

COVID-19: GUÍA DE DUELO PARA FAMILIARES, PROFESIONALES Y POBLACIÓN GENERAL.



GRUPO DE ORIENTACIÓN Y APOYO PSICOLÓGICO
PARQUE CEMENTERIO DE MÁLAGA.





AUTORÍA

Coordinación

José Luis Cortés Barbero

Autoras

Celia Gómez Trujillo

Araceli Moreno Calvillo

Diseño

J. Miguel Benítez González

Puede contactar con el equipo a través del siguiente correo electrónico: goap@parcemasa.es

Esta obra está sujeta a la licencia Reconocimiento-No Comercial 4.0 Internacional de Creative Commons

. Para ver una copia de esta licencia, visite <http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>.

ÍNDICE

1. ¿Por qué una guía?.....	4
2. Características del duelo en periodo de aislamiento.....	7
2.1 Psicoeducación del duelo.....	8
3. Importancia de la despedida.....	14
3.1 ¿Cómo podemos despedirnos de nuestro ser querido?.....	14
3.2 Despedidas alternativas a la presencial.....	15
4. El proceso de duelo por covid-19 ¿Qué podemos hacer?.....	20
4.1 Normalizar lo que sentimos.....	20
4.2 Importancia del autocuidado cuando estamos en duelo.....	29
4.3. Menores ante el duelo.....	34
5. La importancia de las palabras.....	36
5.1 Frases a evitar para ayudar en duelo.....	37
5.2 Lo que sí podemos hacer.....	38
6. El desgaste emocional y psicológico en el ámbito profesional.....	40
6.1 ¿Qué puedo hacer?.....	41
6.2 ¿Qué hacer cuando termine todo? Propuesta de plan de intervención: debriefing y defusing.....	43
7. Bibliografía consultada:.....	48



Jardín del Recuerdo, Parcemasá. 1

1. ¿POR QUÉ UNA GUÍA?

La muerte de un ser querido pone en marcha un proceso natural y normal al que llamamos duelo. Se trata de una reacción sana ante la pérdida de alguien al que amamos, y que cursa con sintomatología tanto a nivel cognitivo, físico, conductual y espiritual.

Los ritos funerarios son muy importantes para llevar a cabo las tareas de duelo tan necesarias para despedir a un ser querido, ya que nos brindan la posibilidad de tomar contacto con la realidad de lo sucedido, comenzar un proceso de despedida y recibir el apoyo social tan necesario. Sin embargo, al comenzar el estado de alarma debido al Covid-19, los velatorios y funerales han sufrido fuertes restricciones, desde su prohibición total hasta medidas de limitación de aforo de las primeras fases de desescalada.

El impacto que ha podido tener la crisis del coronavirus en el proceso de duelo es difícil de delimitar. Hay diferentes variables que hay que tener en cuenta, por ejemplo, si el fallecimiento se produjo al

comenzar el estado de alarma, en el que las medidas de confinamiento y aislamiento social eran mayores, si ha sido posible estar acompañando al ser querido antes de su fallecimiento y la disponibilidad del apoyo social en todo el proceso.

El Grupo de Orientación y Apoyo Psicológico ha elaborado esta guía con el objetivo de ayudar a toda aquella persona que haya perdido un ser querido durante esta crisis sanitaria. Adaptando las recomendaciones a la situación de Estado de Alarma.



Jardín del Recuerdo, Parcemasas. 2

2. CARACTERÍSTICAS DEL DUELO EN PERIODO DE AISLAMIENTO.

Las circunstancias que estamos viviendo hacen que se produzca un duelo atípico, sobre todo si hablamos de un fallecimiento causado por COVID-19, en el que hay fuertes restricciones de contacto e imposibilita realizar una despedida cercana con el ser querido en sus últimos momentos.

Existen una serie de causas o factores de riesgo, que puede llevar a la persona a lo que se conoce como “duelo patológico”, en el que el dolor normal inicial se prolonga en el tiempo y aparecen otros problemas psicológicos asociados. Entre estos factores de riesgo se encuentra el hecho de no poder hacer un proceso de despedida o acompañar en los últimos momentos. La crisis del coronavirus ha afectado directamente la forma de celebrar velatorios, sobre todo los fallecimientos ocurridos en el inicio del estado de alarma hasta la llegada de la fase 1 de desescalada, en la cual ya se pueden realizar velatorios con un aforo limitado. Haber perdido a un ser querido en el periodo de cuarentena supone ya de por sí un dolor añadido a la

familia. A este hecho, habría que sumarle la limitación en el apoyo social debido a las restricciones de la cuarentena y al hecho de estar confinado en casa, lo que puede aumentar las rumiaciones y las respuestas autodestructivas.

