

# *Manejo del duelo durante el aislamiento por COVID-19*

*Por: Mailene Román Tejera, Coordinadora del Programa de Servicios a la Familia  
– Lifelink Puerto Rico*

Si has llegado hasta esta lectura porque recientemente has perdido un ser amado, primeramente, quiero ofrecerte mis condolencias y un abrazo solidario. Debido al aislamiento provocado para evitar la propagación del COVID-19, sobrevivir a la pérdida de un ser querido puede ser aún más difícil, ya que no contamos con el apoyo cercano de nuestros seres queridos y amistades. Además, si el fallecimiento ha ocurrido durante el tiempo de aislamiento, es posible que no hayan podido ofrecer los servicios fúnebres acostumbrados. La muerte de un ser amado es una de las experiencias más difíciles que se puede experimentar en la vida, más aún, en momentos como los que vivimos donde debemos estar en aislamiento.

Cuando un ser amado muere, es común que experimentemos grandes cambios a niveles emocionales y de nuestro cuerpo físico. Emociones como tristeza, rabia, impotencia, miedo, entre otras, pueden estar presentes en la persona que experimenta la pérdida. La mayoría de las personas que sobreviven a la muerte de un ser amado presentan grandes alteraciones a nivel de sus pensamientos. Es posible que ahora mismo tengas más preguntas que respuestas, sintiéndote confundido, con problemas para concentrarte, irritable, en “shock”, problemas de memoria y que se te dificulte hacer hasta las tareas más sencillas (como prepararte una taza de café o vestirse). Además de las emociones y los pensamientos, tu cuerpo físico también está recibiendo un alto impacto por lo sucedido. Podrías experimentar debilidad, cansancio profundo, cambios en tus patrones de alimentación o sueño, mareos, boca seca, sentir fuertes palpitaciones, temblores en tu cuerpo, dolores de cabeza, dolor de pecho, dificultad para respirar, entre otros cambios. Muchas personas que han vivido la pérdida de un ser querido describen que se sienten como si se volvieran “locos”. Quiero decirte que todas estas respuestas son normales y frecuentes ante la pérdida de un ser amado.

Aunque no existen palabras que puedan hacer desaparecer el dolor que puedes estar sintiendo, confío en que las siguientes recomendaciones sirvan de ayuda para sobrepasar este momento.

Recomendaciones:

## **1. La despedida del ser amado**

Las reuniones familiares, actividades fúnebres, los servicios religiosos y de recordación son costumbres comunes al momento de la muerte de un ser querido. Debido a que todas estas actividades se han visto alteradas durante el tiempo de aislamiento, podría considerarse el uso de otros medios para conmemorar la vida de su ser querido, así también como para mantener la unidad familiar en un momento tan difícil. Una alternativa para recordar a la persona fallecida junto a tus seres queridos es utilizando la tecnología. Puedes realizar un evento de recordación por medio de redes sociales, crear un grupo en alguna red social (Facebook, por ejemplo), donde todos los familiares y conocidos pueden entrar a brindarse apoyo mutuo, compartir fotos, anécdotas, compartir oraciones y plegarias, etc. Se recomienda celebrar los rituales fúnebres y religiosos una vez culminado el tiempo de aislamiento, ya que ayudará a la familia en el proceso de aceptación de la pérdida.

