

Miedo a la muerte, a la enfermedad y al dolor. “La experiencia de cambio”

Creatividad aplicada al miedo (Actividad 6)

Proyecto „Creating Wellbeing”

CREATIVIDAD APLICADA AL MIEDO

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

Miedo a la muerte, a la enfermedad y al dolor: "La experiencia del cambio".

2. DESCRIPCIÓN

Entre los cambios que se producen con el envejecimiento están las situaciones en torno a la muerte y el proceso de morir, que provocan miedo, confusión e incluso ansiedad. Este sentimiento se conoce como Tanatofobia. Se trata de un concepto acuñado por Sigmund Freud y sus influencias son variadas, incluyendo la religiosidad, el género, el estado psicológico y la edad. Esto último significa que cualquier persona puede sentir miedo a la muerte o a morir en algún momento de su vida. Incluso se ha demostrado que los niños tienen más miedo a la muerte de sus padres que ellos mismos.

En cualquier caso, el miedo a la muerte viene precedido de otros miedos, como el miedo a la enfermedad o al dolor. Está en la naturaleza humana la aversión al dolor: a ser herido o a sentir dolor a causa de una enfermedad. Como vemos, todo está interrelacionado. Además, desde el inicio de la pandemia mundial causada por el Covid-19, este tipo de sentimiento ha ido creciendo entre la población adulta, especialmente porque el mayor índice de muertes por el virus se ha registrado entre las personas mayores. En este sentido, es normal, incluso lógico, que muchas personas mayores vivan con tanatofobia.

El miedo a la muerte o a morir está estrechamente relacionado con la mayoría de los miedos. Probablemente el más relacionado con él sea la llamada Gerascofobia, o el miedo a envejecer. Aunque es el más evidente, este miedo nos da una pista sobre el contexto al que nos enfrentamos, por lo que puede orientar a los cuidadores a la hora de crear y organizar actividades que ayuden a los ancianos.

3.

OBJETIVOS

El objetivo de esta herramienta es combatir el miedo que las personas mayores pueden sentir ante el proceso de morir y todo lo relacionado con la muerte, como la enfermedad y el dolor. Superar el miedo al dolor es crucial en este caso porque, de hecho, muchas personas mayores han declarado que les preocupa la sensación de dolor, no necesariamente la muerte en sí, que debería asumirse como parte del ciclo vital de cualquier ser humano.

4. RECURSOS Y MATERIALES

- Para las primeras actividades, se requiere cualquier cosa tangible, además de la atención plena, la meditación y otras técnicas de relajación.
- Para el resto de las actividades: Actividades manuales y dinámicas de grupo, se puede utilizar cualquier tipo de objeto.

5. IMPLEMENTACIÓN – INSTRUCCIÓN

1ª actividad. ‘Nunca dejar de creer’

En primer lugar, es importante que el cuidador analice las necesidades del paciente: su personalidad, sus gustos y su capacidad de socialización. De este análisis dependerá el tipo de actividad a realizar.

Para seguir un orden lógico, sería interesante empezar por abordar las actividades intangibles, las más relacionadas con la espiritualidad y la estabilidad mental del paciente. Al tratarse de personas mayores, el elemento de la fe y la religión puede ser un punto de inflexión clave que puede ayudar al cuidador a la hora de ayudar al anciano a superar el miedo a la muerte.

Para esta actividad no serán necesarios elementos tangibles. Consiste en un **diálogo y un taller espiritual**, basado en la escucha y en la capacidad del cuidador para tranquilizar al paciente. Si el paciente es introvertido o poco proclive a expresar sus sentimientos/pensamientos en público (especialmente los relacionados con las creencias religiosas), sería conveniente que el cuidador organizara este taller de forma individual, no demasiado corto, pero tampoco demasiado largo (se estima que 30 minutos de diálogo-escucha serán suficientes para este fin).

Así, el cuidador comenzará pidiendo al paciente que ponga la mente en blanco. A continuación, le pedirá que cierre los ojos y se imagine un lugar en el que haya estado o sea feliz mientras respira profundamente. El cuidador puede repetir en voz alta "Inhala y exhala [...], inhala y exhala [...], inhala y exhala...". Ahora se les pedirá que se transporte a ese lugar, que puede ser real o imaginario. Permanezca allí durante 5 minutos. No olvide mantener la respiración consciente, profunda y lenta, siendo usted mismo quien controle esa inhalación y exhalación.

Finalmente, el cuidador pide al anciano que vuelva a la realidad y abra los ojos. Algunas de las preguntas que se pueden lanzar después de la relajación son:

- ¿Cómo era el lugar al que te transportaste? ¿Era real o imaginario?
- ¿Dónde estaba ubicado? ¿Era un lugar cerrado o al aire libre?
- ¿Estabas solo o acompañado y qué hacías?
- ¿Estabas en movimiento o en una postura tranquila, sentado o tumbado en una superficie?
- ¿Por qué eras feliz en ese lugar y haciendo lo que hacías?

