

Asociación de Psicología de Puerto Rico

# Guía Psicoeducativa: Manejo de pérdidas y duelo durante la pandemia de COVID-19

*En solidaridad con las personas que han perdido seres queridos durante la pandemia, los logos de la APPR y los Comités aquí representados aparecen en tonalidades de gris y en negro.*

---

20 de mayo de 2020



Asociación de Psicología de Puerto Rico



## TABLA DE CONTENIDO

Introducción .....	3
Las pérdidas en el contexto actual y su efecto acumulativo .....	4
¿Qué tienen en común todas las pérdidas?.....	4
Posibles pérdidas que has experimentado o que puedes experimentar y cómo enfrentarlas para manejarlas.....	4
Sobre el duelo anticipado o anticipatorio y el COVID-19 .....	7
El proceso de duelo y el distanciamiento físico .....	8
Las manifestaciones frecuentes del duelo .....	8
Sentimientos que pueden experimentarse con mayor frecuencia o intensidad y cómo reconocerlos .....	9
Algunas recomendaciones para manejar la tristeza y el sufrimiento en el duelo.....	10
Sobre los ritos o actividades de despedida .....	10
Rituales de despedida a nivel personal.....	11
Algunos rituales que pueden realizarse a distancia.....	12
Las emociones que puedes experimentar ante las pérdidas confrontadas y durante el proceso de duelo en estos tiempos.....	13
En qué momento se debe considerar buscar ayuda .....	14
Recomendaciones para acompañar a la persona en proceso de duelo .....	15
Estrategias para el manejo de la pérdida y el duelo en niños .....	16
Otras estrategias o actividades recomendadas.....	17
Identificación de situaciones que requieran la intervención de un profesional de la salud mental.....	18
Manejo de la pérdida y el duelo en adolescentes .....	19
Estrategias y actividades para procesar el duelo según su objetivo .....	19
Cómo hablar con adolescentes antes y después de la muerte de una persona significativa.....	21
Recursos adicionales de ayuda.....	22
Referencias .....	23

## Introducción

Estas guías generales describen las pérdidas que puede estar experimentando una persona en las circunstancias actuales y ofrece recomendaciones para reconocerlas y manejarlas. También describen lo que es el proceso de duelo y sus manifestaciones dentro del contexto psicosocial que estamos enfrentando a nivel individual y colectivo. Se identifican e incluyen recomendaciones para el manejo del duelo en niños, niñas y adolescentes. Están dirigidas tanto a profesionales como a familias y al público en general. La Asociación de Psicología de Puerto Rico (APPR), en su compromiso de promover la salud mental mediante recursos psicoeducativos, le encomendó la tarea de desarrollar estas guías a un grupo de colegas que colaboran con distintos comités y grupos de trabajo de la organización. Por tanto, las guías fueron redactadas e integradas por un equipo de profesionales de la salud mental con la colaboración de miembros de la Junta Directiva de la Asociación de Psicología de Puerto Rico. A continuación ofrecemos sus nombres.

Dra. Luisa Álvarez Domínguez  
Psicóloga Clínica  
Miembro, Comité de  
Relaciones Internacionales

Dra. Kalitza Baerga Santini  
Psicóloga Clínica  
Presidenta APPR

Dra. Ramaris Sepúlveda  
Psicóloga Escolar  
Coordinadora, Comité de  
Asuntos de Personas Adultas y  
de Edad Avanzada

Dra. Mariselee Díaz Conde  
Psicóloga Clínica  
Co-coordinadora, Comité  
de Relaciones Internacionales

Dra. Bonnie E. Vázquez Surie  
Psicóloga Clínica  
Co-coordinadora, Comité de Psicología  
y Política Pública

Dra. Kevia Calderón Jorge  
Psicóloga Clínica  
Presidenta-electa APPR

## Las pérdidas en el contexto actual y su efecto acumulativo

El distanciamiento social y otras medidas adoptadas para prevenir el COVID-19 han introducido cambios en las actividades de la vida diaria de las personas y en la forma en que nos relacionamos. Cuando hablamos de pérdidas relacionadas a una pandemia es probable que lo primero en lo que pensemos sea en la muerte. Sin lugar a dudas, perder una persona que valoramos es un evento importante, pero no es el único evento que puede ser considerado como una pérdida. Las circunstancias actuales crean un contexto en el cual las personas pueden estar manejando varias pérdidas concurrentes y llevando procesos de duelo casi de manera simultánea. El no poder completar el proceso de duelo por una pérdida antes de experimentar una nueva hace que los procesos de duelo se acumulen, haciendo más prolongado el mismo. Ante esto, la forma usual en que enfrentamos y manejamos pérdidas así como el duelo se ha tornado más difícil y compleja. Esto crea la necesidad de buscar formas alternas para enfrentar y manejar dichas pérdidas para poder sobreponernos a ellas.