2.1 PSICOEDUCACIÓN DEL DUELO.

Desde que el duelo es objeto de estudio, han surgido numerosas clasificaciones del proceso del duelo. En sus inicios, estas clasificaciones se entendían por fases o etapas concibiendo el duelo de una forma más lineal y sistemática. Uno de los estudios desarrollados más famosos fue el publicado por Elisabeth Kübler-Ross, con 5 etapas del duelo: *Negación, Ira, Negociación, Depresión y Aceptación*.

A medida que se ha ido profundizando en el estudio del proceso del duelo, las interpretaciones han ido cambiando. Actualmente, ya no se habla de fases o etapas, sino que se habla de tareas

o dimensiones como la perspectiva que ha desarrollado Alba Payás, la cual se formó profesionalmente junto a Elisabeth Kübler-Ross, dándole un nuevo enfoque a las 5 fases del duelo. Payás tiene una visión del proceso del duelo más dinámica, en la que la persona puede tener o no diferentes tipos de respuestas, sin tener que ocurrir de forma secuencial. Esta clasificación se organiza de esta forma:

- La primera dimensión es la de **trauma**, que son todos esos aspectos relacionados con el momento del fallecimiento y sus consecuentes respuestas emocionales. La dimensión del trauma está determinada por su inmediatez, la forma en que se ha producido (un suicidio, asesinato...) y la edad de la persona difunta. Puede tener respuesta de hiperactivación: llanto, ira, gritos, desorganización comportamental, etc., o, todo lo contrario, como forma de anestesia corporal para dar una tregua al dolor para al que aún no está preparado. Se trata de una respuesta natural (aproximadamente 6-9 meses). En los fallecimientos por COVID-19, en la que la persona ha estado en un

aislamiento desde que empieza a mostrar síntomas hasta su hospitalización y fallecimiento, las manifestaciones del doliente podrían compararse con un duelo por desaparición. Por suerte, hay personal sanitario que procura dar compañía y mantener en contacto a las personas enfermas con sus seres queridos.

- La siguiente dimensión es la **protección**: en otras clasificaciones esta dimensión es llamada “negación”, pero para alejarse de esa connotación negativa, se le denomina en su lugar como “protección”. Serían todas las respuestas que puede tener la persona a nivel cognitivo y comportamental, cuyo objetivo es alejarse del dolor y la pena que provoca la pérdida de un ser querido. Estas respuestas de protección pueden ser muy beneficiosas para ayudar a actuar de forma correcta en diversas situaciones, organizar la casa, centrarse en ayudar a otra persona, u otro tipo de actividades que mantengan la mente ocupada en otra cosa. Nuestro cerebro despliega una serie de respuestas protectoras con el objetivo de minimizar el dolor de la

pérdida (coraza). Todas las anteriores son respuestas comportamentales, pero también se pueden manifestar en forma de respuestas cognitivas: racionalizar la muerte, por ejemplo, *“ahora ya ha dejado de sufrir”*. Aunque también pueden aparecer pensamientos de ira o culpa con pensamientos del tipo *“por mi culpa se ha contagiado”* o *“las medidas de prevención llegaron muy tarde”*. Este tipo de pensamientos, provocan mucha activación y generan malestar, hay que permitirse tener estos pensamientos, pero en el caso de que se perpetúen durante mucho tiempo, conviene trabajar sobre ellos para poder seguir avanzando en el proceso de duelo.

- **Conexión e integración:** Las dos primeras dimensiones son respuestas que pueden darse o no, dependiendo de diferentes factores, sin embargo, la dimensión de conexión e integración debe estar presente en el proceso de duelo. Tiene que ver con la relación con el dolor y el contacto con el ser querido. En este punto, nos hemos desprendido de la anestesia emocional que

hay en la protección y se experimentan de forma más intensa las emociones de vacío, tristeza y añoranza. A nivel comportamental, las personas suelen hablar más despacio, aumenta su capacidad de sentir, expresan llanto, “es como un viaje hacia dentro” (emociones más internas). Es difícil establecer una temporalidad a esta dimensión ya que cada persona necesita su tiempo.

- **Crecimiento:** es la fase final de un proceso de duelo. Una vez que se ha hecho ese viaje hacia dentro para conectar con las emociones, puedes volver a reconducir hacia fuera, hacia el exterior. Conlleva una recolocación emocional. La relación con el ser querido fallecido sigue estando presente, pero el dolor deja de ser incapacitante. Las personas en esta fase ven el mundo de otra forma, pueden plantearse nuevos objetivos incluso pueden existir grandes cambios en la dirección de sus vidas, o tal vez sigan realizando las mismas actividades, pero si cambian el modo de vivir sus relaciones.