NOTA: Si se trata de personas comprometidas con su religión, probablemente creerán que irán a un lugar de felicidad o al cielo después de la muerte, por lo que es probable que el escenario que describan tenga elementos influidos por sus creencias. En estos casos, es positivo que el cuidador respete este espacio privado y le anime a seguir desarrollando su fe. El cuidador debe transmitirles abiertamente que creer en algo es un salvavidas. Otras cuestiones más específicas sobre este tema que se pueden plantear:

- ¿Crees en Dios?
- ¿Te ha ayudado la religión a lo largo de tu vida a afrontar momentos difíciles?

En estas conversaciones también es importante **normalizar** el proceso de la muerte y todo lo que conlleva. En este momento el paciente puede confesar que tiene miedo al dolor o al sufrimiento físico antes de la hora final. Es fundamental entonces recordarle lo avanzada que está la medicina y tranquilizarle diciéndole que será bien atendido en el hospital en caso de que enferme. Y es precisamente esta evolución la que nos lleva a la siguiente actividad...

6. POSIBLES MODIFICACIONES E INSPIRACIONES

2ª actividad: "El genio loco"

Antes de realizar esta actividad, los pacientes compartirán con el grupo lo que les apasiona, ya sea porque es su afición, porque lo han practicado de jóvenes o porque es una actividad con la que sueñan desde hace tiempo.

Esta actividad es un recurso para que el cuidador contribuya en que sus pacientes dejen de tener pensamientos sobre la muerte y el proceso de morir. Se trata de fomentar la creatividad y la imaginación de los mayores a través del arte y la artesanía. Por ello, se necesitarán objetos tangibles como pelotas, pinturas, pinceles y lienzos, pero también herramientas tecnológicas como tabletas u ordenadores portátiles. Esta actividad tiene en definitiva un objetivo: pasar de lo analógico a lo digital para que los mayores se sientan parte de la evolución tecnológica y de la actualidad.

Los mayores se colocarán en círculo y el cuidador se situará en el centro con una pizarra que tendrá dos columnas: una para los objetos analógicos y otra para los digitales (ver tabla 1). Tendrán que emparejar cada objeto de cada columna.

ANÁLOGO	DIGITAL
CARTA	CD's/ MÚSICA EN STREAMING (SPOTIFY, ITUNES...)
TELÉFONO	RELOJ DIGITAL
MÁQUINA DE ESCRIBIR	TABLET
PERIÓDICO/REVISTA	CORREO ELECTRÓNICO
RELOJ DE AGUJA	ORDENADOR/PORTÁTIL
POLAROID	INTERNET
REPRODUCTOR DE DISCOS	CÁMARA DIGITAL/REFLEX
LIBROS FÍSICOS	TELÉFONO MÓVIL

Respuestas clave:

ANÁLOGO	DIGITAL
CARTA	CORREO ELECTRÓNICO
TELÉFONO	TELÉFONO MÓVIL
MÁQUINA DE ESCRIBIR	ORDENADOR/PORTÁTIL
PERIÓDICO/REVISTA	TABLET
RELOJ DE AGUJA	RELOJ DIGITAL
POLAROID	CÁMARA DIGITAL/REFLEX
REPRODUCTOR DE DISCOS	CD's/ MÚSICA EN STREAMING (SPOTIFY, ITUNES...)
LIBROS FÍSICOS	INTERNET

Todavía de pie en un círculo, el cuidador sacará objetos antiguos de una bolsa. Los pacientes tendrán que decir en voz alta a qué objeto corresponde hoy, o a qué objeto actual puede parecerse.

Ejemplo: El cuidador saca una carta de la bolsa. Su análogo digital sería un correo electrónico. Quien lo diga primero en voz alta, gana el objeto que el cuidador sacó de la bolsa. Quien tenga más objetos al final del juego ha ganado.

7. RESULTADOS ESPERADOS

El grupo de participantes se dará cuenta de que los tiempos han cambiado y que ahora hay mucha tecnología que ni siquiera existía cuando ellos eran jóvenes. La clave del juego o dinámica de grupo es que se rían, pasen un rato divertido juntos y se sientan identificados con los objetos que aparecen. El factor sorpresa les obligará a pensar rápidamente y a concentrarse, por lo que se olvidarán de los pensamientos negativos.

Otros resultados esperados:

- Establecer una conexión mental con el pasado y el presente para que los mayores no sientan miedo al futuro.
- Reducir el miedo al cambio y a la evolución.
- Contribuir a la estabilidad mental y a la salud de los pacientes.
- Aumentar la felicidad de los ancianos.
- Mejorar sus conocimientos sobre temas tecnológicos.

8. PREPARADO POR



