

EL DUELO EN TIEMPOS DE PANDEMIA

Esta guía va dedicada a todas las familias que en esta pandemia han perdido a un ser querido, ya sean por coronavirus como por otras enfermedades.

Todas estas familias tenemos en común no haber podido despedirnos de nuestros seres queridos.

Es una situación muy dolorosa a la que no sabemos enfrentarnos y por ello quería poner mi granito de arena para poder darles algunas herramientas en estos momentos tan difíciles y que entiendan que lo que les ocurre es normal en esta situación.

Permitirme especialmente dedicársela a mi familia y a mi abuelo que siempre estará en nuestros corazones, como vuestros seres queridos siempre vivirán en vosotros/as.

ÍNDICE

- 1.- [Introducción.](#)
- 2.- [Fases del duelo.](#)
- 3.- [Recomendaciones.](#)
- 4.- [Acudir a personal especializado.](#)
- 5.- [Resumen.](#)
- 6.- [Fuentes de información.](#)

Nota: Puedes ir a la sección elegida, haciendo clic con el ratón encima de ella.

1.- Introducción.

Una pandemia, como la que estamos viviendo, implica una perturbación psicosocial que puede sobrepasar nuestra capacidad de afrontamiento en ciertas situaciones.

Estas nuevas circunstancias a las que nos tenemos que adaptar, está teniendo enormes consecuencias emocionales. Pero uno de los aspectos más duros de esta situación es la imposibilidad que tenemos de no poder estar junto a un ser querido en el proceso de enfermedad, ni en el momento de su partida.

A las emociones del duelo se le suman otras emociones provocadas por la situación de confinamiento: no haber visto a nuestro ser querido desde hace semanas, no haber podido estar a su lado en la fase de enfermedad, no poder llevar de forma natural su despedida, no poder despedirse con funerales, entierros, ritos, la falta de contacto físico para compartir ese momento con la familia y amistades.

Por ello es normal que sintamos emociones de manera muy intensa y cambiantes a lo largo del día; también a nivel físico podemos notarlo, ya que podemos sentir que no tenemos ganas de hacer nada y reducir así nuestra actividad. Podemos tener sentimiento de impotencia, desesperanza, incertidumbre que añaden más dolor a estas pérdidas, ya que la despedida y el acompañamiento en la muerte, que tanto facilita el proceso de duelo, no pueden verse realizados.

Todas estas reacciones son normales, están ocurriendo en una situación especialmente dolorosa. En muchos casos, las personas que no hemos podido ver a nuestro ser querido fallecido por encontrarse lejos o confinados, podemos experimentar una especie de lo que llamamos duelo ambiguo. El duelo ambiguo es aquel en el que no hay presencia del cuerpo físico de la persona fallecida o una constatación real de su existencia por lo que los familiares no pueden cumplir con los rituales de despedida, apareciendo con frecuencia preguntas recurrentes acerca de la situación de esa persona, del tipo: "¿realmente estará muerta?", "¿y si ha sido un error?"

Todas estas circunstancias pueden favorecer que el proceso de duelo sea más complicado, por la sensación de no haber podido apoyar al ser querido en la enfermedad, de no haber podido despedirnos. Hay que facilitar la despedida para que el duelo se pueda empezar a elaborar y cerrar.

Cuando se pierde a un ser querido es habitual pasar por una serie de fases, hasta poder incorporar esa pérdida de manera natural. El duelo es un proceso personal e íntimo que experimentamos de diferentes formas. No podemos compararnos, no hay un “modelo normal”, cada persona tendrá una forma de superar el duelo, cada persona tiene su ritmo.

Tenemos que ser conscientes de nuestro papel activo para superar el duelo, no es un mero tránsito de fases, vamos construyendo nuestros propios significados, y damos nuestras propias respuestas ante la pérdida. Pero el proceso del duelo, en estas circunstancias, es totalmente distinto, se alteran el proceso y las fases del duelo y también su duración, cambiarán las emociones, y la forma de afrontamiento emocional.

El impacto emocional es inimaginable. No se puede dejar de sentir dolor, pero sí podemos aliviar algunas emociones, modular su intensidad, y dejar que aparezcan otras. Date tiempo.

Vamos a ver algunas pautas y recomendaciones para el afrontamiento emocional de la pérdida en estas especiales condiciones.

[Volver al índice](#)

2.- Fases del duelo.



