



funespaña

EL CAMINO DEL **DUELO**

Cómo afrontar el proceso de
duelo durante un confinamiento
o circunstancias difíciles



Depósito legal: en trámite - 2º trimestre año 2020

Autor: Vicente Prieto Cabras
Psicólogo Especialista en Psicología Clínica
Director Técnico del Centro de Psicología Álava Reyes



"...Estamos aquí para ayudarte y sobrellevar contigo cada parte de tu historia porque creemos que la vida es un viaje apasionante."

ÍNDICE

- 4 Carta del Presidente
- 6 ¿A qué nos referimos cuando hablamos de duelo?
- 8 Descripción de las circunstancias actuales por la pandemia y su afectación en las personas
- 10 Tu familiar está con síntomas, hospitalizado y con riesgo vital
- 12 No hemos podido acompañarlo en los últimos momentos de su vida
- 16 No podemos estar con la familia en estos momentos de dolor intenso
- 18 Estrategias para afrontar este proceso en los primeros momentos después del fallecimiento
- 22 Estrategias para abordar el duelo
- 32 Habilidades para acompañar a la persona doliente
- 34 Resumen de las estrategias que podemos utilizar cuando sentimos ansiedad elevada
- 36 Bibliografía recomendada

Estimada familia,

Me dirijo a vosotros, en estos momentos tan duros, para trasladaros, en primer lugar, mi más sincera muestra de cariño y respeto ante la pérdida que habéis sufrido recientemente. Es difícil decir una palabra que pueda aliviar el dolor por la partida de vuestro familiar tan querido, sin embargo, como Presidente de Funespaña quiero manifestaros nuestro apoyo, el mío y el de las casi 700 personas que forman el Grupo Funespaña, así como la obligación moral y humana que sentimos de poner todos nuestros esfuerzos en ayudaros.

Para ello, hemos creado esta guía de ayuda al duelo con la colaboración de Apertia y el Grupo Álava Reyes, fundado por la psicóloga María Jesús Álava Reyes, y contando con el contenido de un reputado especialista en la materia como es Vicente Prieto Cabras, psicólogo clínico y director técnico del citado centro de psicología. Con ella, pretendemos acompañaros en vuestro duelo y dotaros de las herramientas necesarias para una correcta gestión de vuestras emociones.

Sabemos que sobreponerse a una pérdida puede ser muy duro, pero esto, sumado a la situación que hemos vivido y que continuamos experimentando, supera los límites de la realidad. Por eso queremos ir de vuestra mano en este proceso además de transmitir que, cuando todo esto acabe, nos seguiréis teniendo a vuestra disposición.

Con esta idea, tratamos de ofreceros un consuelo con el objetivo de disminuir el dolor que produce la muerte. A todos nos ha sorprendido la situación generada a causa del COVID-19 en nuestro país y sabemos que vosotros os estaréis preguntando cómo ha podido suceder cuando vuestras expectativas eran otras y cuando menos lo esperabais. Pero las cosas no siempre salen, por desgracia, como uno desea, y el estado de alarma hizo que se tomaran medidas y se siguieran protocolos muy delicados que os han obligado a despediros de vuestro familiar o amigo de una manera distinta, en la distancia, y sin poder compartir las últimas horas a su lado.

Por eso, desde Funespaña, hemos tratado de estar a la altura ofreciéndoo cada una de nuestras capacidades para haceros el proceso lo menos doloroso posible. Es probable que os preguntéis si se podría haber hecho algo más, y seguramente experimentéis sentimientos de impotencia al no haber podido estar presentes en esos últimos instantes, tal y como deseabais. Pero quizá cuando pase el tiempo, cuando no exista tanto dolor, miraréis atrás y reflexionaréis sobre vuestra templanza en esos momentos y valoréis, como nosotros estamos seguros ahora, que habéis hecho todo lo que estaba en vuestras manos.

Ahora queda lo más difícil, y por ello sabemos que el apoyo que entre vosotros mismos os deis es fundamental. La pérdida es algo que rompe con la normalidad de la vida, y ahora se trata de convivir con esa pérdida, de lograr recordarle con cariño, de “guardar” dentro de uno todo aquello que nos han enseñado los que se han marchado. En esta etapa dolorosa por la que estáis pasando, queremos que sepáis que todos nosotros quedamos a vuestra disposición y que nuestras puertas están abiertas a vuestras dudas o preocupaciones.

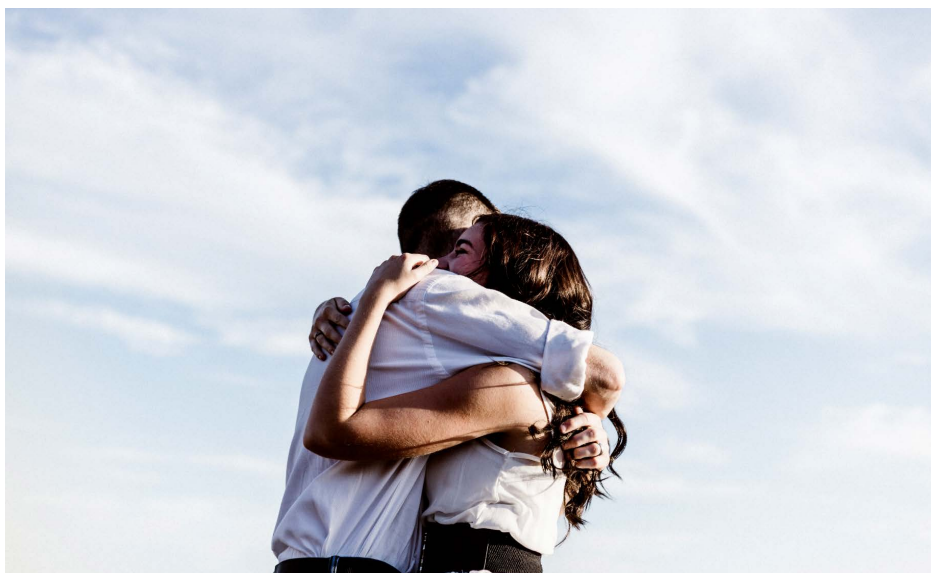
Recibid un caluroso abrazo.

Francisco J. Marco Orenes
Presidente de Funespaña.

¿A QUÉ NOS REFERIMOS CUANDO HABLAMOS DE DUELO?

Cuando una persona a la que queremos fallece, cuando todo termina, cuando todo se reduce al recuerdo de su vida junto a nosotros, es el momento de iniciar una andadura a lo largo de nuestro tiempo, a nuestro ritmo, con nuestras emociones. Nos acompañarán miembros de la familia y posiblemente amistades, de manera presencial o a distancia por el confinamiento, pero es un camino que tendremos que recorrer desde nuestra intimidad; lo vamos a sentir a nuestra manera, con nuestra experiencia vital, con nuestras habilidades, competencias y con nuestro estilo para tomar decisiones y resolver problemas, que nos llevarán hacia la aceptación y la adaptación a una nueva forma de vivir, de relacionarnos, de estar sin la persona querida.

Hemos entrado en un proceso de elaboración de la pérdida; estamos en un proceso de duelo y tenemos que saber que es un proceso normal y no una enfermedad. Es muy probable que sintamos abatimiento y tristeza; lo llamamos aflicción normal ante la pérdida, y es la reacción emocional más característica durante este periodo de tiempo, durante el duelo.



Lo que vamos a sentir es intransferible, cada persona siente a su manera, no nos podemos comparar con lo que puede sentir otra persona, incluso con el resto de los familiares. El dolor intenso es nuestra experiencia subjetiva y solamente nosotros mismos conocemos el calado, la intensidad de ese dolor; las demás personas podrán compartir con nosotros la expresión y la manifestación de nuestro dolor, pero no lo que realmente estamos sintiendo y menos su intensidad.