Jardín del Recuerdo, Parcemasá. 3

3. IMPORTANCIA DE LA DESPEDIDA.

El ser humano ha realizado rituales de despedida desde tiempos inmemorables. No solo las personas realizamos actos fúnebres, sino que algunas especies de animales también realizan sus propias ceremonias de despedida. Los ritos funerarios son una parte muy importante del proceso de duelo. Nos ayudan a aceptar la realidad de la pérdida, compartir el dolor y homenajear a nuestro ser querido.

3.1 ¿CÓMO PODEMOS DESPEDIRNOS DE NUESTRO SER QUERIDO?

Siempre que las circunstancias nos lo permitan, debemos propiciar una despedida en vida. Si recibimos la dura y triste noticia del fallecimiento próximo de nuestro familiar, es beneficioso poder acompañar a esa persona en sus últimos momentos, expresar los sentimientos que se tienen, y si es posible prepararnos para su marcha. Hay que tener en cuenta que si la persona doliente manifiesta síntomas de coronavirus deberá tomar medidas de aislamiento

domiciliario, por tanto, no podrá estar cerca de este familiar, en este tipo de situaciones hay que fomentar el contacto a través sistemas de comunicación a distancia.

No solo se trata de “despedir” a nuestro ser querido, también es una forma de empezar a conectar con nuestra realidad e incluso cerrar algún asunto pendiente.

3.2 DESPEDIDAS ALTERNATIVAS A LA PRESENCIAL.

Lo primero que debes tener presente, es que hemos vivido una situación excepcional, ahora que nos encontramos en el proceso de desescalada hacia la nueva normalidad podemos plantear llevar a cabo ese acto de despedida que no pudo hacerse en el inicio de la cuarentena, ya sea una ceremonia religiosa o laica junto a tus seres queridos. No obstante, proponemos ejercicios alternativos para elaborar un acto simbólico que podría resultar beneficioso para elaborar el proceso de despedida.

- ***Escribe una carta.*** Está bien documentado el valor terapéutico de la escritura. Es una herramienta que se utiliza en psicología, y que nos puede ayudar a sacar emociones que de otro modo les cuesta salir. Puede ser una carta, un poema o simplemente escribir qué ha sido esa persona en nuestra vida. Puedes guardarla para ti, o compartirla con tus apoyos.
- ***Expresión artística.*** No a todas las personas se les da bien escribir sobre sus emociones, pero la pintura y la música son forma de arte que también pueden servirnos como herramienta terapéutica.
- ***Lleva un diario.*** Como se ha mencionado, la escritura puede ser un aliado en los procesos de duelo. Llevar un diario puede ayudarnos no solo a expresar nuestras emociones diarias, sino como una forma de registrar nuestros afrontamientos en este proceso.
- ***Lugar para el recuerdo.*** Destina un lugar en la casa para el recuerdo de esa persona. Puede ser su habitación u otro lugar

significativo para la familia. Puedes decorarlo con fotos, objetos importantes o incluso velas y flores. Este será un lugar al que puedes acudir tú y tu familia, para desahogaros, hablar, rezarle o recordar momentos que compartisteis, qué es lo que más echas de menos de él o ella...etc.

- ***Elaborar un mural de fotos o un video.*** Es cierto que al inicio del duelo la exposición directa a recuerdos intensos, como pueden ser la visualización de imágenes y videos, pueden suponer una carga emocional demasiado intensa, y no todas las personas están preparadas para ello al inicio. Si ese es tu caso, queremos decirte, que se trata de un proceso totalmente natural. Puedes dejar este recurso de la elaboración de un mural para más adelante, cuando el dolor inicial se haya disipado un poco.
- ***Planificar una ceremonia.*** A parte de realizar los actos simbólicos mencionados antes, tal vez quiera realizar un acto para que los familiares y seres queridos puedan, este acto se puede ir planificando con antelación para poder llevar a cabo una

despedida de forma personalizada, por ejemplo, realizando una presentación en video con fotografías, música que le gustara a esa persona en vida, también pueden realizarse lecturas donde puedan participar el entorno de la persona. En la ceremonia puede estar presente la urna o pertenencias personales del fallecido o fallecida. En PARCEMASA pueden disponer de una sala de actos para poder realizar este tipo de eventos.

Debemos permitir, que todo el núcleo familiar se sienta integrado y se les permita la expresión emocional, especialmente en caso de personas mayores y menores, que en ocasiones quedan en un segundo plano.