El duelo es un proceso natural de respuesta ante una pérdida significativa para la persona, y aunque inicialmente es doloroso, las reacciones de duelo son respuestas saludables y adaptativas, por tanto, se necesita tiempo para ir avanzando en él. Es normal que aparezcan momentos donde tenemos la sensación de no avanzar, incluso de retroceder, esto forma parte del proceso.

Para poder afrontarle el duelo de forma más eficaz necesitamos entender su significado y posibles reacciones, dependiendo del momento, siendo conscientes de estas reacciones, y que no todos vamos a experimentar las mismas, ni de la misma manera.

Hay que tener en cuenta que la circunstancia de perder a los seres queridos en el confinamiento puede aumentar la intensidad y la durabilidad de las etapas del duelo.



Aturdimiento y choque

Una de las primeras reacciones que se puede experimentar al conocer la pérdida de un ser querido, es un choque y aturdimiento ante la realidad, teniendo en cuenta que en este momento partimos de varias situaciones: no ver a nuestro ser querido desde que empezó el confinamiento por no vivir con esa persona, no verla desde que la ingresaron, o no tener información de tu ser querido hasta que nos comunican el fallecimiento. Ese impacto causado por la noticia, amenaza nuestra capacidad de respuesta organizada.

En estos momentos, puede aparecer una gran activación fisiológica y emocional. Puede existir una sensación de irrealidad. Pueden asaltarnos pensamientos de tipo: “no es cierto”, “es un sueño y despertaré”, “esto no me puede estar pasando...”.

Emocionalmente puede haber sensación de confusión, desesperación, tristeza, culpabilidad, angustia, miedo y ansiedad. La variedad de emociones puede ocasionar sentimientos de “embotamiento emocional”, con incapacidad de sentir y de llorar; otras personas pueden expresarlo a través de llantos o gritos. Hay una gran variedad de respuestas y todas ellas son normales.



Negación y evitación

En muchas ocasiones se produce una resistencia a aceptar que el ser querido ha fallecido. La situación extraordinaria de confinamiento y no poder ver a la persona que se ha ido puede agudizar la intensidad de esta fase.

En algunas personas empiezan a aparecer respuestas de evitación, como negar los hechos o minimizar la importancia, mantenerse activos para manejar las emociones. Hay una dificultad para entrar en contacto con el dolor y hablar de la pérdida.

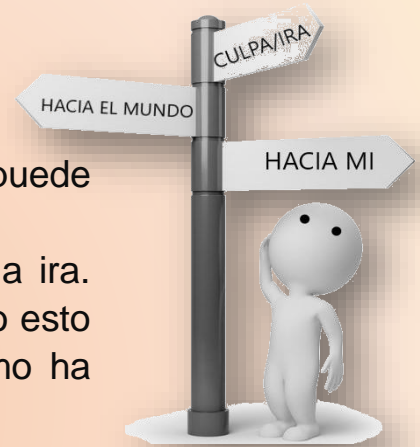
Ira y Culpa

Cuando conectas con la pérdida que has sufrido puede que sientas enfado, ira, culpa.

El confinamiento puede aumentar la intensidad de la ira. ¿porqué en este momento? ¿Por qué me ha ocurrido esto a mí? ¿Por qué no he podido acompañarle? ¿Cómo ha podido estar solo/a? No le protegí lo suficiente...

Puede que sientas que necesitas dirigir tu ira hacia lo que te rodea: personas, instituciones, por no haber prestado las atenciones que hubiesen podido salvar su vida, por no haber puesto otras medidas...

También puedes dirigir la ira y la culpa hacia ti misma/o al no haber podido hacer más, por no haber podido estar con tu ser querido. Acepta tus limitaciones y comprende que hiciste lo que se podía en estos momentos de confinamiento y que con tu actitud también contribuiste a salvar la vida de otras personas.



Negociación



En esta fase se afronta la culpa que ha podido generarse y se produce una reconciliación con aquellos y aquellas hacia los cuales se dirigió la ira. Ahora no se les perciben como culpables, la culpa se desvanece y da paso al compromiso, a la búsqueda de metas centradas en el desarrollo personal.

Tristeza

Puedes sentir emociones de tristeza, vacío o intenso dolor, unidos a pensamientos que te conectan con la pérdida.



Es habitual recordar en tu cabeza momentos o frases de esa persona y que aparezca un sentimiento de vacío ante la idea de que no regresará.