Podemos sentir una perturbación en nuestras emociones, distintas emociones y con intensidades cambiantes; podemos sentir incredulidad sobre el fallecimiento y los acontecimientos que se desencadenan en los primeros momentos: irritabilidad, miedo, confusión. Todo lo que estamos sintiendo es normal y natural; estamos reaccionando ante el impacto de la vivencia de la desaparición de una persona importante para nosotros y en las condiciones en las que ha fallecido, además de no poder velarle y tener que efectuar un sepelio distinto de lo que tenemos por costumbre. Es frecuente que podamos experimentar síntomas de ansiedad –taquicardia, náuseas, cansancio, dolores de cabeza– muy molestos por su intensidad, y nuestro estado de ánimo estará bajo: sentiremos desinterés, tendremos llantos frecuentes y espontáneos. Insisto en que todo esto es normal y natural; sintamos nuestro dolor, no lo ocultemos ni lo disfracemos, ni tomemos alcohol ni fármacos para poder llevarlo mejor. Esta situación tenemos que vivirla a nuestra manera, y sentirla, por muy intenso que sea ese dolor, en formato de angustia, culpa, ira.

No nos preocupemos por cuánto tiempo vamos a pasar así; es más importante lo que vamos a decidir hacer durante ese tiempo. Recordemos que contamos con nuestras habilidades personales, con nuestra experiencia de vida, con nuestra biografía, para ir consiguiendo pequeñas metas de bienestar psicológico, emocional y de salud, aunque la empresa que hemos iniciado no sea nada fácil, pero es nuestra empresa, nuestra nueva situación vital, nuestra siguiente oportunidad para seguir creciendo como personas.

DESCRIPCIÓN DE LAS CIRCUNSTANCIAS ACTUALES POR LA PANDEMIA Y SU AFECTACIÓN EN LAS PERSONAS

La pandemia nos ha pillado desprevenidos a todos, y lo que sentimos la mayoría de las personas es incertidumbre, inseguridad, ansiedad y miedo. Lo veíamos en televisión cuando nos llegaban los primeros datos de China, pero “China está muy lejos y no es nuestro problema”, “esto en España no puede pasar porque tenemos uno de los mejores sistemas sanitarios del mundo”. La pandemia llegó y no solamente ha puesto en gravísimo peligro nuestra salud, sino que además ha parado al país y a las empresas, mientras la sociedad entera siente miedo intenso porque las cifras de contagios y fallecimientos son mucho mayores que lo que se podía esperar.

El contagio del miedo en las familias y en la sociedad se expande más rápido incluso que el propio virus. No sabemos qué va a pasar, cuánto tiempo va a durar el confinamiento, cómo vamos a recuperar la normalidad en nuestras vidas. Esta incertidumbre nos lleva a vivir la situación con inseguridad. La confianza que teníamos en las instituciones, en la sanidad, empieza a resquebrajarse, porque las estadísticas y la información que nos llegan por distintos medios suscitan preocupación por si algún familiar o algún amigo, o incluso nosotros mismos, pudiéramos estar infectados. Y si eso sucede, ¿podremos empeorar?, ¿tendrán que ingresarnos?, ¿nuestros padres estarán bien?, y si alguno se pone malo con estos síntomas, ¿qué se puede hacer? Nos sentimos desbordados.

Cuando notamos inseguridad aparece la ansiedad y el miedo a lo desconocido, a lo que nunca antes hemos vivido y a que alguien cercano pueda fallecer, circunstancia que hace muy pocos días no podíamos ni imaginar, y ahora la percibimos muy cercana. No podemos asumir fácilmente las terribles cifras de infectados y de fallecidos, que nos provocan una preocupación permanente. Si a esto le sumamos las imágenes de unidades hospitalarias desbordadas, enseguida nos ponemos en un estado de alarma y de alerta que nos afecta y nos ocupa muchas horas del día.

La ocasional falta de información, o la información contradictoria —una tarde podemos asistir a un concierto y por la noche ya no podemos salir de casa—, agudiza nuestra inquietud, pues se nos dijo que era una simple gripe con menor tasa de mortalidad

que la gripe común que ya conocemos y poco a poco se ha demostrado que esto no es así. Todo este lío monumental fomenta la confusión y exagera el miedo, y ha provocado que estemos con niveles de ansiedad elevados.

Las residencias también son, por desgracia, un foco de contagio, y la tasa de fallecimientos en alguna de ellas es muy alta. En estas circunstancias, de igual manera que si tenemos un familiar ingresado en la UCI, la desinformación genera una incertidumbre y una ansiedad elevada en el resto de la familia, con intensa angustia y desorientación por no saber cómo actuar.

Tenemos un pensamiento distorsionado a nivel individual pero también a nivel sociocultural: creemos que las cosas negativas les pasan solo a los demás. Nos cuesta asumir que nosotros, nuestros familiares y amigos, somos los otros de los otros, y claro que nos pueden ocurrir cosas duras, complicadas de gestionar y de solucionar. En algunos casos, la enfermedad y la muerte de un ser querido. A veces surge un problema de salud que no esperábamos en uno de nuestros allegados o en nosotros mismos, pero ahí está. A veces las noticias no son buenas, se confirman diagnósticos que nos enfrentan a un riesgo vital alto, podemos morir como consecuencia de esta patología, nos puede pasar, ¿por qué no?; nosotros tampoco estamos fuera de estas reglas del juego, claro que nos puede pasar. No olvidemos que las emociones también se contagian; el miedo se instaura y se hace fuerte e intenso porque anticipamos escenarios que pensamos que pueden darse, porque lo vemos en otras personas, en televisión, lo escuchamos en la radio y lo leemos en las redes sociales.

En muchas ocasiones no podemos controlar los acontecimientos (la enfermedad de la persona que queremos es un ejemplo de ello, está infectada por el virus y está en el hospital), pero sí la forma de abordarlos, de tomar decisiones y **manifestar un estilo de comportamiento que nos permita estar bien con nosotros mismos e influir en las personas de nuestro entorno de manera útil y constructiva.** Queremos dar lo mejor de nosotros estemos donde estemos y con quien estemos, incluso en momentos tan difíciles como es la enfermedad en fase terminal, y, sobre todo, cuando nos vemos obligados a permanecer confinados y no podemos atender ni acompañar a nuestro familiar enfermo en el hospital o en la residencia, como consecuencia del Covid-19.

TU FAMILIAR ESTÁ CON SÍNTOMAS, HOSPITALIZADO Y CON RIESGO VITAL

En este caldo de cultivo de caos sanitario, de incertidumbre y de preocupación por lo que está pasando, nos llega la noticia de que uno de nuestros seres queridos, padre, madre, hermano, hijo, pareja, está hospitalizado por insuficiencia respiratoria y diversos síntomas, y que está contagiado por coronavirus. Este escenario genera un impacto emocional importante en los familiares, y frecuentemente sentiremos angustia y miedo intensos.

La situación de aislamiento en el hospital nos impide acompañar a nuestro familiar, y tenemos que marcharnos a casa y dejarlo allí. En esos momentos tenemos pensamientos repetitivos, generalmente negativos y anticipamos escenarios poco halagüeños. Notaremos entonces ansiedad, nerviosismo, intranquilidad; hablaremos permanentemente de lo mismo, tendremos dificultades para dormir y seguramente se verá afectada nuestra ingesta de alimentos. No sabemos cómo estará nuestro ser querido; no nos dicen nada, y pasa mucho tiempo entre información e información.

