

Grupo de Intervención en Crisis.
Dpto. de Enfermería. Facultad de Ciencias de la Salud.

**RECOMENDACIONES PARA LA GESTIÓN DEL DUELO ANTE LA PÉRDIDA DE SERES QUERIDOS
COMO CONSECUENCIA DE LA CRISIS PROVOCADA POR EL CORONA VIRUS (COVID-19)**

La pérdida de un ser querido supone uno de los acontecimientos vitales más dolorosos que experimentamos a lo largo de nuestra vida. Más aún si no podemos hacerlo con el contacto físico y el apoyo de nuestros seres queridos. La situación de crisis que actualmente estamos viviendo está marcando especialmente las despedidas de nuestros seres queridos, perturbando los ritos funerarios que permitían el contacto afectuoso y la expresión de emociones en compañía de familiares y amigos. En este momento, nuestros seres queridos fallecen en contextos hospitalarios, en soledad y aislamiento, con el único apoyo de nuestros magníficos profesionales sanitarios; pero sin la mirada, el contacto y el adiós de sus familias. Familias que van a experimentar un sinfín de emociones ligadas no solo a la pérdida del ser querido, sino también a las circunstancias en las que está pérdida se ha producido y que pueden complicar su vivencias de duelo.

El duelo es, por definición, el proceso adaptativo normal ante la pérdida de un ser querido. Puede verse influenciado especialmente, entre otros muchos factores, por nuestro vínculo con la persona fallecida y las circunstancias de la muerte.

Generalmente, cuando estamos viviendo un proceso de duelo, en circunstancias normales, vamos a poder experimentar de forma natural:

- A nivel emocional puedes sentir tristeza, enfado, culpa, ansiedad, miedo, sensación de bloqueo, impotencia, anhelo, soledad, etc...
- A nivel físico puedes sentir sensación de opresión en el pecho o en la garganta, que te moleste mucho el ruido, sensación de falta de aire, sensación de falta de energía, vacío en el estómago...
- A nivel de comportamientos puede aparecer el llanto o suspirar, las ganas de guardar todos los recuerdos de nuestro ser querido, o por el contrario evitar sus recuerdos, incluso llamarlo en voz alta.
- Nuestros pensamientos pueden incluir la confusión, incredulidad o negación, preocupación, sentido de presencia o incluso alucinaciones breves.

Grupo de Intervención en Crisis.
Dpto. de Enfermería. Facultad de Ciencias de la Salud.

Tal y como se están produciendo los fallecimientos en esta situación de crisis, muchos y a un ritmo muy rápido, probablemente puedas vivir con mucha más intensidad estas manifestaciones. Ante la impotencia de la situación, es posible que sientas más enfado o rabia, una mayor frustración, sensación de injusticia, culpa o que busques culpables.

¿Cómo puedes reducir su impacto en tu proceso de duelo?

A continuación, te proponemos una serie de recomendaciones, algunas similares a las que hemos presentados en otros documentos de este blog, que se centran precisamente en minimizar el impacto de las circunstancias del fallecimiento de tu ser querido en tu proceso de duelo.

RECOMENDACIONES SOBRE EL DUELO EN LA UNIDAD FAMILIAR

- A pesar de la situación que estas viviendo, tienes que darte permiso para estar en duelo. A la vez que intentas mantener las rutinas deja que fluyan y siente las emociones que vayan apareciendo.
- Como vas a tener limitado el contacto con tus seres queridos, es conveniente que busques formas diferentes de expresar tu apego o vínculo con ellos.
- Genera tu propio rito, tuyo o de tu familia en su conjunto. Estamos acostumbrados a vivir nuestras despedidas de formas concretas, acompañados por otras personas. A pesar del estado actual de aislamiento, podemos adaptar nuestro modo de decir adiós a nuestro ser querido. Algunas recomendaciones pueden ser orar o meditar juntos. Es escribid algo sobre esa persona cada uno de vosotros para despedirla, grabad un audio, compartid la música que le gustaba, sus fotografías...Una vez pasada esta situación, podréis, si así lo consideraaais, hacer otras despedidas u homenajes en grupo.
- Es muy importante buscar el apoyo en nuestros seres queridos, familia, amigos... Probablemente haya momentos en los que no desees ver ni escuchar a nadie, pero también en otros sentirás que necesitas hablar sobre lo que ha pasado, o sobre tu pérdida. Es importante que te mantengas en contacto con aquellas personas significativas a través del teléfono o a través del WhatsApp u otras redes sociales.



Grupo de Intervención en Crisis.

Dpto. de Enfermería. Facultad de Ciencias de la Salud.

- Expresa tus emociones. Cada emoción tiene su papel en este proceso de adaptación a una nueva vida sin esa persona significativa. Es muy importante que, en la medida que te vaya apeteciendo, expreses todas las emociones que te invadan. Puedes hacerlo a través de la palabra, escribiendo, dibujando... De la manera en que sea más fácil para ti.
- Trata de no centrarte en emociones como la culpa, la búsqueda de culpables o la ira, ya que esta situación está siendo desbordante para todos y cada uno de nosotros y, como sabes, las restricciones en el contacto son vitales para que otras personas no se contagien. Pese a lo duro de las circunstancias son tiempos de solidaridad y altruismo. Pensar que pese a tu pérdida contribuyes al bien común te hará sentir bien. Céntrate en emociones que te conecten con las personas que se han marchado, tus recuerdos, los recuerdos con otras personas vinculadas al fallecido/a, por ejemplo, a través de grupos de WhatsApp o otras herramientas.
- Es importante que te cuides, trata de mantener una dieta adecuada, algo de ejercicio físico y evitar hábitos como el consumo de sustancias, ya sea tabaco, alcohol u otras drogas. Si estás tomando algún tratamiento farmacológico por alguna enfermedad crónica, es importante que no lo dejes.
- El duelo es un proceso individual. Es importante que sepas que la forma de experimentar es muy personal. Has de ser comprensivo y tolerante con las formas de vivirlo en cada uno de los miembros de tu familia. No hay una forma única de hacer el duelo, ni una mejor que otra.
- Hay personas que pueden necesitar ayuda para expresar emociones o elaborar la nueva situación. En la actualidad se están desarrollando iniciativas por parte de los colegios de psicólogos, universidades, comunidades autónomas, ayuntamientos, asociaciones... para apoyar a aquellas personas que han perdido un ser querido. Recurre a ellas si consideras que lo necesitas.
- Una vez pasada esta crisis, pide ayuda a tu médico, enfermera, centro de salud mental o psicólogo si cree que lo necesitas. Si pasados 12 meses, las emociones que sientes en relación a tu pérdida todavía son muy intensas y recurrentes y te impiden llevar una vida normal, o si bien sientes que tu vida ha perdido su significado y sentido, busca ayuda.