## 2. Autocuidado

- **Alimentación:** Recuerda alimentarte de la mejor manera posible, aun cuando no tengas apetito. Esto te ayudará a mantenerte en el mejor estado físico posible.
- **Toma sol y realiza alguna actividad física:** Durante este período, pasamos mucho tiempo dentro de la casa. Tomar sol y hacer ejercicios te ayudarán a mantener tu cuerpo en el mejor estado posible. No es necesario que te conviertas en experto en ejercicios. Haz tu mayor esfuerzo para ejercitar tu cuerpo al menos 15 o 20 minutos diarios. Se recomienda tomar el sol en las mañanas, de 10 a 15 minutos. El sol te ayudará a regular los ciclos de sueño, así como para la adquisición de vitaminas esenciales.
- **Crea una red de apoyo:** Aunque la mayoría de las personas que se nos acercan en momentos difíciles tienen las mejores intenciones, no todos son la compañía deseada durante el proceso de duelo. Identifica quiénes son aquellas personas que hacen tu carga más liviana y que están dispuestos a acompañarte (aunque sea a través del teléfono).
- **Pide ayuda:** En ocasiones esperamos que las personas nos ayuden, sin antes comunicar nuestras necesidades. Comunica de manera clara cuáles son tus necesidades e identifica personas que puedan ayudarte. Identifica una persona responsable que pueda ayudarte a tomar decisiones cotidianas, responder llamadas y mensajes, etc.
- **No es momento de tomar decisiones importantes:** Se recomienda que no se tome ninguna decisión importante en los primeros meses que sobrevienen a la muerte de su ser querido. Una decisión importante podría ser un divorcio, venta de bienes, herencias, etc. En adición, nos encontramos viviendo momentos históricos de incertidumbre, por lo que es recomendable aplazar cualquier tipo de decisión importante.
- **Nutre tu espiritualidad:** Busca la manera de nutrir tu área espiritual. Ya sea con la ayuda virtual de algún consejero, pastor, sacerdote, o buscando espacios personales para fomentar la espiritualidad (relajación, meditación, oración, reflexión, etc).
- **Busca espacios de distracción:** Pasar días aislados en el hogar puede ser difícil, mucho más aun cuando estamos en medio de un proceso de pérdida. Dedicar tiempos exclusivos a hacer alguna actividad de distracción. Esto puede ser mediante la lectura, ejercicio físico, ver películas sobre temas positivos, preparar algún postre en la cocina, etc.
- **Ten paciencia y auto-compasión:** La situación que estás viviendo no es fácil. Reconoce que tendrás días mejores que otros. No esperes funcionar al mismo nivel que lo hacías antes. Ten paciencia en el proceso y evita los atajos para tratar de sentirte mejor. Muchas personas recurren al uso de alcohol, drogas y/o medicamentos para dormir sin supervisión médica. No lo hagas, esto solo alargará y empeorará tu proceso de recuperación. Según expertos en duelo, las primeras semanas luego de la pérdida debes tratarte como si estuvieras hospitalizado y en cuidados intensivos. Estando en un proceso de recuperación de un evento traumático, puedes sentirte física y mentalmente cansado, vulnerable y débil. Sé paciente, y haz lo mejor posible dentro de tus circunstancias y posibilidades.
- **Vive un día a la vez:** En situaciones de crisis y pérdida, nuestra mente corre constantemente hacia el pasado y el futuro. Durante el proceso de duelo, algunas personas piensan constantemente en querer regresar al pasado y hacer las cosas diferentes. Para otros, el futuro parece insostenible sin la presencia de su ser querido. Nos agobiamos por las cosas que ya pasaron, por lo que pudimos haber hecho y no hicimos. También nos aterramos pensando en todas las cosas que podrían ocurrir en el futuro. Sé consciente de tus pensamientos y mantenlos en el momento presente. Repite siempre que sea necesario *“No puedo cambiar el*

*pasado, ni tengo control del futuro*". Mantén tus esfuerzos y pensamientos en el momento presente. Coloca recordatorios en lugares visibles, de ser necesario.

- **Busca ayuda profesional:** El proceso de pérdida, sumado a la situación de aislamiento podría producir deterioro psicológico significativo. Un profesional de la salud mental puede ayudarte a tener mejores herramientas para manejar la pérdida y así evitar complicaciones futuras. Si antes de la pérdida ya recibías tratamiento para una condición de salud física o mental, no abandones tu tratamiento. Muchos médicos, psicólogos y psiquiatras están ofreciendo servicios a través de llamada telefónica o videoconferencia. Las herramientas que utilizan estos profesionales son muy seguras y confidenciales.

### 3. Sobre los niños y adolescentes

Es importante incluir a los niños y adolescentes en las actividades de recordación. Explica de manera sencilla y apropiada para su edad lo que ha sucedido. Es importante que los niños y adolescentes escuchen de parte sus seres queridos que es normal sentirse triste por lo sucedido. También es importante escucharlos y validar sus emociones. Los niños y adolescentes no manifiestan sus emociones igual que los adultos, por tanto, es importante prestarles atención especial. Identifica a alguna persona de apoyo (maestros, amistades, familiares) que puedan comunicarse virtualmente con los niños y adolescentes, ya sea para hablar del tema como para ofrecerle espacios de distracción. También existen videos y libros que pueden ayudar a explicarle la muerte a los más pequeños. No se recomienda mentirles a los niños sobre la muerte, ni decirle que su ser querido está de viaje o que "Dios se lo llevó porque lo necesitaba" *\*Tendremos disponible un escrito dedicado completamente a este tema\**

Sin duda, la pérdida de un ser amado transforma nuestras vidas por completo. Sé paciente y confía en que llegarán mejores días para ti y para tu familia. Aunque hoy no te parezca posible, lograrás salir adelante. Recuerda que la persona ya no está físicamente, pero su amor permanecerá contigo para siempre.

¿Tienes alguna otra recomendación para sobrellevar la pérdida durante el aislamiento?

### Referencias

I Wasn't Ready to Say Goodbye: Surviving, coping and healing after the sudden death of a loved one (2008). Brook, N. & Blair, P. Vancouver, WA : Champion Press

Déjalos ir con Amor (2007). O' Connor, N. Editorial Trillas.

Guía para las personas que sufren una pérdida en tiempos del coronavirus: Pautas elaboradas por profesionales especialistas en duelo y pérdida (2020).

Para obtener más recursos para el manejo del duelo, puede visitar

<https://www.lifelinkfoundation.org/grief-resources/>