Pendientes de que nos expliquen la situación del familiar, cada vez nos angustiamos más porque no son buenas noticias, y en pocos días, que se nos hacen eternos, nos comunican que el enfermo ha entrado en una situación irreversible y que lo más adecuado es sedarlo para que esté reconfortado hasta el fallecimiento.



NO HEMOS PODIDO ACOMPAÑARLO EN LOS ÚLTIMOS MOMENTOS DE SU VIDA

Las personas necesitamos cerrar procesos a nivel psicológico, para poder adaptarnos a las situaciones nuevas. Cuando perdemos de manera inesperada a un ser querido –accidentes, muerte fulminante por parada cardiorrespiratoria...–, además del impacto emocional por la pérdida, nos queda el malestar intenso de no haber tenido tiempo para despedirnos de él. Este dolor y esta angustia se intensifican radicalmente en la situación de confinamiento que estamos viviendo.

Cuando nos dan la noticia del fallecimiento, el impacto emocional es muy intenso. Se nos ha privado de estar con nuestro familiar querido por miedo al contagio. Podemos experimentar incredulidad y pensamientos del tipo “me parece mentira lo que ha pasado, no me lo puedo creer, se le veía tan lleno de vida”. Esta sensación es más intensa cuando la muerte ha sido inesperada y te ha impactado a todos los niveles. Sentiremos angustia, irritabilidad por la impotencia y sentimiento de injusticia por todo lo que está pasando, tristeza sin fin. Estaremos aturdidos, con falta de atención y concentración, y con pensamientos repetitivos respecto a cómo habrán sido esos últimos momentos de vida.

Tendremos llanto frecuente y espontáneo. En estos primeros instantes, el shock nos hará relativizar durante un breve periodo de tiempo la severidad de la situación. Transitaremos por un periodo de carencia, de reacción emocional y padeceremos incluso una falta de atención y de concentración para realizar tareas sencillas y cotidianas. Nos autoaislamos, así, emocional y psicológicamente para ir dando progresivamente respuestas más eficaces durante el proceso de duelo. Es como dar un paso atrás para ver la situación con otra perspectiva, aunque lo estemos pasando mal, y volvamos a avanzar enfrentándonos a lo que vaya llegando.

En este inicio del duelo es muy normal que tengamos todas estas reacciones y, aunque nos sintamos bloqueados, tenemos que intentar airear emociones y comunicarnos con las personas que están con nosotros en casa, con nuestra familia, y utilizar medios como internet o teléfono para conectar con el resto de la familia y amistades. Este proceso de “no despedida” prolonga más en el tiempo la intensidad del impacto emocional y dificulta asumir la nueva situación de vivir sin la persona fallecida.

Se ha roto el proceso que todos tenemos interiorizado por cultura y costumbres: despedida en vida si es posible, despedida durante el velatorio y última despedida en el entierro o incineración. Todo este proceso lo vivimos acompañados de familiares y amigos, que en los primeros momentos amortiguan un poco ese dolor intenso que sentimos. Se nos priva de esa última mirada, del contacto físico en forma de abrazo, de cogerle la mano, de reconciliarnos emocionalmente con la persona fallecida, de expresar lo que sentimos a nuestros familiares y amigos, de llorar junto al difunto. En definitiva, se rompen muchas cosas si no estamos ahí en ese acto de despedida, y la fundamental es no poder cerrar el proceso de “acaba de fallecer, descansa en paz, te quiero”. Esto es muy duro y puede dificultar un inicio normalizado de duelo.

Tras los primeros instantes del fallecimiento, sentiremos ansiedad o nerviosismo por la pérdida de la persona querida, por lo irreversible de la situación y también por los momentos de incertidumbre y desorganización sobre qué va a pasar en los próximos días y cómo va a ser nuestra vida sin ella. Tendremos pensamientos repetitivos sobre su muerte y los recuerdos de tantos momentos compartidos. La tristeza intensa y los lloros nos acompañarán durante los primeros días, así como la afectación a nivel físico, como problemas para dormir o dificultades para comer y sentiremos que no nos apetece hacer nada. **Es el momento de utilizar nuestra experiencia y nuestras habilidades para empezar a enfrentarnos a la situación de pérdida,** de echar



de menos a la persona, y hacernos acompañar por personas entrañables, aunque sea a distancia, para hablar del fallecido, recordarlo, desahogarnos, expresar nuestras emociones y también empezar a hablar de otras cosas. Son momentos muy dolorosos pero necesarios para adaptarnos poco a poco a la nueva situación vital: lo que vemos como un problema —el dolor y la aflicción— forma parte de la solución: la aceptación.

Es muy importante cómo transmitimos la comunicación al resto de los familiares y amistades en unos momentos muy difíciles y de gran impacto emocional tras el fallecimiento de la persona que queríamos. Sabemos que la información que vamos a dar va a tener un efecto enorme en la persona a la que nos dirigimos y, por esa razón, describo unas pautas que pueden ayudar en esos momentos.

- **La comunicación** es un proceso mucho más grande que una mera conversación. Es un ambiente que tenemos que crear para que sea más fácil hablar, o simplemente mirar y asentir, escuchar o estar en silencio. Tenemos que elegir un momento adecuado y un lugar discreto para transmitir la mala noticia y facilitar así el desahogo emocional y la expresión de todo tipo de sentimientos. Aunque en este momento sea a través del teléfono o por videoconferencia, tenemos que intentar que sea un momento lo más íntimo posible.
- En este ambiente facilitador, y siempre que sea posible, mantendremos el contacto ocular, pronunciaremos su nombre con un tono de voz audible y lo más sereno posible, le diremos que el familiar ha muerto. Le expresaremos nuestras emociones, llores, tristeza profunda. Se inicia el duelo en los miembros de la familia y en las amistades. La comunicación no verbal adquiere una importancia extraordinaria: ya no son tan necesarias las palabras como la expresión de las emociones a través de la mirada, los gestos faciales, la proximidad y el contacto físico. Esto no lo podemos hacer en estos momentos de confinamiento, pero sería bueno verse con los familiares y amigos a través de la videoconferencia, lo que puede facilitar la expresión de las emociones.
- Es el momento de tener contacto físico con las personas que viven con nosotros durante el confinamiento, cogerles de la mano, darles un abrazo y, desde la cercanía, comentarles que estamos juntos en estos momentos difíciles y que tenemos que estar lo más unidos posible. A partir de ese instante tenemos que escuchar más que hablar y comprender las reacciones de la persona con la que estamos.

- **Si se lo tenemos que transmitir a un niño**, hay que recordarle que el familiar (papá, mamá, hermano, hermana, abuelo, abuela, amigo), ha estado enfermo durante un tiempo como él ya sabe, y que al final no se ha podido curar, ha muerto y ya no estará con nosotros. Todos estamos muy tristes y lo vamos a echar de menos. Es importante tener un contacto físico con el niño y dejar que manifieste sus emociones de manera espontánea, que pregunte y le iremos contestando, estaremos cerca para que se sienta acompañado y le diremos que seguimos cuidándole y queriéndole para que esté más tranquilo.
- Tenemos que explicarles a los niños, con cuentos, con dibujos, con nuestra verbalización y siempre adaptándonos a su lenguaje y comprensión, el proceso del confinamiento por el Covid-19. Utilizar mensajes claros y cerciorarnos de que nos está atendiendo. Explicarle qué es la muerte a su nivel de comprensión, utilizando un lenguaje sencillo y verdadero, sin metáforas o frases que, con el objetivo de minimizar el dolor, puedan confundirle o hacer que malinterprete lo que le estamos diciendo. Hay que tener en cuenta que la expresión de sus emociones puede ser distinta de la de los adultos: las expresa con enfados, a veces con agresividad, o puede que no duerma o no coma bien. También podemos utilizar cuentos para trabajar el concepto de muerte con los niños, para distintas edades.

