

COVID-19

13



Manuales

## MOCHILA COVID - 19

Apoyo psicológico  
frente a la pandemia

¿Cómo afrontar las pérdidas por COVID 19?

Compiladora Olga E. Infante Pedreira  
Grupo Nacional de Psicología del MINSAP  
Sociedad Cubana de Psicología de la Salud  
Sección de Salud Mental  
Ministerio de Salud Pública

Dr.C. Jorge Amado Grau Abalo



## ¿QUÉ ES EL DUELO?

El duelo es un proceso adaptativo normal, con principio y fin, frecuentemente largo y doloroso, que implica deshacer poco a poco el vínculo con los seres amados, guardando en nuestro mundo interno su imagen...la vida es una continua sucesión de pérdidas a las cuales hay que adaptarse...

### COMPONENTES PRINCIPALES:

- Sentimiento de pena, sufrimiento, dolor interior sin el cual el duelo no puede ser resuelto
- Aflicción, nostalgia por ausencia física del ser fallecido (nunca se olvida al ser querido, aunque el proceso de duelo haya cursado por etapas normales)
- Conductas expresivas de una pérdida (es el luto, cuyas formas de expresión han cambiado a lo largo de la historia y según las culturas y las características personales)



### ¿ES NORMAL EL DUELO A PESAR DEL INTENSO SUFRIMIENTO QUE SE EXPERIMENTA?

El duelo tiene manifestaciones físicas, psíquicas y sociales, pero es normal en más del 70 % de los casos y solo requiere seguimiento y apoyo

En menos del 30 % de los casos, cuando dura muchos años y el doliente es incapaz de reinserción social o cuando adquiere características patológicas, con agotamiento nervioso extremo, identificación excesiva con el fallecido, adicción a fármacos o riesgo suicida, se habla de DUELO COMPLICADO y entonces requiere manejo terapéutico

### ¿CUAL ES LA DURACIÓN DEL DUELO?

Diferentes estudios señalan que el duelo atraviesa por diferentes etapas entre 1-2 años, pero no hay consenso definitivo al respecto; la mayoría de las personas atraviesan por un “duelo temprano” entre 3 y 6 meses y luego por un “duelo tardío” hasta los 12-18 meses

## ¿CUÁLES SON LAS ETAPAS POR LAS QUE TRANSCURRE ESTE PROCESO?

Se consideran, por lo general, cuatro etapas:

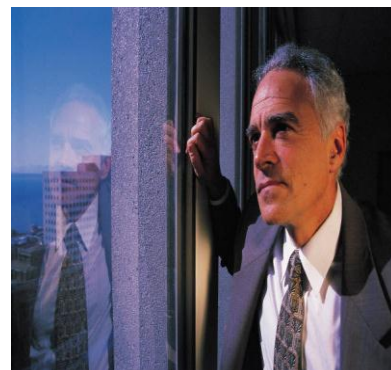
- Una primera de desconcierto, embotamiento, negación, que suele durar pocas horas (“no puede ser cierto...”)
- Una segunda etapa, más prolongada, de anhelo y nostalgia, donde se extraña y se intenta compensar la pérdida (“extraño tanto...”)
- Una tercera etapa caracterizada por desorganización y desesperación al intentar proseguir la vida (“me falta una parte de mí mismo...”)
- Una cuarta etapa, de reorganización y recuperación, que es siempre positiva, donde comienzan a emplearse habilidades para suplir los vacíos, comienzan a sentirse deseos de vivir, se abren brazos a la ayuda y compañía de otros y se puede recordar ya sin tanto dolor (“estoy más tranquilo, debo intentar rehacer mi vida”...)

La resolución del duelo no significa desleal olvido, porque termina la presencia física, pero no la relación afectiva, que se va modificando, se va “re-estructurando”...el doliente no “renuncia” a la persona perdida, sino que trata de encontrarle un lugar apropiado en su vida interior, que deje espacio a nuevas acciones y momentos de vida...

