

# GUÍA DE ACOMPAÑAMIENTO A PROFESIONALES DE SALUD FRENTE A DUELOS POR COVID-19

**Autoras** / Paula Vega, Amaia Rosas, María Eugenia López, Paola Carrasco y Rina González

Para los profesionales de la salud, la pandemia por COVID-19 se ha transformado en una gran exigencia tanto técnica como humana, rodeada de miedos, culpas, incertidumbre, desánimo y agotamiento, por una mayor sobrecarga laboral y emocional. Esta situación se ha hecho más compleja cuando se suma el fallecimiento de los pacientes. El objetivo de esta guía es apoyar el proceso de duelo experimentado por los profesionales de la salud en Chile frente al COVID-19, favoreciendo la elaboración de un duelo normativo.

## ¿Qué es duelo profesional?

Duelo que experimenta el profesional en su condición humana, frente a la pérdida de un alguien significativo y por el cual siente dolor y pesar.



## ¿Cómo afectan las pérdidas a los profesionales de la salud?

Para algunos profesionales, la muerte se puede considerar un fracaso, provocando impotencia, desánimo y tristeza. Esto compromete su cuerpo físico, mental, emocional, social y espiritual, llevándolo a un cansancio emocional que los lleva a un desgaste, pudiendo generar ausentismo laboral, desmotivación, baja autoestima y mayor riesgo de errores involuntarios u omisiones en el quehacer.

## ¿Cómo apoyar a afrontar las pérdidas en el ámbito laboral, en tiempo de pandemia?

- Crear instancias personales de cierre para despedirse del paciente.
- Dar una atención humanizada y digna, a pesar del aislamiento.
- Permitirse expresar sus emociones en un ambiente de confianza.
- Mantener al equipo cohesionado, informado, cercano y de buen humor.
- Dar espacios de respiro (pausas).
- Mentorías de profesionales jóvenes, que den confianza o contención.
- Participar en *rituales de despedida* que sean significativos para el equipo.

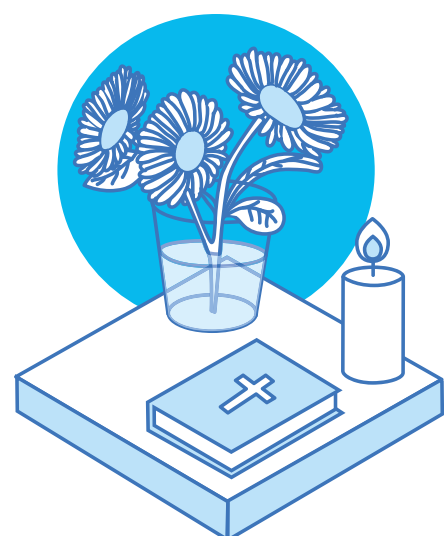


## ¿Qué estrategias personales puede desarrollar?

- Realice actividades de autocuidado que favorezcan el equilibrio físico, mental, emocional y espiritual.
- Respete sus días libres, realizando actividades que le generen bienestar.
- Converse sobre la muerte y sus emociones dentro de un ambiente de confianza.
- Evite enjuiciarse frente a situaciones que no dependen de usted.
- Si se siente cansado emocionalmente, haga un cambio de rutina laboral o permítase un tiempo de descanso.
- En caso de pérdidas, realice un cierre y despedida de manera simbólica con el fallecido y familiares, dada la baja posibilidad de asistir a rituales funerarios.

## ¿Cómo la institución puede ayudar a afrontar el duelo de los profesionales en tiempo de pandemia?

- Favorecer la creación y desarrollo de una “pausa sagrada” para despedirse.
- Realizar rituales de despedida, dando valor al vínculo entre paciente y profesional.
- Reconocer el dolor del profesional frente a la pérdida de pacientes.
- Activar protocolos de intervención a los equipos con profesionales de salud mental.
- Crear protocolos de apoyo en crisis a profesionales en situación de pérdida.
- Adaptar guías clínicas relacionadas con temáticas de fin de vida, normativas institucionales y protocolos frente a decesos en unidades de pacientes COVID-19 (+).



MATERIAL PREPARADO POR LA MESA SOCIAL SALUD MENTAL Y BIENESTAR PSICOSOCIAL