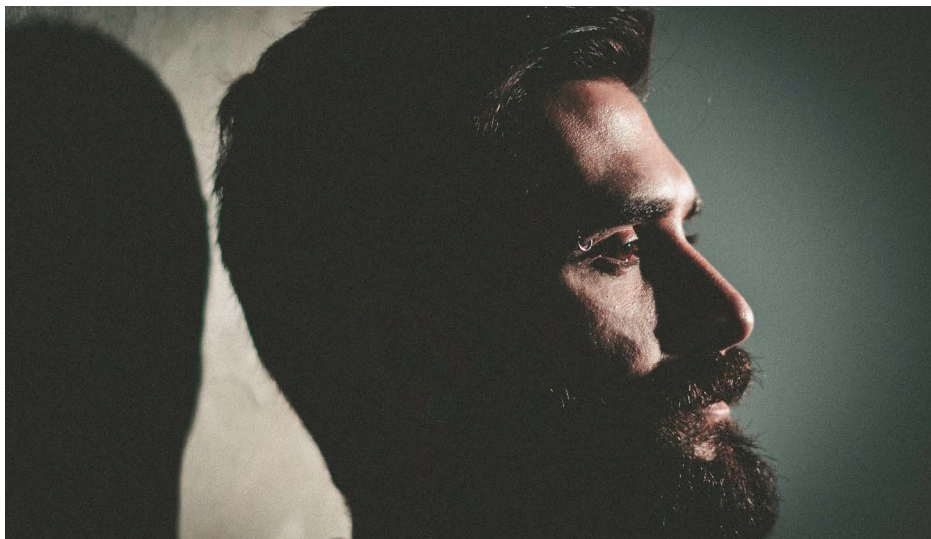


NO PODEMOS ESTAR CON LA FAMILIA EN ESTOS MOMENTOS DE DOLOR INTENSO

Cuando estamos muy alegres tendemos a abrazarnos y cuando estamos muy tristes, también. En el ser humano en general, y en los países latinos en particular, el contacto físico es fundamental para nuestra estabilidad emocional.

El dolor compartido se gestiona mejor. Cuando fallece un ser querido necesitamos sentirnos acompañados, escuchados, comprendidos y, por encima de todo, necesitamos el acercamiento físico, abrazarnos para sentirnos más reconfortados.

En estas terribles circunstancias, al dolor intenso por la pérdida se añade el sentimiento de soledad por no poder salir de casa. En el caso de que una persona esté sola, esta situación se vive con un alto nivel de ansiedad y desconsuelo. Es muy importante conectar, con todos los medios posibles, con familiares y amigos, para poder airear sus emociones y compartir el dolor y la tristeza. Para las personas que están en casa acompañadas de su pareja, o hijos, es importante desahogarse, expresar lo que cada uno siente, facilitar el lloro, no juzgar sentimientos, abrazarse, escucharse y, como en el caso anterior, conectar con familia y amigos. De esta manera podremos iniciar un duelo normalizado.



En ningún caso es recomendable ocultar sentimientos, negar emocional y psicológicamente lo que está ocurriendo, reprimir lo que sentimos en definitiva. El dolor es consustancial al ser humano y el proceso de duelo hay que experimentarlo, vivirlo como cada uno lo sienta, porque cada duelo es distinto. El duelo complicado o patológico, precisamente, consiste en esto, en no haber asumido la pérdida, añadiendo más sufrimiento que dolor. El periodo de duelo nos facilita que poco a poco asumamos y asimilemos la pérdida, haciéndolo compatible con el desarrollo de una vida normalizada en todos los ámbitos, familia, amistades, trabajo, estudios, actividades de ocio, salud... **La vida se va colando entre nuestras manos de manera progresiva y conseguiremos vivir sin la persona querida.**

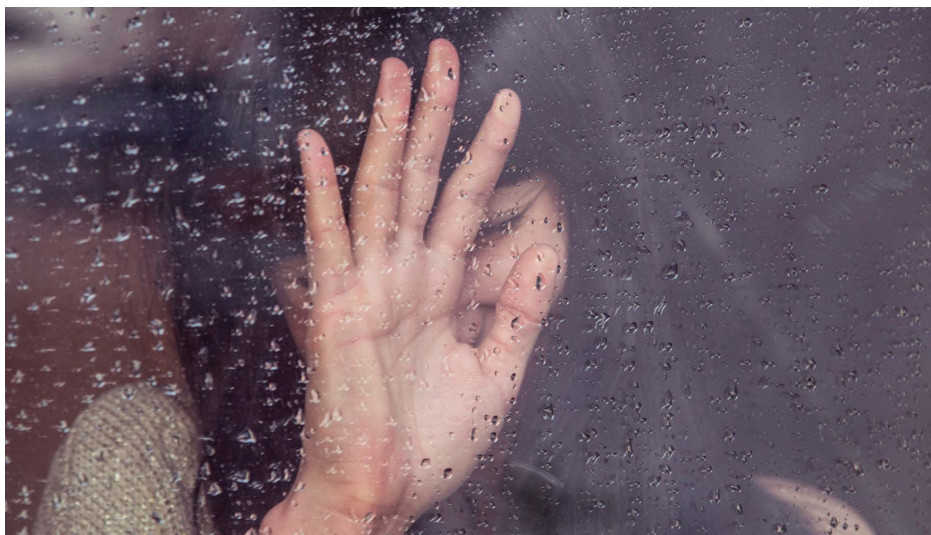
Un duelo complicado va a tener consecuencias en todas las áreas vitales de la vida de la persona. Emocionalmente seguirá con altibajos que pueden derivar en cuadros ansioso-depresivos. En la mayoría de los casos necesitará una intervención psicológica. Tenderá a interaccionar poco a nivel familiar y social. Limitará el acceso a actividades gratificantes: no se las permite porque siente que está traicionado al difunto. Su rendimiento a nivel laboral y académico se verá afectado por falta de atención, de concentración, de memoria, con dificultades para el seguimiento de las instrucciones y enlentecimiento en la realización de tareas. Sufrirá bajas frecuentes que contribuirán a la cronificación del problema. Dedicará menos atención a la relación de pareja e hijos, provocando en muchas ocasiones una separación. En definitiva, este estado de ánimo depresivo va a invadir todos los escenarios de su vida. Ante estas circunstancias lo recomendable es recibir ayuda psicológica.

ESTRATEGIAS PARA AFRONTAR ESTE PROCESO EN LOS PRIMEROS MOMENTOS DESPUÉS DEL FALLECIMIENTO

La aceptación del dolor y la pérdida es la clave para desarrollar un duelo normalizado.

Cuando se nos notifica que nuestro familiar ha muerto, tenemos que validar lo que sentimos. Es normal que nos sintamos mal, con reacciones emocionales intensas y cambiantes, irritabilidad, rabia, tristeza, bloqueo, con pensamientos negativos y repetitivos sobre la situación o sobre la persona fallecida.

En estas circunstancias tenemos que asumir rápidamente que es un momento radicalmente distinto de lo que debería ser en condiciones normales. No nos hemos despedido, posiblemente no podamos velarlo veinticuatro horas en un tanatorio y posiblemente solo puedan asistir muy pocas personas al entierro o a la incineración. Las funerarias están desbordadas con tantos servicios y seguramente el cuerpo de nuestro familiar estará en una morgue hasta que nos den día y hora para enterrarlo. A esto se añade que la situación también puede verse alterada para las personas que deseen celebrar un funeral religioso, y no puedan hacerlo en esos momentos por la situación de confinamiento.