Si hay menores en casa y estaban vinculados al difunto o difunta, debemos hacerle partícipes de estas despedidas en casa. Si todavía no tienen la edad de escribir una carta, podemos animarles a que realicen un dibujo, o bien elaborar una *caja de recuerdos*, en la que,

con la ayuda de sus adultos de referencia, la puedan llenar con objetos que le recuerden a su familiar.



Jardín del Recuerdo, Parcemasá. 4

4.1 NORMALIZAR LO QUE SENTIMOS

La situación excepcional del estado de alarma puede llevarnos a que el inicio de nuestro duelo curse con sintomatología muy variada. Queremos haceros saber las más frecuentes y cómo podemos hacerles frente.

- **Miedo:** El miedo es una respuesta de nuestro cuerpo adaptativa, que nos protege y nos prepara para situaciones peligrosas que pueden poner en riesgo nuestra vida. Sin embargo, cuando este miedo se intensifica, nos puede provocar sensaciones muy desagradables y puede llegar a bloquearnos o tener una perspectiva demasiado catastrofista, por tanto, pierde su valor adaptativo y se convierte en emoción disfuncional. Dentro de que es normal sentir miedo, cuando es irracional nuestra visión del futuro se acorta, como, por ejemplo: “tengo miedo a contagiar a un familiar”. Para evitar no ver más allá de

lo que estás viviendo actualmente, te proponemos el siguiente ejercicio:

Actividad: *¿Cómo te gustaría estar de aquí a 6 meses?*

- 1. Proponte un objetivo o meta que te gustaría alcanzar*
- 2. Tiene que depender de ti y ser realista*

- **Soledad:** Hay que distinguir la necesidad normal en duelo de pasar tiempo a solas y nuestras emociones. Sin embargo, somos seres sociales por naturaleza, necesitamos de las demás personas y de su afecto, y más si cabe en un proceso tan doloroso como es la pérdida de un ser querido, en el que no contar con apoyo social puede convertirse en un factor de riesgo de un duelo complicado. Mantener un contacto frecuente, gracias a la tecnología con las personas que quieres es esencial para promover una buena salud y equilibrio emocional. Para ayudarte te proponemos la siguiente actividad.

Actividad:

1. Elabora un listado de las personas que son importantes para ti y por qué.
2. Programa al menos una llamada o mensaje diario a cada una de ellas.

Habla con tus seres queridos, que te cuenten sobre cómo están llevando su proceso y cuéntales sobre tu experiencia.

- ***Inquietud o ansiedad:*** Al igual que el miedo, la ansiedad también responde a un mecanismo adaptativo de nuestro cuerpo. El problema radica en que ese mecanismo se activa en ausencia de un peligro real. La ansiedad cursa con una sintomatología muy variada, e incluso en sus máximos niveles puede llegar a episodios de ataque de pánico, estos episodios suelen durar

en torno a los 15 minutos. La ansiedad, pese a que no es peligrosa, la frecuencia e intensidad de sus manifestaciones puede alterar significativamente el bienestar de la persona. Algunas de sus manifestaciones pueden ser:

- Insomnio, dificultad para dormir o despertarse varias veces durante la noche.
- Sensación de intranquilidad.
- Opresión en el pecho, dificultad para respirar, taquicardia o sudores.
- Cambios de humor
- Alteraciones en nuestros hábitos (adicciones o alimentación).

Para ayudarte a manejar el pánico y la ansiedad, te dejamos dos ejercicios de relajación que te pueden ser útiles. Respirar de manera adecuada activa los mecanismos de nuestro cuerpo encargados de mantener un buen estado de relajación: el sistema nervioso parasimpático. Ten en cuenta, que cada persona es diferente, no dudes en pedir ayuda profesional si lo necesitas.

La técnica 4-7-8

Busca un lugar tranquilo y adopta una postura que te resulte cómoda,

por ejemplo, en una silla y con la espalda recta. La técnica tiene como objetivo que el aire exhalado se mueva por toda la boca y sea expulsado por esta.

1. Inhala aire por la nariz durante cuatro segundos.
2. Aguanta la respiración durante siete segundos.
3. Expulsa el aire durante ocho segundos, como si trataras de apagar una vela.

Respiración abdominal o diafragmática

Se trata de ayudarnos del diafragma a la hora de respirar. Esta técnica es empleada por la psicología para aliviar los síntomas de estrés y ansiedad en las personas. Puedes usar esta técnica en cualquier lugar, aunque para comenzar a practicarla, te recomendamos que busques un lugar tranquilo.

1. Siéntate en una silla, procura que tu espalda quede recta.
2. Coloca una mano en tu pecho y otra en la barriga, justo por encima de tu ombligo
3. Inhala profundamente por la nariz, a la vez que baja tu diafragma y tu barriga va hinchándose.
4. Es importante que notes que es tu barriga la que sube y no tus pulmones.
5. Realiza un mínimo de 5-6 respiraciones lentas.