### ¿Qué tienen en común todas las pérdidas? Una pérdida...

- es algo que es preciado y valorado para la persona.
- puede ser un objeto, una actividad o una persona significativa.
- puede provocar varias emociones o sentimientos que deben ser reconocidos y atendidos ya que todos son válidos.
- conlleva un proceso de duelo que durará el tiempo que necesites y sea necesario para recuperarte y continuar.
- requiere que logres identificar lo que sientes que perdiste y que te permitas sentir las emociones que experimentes como parte de tu proceso de manejo y duelo.

### Posibles pérdidas que has experimentado o que puedes experimentar y cómo enfrentarlas para manejarlas

- **Rutinas y hábitos.** Posiblemente extrañas hacer las cosas de cierta forma todos los días, ya sea porque estabas acostumbrado, te resultaba cómodo, te hacía pensar que todo estaba bien o porque implicaba estar con personas que aprecias o quieres. Reconoce aquellas rutinas y hábitos que se han visto alterados. Piensa en lo que te gustaba de esa actividad y eso te ayudará a evaluar si puedes obtener el mismo beneficio o uno parecido a nivel emocional realizando otra. Haz una lista de aquellas que no puedes retomar y otra de las que puedes modificar para continuarlas

aún con el distanciamiento social. Lo que no puedes retomar te producirá varios sentimientos entre los que puede haber malestar, tristeza, nostalgia o coraje. Identifica lo que sientes y no te penalices por ello. Reconoce que pasarás un proceso de duelo por aquello que ya no se podrá retomar.

- **Eventos y actividades significativas.** Muchas veces esperamos un tiempo relativamente largo por la llegada de un evento o celebración importante. Por ejemplo, una boda, bautizo, graduación, un torneo deportivo, un concierto muy esperado, la visita de una persona que no vemos con frecuencia o un viaje de vacaciones. Puedes experimentar tristeza, coraje o decepción de que haya sido necesario cancelarlas o posponerlas. Reconoce que tus sentimientos son válidos. Si el evento fue cancelado, puedes buscar formas alternas para celebrar que no impliquen una reunión presencial. Decora un área de tu casa, enciende unas velitas y llama (o pide que te llamen) tus amistades o familia para que te canten feliz cumpleaños en línea o por teléfono.
- **Sentido de conexión con seres queridos.** El no poder ver de cerca a nuestros seres queridos, visitarlos, abrazarlos o compartir con ellos como antes también puede representar una pérdida. Aunque no los vieras con frecuencia, el solo pensar que ahora no se puede o no se recomienda hacerlo, puede llevarte a sentirte lejos emocionalmente o desconectado. Nuevamente es importante reconocer y validar nuestros sentimientos. También puede ser útil pensar que el distanciamiento físico no tiene que ir de la mano de un distanciamiento emocional. Podemos mantener la cercanía hablando por teléfono, escribiendo cartas, enviando tarjetas, dibujos o grabaciones en las cuales mantengamos esa cercanía.
- **Pérdida de ingresos o empleo.** Sin lugar a dudas, la pérdida del empleo, entre otras cosas, puede limitar los medios económicos que tiene una persona para cubrir necesidades básicas. El miedo a no poder pagar las deudas contraídas y mantener los bienes que se tienen puede traer sentimientos de incertidumbre, preocupaciones, temores, coraje, tristeza y un sentido de desasperanza. Definitivamente crea mucha inseguridad, temores y ansiedad el perder la fuente de ingresos. Considera fuentes alternas de ingreso que te sean accesibles, como por ejemplo vender productos por internet o hacer entregas. Identifica ayudas gubernamentales para las que pudieras ser elegible u organizaciones que ofrecen ayudas a personas en necesidad. Un trabajo puede ser un lugar donde se comparten buenos momentos, en el que pasabas varias horas de tu día y podrías extrañar a tus compañeros y compañeras de trabajo.

Mantén contacto con aquellas personas con las que puedes mantener una relación de apoyo mutuo.