Grupo de Intervención en Crisis.
Dpto. de Enfermería. Facultad de Ciencias de la Salud.

Dentro de las familias, **los niños y las niñas** son especialmente vulnerables en las situaciones de duelo y crisis, por lo que hemos querido darles un espacio específico dentro de estas recomendaciones.

- En la situación actual las niñas y niños son una importante población de riesgo. Los niños y niñas no procesan la pérdida igual que los adultos. Teniendo en cuenta la situación de aislamiento en que nos encontramos es importante que se les de información de lo que ha pasado con su familiar, de manera progresiva (por ejemplo, indicarle que su abuelo se ha puesto enfermo y ha tenido que ser hospitalizado, cuando esto haya ocurrido, que está grave o muy malo...) y de un modo adecuado a su edad y a su concepción de la muerte.
- Algunas de las respuestas habituales de los niños/as en duelo incluyen: perplejidad, expresión de dolor y tristeza a través del juego, inquietud, reacciones o quejas somáticas (sensación de cansancio, malestar, problemas gastrointestinales, dolor de cabeza, poco apetito, etc.), hiperactividad o irritabilidad. Se comprensivo y tolerante con ellas.
- Suele ser recomendable que la niña o el niño pueda tomar parte en los rituales funerarios, ya que les ayudará a comprender el significado de la muerte y a elaborar su duelo. En la situación actual, en la que no podemos velar a los difuntos como de costumbre, es importante que se pueda realizar algún tipo de acto conmemorativo en casa, que se pueda contactar con el resto de la familia a través de videoconferencia, o WhatsApp, que se pueda hablar sobre el ser querido y contar anécdotas sobre él, etc. Este puede ser un buen momento para explicarle que la persona fallecida ya no sufre. Ello puede ayudar a mitigar posibles fantasías que generan angustia.
- Al igual que en el caso de los adultos, es importante que la familia les escuche y les brinde apoyo emocional. Tranquilizarles y validar sus emociones puede ayudarles a sentirse mejor. Hay que dejarles claro que les vamos a acompañar, a escuchar, que les vamos a dedicar tiempo.
- No es conveniente que reprimamos nuestros propios sentimientos de dolor delante de las niñas y niños. El que nosotros nos podamos emocionar en su presencia va a fomentar el vínculo con ellos/as; nos van a percibir más cercanos. Además, les estamos ofreciendo modelos sobre cómo expresar y regular las emociones relacionadas con la pérdida.
- Conviene animarles a hablar sobre la muerte y a expresar lo que sienten. Preguntarles a lo largo del día cómo se sienten y fomentar que hablen sobre ello. También se les puede

Grupo de Intervención en Crisis.
Dpto. de Enfermería. Facultad de Ciencias de la Salud.

contar cómo nos sentimos nosotros (que también estamos tristes por que el abuelo o la abuela ya no están, que lo vamos a echar mucho de menos, etc.) como una manera de comenzar el diálogo. Lo importante es que seamos honestos y sinceros en la comunicación con el niño/a, no engañándolo ni contándole mentiras al respecto.

- No reprochar ni sancionar al niño/a por sus respuestas ante la pérdida (por ejemplo, si se enfada, si no quiere hablar, etc).
- Tener paciencia con el niño/a cuando se enfade o se frustre. A veces es difícil hacer frente a tantas emociones y sentimientos, que además son muy cambiantes.
- Recuperar y mantener, en la medida de lo posible, la cotidianidad en el hogar. No dejar las rutinas, puesto que al niño/a le van a aportar estructura en este tiempo de gran incertidumbre.
- Permitir al niño/a que exprese su dolor y sus emociones relacionadas con la pérdida a través del juego simbólico y a través de otras herramientas como el dibujo, la escritura, etc. Se puede dibujar con él o ella y que pedirle que nos explique en qué consiste su dibujo. O inventar historias y preguntarle por los personajes (ya que en muchos casos pueden ser la expresión de las dificultades emocionales que la niña o el niño está atravesando).
- Para trabajar el concepto de muerte podemos valernos de películas o de cortos de animación (adaptados a su edad) que sirvan para poder hablar sobre los personajes y sobre las emociones que han sentido.
- También podemos escribir con el niño/ o la niña, especialmente en el caso de los más mayores, una carta de despedida para el ser querido que ha fallecido, leerla y compartirla en familia. También podemos escribir poemas o mensajes más cortos de despedida, que pueden estar acompañados de fotos o de recuerdos.
- Es importante que no recurramos a frases hechas o que le demos al niño/a información contradictoria respecto a la pérdida. Evitar expresiones como: “se ha quedado dormido”, “nos ha dejado”, o “se ha ido”.