



CORONAVIRUS

Gestión emocional en una situación excepcional

Gestionar el duelo en una situación excepcional

El duelo es una circunstancia estresante pero común, que tarde o temprano todos experimentamos. No es un trastorno de ánimo, sino **un proceso doloroso y normal de aceptación y adaptación a cualquier tipo de pérdida** (seres queridos, de capacidades, de roles, materiales...).

Por ello y a pesar del sufrimiento que causa, el duelo es natural y ayuda a adaptarse a la nueva situación, preparando a la persona para vivir sin la presencia física de su ser querido y manteniendo el vínculo afectivo de forma que sea compatible con la realidad presente.

Aunque se trata de un proceso normal y natural, existen una serie de factores individuales y contextuales que influyen en la intensidad y duración del duelo. En la situación concreta de emergencia sanitaria que se está viviendo con el COVID 19, la soledad y la indefensión que provoca la propia enfermedad se ven **acentuadas por el aislamiento** al que son sometidos los pacientes que se encuentran en los hospitales de nuestro país. A esta difícil situación, se debe añadir la circunstancia excepcional de que las *familias no tienen la posibilidad de estar junto a sus seres queridos acompañándoles hasta el final de su vida, impidiendo que puedan despedirse de ellos.*

Por ello, se debe tener en consideración el excepcional drama que se sufre en el caso de fallecimiento de seres queridos, ya que el duelo se elaboraría de un modo diferente que no incluiría la posibilidad de velarlo ni despedirse como se necesitaría, pudiendo dar lugar a un **“duelo patológico o complicado”** en algunos casos.

Así, el hecho de no poder ver al fallecido podría *dificultar de este modo, la aceptación de la realidad* e interferir en la primera fase del duelo, en la que la persona trata de aceptar la muerte tanto racional como emocionalmente.





CORONAVIRUS

Gestión emocional en una situación excepcional

¿Cuánto tiempo dura?

Pensar cuánto tiempo va a durar este proceso de duelo, debido a la intensidad emocional generada en los primeros momentos tras la pérdida, puede ser una fuente importante de angustia. No se puede estimar un tiempo determinado de duración porque ésta es muy variable y depende de multitud de aspectos. Aun así, podemos considerar que los dos primeros años suelen ser los más difíciles de afrontar, ya que a partir de dicho periodo se suele experimentar un descenso progresivo del malestar emocional. De todos modos, se ha de tener en cuenta que cada persona tiene su propio ritmo y necesita un tiempo distinto para la adaptación a su nueva situación.

¿Qué puede ocurrir?

Durante el proceso de duelo se pueden producir una serie de pensamientos, emociones y conductas fruto de la pérdida. Ejemplo de algunas de estas manifestaciones son:

EMOCIONES

Tristeza, enfado, culpa y auto-reproche, bloqueo, ansiedad, soledad, fatiga, impotencia, anhelo, emancipación, alivio, inestabilidad, confusión...

SENSACIONES FÍSICAS

Opresión en el pecho o en la garganta, hipersensibilidad al ruido, sensación de falta de aire, sequedad de boca, vacío de estómago...

CONDUCTAS

Soñar con el fallecido, evitar recordatorios del fallecido, suspirar, llorar, aislarse, atesorar objetos que pertenecían a la persona fallecida, buscarla y llamarla en voz alta...

PENSAMIENTOS

Incredulidad, negación, confusión, preocupación, alucinaciones breves y fugaces, sentido de presencia...

Sin duda se trata de un periodo en el que la persona suele experimentar una gran **confusión emocional**, durante el cual pueden surgir diferentes sentimientos y emociones difíciles de identificar y gestionar, como los que a continuación se describen:

- En los primeros momentos, la persona que pierde a un ser querido se enfrenta a un **choque inicial** producido por la pérdida. Pueden aparecer manifestaciones tanto físicas como psicológicas (p.ej., vértigos, náuseas, temblor o alguna irregularidad en el



CORONAVIRUS

Gestión emocional en una situación excepcional

ritmo cardiaco, sensación de irrealidad, confusión, rechazo, vacío, tristeza, ansiedad, incredulidad: “no es posible”, “no es verdad”, e incluso la negación de la situación).

