

CONSEJOS O TIPS PARA AYUDAR EN EL DUELO EN SITUACIÓN DE CONFINAMIENTO

Trabajo realizado por **Joaquín T. Limonero^{1,2}** y **María José Gómez-Romero^{1,3}** con el asesoramiento de **Orla Keegan^{2,4}**, **Irene Murphy^{2,5}**, **Inger Benkel^{2,6}**, **Marilyn Relf^{2,7}** y **Mai-Britt Guldin^{2,8}**, miembros del **EAPC Bereavement care Taskforce**.

1. Miembro del Grupo de Investigación en Estrés y Salud (GIES) de la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Barcelona (UAB).
2. Miembro del Bereavement care Taskforce of the European Association for Palliative Care (EAPC).
3. Unidad de Psicología. Egarsat. Mutua Colaboradora con la Seguridad Social nº 276. (Terrassa, Barcelona).
4. Head of Education, Research & Bereavement, Irish Hospice Foundation, Dublin, Ireland.
5. Director of Bereavement & Family Support Services, Marymount University Hospice, Cork, Ireland.
6. Palliative Department. Gothenburg University Hospital, Gothenburg, Sweden
7. Sobell House, Oxford, England.
8. Palliative Care Team, Aarhus University Hospital, Aarhus, Denmark.

DUELO EN TIEMPO DE CONFINAMIENTO POR EL COVID-19

En situación de muerte y duelo normal

El duelo es una reacción emocional normal ante la pérdida de un ser querido. La muerte de un ser querido es una situación difícil y compleja. La persona se siente conmocionada, en shock, llorosa o angustiada. Puede que le resulte difícil concentrarse y darse cuenta de lo que ha sucedido. Puede estar enojada o asustada. Estas experiencias son particularmente confusas e intensas en los primeros días y semanas de un duelo, pero en general, son reacciones normales, naturales y reactivas a la situación.

Para **superar el duelo o adaptarse a la pérdida** la persona ha de ser capaz de:

- Aceptar la realidad de la pérdida
- Experimentar las emociones y dolor por la pérdida
- Adaptarse a un entorno en el cual el difunto está ausente
- Continuar viviendo sin el ser querido, pero sin perder su recuerdo (adaptarse emocionalmente a la no presencia, pero tenerlo presente)

ACTIVIDADES QUE AYUDAN EN EL PROCESO DE DUELO EN SITUACIÓN DE NO CONFINAMIENTO

Date tiempo y espacio para llorar la pérdida.

Comparte con la familia y amigos tus sentimientos después de un tiempo.

Comunícate con la familia y amigos. Recibir y dar apoyo a aquellos que comparten la pérdida con nosotros es necesario para superar el duelo.

Evita el caos. Regresa a tus rutinas diarias tan pronto como te sea posible.

Lleva una vida ordenada. Mantener horarios de descanso, de comida, y realizar ejercicio, nos ayudará a regular el ánimo

Evita el alcohol y los sedantes, “anestesian “ nuestros sentimientos y no nos ayuda a elaborarlos y manejarlos.

Buscar actividades gratificantes. Darse permiso para pasar buenos momentos Hablar con tus amigos o tu familia, leer un libro, ver una película o escuchar música son actividades que inducen bienestar y satisfacción.

Permítete sentir. Recuerda que puedes oscilar entre los momentos de dolor y ansiedad y los de bienestar que también los hay, encuéntralos y no debes sentirte mal o culpable por sentir bienestar y olvidar durante unos minutos a tu ser querido.

No olvidarse de los niños, ellos también sienten y viven la pérdida.

Ayudar a los niños a comprender la pérdida en función de sus necesidades, comprensión y madurez.

QUE PASA EN PROCESO DE DUELO EN UNA SITUACIÓN DE CONFINAMIENTO

La pandemia de COVID-19 ha cambiado las formas tradicionales y culturales de expresar nuestro dolor y aflicción ante la pérdida. Hay un distanciamiento social, no es posible reunirse y desplazarse para compartir esa pérdida con nuestros seres queridos y no es posible tener contacto físico en un momento en que un abrazo puede ser un gran consuelo. La tradición y rituales propios de la pérdida se ven obligados a cambiar, y con ello la oportunidad de compartir con los demás nuestras emociones, no es posible celebrar un funeral para despedirnos y compartir y recibir el calor familiar y social.

Las personas están más sensibles e impactadas por la situación que se está viviendo. Es muy probable que esta situación afecte a las respuestas de duelo, pudiendo desembocar en duelos complicados.

La persona en duelo necesita el apoyo social y emocional de los demás. La situación de confinamiento desconecta los mecanismos de apoyo habitual intensificando en algunos casos los sentimientos de dolor, aflicción y soledad.

Además, las actividades de la vida diaria que podrían servir como mecanismos de distracción están limitadas por el encierro.

La incertidumbre de la pandemia afecta a la economía del país y también al propio trabajo generando nuevas preocupaciones e intensificando el impacto del duelo y el sufrimiento.

Los medios de comunicación amplifican la situación generando sobreexposición y sobreinformación que alimenta el bucle de miedo y ansiedad.

