

Duelo y sobrevivencia ante una situación de suicidio

DUELO

No es una enfermedad, es una reacción Normal y adaptativa.

Conocer algunos detalles nos ayuda a enfrentar nuestras propias vivencias.

Cada persona **elaborará el duelo a su ritmo**, según su historia de vida y sus experiencias previas.

El duelo **no siempre es inmediato**.



Deje y déjese llorar

- ¿Qué hacemos cuando vemos a un ser amado llorar?
- El llanto es humano y es una reacción normal, ayuda a aliviar la tensión.
- Llorar tiene un efecto benéfico de liberación: relaja, desahoga, tranquiliza el espíritu, repara.

“Déjame llorar y si no sabes qué decirme, simplemente abrázame”





Etapas del Duelo



PLAN Y ACCIÓN

Expresa sus emociones y las controlará

Si reprime sus sentimientos, ellos lo controlarán a usted.

La pena que no se habla susurra al corazón herido y lo destruye.

Shakespeare





Sobrevivencia después de un suicidio

No se trata entonces de sobreponerse; sino de seguir adelante.
Adaptándose ante un evento que cambió por completo la vida



Existe confusión al
manejar las emociones y
un sube y baja de ellas.

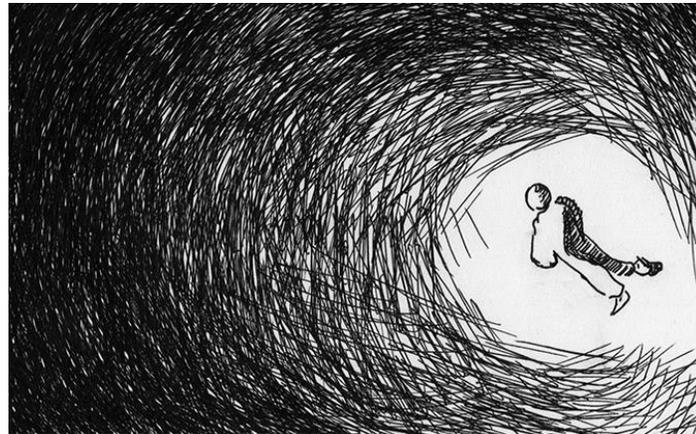
**Una nueva realidad, a una vida donde un ser
querido ha decidido intencional y
voluntariamente ponerle fin a su sufrimiento, con
la muerte.**



Culpa: la persona quien sobrevive a un suicidio, desde diferentes escenarios, presenta la sensación de que pudo haber hecho algo para evitar lo que sucedió.

Estigma: el suicidio es incomprendido socialmente, y algunas personas podrían enjuiciar, buscar culpables, señalar o hacer comentarios inadecuados sobre la situación.

Desconexión: Se tiene un conflicto con el ser querido y se genera una desconexión con la persona amada. Podría tenerse una sensación de que no hay recuerdos, de que se está en pausa.



Pensamiento distorsionado: es la necesidad ocasional de encontrar otras explicaciones; como que lo sucedido no se dió, sino que fue un accidente o fue provocado por alguna otra persona.



Todas estas emociones suelen ser temporales y también aparecer y desaparecer, pero también suelen ser muy intensas y dolorosas.



Es un proceso largo y diferente en cada persona; no se debe postergar o evitar.

PAUSA ACTIVA

¿Listos?

00:34





¿Qué podemos esperar?

Recae en sentimientos de desesperanza, cuando se cree se avanza.

Existen recuerdos en todas partes

Se quiere estar hablando de la persona que no está y se tiene la sensación de que ya las demás personas no quieren hablar de él o ella.

Las personas sobrevivientes pueden sentirse mal al estar bien

La persona sobreviviente puede sentir insensibilidad de las otras personas.

Un suicidio consumado no tiene una sola causa.

Se debe tener claridad que una persona con ideación suicida no siempre tiene como fin la muerte, sino que manifiesta el deseo real de eliminar el dolor psicológico y/o emocional que se ha vuelto insoportable.

