

# **ENFERMERÍA Y TERMINALIDAD**

## **Competencias Relacionales**

**Pilar Feijoo Portero**



## OBJETIVO GENERAL

Comprender la necesidad de superar la negación de la muerte y de aprender a manejarse bien con los propios duelos a la hora de relacionarnos con los pacientes y de sintonizar con sus allegados.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Describir la competencia relacional de la enfermería en el ámbito de la terminalidad
- Entender la necesidad de superar la negación de la muerte, digerir el dolor asociado a las pérdidas y elaborar adecuadamente los propios duelos

## TEMAS

- ❖ Acompañar en la terminalidad: competencias relacionales
- ❖ Tolerar el dolor emocional para elaborar el duelo: un reto necesario en una sociedad hedonista



# 1. ACOMPAÑAR EN LA TERMINALIDAD: COMPETENCIAS RELACIONALES



una COMPETENCIA es un SABER HACER profesional que se basa en:

- Conocimientos objetivos
- Actitudes éticas y
- Habilidades psicomotoras

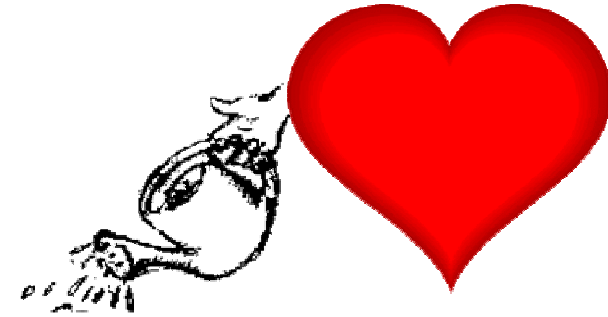
una COMPETENCIA RELACIONAL es un SABER HACER (Conocimientos, actitudes y habilidades) para SINTONIZAR con las personas, ganarnos su CONFIANZA y crear un espacio para la COOPERACIÓN y la resolución conjunta de problemas

**DE UN “YO” Y UN “TÚ”, LLEGAR A UN “NOSOTROS”**

Tres actitudes que mejoran la competencia relacional de una enfermera en situaciones de terminalidad:

- **Respeto**
- **Presencia**
- **Sintonía con la familia**

## ABONAR LAS RELACIONES CON:



### RESPECTO:

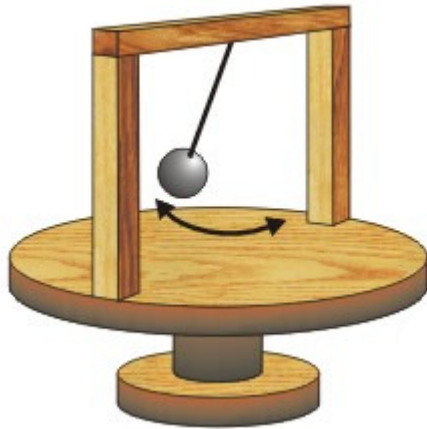
- Como profesionales, no ocupar ante las necesidades emocionales del paciente, el lugar que corresponde a otras personas
- En situaciones excepcionales, actuar como cualquier ser humano ante la tragedia ajena: intentando aliviar la angustia y el dolor innecesario
- Permitir las expresiones de la pena (duelo) con mirada aceptadora

### PRESENCIA:

- “Ser” con los pacientes mientras se está con ellos
- Hablar poco cuando necesitan silencio y escuchar un ratito cuando parecen desear un poco de atención humana
- Mirarles para “verles”, y aprender de ellos
- No desaprovechar ni una oportunidad para regalar una sonrisa

### SINTONÍA CON LA FAMILIA:

- Cederles la primacía en la vida de los pacientes
- Evitar las discusiones estériles y no estar con ellos a la defensiva



## TOLERAR LA MANIFESTACIÓN DE LA PENA PARA NO INTERFERIR EN EL PROCESO DE DUELO

El duelo (dolerse) es una **reacción natural** que sirve para digerir una pérdida.

Las personas en duelo experimentan síntomas de estrés postraumático.

Horowitz\* estableció que el estrés postraumático ayuda a la autocuración gracias a la asimilación dosificada del suceso. Así, las personas afectadas, al igual que las que están en duelo, alternan momentos de alta emoción con otros en las que no sienten nada en absoluto. Se diría que el cerebro hace un efecto péndulo permitiéndoles experimentar una dosis adecuada de dolor y un posterior enfriamiento que les permita recuperarse y estar listos para una nueva acometida. La experimentación de la tragedia “con descansos” permite la correcta cicatrización de la herida emocional.

\* Horowitz (1976): *Stress Response Syndrome*.

Aunque en un proceso de duelo se alternan emociones como la ira, la indiferencia o la ansiedad, la principal emoción es la tristeza.

**FRENTE A LO INEVITABLE, LA PENA ES CURATIVA.**

# EL DUELO COMO PARTE DE LA VIDA\*

\*BARBARA WARD and Associates "Good Grief: Exploring feelings, loss and death with over elevens and Adults"

## EL RIO DE LA VIDA



# FORMAS SALUDABLES DE CANALIZAR LA TRISTEZA EN NUESTROS PROPIOS DUELOS

- **Llorar (en señal de duelo)**
- **Saber que la pena trae el consuelo y que volveremos a sonreír**
- **Expresar la tristeza mediante la belleza (pintar, hacer poemas, tejer, ver puestas de sol...)**
- **Admitir la compañía de quienes puedan estar a nuestro lado sin hacernos “terapia”**
- **Hacer un poco de ejercicio aunque no nos apetezca**
- **Apoyarnos en la espiritualidad o nuestra fe si eso nos conforta**
- **Aceptar que tendremos días mejores y días peores**
- **En los días mejores, permitirnos la risa**