## ¿EXISTEN VARIOS TIPOS DE DUELO?

Hay tres tipos generales:

- Duelo anticipatorio, que generalmente prepara a los familiares para la pérdida de una persona que tiene una enfermedad de larga duración
- Duelo retardado, congelado o negado, cuando se inhibe la persona de expresar sus emociones o las niega, no se afronta la realidad de la pérdida y puede haber una falsa euforia o rápida aceptación que puede sugerir una tendencia patológica
- Duelo complicado (crónico o francamente patológico) que requiere ayuda terapéutica



## También hay TIPOS ESPECIALES DE DUELO:

- Duelos por muerte inesperada o imprevista (muerte súbita, homicidio, accidente, suicidio), generalmente complicados al no haber tiempo para “procesar” la pérdida e insistir el doliente en buscar responsables o culpables
- Duelos diferidos, cuando se unen varias pérdidas y es en la última donde el doliente se desestructura emocionalmente

- Duelos por catástrofes naturales o producidas por el hombre, en los cuales los medios periodísticos deben tener cautela para no exacerbar sentimientos en dolientes
- Duelos colectivos, cuando fallece algún personaje mundialmente conocido y admirado
- Duelos “a distancia”, cuando no aparece el cadáver que valida la realidad de la pérdida
- Duelos en grupos especiales (en ancianos, niños, padres que han perdido un hijo, en hermano, en madres que han sufrido pérdida peri-natal de su bebé, por la muerte de mascotas, etc.)



El duelo que se hace cuando los familiares pierden a un ser querido por infección del coronavirus es muy específico: ni tiene las características de un duelo anticipatorio, donde ha habido tiempo y momentos progresivos para adaptarse a la pérdida, ni es una pérdida por muerte totalmente imprevista o inesperada, por lo que es un desafío para los profesionales que se encargan de su canalización y seguimiento.

### ¿COMO AYUDAR AL CURSO NORMAL DE CUALQUIER DUELO?

Algunas recomendaciones generales:

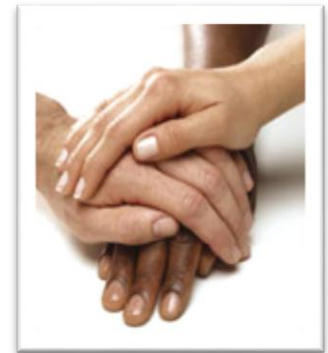
- No impedir el desahogo emocional, las personas deben expresar libremente sus emociones
- En lo posible, debe permitírsele al doliente conocer detalles relacionados con lo que sucedió
- Nadie debe criticar ni imponer estereotipos culturales o familiares (“los hombres no lloran”...)
- Debe ayudarse a considerar como normales las emociones y pensamientos del doliente, hacerle conocer que el sufrimiento que puede percibirse inicialmente como intolerable tendrá fin, que la magnitud de los sentimientos no se mide en un tiempo dado y que el duelo tiene sus etapas y también hay factores que entorpecen o facilitan este proceso
- Insistir con el doliente en que la relación anterior que tenía con el familiar fallecido no desaparece, sino que cambia
- No aconsejar “curas geográficas” (traslados a otros lugares) o cambios de hogar o toma de decisiones importantes sin que pase un tiempo
- No apresurarse en evadir recuerdos o deshacerse de cosas del fallecido
- No abusar de los psicofármacos
- No iniciar de inmediato el trabajo, permanecer algunos días en casa con el apoyo de familiares





## ALGUNOS CONSEJOS PARA ACOMPAÑAR A UNA PERSONA EN DUELO

- Compartir con autenticidad y sin frases vacías el dolor de la pérdida del doliente, mostrando empatía y estando disponible para ayudar y escuchar
- Favorecer la expresión de sentimientos, no coartar la descarga emocional
- Cuando no sea posible el contacto físico (abrazos), emplear la expresión no verbal (por ejemplo, manos en el corazón) para expresar el apoyo
- Si no se sabe qué decir, es mejor no decir nada, estar presente y ofrecer apoyo, sin imponerlo; saber callar...y escuchar
- Comprender que el dolor y el sufrimiento pueden expresarse también a través de la ira y la hostilidad, no tomarse ciertas expresiones como agresiones de índole personal
- No juzgar, ni interpretar, respetar ante todo, abstenerse de dar consejos o comparar la situación que vive el doliente con otras situaciones
- No preguntar “por qué”? Hay preguntas que no tienen siempre respuestas inmediatas
- No rehuir ni interrumpir sentimientos que puedan aflorar, ni quitar importancia a lo que sucede (por ejemplo: “eso no es nada”, “podría haber sido peor”...)