EN LA SITUACIÓN DE CONFINAMIENTO POR EL COVID-19:

- El duelo a pesar de ser una reacción normal se da en un entorno anormal, de miedo e incertidumbre por la situación de pandemia.
- No se puede participar de la atención al enfermo por encontrarse en situación de aislamiento.
- Por tanto, el enfermo está solo con los sanitarios, no hay ningún familiar presente.
- Tanto los familiares como el enfermo se sienten desamparados.
- Los familiares no pueden acompañar al enfermo en los últimos momentos ni despedirse de él antes de su último viaje.
- No pueden decir el último adiós, no se ha podido mantener una conversación, cogerle la mano, besarlo, acariciarlo, etc.
- Los familiares experimentan culpabilidad, frustración y rabia por no haber podido despedirse.
- No se puede ir al tanatorio a velar al difunto.
- El cementerio o tanatorio facilitan la despedida y también el compartir con los demás la pena, pero el no poder ir al tanatorio, el no poder cumplir con este rito funerario dificulta la aceptación de la muerte e incrementa la culpabilidad.
- El familiar recibe las cenizas de su ser querido sin haber podido vivir y procesar la pérdida, con todos los sentimientos que ello puede generar.
- Se incrementa el miedo al contagio, aparecen pensamientos recurrentes automáticos *“si se ha contagiado él yo también puedo contagiarme”*.
- Culpabilidad por tener pensamientos como: *“he sido yo el que lo ha contagiado”* directamente o bien por no haberle dicho o insistido en que tomara medidas de seguridad.

CONSEJOS O TIPS PARA SUPERAR EL DUELO EN TIEMPO DE CONFINAMIENTO

Participa en los ritos funerarios. Si te encuentras en una situación en la que no puedes asistir o desplazarte al funeral o tanatorio, puedes intentar hablar con la funeraria para ver si es posible participar de algún modo en el acto a distancia siempre que se cumplan los requerimientos legales correspondientes.

Permítete sentir la pena o dolor por la pérdida de una manera que sea natural para ti.

Reserva un tiempo y espacio para un adiós. Puedes hacerlo sólo o con la familia (mirar fotos, encender una vela u otros rituales, escribir una carta con lo que le hubieras querido decir a modo de despedida y que más adelante cuando el confinamiento acabe podrás “hacerle llegar” al lugar en donde esté depositado).

Piensa que puedes organizar más adelante un servicio conmemorativo privado o compartido con los tuyos.

No te aisles social ni emocionalmente. Mantén conversaciones con las personas más queridas (familia o amigos). Puedes usar el teléfono, WhatsApp o videoconferencia. Comparte con los demás como te sientes y el día a día. Recibir el calor y el afecto de las personas que quieres, aún de forma virtual, te ayudará a procesar tus emociones y a sentirte acompañado y reconfortado ante la pérdida.

Evita el caos. Regresa a tus rutinas diarias tan pronto como te sea posible o te lo permita la situación.

Sé estricto con unas rutinas lo más parecidas a tu día a día normal. Conserva tu horario de sueño, despiértate pronto. Ve a dormir a la hora habitual.

Mantén tu higiene diaria como si fueras a salir de casa. Vístete con ropa cómoda, nunca te pases el día en pijama.

Lleva una vida ordenada. Mantener horarios de comida, y descanso y hacer un poco de ejercicio en casa (caminar por pasillo, balcón, jardín, hacer algunos estiramientos...). Hay vídeos gratuitos por la red que te pueden ayudar. Mantente ocupado, la desocupación nos desorganiza y afecta a nuestro ánimo.

No te olvides de comer y mantente hidratado. Tu cuerpo tiene necesidades y superar la pena y el dolor requiere tiempo y que el cuerpo esté en las mejores condiciones posibles. Recuerda que, en los días posteriores a la pérdida, **el cuerpo puede reaccionar**, te puedes sentir muy cansado, abatido, dolorido..., hidrátate y mantén las comidas (desayuno, comida, merienda y cena) y que sean lo más saludable posible para restaurar tu cuerpo. Sigue unos hábitos alimentarios razonables. Sigue tus horarios habituales. No te saltes comidas ni comas más para “calmar” tus emociones.

Si tienes una mascota, atiende sus necesidades, ello te hará sentirse útil y entretenido, y si puedes sal a pasear con el perro. El paseo te ayudará a despejarte y de paso el hacer ejercicio físico te ayudará a regular tus emociones.

Busca actividades gratificantes. Permítete momentos agradables, oscilaras entre momentos de dolor y momentos agradables con los tuyos. Es una reacción natural, forma parte del proceso adaptativo y que sea así no implica en absoluto que no quieras lo suficiente a tu ser querido (puedes ver alguna película, algún programa de tv, lee algún libro o novela, o realiza aquellas actividades que te gustan,...).

Si hay niños en la familia, no los olvides, habla con ellos. Responde honestamente a sus preguntas. No les engañes, la mentira a la larga genera más dolor.

Los niños en situación de confinamiento también están más tensos, nerviosos, su rutina se ha roto, no hay colegio, no ven a sus compañeros o amigos, no hacen ejercicio. Intenta que sigan al igual que el resto de la familia una rutina, juega con ellos, compartid tiempo en familia.

Recuerda, cada niño tiene su ritmo, deja que ellos te vayan indicando el nivel de información que desean con sus preguntas, comentarios o preocupaciones.

Cómo citar este documento:

Joaquín T. Limonero, María José Gómez-Romero, Orla Keegan, Irene Murphy, Inger Benkel, Marilyn Relf y Mai-Britt Guldin (2020). *Consejos o Tips para ayudar en el duelo en situación de confinamiento por COVID-19*. Documento no publicado.