Aceptación

Progresivamente vamos aceptando la realidad de la pérdida y estamos más preparadas/os para enfrentarnos al dolor que nos causa, así como las repercusiones que conlleva, sin buscar culpables ni adoptar una posición de derrota.

La respuesta de evitación y negación van reduciéndose.

Hay una gran necesidad de estar en conexión, Sentir la ausencia a través del recuerdo. Se empieza a estar preparada/o para hablar de la importancia de la pérdida. Es importante la escucha incondicional del entorno.

Crecimiento y transformación

Pasado un tiempo se va aceptando la realidad de la pérdida sufrida, gracias a las estrategias de afrontamiento puestas en marcha empieza a haber una reorganización del mundo interno con relación al ser querido, a una/o misma/o y con quienes te rodean, y pueden aparecer cambios en los valores y prioridades.



Poco a poco, te iras adaptando a un medio en el que la persona fallecida está ausente, en algunos casos asumiendo roles distintos. Todo tu mundo externo e interno va adquiriendo un nuevo sentido, siendo diferente para cada persona.

Así, ser capaz de recolocar emocionalmente a ser querido y continuar viviendo sería el último elemento necesario para afrontar adaptativamente el proceso de duelo. No se trata de olvidar a la persona fallecida sino recordarla de una manera positiva sin la intensidad del dolor inicial, si bien cierta tristeza es inevitable.

[Volver al índice](#)

3.- Recomendaciones ante este tipo de duelo: ¿Cómo me enfrento a esta situación?

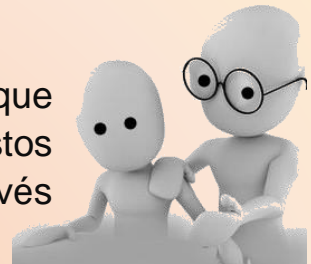
La pérdida de nuestros seres queridos es algo para lo que la mayoría de personas no estamos preparadas, y menos cuando la pérdida es en unas condiciones tan difíciles y extraordinarias como en la pandemia.

Vamos a dar unas recomendaciones para estos momentos tan complejos



Afrontar el duelo en soledad y en compañía

Junto a momentos de soledad, ten otros en los que compartas tu vivencia con los y las demás, en estos momentos usa los medios que tengas a tu alcance, a través de llamadas, video llamadas, grupos de WhatsApp...



realiza reuniones virtuales, ceremonias de despedida, homenajes y recuerdos...Esto es saludable.

Evita en la medida de lo posible un aislamiento total, cortar el contacto con tus personas allegadas. Tampoco es bueno lo contrario, no tener ningún momento íntimo y privado en el que te pares a pensar y sentir sobre lo sucedido.

Si necesita ayuda, pídale. Muchas veces otras personas no saben cómo ofrecerla porque temen una respuesta de rechazo o recordarte tu pérdida.



Pensar

La ausencia física de la persona que se va es algo en lo que se pensará toda la vida. De distinta forma seguirá estando en ti. Por ello, cuando tu mente y tu cuerpo te hagan preguntas, te traigan imágenes o recuerdos, no cierres la puerta. Eso sería un desgaste enorme, improductivo y aún más doloroso.

Entiende que es normal que necesites pensar en lo sucedido y en cómo ha sucedido. Y a la vez, si sientes que algunos días, esas preguntas o esas imágenes te invaden de forma continua, permítete compartirlas, contándoselas a alguien, escribiéndolas, dibujándolas o expresándolas y plasmándolas en la forma en que lo necesites. Tras ello, quizás te convenga tener momentos de descanso o distracción.

Es sano que pienses y no tengas miedo a lo que traiga tu mente en estos momentos. Y si lo que piensas te hace más daño, trata de sostener ese dolor y pensar que no todo lo que piensas y llega a tu mente en estos momentos tan duros es completamente cierto: Es verdad que no pudiste abrazarle, ¿pero no te sentía al lado, aunque estuvieras físicamente lejos? ¿Cuánto amor sí pudiste darle todo el tiempo que estuvisteis juntos?

Evita no pensar o distraerte continuamente como si no hubiera pasado. De igual forma, si sientes una continua invasión de pensamientos, haz lo posible por ir teniendo momentos del día en los que, aunque cueste y puede que no le encuentres sentido, te centres en rutinas, autocuidados y actividades cotidianas.

Escribir

Siempre que puedas, expresa, dale forma a tus pensamientos, escríbelos. Te ayudará a procesarlos mejor, ordenarlos y observar cómo tu vivencia va cambiando con los días.