- **Sentido de libertad personal.** El sentir que otras personas decidieron por ti y que no tienes la libertad de elegir a dónde vas, a qué hora y con quién, puede experimentarse como una pérdida. La sensación de libertad percibida es algo que las personas suelen asociar con su bienestar. Puede ayudarte pensar que el distanciamiento social y otras medidas tomadas pueden durar un tiempo que puede ser o parecer muy largo y reconocer que los sentimientos de incomodidad o coraje son válidos. Sin embargo ante ese sentimiento de pérdida en particular, puede ser útil para su manejo el poder entender que el ejercicio de la libertad no debe ir nunca en contra del bienestar de las personas que te rodean.
- **Sentido de seguridad.** Las personas pueden perder la sensación de seguridad que tenían antes de la pandemia del COVID-19. Sentirnos a salvo es considerada una necesidad básica. Cuando ocurren muchas pérdidas tendemos a pensar que corremos mucho peligro. Lo mismo ocurre cuando pensamos en la posibilidad de contraer una enfermedad que pudiera poner en peligro nuestra vida o la de personas significativas. Ante la falta de un sentido de seguridad, nos sentimos vulnerables. Podría ser útil el tratar de aceptar que hay cosas y circunstancias en la vida que no podemos controlar. Para ganar o recobrar sentirnos lo suficientemente seguros sobre las cosas que queremos realizar, podemos reevaluar nuestros temores. ¿Tengo suficiente información para pensar que aquello que temo me ocurrirá? Tomar medidas de precaución para evitar enfermarnos o enfermar a otros nos puede ayudar a sentirnos un poco más seguros y a pensar que podremos recuperarnos de lo que nos toque enfrentar.
- **Roles en la familia.** Ante los cambios que ha traído por la pandemia de COVID-19, algunas personas han visto alterados los roles que tenían en sus familias. Por ejemplo, hay personas que son cuidadores o cuidadoras. Ante el distanciamiento social, puede ser que ese rol se alterara al tener que ampliar o disminuir lo que haces para ofrecer cuidados en la forma que acostumbrabas. Cuando dedicabas tu tiempo a cuidar, a proveer, a transportar, a escuchar, a aconsejar o a curar a miembros de nuestra familia podemos sentirnos tristes. Esto ocurre cuando se trata de un rol que nos gustaba asumir o que sentíamos era nuestro deber. Para manejar la pérdida de un rol resulta importante entender que modificar un rol puede también generar estrés

y ansiedad, además de tristeza. Trata de considerar modificar tus expectativas sobre tus roles de acuerdo a las circunstancias.

- **Pérdida de tradiciones o costumbres familiares.** Desde ir a visitar a tu familiar a su casa u hospital hasta cambios en ritos/actos funerarios, el no poder compartir con tus seres queridos ante una enfermedad o muerte en la familia puede experimentarse como una pérdida más. La dificultad o imposibilidad de realizar los rituales a que estamos acostumbrados, nos impone aceptar que probablemente no podremos acompañar o despedir a nuestro ser querido o llevar a cabo ritos de la manera que lo hubiéramos hecho en otras circunstancias. Es importante poder considerar alternativas o posposiciones, pero puedes también realizar una ceremonia de despedida o algún otro ritual como parte de tu proceso de duelo.
- **Muerte de personas significativas.** Definitivamente una de las pérdidas más difíciles de afrontar y manejar, lo es la pérdida de un ser querido o muy cercano que muere. Ante un panorama de muchas pérdidas personales, el proceso de duelo puede ser más prologado. Aún cuando la muerte de un ser querido no esté relacionada directamente al COVID-19, sigue siendo una pérdida muy dolorosa y en la situación actual de distanciamiento social, tenemos que enfrentar que posiblemente será más difícil el proceso de duelo y cierre. En las próximas secciones encontrarás recomendaciones para manejar el proceso de duelo en circunstancias de distanciamiento social.

### **Sobre el duelo anticipado o anticipatorio y el COVID-19**

Es muy probable que en el momento en que te informen que tu ser querido debe quedarse en el hospital, comiences a sentir miedo pero también otros sentimientos que relacionamos al proceso de duelo. Eso es lo que se conoce como duelo anticipado o anticipatorio. Esto ocurre ante la idea de que la muerte es un hecho que ocurrirá de un momento a otro. De la misma forma en que hay ocasiones en que evitamos sentir dolor, a veces nos adelantamos al acontecimiento. Comenzamos a experimentar un fuerte dolor y tristeza al pensar que nunca más veremos a esa persona tan querida. En las circunstancias actuales el duelo anticipado es casi inminente, sobre todo si nuestro ser querido fue hospitalizado por complicaciones relacionadas al COVID-19, ya que existe la probabilidad que no podamos volver a verle o compartir con él o ella de cerca como quizás lo hemos hecho con otras personas hospitalizadas en el pasado. Pudiera ser que incluso se pueda experimentar duelo anticipado desde el momento en que se sospecha que la persona está enferma ante la idea de que su muerte pueda ser inminente.

