

Duelo

EL PROCESO DEL DUELO

La pérdida de un ser querido suele ser **una de las experiencias más difíciles** por las que puede atravesar una persona y las circunstancias excepcionales durante la pandemia de covid-19, la convierten en una experiencia todavía más difícil y dolorosa.

El **duelo** es la **reacción emocional y física** que se produce tras el fallecimiento de un ser querido y es una **respuesta normal** (no una enfermedad). Puede variar entre las personas en función por ejemplo de su personalidad, sus recursos de afrontamiento y también en función de las circunstancias en las que se produce la muerte.

Algunos expertos sugieren la presencia de **varias etapas** en las que se experimentan diferentes emociones, sentimientos o sensaciones. Al principio es frecuente tener una variedad de emociones cambiantes como por ejemplo **impotencia, rabia, ansiedad o tristeza** o también una sensación de extrañeza o de irrealidad, como si lo vivido **fuera un sueño**. Estas emociones pueden ser más intensas en estos momentos de aislamiento e incertidumbre.

También es frecuente **hacerse preguntas** muchas de las cuales pueden ser muy **difíciles de responder** (por ej. ¿podía haberse evitado? ¿Y si hubiera hecho...? ¿Se habrá sentido solo/a? ¿Habrá sufrido mucho? etc). Muchas quedarán sin respuesta y llegar a aceptarlo suele ser un aspecto difícil, aunque necesario en el proceso de recuperación.

Las circunstancias impuestas por la pandemia han supuesto cambios importantes en el cuidado que podemos brindar a las personas queridas y en cómo nos despedimos de ellas, y todo ello tiene un impacto negativo en el desarrollo normal del duelo. También en nuestros **ritos de despedida** (velatorios, funerales, etc). **Estos** son un aspecto esencial en el desarrollo de un duelo saludable ya que ofrecen un acompañamiento emocional y un reconocimiento social del dolor que es muy necesario.

PAUTAS PARA INICIAR UN PROCESO SALUDABLE DE DUELO:

El proceso del duelo no suele ser sencillo, ni rápido y conviene **darse un tiempo (cada persona necesita el suyo)** para recorrer las etapas y llegar a una recuperación que permita aceptar la pérdida y convivir de forma sana con ella. En estos momentos es especialmente importante **intentar ser comprensivos/as** con uno mismo/a y los demás y entender que la situación ha sobrepasado las capacidades y previsiones de muchas personas, quizás también la nuestra, y que la aceptación de esta realidad nos ayudará a salir fortalecidos. Estos son algunas de las pautas que pueden ayudarte en estos momentos:

1. Rituales de despedida:

Es recomendable intentar mantener estos rituales, aunque sea adaptados a la situación actual.

- **Despedidas personales:** Realizar algún acto personal de despedida a la persona querida puede ser de gran ayuda. Por ejemplo, escribirle una carta explicando cómo te sientes, un dibujo, crear una "caja de recuerdos" con objetivos personales, o destinar un lugar en tu casa para su recuerdo, con fotos, velas, u objetos personales. Un espacio al que acudir cuando lo necesites y en el que te permitas sentir, quizás dirigirte a la persona y expresar tus emociones.

- **Despedidas colectivas a distancia:** Es posible realizar despedidas a distancia o simbólicas, sustituyendo el contacto físico por el virtual. Por ejemplo:

Ceremonia o encuentro virtual: Puede ser útil programar un encuentro de las personas significativas a través de plataformas online (WhatsApp, Zoom, Skype etc) y ofrecer a cada

Duelo

persona un espacio para compartir lo que desee sobre el familiar fallecido (un recuerdo, una poesía, una pieza de música, una foto, etc).

Uso de redes sociales (Facebook, WhatsApp, etc): Puedes compartir una despedida u homenaje público con tus contactos y darles la oportunidad de expresarte su apoyo.

2. Pautas de autocuidado:

Para facilitar la recuperación es importante también intentar seguir unas pautas de autocuidado.

- Trata de **descansar y comer lo suficiente**. Con horarios saludables y regulares. Intenta evitar al alcohol o un exceso de estimulantes como el café. **No te abandones**. Intenta mantener tus hábitos de higiene personal y doméstica.

- Intenta **centrarte en objetivos a corto plazo**, planifica el día a día con metas sencillas y fáciles de cumplir. Ten en cuenta que tu cabeza está pasando por un momento muy difícil y que te puede costar pensar con claridad. Evita tomar grandes decisiones en estos momentos.

- Intenta realizar alguna **actividad física (enlace ejercicio)** de forma regular. Te ayudará a reducir la ansiedad y descansar mejor. Por ejemplo, caminar por casa, bailar, hacer tablas de ejercicios, etc

- Practica alguna **técnica para relajarte (enlace relajación)**. Si conoces alguna (respiración, relajación muscular etc) úsala con regularidad. Si no es así puedes probar con otras formas saludables de relajarte que te hayan ayudado en otros momentos (por ej escuchar música, bailar, ejercicio...).

- Intenta **mantener el contacto con otras personas**,

Con algunas te será más fácil compartir emociones difíciles. Si sientes que necesitas hablar con ellos/as da tú el paso sin esperar a que te llamen y explícales cómo estás.

También puedes necesitar momentos de soledad, explícaselo a las personas con las que vives y tómate ese tiempo para ti, pero intenta evitar aislarte.

Si recibes muchos mensajes de condolencias y te sientes agobiado/a pide ayuda a las personas que viven contigo o elige un momento concreto al día para revisarlos.

- Busca fórmulas que te ayuden a **expresar sus sentimientos y conectar con ellos**. Por ejemplo:

Dedicar un tiempo cada día para pensar en la persona fallecida y expresar tus emociones en un entorno de intimidad y tranquilidad.

Escribir tus sentimientos, pensamientos y recuerdos en un diario.

Practicar alguna actividad creativa como la poesía, pintura o música.

- **Infórmate** sobre el proceso de duelo e intenta **conocer la experiencia de otras personas** que hayan pasado por esa situación. Algunos grupos de apoyo online que podrían ayudarte.

- A medida que te vayas sintiendo capaz intenta **recuperar actividades que te hagan sentir bien o distraerte en casa**.

CUÁNDO PEDIR AYUDA PROFESIONAL:

Ten en cuenta que estas pautas son generales y que no sustituyen a una terapia ni a las recomendaciones individualizadas que pueda realizar un profesional ante un caso concreto.

Conviene que consultes con tu médico de cabecera en cualquiera de estos casos:

Duelo

Tienes un malestar intenso que te impide realizar tus actividades diarias
No puedes dormir o alimentarte suficientemente
Tienes pensamientos recurrentes en torno a lo sucedido que no puedes controlar
Te encuentras aislado
Has aumentado el consumo de fármacos, alcohol, u otras drogas
No notas mejoría a pesar del paso del tiempo

Si tienes ideas de suicidio debe consultar lo antes posible.

De todas formas, ante la duda siempre es mejor consultar con tu médico/a.