Escribe sobre lo que necesites: sobre los recuerdos que te van viniendo de lo compartido, sobre lo que te gustaría haberle dicho o decirle en este momento, lo que crees que te respondería. Puedes escribir pidiendo perdón si lo necesitas, o dándole las gracias. Siente lo que ello te genere. No ayuda el tratar de evitar expresar el dolor.

Te puede ayudar a ir asimilando, aceptando y digiriendo lo sucedido.



Hablar de la pérdida

Es bueno hablar de la pérdida. Intenta identificar cómo te sientes, cuáles son tus sentimientos, tus emociones, tus pensamientos acerca de lo sucedido. Es normal sentirse triste y que aparezca el llanto y otras emociones como ira, culpa, rabia, etc. No evites expresarlas delante de personas cercanas, déjate acompañar, aunque en este momento no puedas besar y abrazar a algunos de tus seres queridos.

Habla de la pérdida cuanto necesites, de la persona, de cómo has vivido y estás viviendo su pérdida. Según tu estado emocional sentirás que necesitas hablar con una u otra persona. Dentro del confinamiento aprovecha las posibilidades de la tecnología: video llamadas, WhatsApp...

No te obligues a hablar con personas con las que no lo desees en este momento. Cada persona tenemos nuestro ritmo en digerir la pérdida y más aún en las circunstancias en que se están dando estas pérdidas. Cualquier ritmo es válido, nadie debe forzar a nadie a hablar sobre lo que la otra persona no desee, ni forzar a silenciar lo que la otra necesite hablar.

Pasado un tiempo, cuando ya hayas expresado tu dolor, hayas compartido tus sentimientos, tus miedos, tus recuerdos, intenta retomar otros temas de conversación, volver a conectarte con tu día a día, con temas cotidianos, con ilusiones, motivaciones, que, aunque te parezcan superficiales y que no te interesen en este momento, quizás hagan tu malestar más llevadero.

Retoma rutinas

Es recomendable intentar seguir rutinas que nos permitan centrar la atención en otras esferas de nuestra vida con el fin de evitar un pensamiento único tomar decisiones dentro de la cotidianidad del día a día que te ayuden a organizar tus horas de sueño, tus horas para comer, el tiempo para hacer las tareas.

Estas rutinas deben incluir actividades gratificantes. Intenta centrarte en el momento presente, en el día a día. Las decisiones importantes pueden ser postergadas: por ejemplo, venta de la vivienda, venta de automóviles. Si así lo decides, está bien darse unos días para ir retirando pertenencias de la persona.



Expresar emociones

Tu duelo te traerá emociones con las que te será difícil convivir. No puedes elegir lo que sientes ante la pérdida, simplemente, recuerda que aquello que sientes o que aún no sientes es una reacción normal de tu cuerpo y de tu mente, que hacen lo posible por ir digiriendo el dolor.

Simplemente, acepta lo que vayas sintiendo, normaliza tu sentir, permítetelo, no te culpes por experimentarlo. Tienes derecho a sentir miedo, enfado, rabia..., no las intentes reprimir.

Lo que estás sintiendo es normal, totalmente válido y algo único, evita compararte cómo están reaccionando otros familiares y amistades. Sé paciente contigo misma/o y con las personas que intentan decirte qué o cómo debes sentirte, cada persona tiene una manera de sentir y de relacionarse con sus sentimientos.

Asimismo, la manera de vivir la situación es individual, incluso con personas que han sufrido la misma pérdida habrá aspectos y maneras de vivirla que serán diferentes.

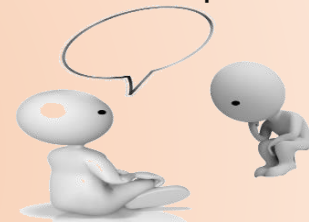
Motivarse



Tener motivaciones es importante para ir avanzando.

Apunta objetivos realistas, alcanzables, por pequeños que sean, que te motiven, que te ilusionen. Céntrate en utilizar los recursos que en este momento tienes para conseguirlos.

Niños/as



También los niños/as de la familia sufren la pérdida, explícale lo que ha ocurrido, y cómo van a ser las cosas a partir de ahora, adaptándolo a su edad.

Rituales de despedida

Los rituales de despedida nos ayudan a expresar nuestros sentimientos, a poner un poco de orden a nivel emocional y nos ayudan a tomar consciencia del proceso del duelo, a conectar con nuestro dolor, a integrar lo que ha sucedido.