Aunque nos cueste, no es el momento de las comparaciones, de lo que debería ser justo, de cómo tendría que ser el funeral de nuestro familiar, tal y como se merece. Ahora eso no es posible y tenemos que adaptarnos a lo que se nos permite hacer, bajo estas circunstancias terribles de la pandemia. Centrémonos en las posibilidades reales sobre los pasos a seguir a partir del fallecimiento. Ya habrá tiempo para despedirse de nuestro ser querido, de hacerle un funeral como decidamos, de recordarlo, pero ahora no se puede. Asumirlo lo antes posible será lo mejor. El dolor, la rabia y la impotencia serán muy intensos, pero es el momento de empezar a poner cordura y racionalidad en una situación extraordinariamente adversa. En muchas ocasiones hemos hecho lo que teníamos que hacer aunque en ese momento no nos agradara o nos apeteciera.

Esta es una circunstancia nunca vivida hasta ahora y necesitamos una mínima reflexión, una pequeña isla, en un mar de emociones intensas.

Algún miembro de la familia o algún amigo estará gestionando las emociones de tal manera que no se sienta bloqueado para actuar y tomar decisiones. Es la persona que tiene que liderar al resto de la familia, facilitando el tránsito de este periodo de tiempo difícil, y guiar a los familiares en todo momento, para abordar lo que vaya llegando,

la noticia del momento del entierro y lo que se nos va a permitir o no hacer. Que sea el contacto, el enlace, el representante y portavoz de la familia, con los distintos organismos que tengan que ver con la gestión del cadáver y el resto de papeleos.

¿Cuál va a ser el paso siguiente, qué tenemos que hacer? Contactar con la funeraria, averiguar dónde está el fallecido, verificar si podemos velarlo o no, informarnos de cuándo será el entierro o la incineración, inquirir si podremos asistir familiares respetando las medidas anticontagio. En definitiva, **es necesario que una o dos personas se vayan ocupando de facilitar todo el proceso de guiar y orientar a la familia**, ya que la mayoría estarán rotos física y emocionalmente como para abordar todo este proceso.

Hay que seguir dándonos tiempo para exteriorizar las emociones con las personas que nos acompañan en casa, para abrazarnos, para expresar nuestras emociones e intentar ayudar a nuestra pareja e hijos. Nos ayudaremos mutuamente porque todos lo necesitamos. Estaremos conectados con familiares y amigos, por teléfono, videoconferencias y otras aplicaciones informáticas, para sentirnos más acompañados, y continuaremos expresando lo que sentimos y pensamos. Escucharemos también a los demás para compartir sus circunstancias y experiencias.

Durante los días siguientes al fallecimiento no desconectemos de la familia. Intentemos mantener los hábitos saludables, aunque se vean muy alterados. Es importante descansar algunas horas y comer poco y a menudo. Es bueno permitirnos también momentos de tranquilidad para descansar, distraernos e ir pasando el día poco a poco, sintiendo ese dolor por la pérdida pero compatibilizándolo con estar en casa lo más confortablemente posible, y, para eso, es importante intentar distraerse a ratos.

Una vez que el confinamiento y la pandemia hayan pasado y volvamos a una vida normal, será el momento de juntarnos la familia, de hacer actos de homenajes, rituales religiosos, brindar por la persona fallecida y hacerle una despedida como decidamos para cerrar el proceso del fallecimiento que teníamos pendiente.



ESTRATEGIAS PARA ABORDAR EL DUELO

El dolor es connatural al ser humano, pero el sufrimiento lo añadimos cada uno de nosotros ante las circunstancias que vivimos, y va a depender mucho de cómo percibamos los acontecimientos y, sobre todo, de cómo los abordemos. No estamos predeterminados a estar mal ante los acontecimientos de muerte; podemos decidir cómo queremos estar emocionalmente. Para ello, emplearemos las siguientes estrategias:

- **Intentemos poner en marcha todas nuestras habilidades para ir asumiendo este proceso de duelo.** Las personas en general estamos preparadas para afrontar la pérdida de un ser querido. No partimos de cero, nos hemos enfrentado a todas las circunstancias que han acontecido en nuestra vida, algunas de ella muy difíciles y hemos logrado superarlas. Tenemos que confiar en nuestros recursos para asumir la pérdida.

La experiencia acumulada en enfrentar situaciones adversas y difíciles en el día a día, como puede ser estar en el paro, abordar una separación, haber enfrentado otros procesos de duelo, la lucha contra una enfermedad propia o de algún ser querido, entre otras cosas, han provocado que hayamos aprendido un conjunto

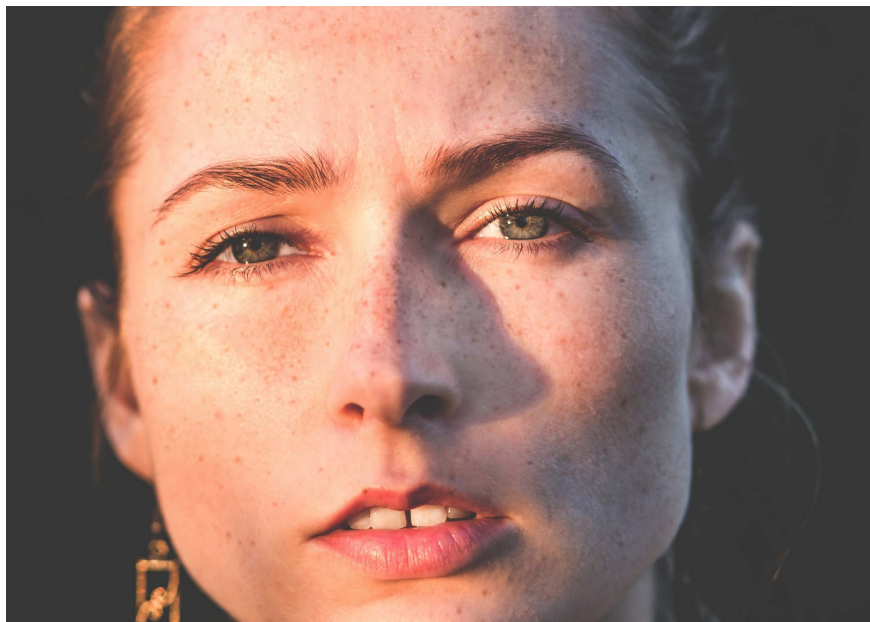


de habilidades, destrezas emocionales, de pensamientos y de comportamientos que han facilitado ir saliendo poco a poco de cada una de ellos, nos han hecho más resilientes, más fuertes anímica y conductualmente para enfrentarnos al dolor de la pérdida, reduciendo el sufrimiento innecesario.

Podemos hacer un listado de habilidades profesionales y personales, y aplicarlas en estos momentos de confinamiento y de no haber podido despedirnos de nuestro familiar o amistad. Seguramente tengamos adquiridas entre otras muchas interesantes, las siguientes:

- * Escuchar activamente, dedicar un tiempo en exclusividad al familiar que lo necesite.
- * Enviar mensajes claros que reduzcan la incertidumbre.
- * Respirar lenta y profundamente.
- * Empatizar. Comprender lo que los demás estén sintiendo y haciendo.
- * Expresar emociones a nuestros familiares.
- * Control de las emociones.
- * Dar opiniones de manera asertiva y desde el respeto sobre todo cuando haya discrepancias.
- * Diseñar y cumplir los objetivos que consideremos importantes en todas las áreas de la vida, a cumplir en el día a día.
- * Animar y motivar a nuestra gente.
- * Crearnos ilusiones para cuando el confinamiento termine.
- * Construir pensamientos más positivos y realistas.
- * Tomar decisiones.
- * Resolver conflictos.
- * Generar un clima de confianza con la familia.