## EL DUELO EN LOS NIÑOS Y SU MANEJO

- Depende del concepto de muerte según el desarrollo evolutivo, generalmente los niños adquieren el concepto de muerte como los adultos, después de los 10 años...
- De las experiencias anteriores que hayan tenido con la muerte en la familia o fuera de ella
- De la estabilidad emocional de la familia y la existencia de relaciones firmes con otros adultos
- De la oportunidad que tengan para compartir emociones y sentimientos
- De la relación que hayan tenido con la persona fallecida (no solo consanguínea, sino afectiva)
- Del ambiente que rodea al niño en el hogar o fuera de él
- De la causa de la pérdida





## ALGUNAS SUGERENCIAS GERNERALES PARA FAVORECER EL DUELO EN LOS NIÑOS

- No mentir, si no se tienen respuestas a preguntar de los niños, admitirlo así
- No decir algo de lo que tenga que retractarse luego
- Adecuar la información a su edad cronológica y su madurez emocional
- Hablar de la muerte antes de que el niño se vea involucrado, como posibilidad
- No vincular la muerte con el sueño
- No delegar explicaciones en otros, siempre será mejor que lo hagan los padres
- No asociarla a contrariedades que puedan generar culpas
- Los adultos deben expresar su propio dolor sin esconderlo, compartiéndolo...
- Debe darse la oportunidad al niño de hablar de quien murió
- No propiciar expectativas falsas de retorno del fallecido
- Contactar con especialistas para ayuda psicológica si fuera necesario

### EN RESUMEN:

- No apartar a los niños de la realidad que están viviendo los adultos, ellos son sensibles y se percatan de lo que pasa y les afecta si no se comparte con ellos
- Aunque resulte doloroso y difícil, es mejor informarles lo sucedido lo antes posible, buscando un momento y lugar adecuado y con palabras sencillas y sinceras: *"...ha ocurrido algo muy triste, el abuelo ha muerto, ya no estará más con nosotros, ha dejado de vivir..."*
- Para explicar cómo ocurrió la muerte se deben usar pocas palabras: *"...sabes que ha estado enfermo durante algún tiempo, la enfermedad le ha causado la muerte..."*

## EL DUELO EN PERSONAS QUE HAN PERDIDO SERES QUERIDOS POR LA PANDEMIA



- Es posible que familiares y hasta profesionales de la salud experimenten una gran variedad de emociones (tristeza, rabia, culpa, impotencia), mezcladas en un estado de confusión e incredulidad y con el agotamiento físico y psicológico añadido por la situación especial que se vive. Estas emociones son normales y pueden estar presentes durante algún tiempo
- A la pérdida del familiar, hay que añadirle las circunstancias especiales de su muerte: no poder cuidarle, acompañarle y despedirle en sus últimos momentos como hubiesen querido, lo que acrecienta la insuficiente regulación física y psicológica asociada a esta situación traumática (taquicardias, palpitaciones, sensación de opresión en el pecho o de nudo en la garganta o en el estómago, cefaleas, sequedad en la boca, mareos, irritabilidad, cambios de humor, impaciencia, dificultad para concentrarse, disminución del rendimiento, etc.)
- Es normal el enfado y que se tengan muchas preguntas (*"por qué?"*) y suposiciones de lo ocurrido (*"Y si hubiera..."*), por ejemplo: *"Por qué ha aparecido este virus?"*, *"Se podría haber evitado con medidas más drásticas?"*, *"Cómo no me di cuenta antes de lo que pasaba..."*, *"Y si le hubiéramos traído a casa estos días?"*, *"Habrá sufrido..."?*

Es normal tener todas esas preguntas...es una pandemia y afecta a todo el mundo, se vive en continua alarma. No se debe ser tan duro o exigente consigo mismo, las circunstancias actuales escapan al control de todos, hay que analizar esta situación desde el corazón, con compasión y comprensión, no es necesario añadir más sufrimiento al dolor...



