



# **CÓMO RESPONDER ANTE LA PÉRDIDA DE UN SER QUERIDO**

durante la pandemia de COVID-19

Por Sara Murphy, PhD, CT

## NATURALEZA DEL DUELO

El duelo es la respuesta emocional ante una pérdida. Numerosas emociones entre ellas el enojo, la culpa, la tristeza, la depresión, la soledad, el desaliento y la insensibilización pueden estar presentes tras la muerte de un ser querido.

En este momento especialmente difícil, es importante darse permiso para sentir las emociones que se experimentan, que pueden cambiar de un día para otro e incluso de un momento a otro no hay una manera "correcta" o "incorrecta" de realizar el duelo porque sus emociones reflejan tanto su relación especial con su ser querido como las circunstancias de su muerte.

## PÉRDIDAS INESPERADAS



Perder a un ser querido en medio de esta pandemia constituye una experiencia difícil. Si perdemos a alguien repentinamente o si no pudimos estar con ella durante su fallecimiento, nuestras respuestas de duelo se ven complicadas por la naturaleza traumática de la pérdida.

Los sobrevivientes pueden sentirse abrumados por pensamientos relacionados con la muerte de su ser querido, también pueden experimentar angustia emocional junto con sus otras emociones propias del duelo, que incluyen sentimientos de vacío e incredulidad y recelo hacia otras personas.

Si experimenta alguno de estos sentimientos, sepa que son respuestas normales ante las circunstancias anormales de su pérdida y que, con el tiempo y apoyo se reducirá su intensidad.

## **DETONANTES QUE EVOCAN UNA PÉRDIDA INESPERADA**

Un detonante puede ser cualquier factor que genere recuerdos angustiantes de la pérdida, como una imagen en las noticias, el sonido de un teléfono, ver la ropa de un ser querido o sentir el aroma de su perfume.

Al enfrentar el detonante que evoca una pérdida inesperada, es posible sentir niveles inmediatos e intensos de miedo y ansiedad, como ponerse en guardia súbitamente o presentar reacciones físicas, tales como palpitaciones cardíacas, palmas sudorosas o sequedad bucal.

Como sobreviviente, podría experimentar algunas de estas respuestas u otros tipos de respuestas ante los detonantes que provocan angustia. Las respuestas al trauma varían y cada uno reacciona de maneras diferentes

La mayoría de las personas que experimentan detonantes que evocan una pérdida inesperada descubrirán que estos desaparecen gradualmente con los días.



## PÉRDIDAS AMBIGUAS

El duelo tras el fallecimiento de un ser querido puede ser complicado durante esta crisis de salud pública porque al mismo tiempo todos estamos experimentando pérdidas no vinculadas a un deceso. Algunas pueden ser concretas y fáciles de identificar, tales como la inseguridad económica o laboral y la falta de interacción social. Otras pérdidas pueden ser más difíciles de identificar, como ya no contar con la tranquilidad que nos proporcionan nuestras rutinas normales o la libertad de movimiento en espacios públicos.

También podemos experimentar las pérdidas de nuestro "mundo de supuestos": El conjunto de creencias fundamentales que nos estabilizan, centran y orientan y nos hacen sentir seguros en nuestra vida cotidiana. Las pandemias, al igual que otras formas de eventos que provocan traumas y que cobran gran cantidad de vidas, pueden amenazar nuestra certeza de que el mundo es o será alguna vez un lugar seguro y libre de peligro.

Mientras realiza el duelo por un ser querido, intente reconocer y validar las otras pérdidas que está experimentando para entender cómo estas pérdidas les afectan a usted y a los demás.



## RIESGOS DE DUELO NO RECONOCIDO

Cualquier persona que sufre una pérdida cuyo duelo no se reconozca abiertamente, se valide socialmente o se respete públicamente puede experimentar un duelo no reconocido, incluidos los sobrevivientes de una pandemia. Cuando la cantidad de personas que mueren a causa de un único virus es sumamente elevada, uno podría sentir que la muerte de su ser querido no recibe atención o que solo se considera como una estadística.

A continuación, pasos a tomar para reducir estos efectos:



Practique el autocuidado emocional identificando sus pérdidas y validando los sentimientos que le provocan.



Solicite el apoyo de sus familiares, amigos, quienes respetarán y escucharán sus experiencias individuales de duelo sin proporcionarle consejos no requeridos.



Planifique un servicio conmemorativo y homenajes para su ser querido, para realizarse tanto ahora como en el futuro le ayudarán a sentirse validado y reconocido en su duelo.

# NIÑOS Y EL DUELO

Cada niño atraviesa el duelo de manera única, al igual que los adultos. Los niños merecen una comunicación abierta y honesta en relación con el fallecimiento de alguien importante para ellos a fin de que puedan comprender la pérdida y empezar su propio proceso de luto.

## **Hable con honestidad y en repetidas ocasiones acerca de su pérdida**

Hacer que los niños participen en conversaciones honestas acerca de la pérdida y de la manera en que falleció su ser querido, como así también compartir recuerdos de la persona fallecida, les ayudará a reconocer lo ocurrido.

## **Utilice un lenguaje claro y apropiado**

El lenguaje debe ser preciso y apropiado para el nivel de desarrollo. Evite frases que confunden a los niños en cuanto a lo que representa la muerte, como “se durmió”, “paso a mejor vida” o “se fue” explíqueles abiertamente a los niños la situación.

## **Incluya a los niños en el homenaje**

Si están planificando un homenaje al terminar la pandemia, organice que los niños sean parte de el, también puede organizar oportunidades para conmemorar a su ser querido en las que incluyan a los niños como diseñar collages o álbumes de fotos o dibujos que recuerden a su ser querido, esto puede ser útil para aceptar la pérdida.





# CUIDADO DE LA SALUD DURANTE EL DUELO

Tomar medidas para la protección de su salud física y emocional resulta crucial a fin de enfrentar los primeros días y semanas de su pérdida durante esta pandemia.

- **Seguridad:** Seguir las recomendaciones de los expertos para reducir la propagación del coronavirus.
- **Rutinas:** Establecer y mantener una rutina puede ayudarle a tener control sobre su vida.
- **Nutrición:** Intente comer saludablemente, alimentos ricos en nutrientes y beber mucha agua.
- **Limitación del consumo de alcohol:** El consumo en excesivo de bebidas alcohólicas puede afectar su salud y dificultan su proceso de duelo.
- **Ejercicio:** Realizar ejercicios físicos, incluso una caminata breve ayuda a su cuerpo a mantenerse saludable.
- **Sueño:** Mantener patrones estables de sueño justo después de una pérdida traumática no siempre es posible, pero debería intentar darle descanso a su mente.
- **Controles de la salud mental:** “Compruebe” consigo mismo cómo está y qué siente al menos dos veces al día.
- **Cambios de humor:** Si experimenta cambios de humor, practique una respiración profunda y retírese del entorno en el que los experimenta.
- **Medios de información:** Haga un trato con su familia, o con usted mismo, de consultar las noticias determinadas en tiempos limitados en lugar de mirar información repetida y estresante todo el día.
- **Solicite ayuda:** ya sea a través de una llamada telefónica a un amigo de confianza, con un terapeuta para personas en duelo, es importante que obtenga el apoyo que merece.

# Señoriales

*Corporación de Servicio*

 /senoriales | [www.senoriales.com](http://www.senoriales.com)

☎ **Guatemala:** (502) 2297-0000

☎ **Quetzaltenango:** (502) 7829-1900