▪ *Irritabilidad*

El estar más irritable es normal durante las primeras fases del duelo. Para ayudar a trabajar esa emoción y evitar volcarla en las personas que nos rodean, podría servir de ayuda las siguientes recomendaciones:

- En primer lugar, tenemos que permitirnos tener los niveles de irritabilidad más alto y no debemos hacer un gran esfuerzo en que se disminuya.
- Reducir la frecuencia de su aparición: Es muy importante tener una rutina sana con actividades gratificantes como meditar, practicar autocuidados (darse un baño relajante, darse un masaje...) y realizar ejercicio físico si es posible, por ejemplo, caminar cada día o ejercicios de más intensidad en función de las necesidades personales.

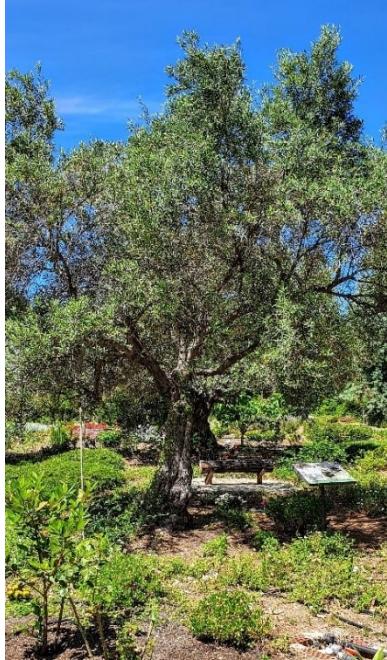
- Otro aspecto clave es poner en práctica una comunicación emocional con las personas que convivimos, esto quiere decir que tenemos que expresar cómo nos sentimos con más frecuencia para evitar estar conteniéndonos durante mucho tiempo hasta llegar a un gran estallido. Es beneficioso realizar escucha activa con la persona con la que convivimos, ya que al igual que nosotros y nosotras queremos expresar cómo nos sentimos, la persona con la que convivimos puede que también quiera expresar sus emociones, o tal vez pueda tener también momentos de irritabilidad.

En el caso de que no sepas cómo gestionar la irritabilidad en el momento de su aparición proponemos la técnica del “semáforo emocional”.

Semáforo emocional:

- Cuando el semáforo está en verde nos encontramos en estabilidad emocional.
- Cuando este amarillo empezamos a sentir cierta tensión y empiezan a surgir pensamientos más agresivos.
- Cuando surgen estallidos de ira y esta irritabilidad se exterioriza es cuando el semáforo está en rojo.

Si detectamos que nuestro semáforo está en amarillo podemos seguir la técnica del “tiempo fuera”, la idea es alejarse del espacio físico donde se ha originado el conflicto para darnos un momento. Una vez en este espacio es conveniente realizar la respiración diafragmática comentada antes. Una vez hecho esto, podemos escribir los pensamientos y las emociones que hemos tenido en ese momento, de esta manera podremos analizar la situación de forma más objetiva.



Jardín del Recuerdo, Parcemasá. 5

4.2 IMPORTANCIA DEL AUTOCUIDADO CUANDO ESTAMOS EN DUELO.

El concepto de duelo viene de dolor, no solo se trata de un dolor emocional, es un dolor global, que afecta a toda el área de la persona, desde las funciones más básicas como son las de alimentarse y dormir. Con autocuidado, no solo queremos hacer referencia a las

actividades esenciales, sino al cuidarnos por dentro: ser conscientes de nuestras emociones, de lo que necesitamos y de cuándo pedir ayuda.

El proceso de duelo no es un camino lineal y ascendente. Durante el proceso las personas van fluctuando en sus propias emociones, por tanto, cada momento del duelo implica atender a una serie de necesidades específicas. Para el desarrollo de un duelo sano, debemos buscar el equilibrio entre conectar y estar en el dolor, aprender de él, como también de importante son las tareas de desconexión de este.

A continuación, os dejamos algunas pautas de autocuidado que podemos llevar a cabo si estamos viviendo un duelo.