No son las respuestas a estas preguntas las que dan la calma necesaria para sostenerlo, sino el aceptar que, aunque es una realidad dolorosa y traumática, sólo a través del camino paciente y constante hacia la aceptación, el corazón dolorido encuentra consuelo y puede salir fortalecido. Al principio es difícil poder ver y sentir esto, por eso se proponen pautas de autocuidado que puedan ayudar a dar los primeros pasos en el proceso de duelo



## **LOS RITUALES DE DESPEDIDA**

Son actos simbólicos que ayudan a expresar sentimientos ante una pérdida, a poner un poco de orden en el caos emocional, a establecer un orden simbólico para los acontecimientos vitales y permitir la construcción social de significados compartidos. Abren la puerta a la toma de consciencia del proceso de duelo. Algunos pueden ser más o menos largos en el tiempo, no es lo mismo escribir una carta, que crear un diario o levantar un altar permanente. Lo importante es que ayuden a integrar lo que ha sucedido y cómo se está viviendo

## RITUALES DE DESPEDIDA PERSONALES

- Tal vez en los primeros momentos no se desee compartir socialmente o se prefiera hacerlo sólo con los más allegados, debe respetarse un modo y espacio propios. Cualquier variante puede ejercerse con todo derecho, informando a las personas del entorno. A pesar de esto, debe permitirse que las personas queridas acompañen y cuiden en la medida de lo posible
- Se está en una situación excepcional, más adelante, si resulta necesario, se podrá llevar a cabo la ceremonia o ritual que se hubiese deseado, pero hay que aplazarlo un tiempo.
- Es bueno preparar un escrito para cuando se puedan reunir todos los seres queridos y hacerle un pequeño homenaje presencial, o grabar en vídeo y compartirlo con otros a través de las redes sociales
- Las técnicas narrativas terapéuticas son útiles: escribir una carta dirigida a la persona perdida, a una emoción concreta (tristeza, rabia), a Dios, a la vida, a otras personas...es saludable escribir poemas y mensajes con contenidos positivos (algo que pudiera decirse a la persona de estar presente), tener recuerdos positivos, sentimientos de agradecimiento, de disculpa, etc. También, recopilar textos escritos por otros autores con los que el doliente se identifica. O elaborar un diario que exprese lo que se va sintiendo día a día.
- Cuando las palabras se atascan, pueden realizarse dibujos que expresen sentimientos
- Se puede destinar un rincón de la habitación para el recuerdo, colocando una foto de la persona fallecida u objeto que simbolice la relación con esa persona, adornándolo con flores, velas, música...Aquí se puede orar/rezar, expresar lo que se siente, recordar momentos...
- Si hay fuerza y entereza, se pueden utilizar fotos o videos que ayuden a conectar con los recuerdos, o puede construirse una "caja de recuerdos", junto con otros familiares



## RITUALES DE DESPEDIDA A DISTANCIA

- Es bueno hacer una reunión previa consultando a los familiares convivientes o a través de llamadas telefónicas o video-llamadas, donde todo el mundo comparta y exprese lo que le gustaría hacer en una posible ceremonia virtual
- Implementación de esa ceremonia o encuentro virtual en alguna plataforma online, cada persona puede llevar o enviar un objeto o frase que represente a la persona fallecida y dar espacio así a compartir lo que se desee





- Publicar en las redes sociales, a modo de homenaje, algún legado de vida que ha dejado el fallecido, a través de palabras, música o imágenes.
- Realizar actividades simbólicas conjuntas, coordinadas (soltar globos, papeles con mensajes...)
- Compartir recuerdos y momentos especiales, reparar tareas pendientes, etc.

Es importante incluir en los rituales a niños, personas mayores y personas con discapacidad, explicándoles con naturalidad, de acuerdo con su edad y su condición, lo que se va a realizar y de qué manera pueden participar.

Toda persona necesita sentirse amada y dar amor, ser cuidada y cuidar, sentirse segura y aportar seguridad, sentirse validada, reforzada, comprendida, respetada y acompañada en sus procesos vitales; por eso, también necesita devolver recíprocamente lo que se le da. Se trata de construir redes en vez de muros.

### PAUTAS DE AUTO-CUIDADO PARA PERSONAS EN DUELO



El camino del duelo no es fácil ni rápido, con frecuencia los pasos son inseguros y hay que retroceder para avanzar. No es fácil, pero es posible, sólo hay que darse el tiempo necesario para equilibrar las cargas. Al caminar, hay que considerar cuatro vertientes importantes: la parte física-somática, la parte emocional-relacional, la parte cognitivo-mental y la parte espiritual.