Seguramente tendremos muchas más habilidades y ahora es el momento de aplicarlas en nosotros mismos y también en nuestro entorno familiar.



- **Es fundamental reconocer que nuestras emociones son normales**, aunque lo que sintamos sea muy intenso y desagradable. Aceptemos el dolor, convivamos con él. Las emociones son una familia de afectos que se viven con mucha intensidad pero que duran poco en el tiempo si no las alimentamos con dedicarle mucho tiempo con nuestros pensamientos repetitivos.

En la situación del fallecimiento de un familiar durante el confinamiento, estas diversas emociones se viven con mucha intensidad y se prolongan más en el tiempo, si esta vivencia se cronifica estaremos ante un duelo complicado y se necesitaría apoyo psicológico. Para tener un duelo normalizado tenemos que aceptar las emociones por muy intensas que las sintamos. Es el momento de comprender nuestras emociones, de reconocerlas para poder reconocerlas en otras personas y poder adaptarnos a las circunstancias interpersonales, tan necesarias en estas circunstancias. Lo importante es ser conscientes de lo que sentimos y de lo que nos quiere decir cada una de ellas, pero no dejarnos llevar por ellas. Reflexionar cómo nuestros pensamientos son lo que más nos altera nuestras emociones. **Nos vamos a sentir dependiendo de lo que**

nos digamos a nosotros mismos. Si pensamos “es terrible no haberme despedido de mi padre y no poder velarlo, no superaré esta situación nunca”, lo normal es que emocionalmente estemos con angustia y una tristeza importante. Sería distinto decirnos “siento mucho dolor por lo que está pasando, me quedo con lo mejor de la relación escribiré una carta de despedida y cuando esto pase, le haré un homenaje con la familia y amigos”; así, el dolor lo voy a sentir pero emocionalmente estaré más estable. Esta forma de percibir la realidad nos hará más fuertes mentalmente para abordar este momento.

- Expresemos nuestras emociones a nuestros interlocutores más receptivos, familiares y amigos, dejémonos acompañar en los momentos más difíciles, en este momento respetando las medidas de seguridad para no contagiarnos. **Es imprescindible expresar lo que sentimos, sin juzgarlo y siempre en primera persona**, “siento rabia porque los políticos no han actuado correctamente y no han previsto esta pandemia que se ha llevado a mi madre; no lo olvidaré nunca”. No nos hace más vulnerables ni débiles expresar lo que sentimos; al contrario, les transmitimos a nuestra familia y amigos cómo estamos y lo que necesitamos. Si además lo decimos de manera correcta, asertivamente, mucho mejor. Esto forma parte de la estabilidad emocional que no es incompatible con sentir dolor.
- Cuando nos sintamos tristes, normal en el proceso de duelo, tendemos a aislarnos, a estar solos. Esta estrategia no está mal, pero no es correcto prolongar la situación de estar solos; al contrario, tenemos que fomentar las relaciones interpersonales para hablar de nuestros sentimientos y de otros temas. Es una forma de conectar con estímulos externos para distraernos y ocuparnos de otras cosas que no sean únicamente nuestras emociones o nuestra situación en ese momento. Pasados las primeras semanas o el primer mes tras la pérdida, no es bueno hablar únicamente de lo que nos pasa, también tenemos que aportar una comunicación positiva a las personas que forman parte de nuestro círculo de amistades y a nuestros familiares. No tenemos que ser “cansinos” y hablar siempre de lo mismo, **tenemos que darnos la oportunidad de interesarnos por otros asuntos**. A los demás también les ocurren circunstancias agradables a veces y difíciles en otros momentos, y tenemos que estar ahí.

- **Intentemos fijarnos objetivos realistas e ilusionantes**, aunque no nos apetezca, en todas las áreas de nuestra vida, laboral, académica, familiar, amistades, ocio, salud..., y, con una actitud proactiva, hagamos todo lo que tengamos que hacer para que se cumplan. Tenemos que autorizarnos a tener otras oportunidades para seguir desarrollando nuestra vida, con recuerdos de la persona que ya no está, pero construyendo de nuevo nuestra propia vida.

Cuando nos ponemos objetivos asequibles y los vamos logrando, tenemos la percepción de que controlamos nuestra vida. Durante el proceso de duelo podemos sentirnos desbordados, desorientados e incluso con la incertidumbre de cómo va a ser nuestra vida a partir de ahora sin la persona querida. Los objetivos nos van a facilitar reconducir la situación para adaptarnos a los cambios. Debemos centrarnos en la realidad de la pérdida del ser querido que ya no va a estar con nosotros y decidir los pequeños cambios que, a corto plazo, nos van a permitir ponernos en marcha, activarnos lo suficiente para hacer que las cosas importantes ocurran. Rompemos el bloqueo y se nos generan proyectos nuevos. "Ahora me encargaré de los temas del banco y tendré más responsabilidad en la empresa, echaré de menos a papá, pero esta es la mejor opción", "Tengo que intentar buscar trabajo; no sé cómo hacerlo, ahora estoy un poco aturdida pero necesitaremos más ingresos porque mi marido ya no está". Esta actitud proactiva es importante para poner el foco de atención en cómo superar las situaciones derivadas del fallecimiento. Aunque ahora estemos confinados, siempre se pueden planificar los cambios y pensar en las alternativas. Ello nos dará la seguridad de que estamos controlando la situación y esto redundará en estabilidad emocional.

- Retomemos nuestra rutina, aunque sea distinta, pero será nuestra nueva rutina. **Es importante que nos guíemos más por las cosas que tenemos que hacer que por nuestras emociones.**

Una vez que hayamos enterrado o incinerado a nuestro familiar, tenemos que retomar, aunque nos cueste mucho emocionalmente, la actividad profesional, con todas las medidas anticontagio.

Las personas que trabajemos fuera de casa mantendremos nuestra rutina casi normal. Esto facilita el no estar todo el día pensando en lo que ha sucedido en

estos días difíciles. Al llegar a casa, convendrá dedicar un tiempo a la familia, conversar y facilitar un ambiente acogedor y de confianza en el que poder desahogarnos, pero también empezar a distraernos tanto a nivel individual como de manera conjunta con los demás miembros de la familia.

Las personas que teletrabajemos tenemos que mantener una rutina como si estuviéramos presencialmente en la empresa. Del mismo modo que en el caso descrito anteriormente, tenemos que reservarnos un tiempo para retomar los temas y que nadie nos interrumpa, si es posible. Cuando terminemos, habremos de estar con la familia, participar en las tareas de casa y sentarnos para hablar del difunto y de otras cosas.

Las personas que no trabajan tienen que mantener una rutina, levantarse siempre a la misma hora, planificar tareas de casa, como atender a los niños o el cuidado de los mayores, en su caso; organizarse el tiempo libre y compartir con la familia los momentos de recuerdo para exteriorizar emociones.

En todos los casos es imprescindible mantenernos activos para convivir con el dolor pero sin interrumpir nuestra vida. Aunque ahora estemos en casa por la situación del coronavirus, organicemos el día para que sea más enriquecedor y planifiquemos actividades para cuando podamos salir. Empecemos a ilusionarnos.