Duerme bien: Durante el proceso de duelo son frecuentes las dificultades a la hora de descansar, puede que no puedas conciliar el sueño, te despiertes varias veces a lo largo de la noche y te cueste conciliar el sueño de nuevo, o bien puede que sientas que pese al

haber dormido las horas adecuadas, sientes agotamiento por la mañana. Si bien se trata de una consecuencia frecuente en los inicios del proceso de duelo, la falta de sueño no debe ser ignorada ya que puede afectar notablemente a nuestro estado de ánimo, sistema inmunológico, rendimiento mental y físico. Algunas sugerencias para ayudarte a regular el sueño son:

- Mantén un horario fijo a la hora de irte a la cama y despertarte. Levantarte y acostarte a la misma hora cada día te ayudará a regularizar el ciclo de sueño.
- Toma una infusión relajante y un baño antes de irte a la cama. Te ayudará a bajar la tensión arterial, relajarte, y, por tanto, conciliar mejor el sueño.
- Si estás en la cama y no consigues dormirte, es mejor que vayas a otro lugar de la casa: pon música relajante o toma algo caliente. No es aconsejable que asocies la cama con la intranquilidad de no conciliar el sueño.

- Si sientes cansancio durante el día, toma una siesta de 20 a 30 minutos, pues permite mejorar el estado de alerta y el rendimiento sin por ello interferir con el sueño nocturno.
- Limita la cafeína y el tabaco, pues son sustancias que activan nuestro organismo.

Dado la importancia del sueño en las personas, si tu problema se cronifica en el tiempo, es importante que pidas ayuda profesional.

Cuida tu alimentación. Al igual que ocurre con el sueño, es frecuente que aparezcan alteraciones en el hábito de comer al inicio del duelo.

Hay personas que se les cierra totalmente el apetito, sumado a las pocas ganas de cocinar y la falta de energía, lleva a alimentarse poco y mal, lo que a largo plazo afecta a su rendimiento físico y mental, entrando en un círculo vicioso. Si es tu caso, te recomendamos distribuir pequeñas comidas a lo largo del día. Anótalas y ponte alarmas

que te lo recuerden. Procura que, aunque ingieras pequeñas cantidades, se trate de alimentos que aporten bastantes nutrientes.

Por otro lado, algunas personas dolientes pueden encontrar en la comida, especialmente la “comida basura” un aliciente para su dolor emocional, comen en exceso para paliar su ansiedad. Para evitar que se convierta en un problema, además de evitar tener acceso a este tipo de alimentos, planifica previamente qué vas a comer al día siguiente. No se trata de estar a dieta, solo comer saludable, puedes acordar un día a la semana en el que puedes permitirte un capricho.

Haz ejercicio físico. Nos ayudará a descansar mejor y con los síntomas físicos propios del duelo. La apatía, síntoma normal cuando estamos en duelo, puede hacer que no te apetezca moverte del sofá. Es por ello, que es importante que busques ejercicios sencillos, adecuado a tu condición física y edad. Las actividades como el yoga o el pilates pueden ser una elección, pues trabajan cuerpo y mente, y no requiere un gran esfuerzo físico.

Cuida tu imagen e higiene. Es normal que no te apetezca arreglarte, y más teniendo en cuenta las condiciones de confinamiento. En la medida de lo posible, huye del pijama. Dúchate a diario y cambia de ropa, pues inconscientemente nos ayuda a estar más activos y activas.

Toma el sol. Hay diversos estudios que relacionan el duelo con un déficit de vitamina D. Una fuente natural de dicha vitamina es la luz solar. En las condiciones actuales, no podemos salir mucho de casa. Por tanto, aprovecha las horas en las que, en tu casa de más sol para salir al balcón o ventana, al menos 10 minutos diarios, o bien, da un pequeño paseo.

4.3. LOS MENORES ANTE EL DUELO.

Sea cual sea la causa de defunción, existe una tendencia general a apartar a los niños y niñas de todo lo que rodea la muerte. Este hecho puede verse acentuado en el caso del fallecimiento por Covid.19, al no tener que asistir a un velatorio o despedida del

cuerpo, incluso evitar comunicar la noticia del fallecimiento utilizando como excusa las restricciones de la cuarentena.

Los y las menores, así como las personas con discapacidad mental, no deben ser excluidos de la realidad. Sobreproteger ocultando información puede tener consecuencias negativas en su comportamiento y desarrollo emocional. La forma más adecuada de actuar es contándoles la verdad, escuchándoles y acompañándoles.

Si has perdido un ser querido y hay menores en el entorno, te recomendamos leer la guía infantil que hemos elaborado el equipo de psicología de PARCEMASA. En ella abordamos el tema del duelo en la infancia, cómo comunicar un fallecimiento, así como preguntas y respuestas frecuentes para poder ayudarles.

Puedes descargar de forma gratuita en el siguiente enlace: http://parcema.com/uploads/GUIA_DUELO_INFANTIL.pdf



Jardín del Recuerdo, Parcemasá. 6

5. LA IMPORTANCIA DE LAS PALABRAS

La muerte no solo es un tema tabú, sino también nos resulta incómodo hablar con personas que se encuentran en duelo. En ocasiones, tenemos tanto miedo al silencio y al no saber que decir, que recurrimos a tópicos y frases hechas, que lejos de ayudar, genera incompreensión y dificulta su proceso de duelo.