- Cada persona tiene herramientas personales para afrontar las situaciones pero algunas personas tienen menos posibilidades de verlas que otras.
- Estas personas están combatiendo contra sus propios pensamientos, y ven la opción de dejar de vivir como alivio de su agonía.
- Poseen una vista de su mundo totalmente distorsionada como si estuvieran viendo a través de un túnel.



La única persona que quizá hubiera dado una respuesta medianamente satisfactoria ya no está para responder.

“¿Cómo juzgar en un mundo donde se intenta sobrevivir a cualquier precio, a aquellas personas que deciden morir?

Nadie puede juzgar.

Sólo uno sabe la dimensión de su propio sufrimiento, o de la ausencia total de sentido de su vida.”

PAULO COELHO



“Sufrir es llevar un peso en la mochila durante demasiado tiempo, sin ni siquiera plantearnos la opción de ir aligerando esta carga.”

En éstas situaciones podemos encontrarnos con las siguientes posibilidades

Suicidio de alguien de la comunidad o conocido de algún miembro de la comunidad educativa.

Suicidio de una persona estudiante.

Suicidio de una persona funcionaria.

Importante



1. No se debe hacer diferencias entre una y otra muerte, todas las muertes tienen la misma importancia.
2. Las personas adolescentes son más vulnerables al riesgo de contemplar el suicidio, y el manejo que hacen de la situación es diferente.
3. Las personas adolescentes son resilientes.
4. La institución educativa tiene la responsabilidad de realizar el abordaje más adecuado tras un suicidio, y las personas capacitadas asesorar en el tema.



¿Cuál es nuestra oportunidad de ayudar?

1. Apoyar en el manejo de emociones.
2. Minimizar el riesgo de que otras personas contemplan el suicidio.
3. Facilitar espacios de acompañamiento adecuados a las personas dolientes o buscar redes.
4. Mantener un ambiente enfocado en las actividades educativas cotidianas.





Acciones a tomar

- Tener un equipo conformado.
- Este es el Equipo encargado de compartir la información disponible sobre la causa de muerte.
- Redactar un comunicado, circular o información a la comunidad educativa.
- Transmitir orden, confianza, preocupación por salud mental. Informar con honestidad sobre el nivel de afectación personal.



Acciones a tomar



- Identificar personal que necesita asistencia adicional, relevarlo y referirlo.
 - Compartir detalles de las honras fúnebres.
 - Designar la delegación institucional y justificar las ausencias de las personas estudiantes y personal que deseen asistir.
- 

Importante



- **Consideraciones para estudiantes con capacidades especiales intelectuales, o condiciones particulares.**



Autocuidado de la persona sobreviviente

- Respetar los ritmos de cada persona.
- No tomar ninguna decisión importante en al menos 1 año.
- Se debe vivir el día a día.
- Buscar apoyo siempre que se crea necesario.
- Actividades de despedida.

**Este camino
no se recorre en soledad**



Autocuidado de la persona que trabaja el tema.

- Sea compasivo o compasiva consigo.
- Reconozcamos:
 - Nuestras limitaciones personales.
 - Como se contagian las emociones.
 - Cómo manejar la tristeza, la rabia, el miedo, la ansiedad que emanan ante la muerte.
- Espacios personales.





- Las personas más bellas con las que me he encontrado son aquellas que han conocido la derrota, conocido el sufrimiento, conocido la lucha, conocido la pérdida, y han encontrado su forma de salir de las profundidades.
- Estas personas tienen una apreciación, una sensibilidad y una comprensión de la vida que los llena de compasión, humildad y una profunda inquietud amorosa. La gente bella no surge de la nada.

App

¿Qué rango de edad tienes?

0-10

10-15

15-20

+20

¿Cuál es su género?

Hombre

Mujer

Otro

Prevención al Suicidio



Módulo 1

Información sobre
el suicidio

Módulo 2

Evaluando la
situación

Módulo 3

Buscando
ayuda



*No juzgues a una persona
por cómo manejó un
dolor que
tú nunca sentiste*