- Otra reacción frecuente es la de hacer **reproches** a quien acaba de morir (p.ej. “¿cómo puedes hacerme esto a mí?”), o generar auto-reproches por todo aquello que no se pudo hacer (p.ej. “podría haber hecho algo diferente”). También puede suceder que paralelamente, se sienta un cierto alivio por el fallecido (p.ej., “menos mal que ya no sufre más”) unido a un alivio personal (p.ej., “no creo que hubiera podido resistirlo durante más tiempo”).
- El **decaimiento o abatimiento** producido por la pena hace que la persona viva replegada sobre sí misma. Desestima todo aquello que pueda alejarle de su preocupación. Nada le interesa ya; pues puede parecer que el mundo está vacío y carece de atractivo. Por este motivo, hasta las acciones más simples pueden significar un esfuerzo desproporcionado. Toda la atención, toda la energía se concentra en la persona perdida y cualquier otro asunto o interés queda, por el momento, relegado.
- En estos momentos puede **soñar** con la persona fallecida. Esto puede ocasionar emociones de diversa índole, como satisfacción, preocupación, alegría, tristeza, desasosiego... De hecho, no es extraño tener la sensación de ver a la persona fallecida, notar su presencia u oír su voz. Estas percepciones pueden ser consecuencia de un sentimiento de anhelo o de la necesidad de recuperar a la persona fallecida.
- Pueden surgir dudas relativas a la posibilidad de haber mostrado hostilidad, falta de amabilidad o negligencia que hayan contribuido a la muerte de la persona. A ello se suman **remordimientos** por todo aquello que no se hizo cuando aún se hallaba con vida, pudiendo generar sentimientos de culpa, casi siempre infundados.
- Es fácil que en ocasiones **la tristeza se disfrace de ira e irascibilidad**, tendiendo a buscar explicaciones continuamente, preguntándose el porqué de lo sucedido, cuando en realidad, no hay una respuesta que realmente sirva para aliviar la angustia y la ansiedad.

En esta situación excepcional, en la que no se haya podido acompañar a alguien en el hospital o en su muerte, se debe tener en consideración de que ese hecho no significa que no se le haya acompañado en su proceso vital, de forma que al *centrarnos solamente en los últimos días se puede perder fácilmente la perspectiva de toda una vida*. Es importante **recordar todos los momentos en que sí se ha estado junto a ellos** y focalizar nuestra atención en dichas situaciones.



CORONAVIRUS

Gestión emocional en una situación excepcional



- Del mismo modo y a pesar de que las emociones negativas serán las predominantes durante este proceso, es natural que se pueda **seguir experimentando bienestar** y emociones positivas, debiendo evitar la culpabilidad por el hecho de sentir las en algún momento del duelo. Muy al contrario, deberá recordarnos que seguimos vivos y que nuestro camino continúa, aunque en la historia que seguimos escribiendo habrá líneas sin nuestra persona querida.
- Por último, es importante recordar **que el recuerdo de la persona querida no se desvanece con el tiempo, solo se atenúa el dolor** y con los años, nos brinda la posibilidad de recordarle de una manera más agradable.

¿Qué puedo hacer para sobrellevarlo mejor?

A continuación, te presentamos algunas recomendaciones que pueden ayudarte a manejar de la mejor forma posible el duelo ante la pérdida de un ser querido en esta situación:

- Recuerda que, a pesar de esta cuarentena, los **familiares y amigos pueden estar presentes**, aunque sea de otra manera diferente a la habitual. Las nuevas tecnologías nos dan una oportunidad excepcional de poder compartir con nuestros seres queridos nuestro sufrimientos, pensamientos y emociones.
- Cuando te veas preparado, puedes escribir una **carta de despedida** dirigida al fallecido en la que puedas volcar toda esa mezcla de emociones y despedirte de una



CORONAVIRUS

Gestión emocional en una situación excepcional

manera simbólica, generando un acto que puede procurarte un consuelo similar al del velatorio que no ha podido realizarse.

- Visualiza alguna foto de la persona fallecida para que pueda ayudarte a entender lo que ha pasado y aceptar su muerte, dado que no has tenido oportunidad de despedirte y verle físicamente.
- **Mantén hábitos saludables y horarios regulares** de sueño y comida. Es muy importante no descuidar tu salud en estos momentos tan vulnerables.
- Procura **no realizar grandes cambios en tu** vida más allá de las obligaciones y restricciones impuestas, ya que entrarás en un proceso de adaptación que requerirá de todos tus recursos para superarlo.
- Refúgiate en tus hobbies y busca alguna actividad que te genere bienestar para contrarrestar todas las emociones negativas (leer, música, manualidades, coser...)
- Analiza tus emociones **y evita culparte o avergonzarte** por manifestar la tristeza a través del llanto.
- Procura **permitir que los recuerdos surjan y compartir los momentos buenos** y malos con quien estimes oportuno, si así lo requieres.
- Practica alguna técnica de relajación o meditación que te ayude a centrarte en el presente con calma.