5.1 FRASES A EVITAR PARA AYUDAR EN DUELO.

- ***El tiempo lo cura todo.*** Transmitimos la idea de falta de control, solo podemos esperar a que el dolor desaparezca por sí solo algún día, llevando a la persona a adoptar un rol pasivo, en el que no puede hacer nada. Lo que sí podemos afirmar es que el tiempo por sí solo no cura nada, lo que sí conduce a la resolución de un duelo es que se haga con ese tiempo.
- ***No llores, no le gustaría verte sufrir.*** No solo invalidamos su dolor, sino que paralizamos un proceso necesario del duelo como es conectar con nuestras emociones y la necesidad de llorar. Se sabe que las lágrimas contienen hormonas reguladoras del estrés, es decir, cuando lloramos, estamos equilibrando nuestro cuerpo.

- ***Sé fuerte, anímate.*** Sin duda uno de los tópicos más extendidos y a la vez más peligrosos, pues relaciona el llanto y el dolor directamente con debilidad, cuando es totalmente lo contrario; la persona fuerte es aquella que acoge su dolor y lo afronta.

5.2 LO QUE SÍ PODEMOS HACER

La situación del aislamiento debido al Covid-19 limitan el apoyo que podemos prestar a los dolientes, pero hay muchas formas en la que les podemos ayudar sin la necesidad de estar presentes físicamente.

- Muéstrate disponible, no esperes que sea ella la que te busque y pida ayuda, llámale tú.
- Cuando no sepas qué decirle, escúchale, facilita su desahogo, déjale que exprese cómo se siente.
- Anímale a que te hable de su ser querido. A veces tenemos miedo a preguntar, pensando que le va a generar más dolor,

pero lo cierto, es que la inmensa mayoría de las personas dolientes se sienten bien hablando y recordando a su ser querido.

- Asegúrate que la persona está llevando a cabo pautas de autocuidado: alimentación, higiene, si toma su medicación...etc.



Jardín del Recuerdo, Parcemasá. 7

6. EL DESGASTE EMOCIONAL Y PSICOLÓGICO EN EL ÁMBITO LABORAL.

El Covid-19 constituye unas circunstancias excepcionales a la que la mayoría de las personas nunca habíamos estado expuestas. Son momentos, días, semanas de gran impacto y vulnerabilidad psicológica, especialmente aquellos y aquellas profesionales que están expuestos en su día a día. Al estrés normal hay que añadirle el esfuerzo de autorregulación, la sensación de cansancio físico y mental, sobrecarga de trabajo y la falta de recursos entre otros muchos aspectos.

Durante tu jornada laboral es posible que tengas síntomas de estrés agudo, a nivel físico, como dolor de cabeza, tensión muscular, mareos; a nivel cognitivo y emocional: pensamientos intrusivos, confusión, miedo, ansiedad, así como en nuestra forma de comportarnos: habla agitada, imposibilidad de comer con tranquilidad o respetar los descansos...etc.

6.1 ¿QUÉ PUEDO HACER?

Al acabar tu jornada laboral es normal que estés agotado y agotada, solo quieras ir a casa y tumbarte a descansar, cerrar los ojos y no pensar. Esto que parece tan sencillo en realidad no lo es ¿qué haces si te pidiera que no pensaras en una manzana verde? Justo eso, los intentos de no pensar tienen el efecto contrario.

Es aconsejable que busques un momento contigo a solas para dedicártelo, te proponemos una serie de actividades que pueden ayudarte a gestionar tus emociones:

- Antes de irte a casa, reúnete con tus compañeros y compañeras y propicia un encuentro en el que podáis compartir hechos vividos, sentimientos, emociones, así como felicitaros mutuamente por el trabajo realizado.
- Coge un papel y dedica unos minutos en pensar y escribir por qué elegiste tu profesión, qué es lo que te proporciona como persona.

- Coge un folio y escribe a tu yo de mañana algo positivo. Tú ahora sientes cansancio, pero tu yo de mañana va a necesitar fuerzas y le va a gustar leerlo.

Durante la jornada puedes tener momentos en lo que puedes sentir que te sobrepasan las circunstancias, tal vez hayas tenido que presenciar un momento duro como ver a alguien recogiendo la urna de cenizas de su ser querido al que no ha podido velar, o tal vez la demanda del trabajo es muy acelerada. Para este tipo de momento proponemos un ejercicio para salir de ese círculo de inconsciencia y automatismo para conectar con el ahora. Estos son los pasos del acrónimo **STOP**:

S Stop: detén lo que estés haciendo.