Tener personas al lado, que nos acompañen en el proceso de duelo, nos reconforta y hay que reconocerles su valía personal y, por supuesto, agradecerles lo que están haciendo por nosotros. Pero tenemos que volver a llevar las riendas



de nuestra vida. Somos los únicos responsables de adaptarnos a vivir sin la persona a la que queríamos tanto, y, por eso, además de sentirlo, tenemos que hacer cosas dirigidas a retomar una rutina –bendita rutina– para normalizar nuestra vida. Vivir no es olvidar, simplemente es darnos la posibilidad de tener objetivos que nos vuelvan a ilusionar, poder dedicarnos a las personas que seguimos teniendo cerca y valorar los momentos que compartimos, volver a sonreír, a cuidarnos y cuidar; en definitiva, autorizarnos a nosotros mismos a disfrutar mucho de lo que tenemos y a mirar al futuro como otra oportunidad para estar bien. **Si tiene algo de positivo enfrentarnos a una pérdida es precisamente consolidar el mensaje de que todo es fugaz, de que las cosas no permanecen el tiempo que deseamos sino el que va a ser, que hay que disfrutar mucho más del momento presente y degustar las cosas e instantes sencillos que vivimos diariamente, porque todo esto se termina, y, a veces, sin previo aviso, pero se termina.** También hemos aprendido a relativizar la importancia de las situaciones que hasta ahora nos incomodaban o nos preocupaban, un atasco, una discusión por algo que no es importante..., son circunstancias que, tras enfrentarnos a una pérdida, las veremos poco importantes y que no nos aportan nada.



- **Dedicemos más tiempo a estar con nuestra familia y amigos.** He comentado en varias ocasiones que las cosas en este momento son como son y no como nos gustaría que fuesen. Utilicemos las nuevas tecnologías para conectar con ellos. Valoremos los momentos que compartimos con las personas que queremos y que nos aportan muchas cosas interesantes y útiles. Si algo no enseña la muerte de una persona es que tenemos que degustar el tiempo y no engullirlo. Valoremos lo que tenemos porque en un instante, como ya hemos visto con todo lo que está pasando, nos cambia la vida. Como dice la sabiduría popular, las cosas se valoran cuando no las tenemos, ¿de verdad no hemos comprendido ya que no tenemos que esperar a perderlas para valorarlas? No es una frase hecha, simplemente estamos a tiempo para disfrutar de las personas que queremos.

Echamos de menos al familiar fallecido, por culpa del maldito Covid-19. Él ya no está, pero ha estado y hemos tenido la oportunidad de disfrutar de su compañía durante muchos años. Quedémonos con eso, con sus cosas, con lo que nos ha aportado.

- **Cuidémonos físicamente y fortalezcamos los hábitos saludables.** Aunque no nos apetezca, hay que hacerlo. La vivencia del dolor no significa que nos abandonemos. Realicemos una tabla de ejercicios sencillos para mantenernos en forma. Ya conocemos los beneficios de la **actividad física**, la que podamos hacer en casa. Mantener hábitos de higiene y de indumentaria es importante, porque aunque no podamos salir es importante cuidar nuestro aspecto por nosotros y para los demás para fomentar el estado de ánimo positivo. Otro hábito importante es **la alimentación**: cuando sentimos ansiedad o estamos disgustados, podemos dejar de comer, pero también puede ocurrir todo lo contrario, que comamos en exceso. Adoptemos la dieta mediterránea, que es la más saludable. **El sueño** es otro de los aspectos que se ven alterados durante los primeros días de duelo. Fijemos una hora para irnos a la cama y otra hora para despertarnos. Aunque no durmamos como antes de la crisis, no le demos demasiada importancia porque poco a poco volveremos a descansar lo suficiente. La respiración abdominal y la relajación pueden ayudarnos a conciliar el sueño.

Así pues, intentemos descansar adecuadamente, con una buena higiene de sueño, acostarnos y levantarnos a la misma hora, no cenar tarde y no excedernos en la comida. No utilicemos aparatos electrónicos que puedan activarnos y, sobre todo, realicemos una respiración abdominal profunda y practiquemos relajación para facilitar el sueño natural. Si nos despertamos durante la noche y no podemos dormir, es mejor no dar vueltas en la cama; nos levantamos y realizamos alguna actividad monótona hasta que volvamos a tener sueño. No dediquemos tiempo a pensar cosas que nos afectan emocionalmente; es normal que algunos pensamientos nos invadan, pero intentemos liberarnos de ellos. Cuando el sueño acuda, volveremos a la cama y nos levantaremos, pase lo que pase, a la hora prevista. El sueño se irá regulando poco a poco, tenemos que tener paciencia. Si descansamos mejor, físicamente estaremos mejor, sentiremos menos irritabilidad, mejorarán la atención, la concentración y la memoria. Es importante para el rendimiento laboral y para las actividades del día a día, y el estado de ánimo será un poco más estable.

- **Confiemos en nosotros para seguir tomando decisiones y resolver los problemas que vayan surgiendo.** Antes comentaba lo importante de diseñar objetivos en cada una de nuestras áreas vitales. El motor para lograr dichos objetivos es tomar decisiones que nos acerquen a la meta. Para eso es importante que la definamos bien y generemos alternativas para alcanzarla. Después evaluaremos cada una de las alternativas generadas, previendo las consecuencias de su aplicación, sus ventajas y desventajas. Seleccionemos entonces la que consideremos que tiene más ventajas y apliquémosla.

Nuestras habilidades no se han perdido como consecuencia del fallecimiento de nuestro familiar; siguen estando intactas y por eso tenemos que utilizarlas como hemos venido haciendo desde hace años.

- **Expresemos nuestra gratitud a las personas que han estado siempre ahí, cerca de nosotros, sin tener la obligación de hacerlo;** a las personas que han atendido a nuestro familiar; a los que han participado profesionalmente en todo este proceso desde el ingreso en el hospital hasta el momento del sepelio. Dejamos claro que en los malos momentos nos necesitamos mutuamente y agradecer nos facilita cerrar progresivamente este tiempo lleno de dificultades. La gratitud fortalece nuestra resiliencia y nos ayuda a salir adelante.

- Autoricémonos a sonreír de nuevo. **Sentirnos mejor no es olvidar, simplemente es vivir, vivir con esperanza.** Para estar bien tenemos que predisponernos, no nos va a salir de manera natural porque estamos en un momento difícil. Distraernos, conversar, ver la serie que nos gusta, retomar una buena lectura no significa que estemos traicionando al familiar fallecido, sencillamente seguimos viviendo y la vida trae estas pequeñas cosas, que a veces nos hacen sonreír y nos animan. Ya hemos llorado y continuaremos llorando espontáneamente durante un tiempo, el dolor nos irá acompañando día a día hasta que hayamos asumido totalmente la pérdida, pero tenemos que darnos la oportunidad de iniciar otros proyectos, de ilusionarnos de nuevo por cosas, y, sobre todo, debemos facilitar que la fuerza de la vida entre en nuestros hogares y que volvamos a tener la oportunidad de sonreír con nuestra gente.

- **Aceptemos la realidad.** La persona fallecida ya no está, pero lo importante es que ha estado con todo lo que nos ha aportado y enriquecido. Con esa experiencia, fruto de la convivencia con ella, intentemos interiorizarla, manifestarla y utilizarla en los momentos en que lo necesitemos. La realidad a veces es muy dura, pero este aprendizaje obtenido interactuando con la persona que ya no está nos ayudará a resolver muchos obstáculos del día a día y también a disfrutar en muchos momentos. En ocasiones nos plantearemos cosas como "en esta situación sé que ella haría tal cosa", "con lo que le gustaba reír, habría disfrutado mucho con esta obra de teatro", que no tenemos que sentir con tristeza sino como enseñanza positiva.



HABILIDADES PARA ACOMPAÑAR A LA PERSONA DOLIENTE

Cada uno de nosotros intentamos acompañar como sabemos, como podemos y como somos, con la mejor intención, por supuesto, pero sabemos que, en ocasiones, un comentario, un gesto, un consejo rápido, una comparación, una instrucción repetitiva o que nos obliguen a hacer algo para lo que no estamos preparados genera en el estado físico y emocional de la persona doliente el efecto contrario del que pretendemos al querer reconfortar. Las habilidades que consideramos muy importantes, sin agotar las posibilidades, puesto que cada persona manifiesta un repertorio amplio de recursos aprendidos y consolidados a lo largo de su experiencia, son de gran utilidad para estar cerca del doliente. Estas son algunas que podemos aplicar:

- Comunicación útil y conexión emocional.

