menos, confiamos en que ahora sabe que el duelo no es lineal y no hay una forma correcta o incorrecta de experimentarlo. Este kit de herramientas es un documento que tiene vida y respira, y lo alentamos a que nos brinde comentarios sobre cómo hacerlo más útil para nuestra comunidad. Si quiere compartir sus ideas y pensamientos, comuníquese con nosotros enviando un correo electrónico a info@imermanangels.org.

Gracias nuevamente por su colaboración con Imerman Angels.



Recursos

Le recomendamos que consulte los recursos a continuación para obtener más apoyo u obtener más información sobre el duelo y la pérdida.

ORGANIZACIONES

Refuge in Grief

refugeingrief.com

Modern Loss

modernloss.com

The Dinner Party

thedinnerparty.org

Lantern

lantern.co

Zen Caregiving Project

zencaregiving.org

Base de datos BIPOC Grief & Mental Health

alicaforneret.com

LIBROS

How to Support the Loss of a Love

de Peter McWilliams

On Death and Dying

por Elisabeth Kubler-Ross

Finding Meaning: The Sixth Stage of Grief

de David Kessler

Healing After Loss

por Martha Hickman

When Breath Becomes Air

por Paul Kalanithi

Tuesdays with Morrie

por Mitch Albom

The Year of Magical Thinking

por Joan Didion

The Body Keeps Score

por Bessel van der Kolk

Notes on Grief

por Chimamanda Ngozi Adichie

It's Ok That You're Not Ok

por Megan Devine

INSTAGRAM

@ [glitterandgrief](https://www.instagram.com/glitterandgrief)

@ [whatsyourgrief](https://www.instagram.com/whatsyourgrief)

@ [griefshine](https://www.instagram.com/griefshine)

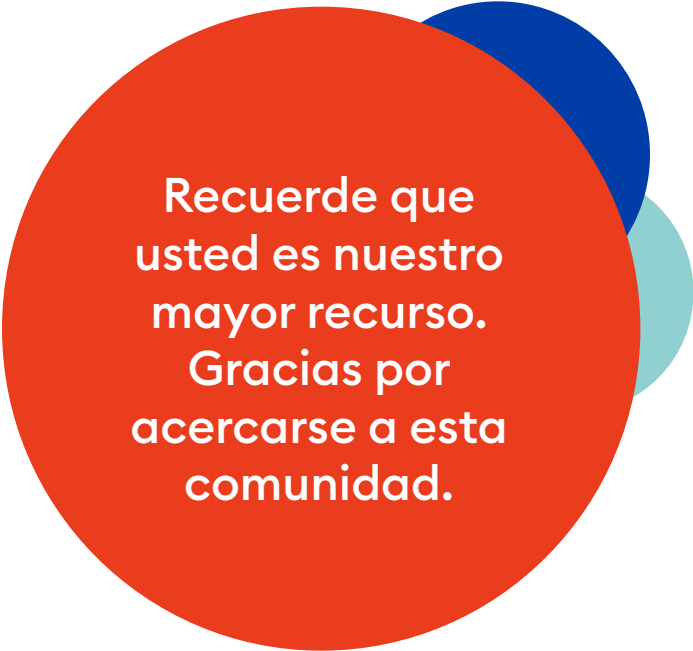
@ [learningaboutgrief](https://www.instagram.com/learningaboutgrief)

@ [empowered_through_grief](https://www.instagram.com/empowered_through_grief)

@ [iamdavidkessler](https://www.instagram.com/iamdavidkessler)

@ [endwellproject](https://www.instagram.com/endwellproject)

@ [imermanangels](https://www.instagram.com/imermanangels)



Recuerde que
usted es nuestro
mayor recurso.
Gracias por
acercarse a esta
comunidad.

Reconocimientos



Imerman Angels desea agradecer a las siguientes organizaciones y personas por su asesoramiento, consejo y apoyo en la creación de esta guía:

Dr. Ken Moses, PhD
Evanston, Illinois

Zen Caregiving Project
Roy Remer
Naomi Stoll
San Francisco, California

Dr. Timothy Pearman, PhD
Chicago, Illinois

Para obtener más información sobre Imerman Angels:

imermanangels.org
info@imermanangels.org
[866-IMERMAN](tel:866-IMERMAN) (463-7626)

El kit de herramientas para el duelo es posible gracias a la financiación y el apoyo de AbbVie

abbvie