Para ello, las recomendaciones habrá que implementarlas en situación de confinamiento y cada persona desde su experiencia subjetiva y

necesidades:

- Comer e hidratarse, ni mucho, ni poco, cosas buenas y saludables. Si no hay apetito, distribuir a lo largo del día pequeñas cantidades de comida
- Dormir bien, manteniendo un horario en la medida de lo posible, ayudándose de relajación antes, después de un baño caliente o una infusión o música suave. Si se necesita descansar o desacelerar en determinados momentos, hacerlo, preferiblemente en cortas siestas
- Hacer algún ejercicio físico, adecuado a la edad, condiciones físicas y espacio disponible
- Tratar de hacer alguna actividad creativa: cocinar, cuidar una planta, trabajos manuales...
- Dejar de fumar o fumar menos
- Pequeños masajes corporales
- Continuar con hábitos higiénicos: bañarse, asearse, cepillarse los dientes, cambiarse de ropa...
- Exponerse siquiera a un rayito de sol cuando sea posible en ventana, balcón o azotea
- Compartir las emociones y sentimientos con otros o por redes sociales
- Si se necesitan momentos de recogimiento, explicarlo así a otros convivientes

- Confeccionar una lista de personas con las que se siente uno más cómodo, incluso para diferentes estados de ánimo, reconfortándose con ellas
- Ordenar, con ayuda de familiares, la recepción de llamadas de condolencia en el momento que se considere más oportuno para recibirlas
- Si se tiene necesidad de contactar con alguien, no esperes a que se pongan en contacto, uno tiene legítimo derecho a solicitar apoyo
- Escribir cómo se siente puede ser reconfortante, incluso grabando la voz propia
- Si es posible, debe recurrirse a grupos de apoyo por redes sociales
- No exigirse demasiado a uno mismo a nivel intelectual
- Evitar lo que contamine la mente (imágenes, sobre-información, experiencias dañinas, etc.)
- Redactar objetivos a corto plazo, viviendo coherentemente el día a día
- No tomar decisiones importantes hasta que no avance más el duelo y la incertidumbre social y económica provocada por el virus haya mejorado
- Permitirse conectar con las emociones al contactar con los recuerdos del fallecido
- Leer libros, películas, series o documentales que puedan ayudar a normalizar el proceso
- Es aconsejable una breve práctica de silencio diariamente para aliviar síntomas y tomar conciencia de sí mismo
- Buscar cosas que nutran espiritualmente (música, literatura, pintura, programas televisivos) y potenciar creatividad artística (dibujo, música...)



## ¿CÓMO ACOMPAÑAR A UNA PERSONA EN DUELO SIGUIENDO LAS MEDIDAS ANTE EL COVID-19?

- Al no poder estar presente, se debe participar de alguna manera en la despedida de la persona fallecida y en el acompañamiento a sus dolientes principales, expresando emociones y pensamientos, compartiendo recuerdos, demostrando el apoyo...tener contacto telefónico con dolientes, sin discursos elaborados, sino con frases, silencios o mostrando disponibilidad y afecto, tales como: *"No es necesario que me contestes, solo quiero saber cómo te encuentras y*



*que sepas que estoy disponible si quieres hablar”, “Sólo quiero que sepas que estoy aquí para tí”, “Me hubiera gustado acompañarte en este momento, pero aunque no esté físicamente te acompaño y te tengo presente”, “Si necesitas que hablemos puedes llamarme...”*

- Cuando se hable con alguien practicar una escucha activa y empática, evitar frases hechas
- No decir: *“Sé fuerte...”, “Anímate...”, “Hazlo por tu hijos...”, “Distráete que todo irá bien...”, “No llores más que te estás torturando...”, “No le dejas descansar...”, “La vida continúa...”, “Resígnate...”, “Ha sido la voluntad de Dios...”, “Ahora ya no sufre...”*
- Lo que se diga, debe ir esencialmente con este mensaje: *“Me gustaría mucho poder decir algo que alivie tu dolor, pero no encuentro palabras. Quiero que sepas que estoy aquí y que pienso en ti muy a menudo...”*
- Valorar si la persona en duelo está llevando a cabo medidas de auto-cuidado y ayudarle
- Practicar rituales de despedida relacionados con ese doliente que sufre
- Hay que ser comprensivo, la situación es difícil y la familia puede estar desbordada en algunos momentos o quizás sea difícil ponerse en contacto