En tiempo de confinamiento estos rituales de despedida a los que estamos acostumbrados no podemos realizarlo, así que tendremos que buscar rituales diferentes, más personales, más íntimos.

Es muy recomendable llevar a cabo pequeños rituales de despedida, aunque sean distintos.

[Volver al índice](#)

Con un homenaje: Prepara un escrito, grabar un vídeo, escribir una carta, poemas, mensajes, cuyo contenido sea algo que le diríamos a esa persona, como si estuviera aquí. Si te ves preparada/o puedes compartirlo en el momento en el que puedas reunir a tus seres queridos. Expresa tus sentimientos a través de un diario, del dibujo, crea un álbum, construye una caja de recuerdos.



Puedes crear un rincón del recuerdo, con una fotografía, un objeto simbólico, ponle velas, flores, decorarlo como te guste y cada vez que lo desees ve a ese espacio para estar en silencio o hablarle.



Recuerda momentos positivos, ve sus fotografías. Escucha sus canciones favoritas.



Recopila recuerdos agradables, recuerda lo que te ha aportado en el tiempo de vida que has compartido con él o ella y siéntete agradecida/o por todo lo que has aprendido y vivido gracias a esa persona.

Puedes preparar rituales de despedida sociales: enciende velas en tu balcón, pon flores. Crear un blog a modo de homenaje, un escrito, un montaje de fotografías, un video y compártelo en tus redes sociales. Así, podrás conectar con tus contactos y les brindarás la oportunidad de poder expresarte su apoyo.

Comparte con otros familiares y amistades anécdotas y experiencias a través de la tecnología.



Preparar la ceremonia o ritual que te hubiera gustado realizar con la idea de aplazarlo un tiempo o bien realiza una ceremonia o encuentro virtual.



Si no quieres, no te obligues, respeta tu espacio, tus tiempos, quizás no te apetezca compartirlo socialmente, igual prefieres hacerlo sólo para ti, o quizás has valorado que no es aún el momento. No tienes la necesidad. Tú decides.

Prevé futuras fechas de aniversarios, celebraciones familiares, eventos, en las que la persona hubiera estado presente y, si bien es recomendable participar de ellos, también es bueno que te des permiso y aceptes que no será igual que en fechas anteriores.



4.-¿Cuándo pedir ayuda a profesionales?



Debemos contemplar la posibilidad de pedir ayuda profesional, si pasado el tiempo (dos o tres meses) te percibes a ti misma/o estancada/o en tu situación y/o con malestar muy intenso. No dudes en hacerlo si te observa en alguna de estas situaciones:

- Si la negación de la situación de pérdida, algo normal y adaptativo en los primeros momentos, se mantiene en el tiempo.



- Si la sintomatología se mantiene pasados dos, tres meses: tristeza, pena, desesperanza, ira al enfrentar la frustración de una realidad que nunca volverá a ser igual, la culpa fruto de los autorreproches, ansiedad, temor intenso al pensar en el futuro, la sensación de soledad, de inseguridad....



- Si recurres a conductas desadaptativas como abuso de sustancias como alcohol y drogas, conductas adictivas como ludopatía, abuso de tecnología, etc...



Es muy posible que el tiempo de evolución de este tipo de duelo se alargue por las circunstancias tan especiales. Buscar ayuda profesional siempre será conveniente cuando se necesita.

[Volver al índice](#)

5.- Para terminar

Resaltamos la importancia del apoyo social de familiares y amistades que te proporcionen la distracción necesaria para salir de esa concentración en ti misma/o y tu dolor, aunque sea por breves periodos de tiempo. Este apoyo es necesario que se mantenga en el tiempo, no sólo los primeros días. Si bien por las circunstancias de la situación no podemos visitar a familiares y amistades, en su lugar podemos utilizar medios tecnológicos para mantener ese contacto como el teléfono, video llamadas, redes sociales, etc.

La carencia, además, de otras actividades distractoras, como acudir al trabajo o afrontar los problemas cotidianos, provoca que el tiempo quede parado en el momento de la pérdida, impidiendo avanzar en la elaboración del duelo, de ahí la importancia de tener en cuenta las recomendaciones, aunque sabemos que no son fáciles de realizar.

