

Enfrentar el duelo durante la pandemia

La confusión generada por la pandemia está alterando e interrumpiendo el curso natural del o de los duelos



Carmen Fernández Cáceres / Directora general de Centros de Integración Juvenil / El Heraldo de México

POR CARMEN FERNÁNDEZ © JUNIO 26, 2020 · 2:41



Desde el inicio de la **pandemia por COVID-19** se han generado muchas emociones ante esta nueva realidad, como el miedo, estrés y ansiedad. Conforme avanza encontramos mayor confusión, incertidumbre, la pérdida de **vidas humanas** ha llevado a duelos y a depresión. Celebraciones, conciertos, eventos deportivos, planes de viaje, actos escolares y otros acontecimientos han sido cancelados desde comienzos de la contingencia sanitaria. **Muchas personas han enfermado**, han perdido su salud o algún ser querido, se ha perdido la tranquilidad, la rutina cotidiana, el contacto social, el empleo e incluso han aumentado los divorcios o la paz familiar hasta llegar a la violencia.

Se han experimentado muchas pérdidas en muy poco tiempo y en la mayoría de nosotros de manera simultánea; todas ellas son válidas, es importante reconocerlas y detenernos a reflexionar sobre ellas. **Cualquiera que sea la pérdida se acompaña de un duelo.** Sin embargo, la confusión generada por la pandemia está alterando e interrumpiendo el curso natural del o de los duelos. El proceso de duelo se asocia típicamente con la muerte, pero cualquier tipo de pérdida lo puede detonar. Se trata de una reacción natural de adaptación, un ajuste mental necesario para hacer espacio a la ausencia de alguien, algo o de alguna circunstancia con la que contábamos.

La mayoría de las pérdidas de seres queridos causadas por el COVID-19 han sido rápidas e inesperadas, convirtiéndolas en experiencias más difíciles y traumatizantes. Debido al riesgo de transmisión, algunas personas han fallecido lejos de sus familias, en los hospitales, muchos están de luto sin llevar a cabo los rituales habituales de un duelo como velar el cuerpo de la persona que se ha ido, apartados de los suyos sin la oportunidad de acompañar a su ser querido al final de su vida y despedirlo.

La imposibilidad de participar en **actos significativos para los dolientes** como ceremonias religiosas o rituales familiares que validan el dolor y ayudan en el duelo, puede complicar aún más este proceso. **En circunstancias normales, ante la muerte de una persona recurrimos a otros para recibir apoyo, llorar, compartir recuerdos y afecto**, incluyendo expresiones de contacto físico como un abrazo o un beso. Sin embargo, la pandemia y las diferentes medidas adoptadas para su mitigación, como el distanciamiento social, han modificado muchos de estos rituales. **Es importante recordar que el duelo es un fenómeno normal** y que el miedo, enojo, tristeza, culpa, desesperación y otras emociones negativas son reacciones que caracterizan una pérdida significativa.

Algunas personas experimentan duelo anticipado, una forma de duelo que precede a una pérdida. Se trata de un evento que ocurre cuando el futuro parece incierto e imaginamos que lo peor está por suceder. Ante un virus, este tipo de duelo puede resultar confuso. **Hemos perdido el sentido de seguridad individual y colectiva, y el miedo sobre el impacto que podría tener la pandemia** en el corto y largo plazo puede contribuir a esta situación generando estrés psicológico. Algunos de sus signos incluyen problemas para concentrarse, alteraciones del sueño, ira e irritabilidad, dolor de cabeza, y fatiga; así como falta de apetito o consumo de tabaco, alcohol y otras drogas como una forma de lidiar con estos sentimientos.

En estos momentos de crisis todos experimentamos alguna forma de duelo y lo manifestamos de diferentes maneras. Sin importar el tipo de pérdida de la que se trate, es importante reconocerla y validar el dolor; está bien no sentirse bien; eres vulnerable, sé amable contigo; reconoce tus emociones, porque de otra forma se podrían expresar en tu bienestar físico, emocional o espiritual.

La pérdida de un ser querido nos confronta con la muerte, con la posibilidad de nuestra propia muerte, con el recuerdo de otros seres queridos que se han ido y revive el dolor. Nos confronta también con que hemos perdido el cariño, seguridad y todo aquello que nos otorgaba la persona querida. **Esas personas que perdemos, siempre quedarán en nuestro recuerdo, son insustituibles**, lo mejor es evocar los buenos momentos y así recordando y revalorando se van superando los duelos y se acepta poco a poco que ya no están, aún cuando siempre estarán en el recuerdo.

Si has tenido la pérdida de un ser querido o no sabes cómo manejar tus sentimientos, comunícate a la línea de atención psicológica de CIJ al 55 52 12 12 12, por WhatsApp al 55 45 55 12 12, 55 18 56 27 24, 55 30 69 00 30, 55 18 56 52 24 o a través de mensajería instantánea en Facebook (@CIJ.OFICIAL). Ubica tu unidad de atención más cercana en www.gob.mx/salud/cij y conoce los servicios que CIJ tiene para ti.

POR CARMEN FERNÁNDEZ CÁCERES

DIRECTORA GENERAL DE CENTROS DE INTEGRACIÓN JUVENIL

@CIJ_ADICCIONES

eadp