#### **PAUTAS PARA ACOMPAÑAR A MENORES Y PERSONAS CON DISCAPACIDAD**

- Las personas más cercanas son las más adecuadas para comunicar las malas noticias
- No usar eufemismos (*“se ha ido...”, “nos ha abandonado...”, “está dormido para siempre...”*), hablar de la muerte, siempre pendientes de la reacción emocional que debe ser acogida
- Explicarles que el familiar se puso muy, muy, muy malito o grave, para que cuando alguien se enferme, no crea que necesariamente va a morir...
- No ocultar sentimientos en su presencia, responder de forma sencilla de acuerdo a la edad
- Estas personas no necesitan ser excluidas de la realidad, sino incluidas, autorizadas, validadas, escuchadas, acompañadas...ellos deben elegir si desean o no participar y de qué manera...
- Estar disponibles para responder dudas, pero sin *“inventar”* respuestas...
- Explicarles por qué ahora no pueden tener contacto o despedirse del familiar físicamente, que para evitar el contagio hay que buscar la forma de transmisión de amor: besos voladores, pintando trazos de dibujo, realizando video-llamadas con amigos, etc.
- Permitirles expresar sentimientos y emociones con alternativas para canalizar el dolor
- No imponer necesidades, formas y tiempos, tratar de entender lo que los niños dicen y no coartar su expresión con frases pre-concebidas
- Dedicarles más tiempo, compañía y afecto, escucharles

- Mantener al máximo posible la rutina diaria, evitando imágenes o mensajes de lo que sucede a través de los medios de comunicación o acompañándoles a ver estos programas
- Manejar posibles sentimientos de culpa, explorándolos, aclarando sucesos...
- Considerar como normales en los primeros momentos regresiones a etapas más tempranas (no querer dormir solos o con la luz apagada, chuparse el dedo, mostrar miedos, etc.)
- Ante estas situaciones es normal tener reacciones como pérdida del apetito, náuseas, comer en exceso, dolores de cabeza, cansancio...acompañan a necesidades emocionales
- Favorecer despedidas, de acuerdo con la edad y la situación.
- Si los síntomas persisten, solicitar asesoramiento y/o intervención psicológica especializada

### PAUTAS PARA ACOMPAÑAR A ADOLESCENTES

- Generalmente, las reacciones de rabia son más fuertes; hablar con ellos permitiéndoles sacar su dolor, es bueno que realicen ejercicios físicos donde puedan desahogar su frustración
- Mantenerles informados, especialmente por padres y personas cercanas, del posible desenlace y/o evolución, incluirles en la toma de decisiones aunque no puedan estar presentes, ayudándoles en lo posible a mantener comunicación con hospitalizados
- Tener en cuenta su opinión, no desvalorizarla, incluirles en actividades y rituales, aprovechar sus habilidades en las tecnologías para que tomen un papel activo y se sientan útiles
- Propiciar expresión de emociones y uso de otros recursos expresivos, manteniéndose los adultos ni muy cerca ni muy lejos, favoreciendo diálogos abiertos
- Ser pacientes ante expresiones de minimización del dolor, respetar espacios íntimos
- Respetar sus creencias espirituales o existenciales, su disposición a participar en rituales
- Intentar que mantengan una rutina diaria, no dejar que se abandonen, ni abandonarlos, darle alguna responsabilidad en la casa, tratar de entusiasmarlos con algo
- Evitar que se obsesionen con el tema y estén sobre-expuestos a mensajes, evadiendo comentarios inapropiados que alimenten sus emociones negativas
- Buscar ayuda especializada si la familia no puede evitar conductas desadaptativas o consumo de sustancias o ideación suicida
- Contactar con maestros para conocer como llevan las tareas escolares
- Ser comprensivos de su vulnerabilidad y la necesidad de contactar a sus amigos y compañeros sin abandonar la pertenencia a un grupo