Una vez pasada esta crisis sería recomendable llevar a cabo, por parte de las familias, actos formales o ceremonias especiales para despedir al ser querido, rodeado de todas las personas que consideres, para evitar que el sufrimiento quede instalado en el interior, condicionando de forma muy negativa la sana elaboración del duelo. La realización de los rituales que establece la cultura comunitaria es parte integral del proceso de recuperación.

Confía en ti y en tus seres queridos que quieren acompañarte en tu dolor, no lo vivas en soledad.



Transitarás un proceso difícil. Lo que sientes se irá transformando y pasando por distintas fases. Harás todo lo que puedas, seguro. Lo harás bien. El dolor irá variando, la tristeza de la ausencia física se quedará, pero no en la misma forma en que la sientes ahora.

Date permiso para continuar con tu vida sin sentirte culpable tanto en el tiempo que dure el confinamiento como después. Eso no significa que te vayas a olvidar de la persona querida, ni que vayas a dejar de quererla. Permítete sonreír de nuevo.



[Volver al índice](#)

6.- Biografía y fuentes consultadas.

- <https://www.areahumana.es/superar-el-duelo-coronavirus/>
- <https://www.copmadrid.org/web/comunicacion/noticias/1513/el-adios-abrazos-guia-apoyo-psicologico-personas-que-han-perdido-un-familiar-consecuencia-coronavirus>
- <https://www.copmadrid.org/web/comunicacion/noticias/1470/guias-tematicas-recomendaciones-sectoriales-guia-apoyo-psicologico-personas-que-han-perdido-un-familiar-consecuencia-coronavirus>

IMÁGENES

- <https://pixabay.com/es/illustrations/deporte-tren-activo-gimnasio-1013999/>
- <https://i.pinimg.com/236x/68/34/6b/68346bccad90f42c6cb0eb4110415f77.jpg>
- <https://theultimatehcgdrops.com/>
- <https://www.allworship.com/god-3/>
- <https://www.pinterest.es/pin/665336544919294597/>
- <https://iraninonlinedating.wordpress.com/2013/09/19/dont-except-much-at-the-beginning-of-dating/>
- <https://www.pinterest.es/pin/685321268279072944/>
- <https://www.pinterest.es/pin/300896818857802967/>
- https://www.pinterest.es/romero69_reys/
- http://modernlanguagemusings.blogspot.com/2014/05/revitalising-reading_9.html
- <https://www.pinterest.es/pin/15551561200003672/>
- <https://www.pinterest.es/pin/828521662684084197/>
- <https://edwardsvoice.wordpress.com/2016/11/07/mix-it-up-monday-project-or-goal-obstacle-or-excuse/>
- <https://www.pinterest.es/pin/421931058821891213/>
- <http://www.equiposupera.com/cms/es/generic/peter-f-drucker-8302/>
- <http://mytitleguy.com/2012/07/video-in-real-estate/>
- https://es.pngtree.com/freepng/cartoon-illustration-of-empty-box_4737914.html
- <https://pngimage.net/movil-dibujo-png/>
- <https://www.imagenesydibujosparaimprimir.com/2012/05/dibujos-de-lapices-para-imprimir.html>
- <https://www.pinterest.es/pin/582653270518304052/>
- <https://www.pinterest.es/pin/428404983306306166/>
- <https://pixabay.com/es/illustrations/profesor-ense%C3%B1ar-aprender-mejora-1014048/>
- <https://www.homodigital.net/2013/04/de-redes-sociales-a-redes-intelectuales.html#.UaWtudJFCSq>
- <https://www.moneyglare.com/insurance-agent-selling-right-plan/>
- <http://myonlysunshineblog.com/blog-1/2019/7/31/free-2020-printable-calendars>
- <https://blogs.psychcentral.com/dont-call-me-crazy/2015/07/is-self-care-vital-for-family-members-of-the-mentally-ill/>
- <https://pixabay.com/es/illustrations/droga-p%C3%ADdoras-dolor-drogas-2081888/>
- <https://sojo.net/articles/five-things-are-holding-christianity-back>
- <https://www.mycenterforrecovery.com/fentanyl-rehab-in-florida.php>
- <https://publicdomainvectors.org/es/vectoriales-gratuitas/Botella-de-vino-y-vaso-de-imagen-vectorial-vino-rojo/18167.html>
- https://es.123rf.com/photo_38583787_imagen-de-render-3d-los-blancos-con-la-bandera-tablero-de-la-muestra-puedo-concepto-fondo-blanco-ais.html