T Toma aire: respira lenta y profundamente un par de veces, siente la respiración entrando y saliendo de la nariz, alargando la exhalación...

O Observa: con amabilidad, tal y como son, las sensaciones, emociones y sensaciones físicas que percibes en tu cuerpo, ¿qué sientes? ¿en qué zona del cuerpo?

P Prosigue: Sigue con lo que estabas haciendo, continúa llevando esa actitud amable y de consciencia.

6.2 ¿QUÉ HACER CUANDO TERMINE TODO? PROPUESTA DE PLAN DE INTERVENCIÓN: DEBRIEFING Y DEFUSING.

La intervención psicológica grupal, conceptualizada como debriefing por sus primeros propulsores, constituye una estrategia altamente estructura e ideada, en principio, para ser empleada con profesionales de emergencia. Los resultados satisfactorios obtenidos, la ha llevado a ser empleada con otros tipos de víctimas secundarias, como pueden ser personal hospitalario, policías, guardia civil, personal de funeraria... en definitiva, aquellos colectivos que se han visto expuesto a la situación estresante del Covid.19.

Hay que aclarar, que el debriefing busca encaminar a una recuperación en personas sin patologías, que tienen reacciones inusuales pero normales. No es una psicoterapia ni sustitutivo. No obstante, en ocasiones se hace preciso prestar atención psicológica adicional a algunos y algunas participantes.

Hay que puntualizar que dicha técnica se utiliza normalmente tras un incidente crítico, como puede ser un atentado o desastre natural. No obstante, la exposición continua al coronavirus puede suponer una experiencia altamente estresante para los y las profesionales. Es por ello, que resulta recomendable, siempre que las circunstancias lo permitan, llevar a cabo estas charlas en las empresas.

A continuación, proponemos un modelo de debriefing para el personal de una funeraria:

I. Introducción

- Presentación del grupo y establecer los objetivos y reglas. En la presentación debe estar claro :

* Que sepan estamos a su disposición para ayudarles en estos momentos.

* Que cuenten lo que ha pasado y como les ha afectado.

* Que se puedan beneficiar mutuamente de los recursos que otros compañeros y compañeras están poniendo en práctica para afrontar estos momentos.

* Que puedan ser promotores de apoyo si lo consideran oportuno.

II. Análisis secuencial de hechos, pensamientos y reacciones.

- Hablar de lo que pasó, cómo se interpretó la situación y qué pensamientos hubo.
- ¿Cómo fueron tus reacciones? ¿Hubo cambios en vuestro estado emocional?

III. Después del Estado de Alarma.

- ¿Recuerdas qué sensaciones físicas, pensamientos y comportamientos anómalos o distintos a los habituales tuviste? ¿Qué sentiste a nivel físico? ¿Qué pensamientos tuviste? ¿Qué hiciste?

- ¿Cómo han cambiado estas respuestas desde el inicio del Estado de Alarma hasta hoy?

- ¿Cómo te sientes respecto de lo sucedido ahora? ¿Cómo estás viviendo el suceso actualmente? ¿Qué impacto ha tenido el suceso sobre tus sentimientos actuales?

IV. Normalización y afrontamiento.

- Manifestaciones de Estrés.

- ¿Han ocurrido cosas que creáis que os haya ayudado a llevar la situación un poco mejor o a hacerla más tolerable?

- Estrategias básicas de afrontamiento del estrés (atención a hábitos tóxicos).

- Aviso sobre los síntomas de Estrés Postraumático. Buscar ayuda profesional si presenta sintomatología ya mencionada.

V. Cierre

- Preguntar dudas o invitar a reflexiones para finalizar la charla.



Árbol de los recuerdos 1

7. BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA:

- Colegio Oficial de psicólogos Andalucía Occidental (2020): *Covid-19: guía para familiares en duelo*.
- <https://www.psicologia-online.com/ejercicios-de-respiracion-para-calmar-la-ansiedad-4031.html>
- <https://psicologia-estrategica.com/4-ejercicios-respiracion-reducir-la-ansiedad/>
- Morant, B., de la Merced AN05666, M., Jiménez Cardoso, A. A., Silva Grados, Á. A., & Vialás Fernández, L. A. COVID-19: GUÍA PARA FAMILIARES EN DUELO.
- Fundación Mario Losantos (2014): Guía del duelo adulto para profesionales sociosanitarios.
- Payás Puigarnau, A. (2010). Las tareas del duelo. *Psicoterapia del duelo desde un modelo integrativo-relacional* Editorial Paidós. España.
- Fotografías: Jardín del Recuerdo en Parcemasa.



Mayo 2020