La comunicación es el producto que construimos conjuntamente cuando interaccionamos de verdad con otra persona. Creamos un ambiente facilitador para conversar, para compartir silencios, para mirarnos, escucharnos, tocarnos, sonreír o llorar; en definitiva, para que las personas implicadas nos sintamos cerca en estos instantes difíciles del duelo.

Para acompañar emocionalmente a un familiar o a una amistad de confianza, **lo primero que tenemos que hacer es preguntarle si podemos estar a su lado**. No tenemos que anticiparnos a las necesidades de la persona doliente, hay que contar siempre con ella para proponerle cualquier cosa. En el caso de que nos diga que en este momento quiere estar sola, hay que respetarlo sin juzgar esta decisión y sin que nos moleste, porque puede ser frecuente que quiera permanecer sola a ratos. Si nos permite estar a su lado, es el momento de preguntarle si necesita algo y, si es así, procurárselo.

Por lo general, la persona doliente necesitará hablar y desahogarse o permanecer en silencio a veces. Es muy importante, entonces, escuchar con atención y desde la serenidad, para facilitar la expresión clara de sus preocupaciones y sentimientos. De esta manera le ayudamos a aceptar la realidad de lo que está aconteciendo y a aprender a vivir sin la persona querida. Le damos señales de escucha cuando hacemos murmullos de aprobación, cuando completamos alguna de sus frases,

cuando hacemos preguntas breves interesándonos por lo que necesita y, sobre todo, sin interrumpir. En los momentos de la expresión de sus emociones, no es necesario hablar, sino tener un leve contacto físico, cogerle de la mano, del brazo. Con el confinamiento esto a veces no es posible aunque se le puede expresar con gestos desde la distancia, y escucharle de manera exclusiva, de manera activa. Creamos así la intimidad necesaria para conseguir que la persona doliente esté más reconfortada, demostrando proximidad y solidaridad.

Otra habilidad imprescindible es la expresión facial, adaptada a la situación. Le informamos permanentemente a nuestro interlocutor de que estamos recibiendo y comprendiendo el mensaje de dolor y preocupación que nos transmite. También tenemos que dar mucha importancia al contacto ocular, mirar a los ojos significa que le estamos atendiendo e interesándonos desde la cercanía. Hay que hablarle con un tono de voz sereno, perfectamente audible, pero sin alzar la voz. Es un momento que necesita tranquilidad y podemos contribuir a ello simplemente hablándole despacio, y recordando que hay que escuchar más y hablar menos.

La utilización de estas habilidades de comunicación sencillas, pero eficaces, nos va a permitir adquirir una forma de estar con el otro, la empatía, que no es otra cosa que comprender la situación emocional por la que está pasando la persona doliente y expresárselo. No es necesario estar de acuerdo con lo que dice o hace la persona a la que estamos acompañando, no hay que juzgar, simplemente comprender: "Comprendo que te sientas así...".

Acompañar al doliente en los primeros días después del fallecimiento de su ser querido es muy importante para facilitarle el bienestar físico y el desahogo emocional, pero nuestra presencia no debe terminar ahí: vienen días difíciles; seguramente habrá que realizar diversos trámites y gestiones que tienen que ver con bancos, seguridad social, notario, etc., y ello coincide además con el momento en que el doliente echa mucho de menos al fallecido, y está asimilando la pérdida. Por eso es necesario seguir acompañándolo presencial y telefónicamente o mediante cualquier tecnología, para estar muy atento a sus necesidades, y que nos sienta cerca.

RESUMEN DE LAS ESTRATEGIAS QUE PODEMOS UTILIZAR CUANDO SENTIMOS ANSIEDAD ELEVADA

- **Intenta poner en tela de juicio lo que estás pensando en este momento.**

Anota en una hoja lo que piensas. “No voy a ser capaz de afrontar la pérdida de mis padres”.

Anota los datos objetivos que justifican lo que estás pensando. “En este momento estoy viviendo una situación muy dolorosa, con mucha ansiedad, pero cuento con apoyo familiar”. Si no tienes datos objetivos se trata de un pensamiento irracional y tienes que desecharlo, no dedicándole más tiempo. Focaliza tu atención en aquellas cosas que puedes hacer en este momento y que puedas controlar directamente.

Anota una nueva forma de ver la situación que te incomoda. “Este momento de dolor lo voy a vivir acompañada de mi familia y amigos y confío en mí para abordar el duelo”. Describe la situación y no la juzgues.

- **Valida tus sensaciones. Son normales, molestas pero normales.**

“Siento sudoración, calor y me late el corazón más deprisa, estoy con inquietud”. Es normal que me sienta así, no tengo que luchar contra estas sensaciones, poco a poco se irán pasando. Acepto mis emociones.

- **Puedes hablar de lo que sientes, de lo que te preocupa, con alguien que muestre una buena recepción de tus palabras, que te comprenda, que no te juzgue.** Tampoco son necesarios los consejos rápidos para intentar hacer algo que te quite esa sensación. Solo expresa.
- **Puedes respirar profundamente,** con serenidad, tres veces, y continúa con tu respiración normal.
- Intenta moverte de vez en cuando, no estés mucho tiempo sentado/a. **Realiza alguna actividad física.**
- Cuida y fomenta las relaciones sociales. **Conversa con familiares y amistades.**
- Focaliza tu atención en estímulos externos y en lo que vas a hacer de manera inmediata. **Realiza actividades que te gusten de vez en cuando.**

- **Intenta mantener hábitos de sueño y alimentación saludables.**
- **Diseña objetivos sencillos a trabajar durante el día y haz lo posible para conseguirlos,** a veces incluso aunque no te apetezca. Disminuye un poco el ritmo de las cosas que tienes que hacer.



Para finalizar, deseo que dediquemos un momento al homenaje a la vida. La persona a la que queríamos ya no está, pero lo más importante es que vivió, y que nos aportó muchas cosas que nosotros ahora valoramos como muy importantes. Tuvimos la oportunidad de disfrutar de su presencia, de sentir que nos quería a su manera y nosotros también la queríamos. Compartimos momentos de alegría y de tristeza, buenos y malos ratos, pero así es la vida, simplemente es compartir con nuestra gente lo mejor de cada uno. No es el momento de estar tristes, es momento de estar agradecidos de lo que hemos vivido juntos y recordar los mejores instantes, su sonrisa, su mirada.

Nos queda su recuerdo, conservémoslo, porque es el momento de que miremos al amanecer y no al ocaso. No focalicemos la atención en el adiós que no hemos podido darle, sino en los cientos de “holas” que nos hemos dicho, afortunadamente, tantas veces.

Vicente Prieto Cabras
Psicólogo

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

Vicente Prieto Cabras. (2018). *La pérdida de un ser querido*. Madrid: La Esfera de los Libros.

Costa, M. y López, E. (2006). *Manual para la ayuda psicológica: dar poder para vivir: más allá del counseling*. Madrid. Pirámide.

Kübler-Ross, E. y Kessler, D (2017). *Sobre el duelo y el dolor*. Barcelona. Luciérnaga CAS

Para atención psicológica adicional y personalizada ponemos a disposición de las familias, a través de Fundación Mapfre, el siguiente teléfono de ayuda gratuita:

En los momentos más difíciles, estamos contigo.

91 310 14 55

Servicio gratuito de atención psicológica

**Fundación
MAPFRE**