## El proceso de duelo y el distanciamiento físico

El duelo es un proceso que ocurre luego de una pérdida y cada persona lo experimenta de forma muy particular. Es un estado complejo en el cual nos vemos sumergidos cuando perdemos a alguien a quien hemos amado y valorado en nuestras vidas. A diferencia de lo que muchas personas piensan, el duelo no es una enfermedad, sino un proceso natural de respuesta. Se trata de una experiencia universal que todos hemos vivido o viviremos en muchos momentos de nuestras vidas. Conlleva muchas emociones, acciones y expresiones diferentes. Experimentarlas y manejarlas ayudan a la persona a aceptar gradualmente la pérdida y reponerse a ella. Aunque es una reacción natural y esperada, varía según el contexto en que ocurre y la cultura.

Hay que reconocer que el distanciamiento físico de las personas que forman una parte importante de tu red de apoyo puede intensificar tu experiencia de duelo a todos los niveles. A las emociones o sentimientos relacionados al duelo, se añaden otras provocadas por no poder compartir la cercanía, recibir abrazos y otras muestras no verbales de apoyo y acompañamiento que por lo general nos brindan consuelo.

## Las manifestaciones frecuentes del duelo

En el duelo se presentan algunas manifestaciones que las personas comúnmente experimentan cuando existe una pérdida. Nuestra rutina diaria, posiblemente ya alterada luego de la pandemia, cambiará aún más intensamente de un día para otro. Surgen sentimientos y conductas propias de esta etapa en donde deberemos reflexionar sobre esta pérdida para finalmente volver a encontrarnos a nosotros mismos bajo un nuevo contexto. Las respuestas pueden ser de diversos tipos; como cambios en las emociones, pensamientos, además es posible que se presenten síntomas físicos. Esta elaboración del duelo suele ir acompañada por manifestaciones emocionales, psicológicas, físicas y hasta sociales. Las principales expresiones que adopta el duelo son

- **Manifestaciones emocionales.** Durante el proceso de duelo es frecuente que se experimenten sentimientos como la culpa, la ira y la soledad. Es usual que se recuerde con nostalgia los momentos compartidos con ese familiar que ha muerto y que frecuente aquellos lugares que él o ella solía visitar. En este sentido también puedes desear recuperar a este ser querido a través de la ropa y objetos que utilizaba con mayor frecuencia.

- **Manifestaciones físicas.** Falta de apetito o exceso de alimentación, dolor de cabeza, cansancio, hipersensibilidad a los ruidos, opresión en el pecho y/o garganta, palpitations y estómago vacío. Falta de sueño y pérdida de apetito sexual. La falta de deseos de comer se debe no sólo a la ausencia de hambre sino al desgano para dedicar nuestro tiempo a cocinar.
- **Manifestaciones cognitivas.** Desde este punto de vista es normal que se exprese incredulidad y preocupación frente a esta pérdida que conlleva inclusive la sensación de que el o la fallecido(a) aún está presente en la casa. También se presentan a veces situaciones en las que se cree que se ve o escucha la voz de la persona fallecida.
- **Manifestaciones sociales.** Durante esta etapa de aceptación y elaboración de la pérdida, es usual que el doliente muestre desinterés por el trabajo, su grupo familiar y de amistades mostrando a veces enojo con quienes continúan con su rutina como si nada hubiera sucedido. En este sentido, se puede sentir también la pérdida de un rol importante en relación a la persona fallecida.
- **Manifestaciones espirituales.** Estas pueden ser variadas desde el total rechazo y desilusión con la religión que practica, hasta, encontrar en ella un refugio para su dolor. En este sentido se observa una mayor conciencia de la fragilidad de la vida propia y de las demás personas. Las interrogantes espirituales sobre la trascendencia y lo que ocurre después de la muerte pudieran estar presentes.

Recordemos que todas estas manifestaciones o algunas de ellas se encontrarán en distinta intensidad y momentos durante nuestro proceso del duelo. Es importante que logremos aceptarlas dándonos el permiso para sufrir, con total plenitud y sin culpa, el dolor emocional que genera la muerte de nuestra persona significativa.

### **Sentimientos que pueden experimentarse con mayor frecuencia o intensidad y cómo reconocerlos**

- **Culpa.** Podrías pensar que no tomaste las decisiones correctas para evitar tu pérdida o preservar la vida de tu ser querido, sintiendo que pudiste hacer algo que lo hubiera evitado. Podrías también sentirte culpable por no estar cerca en los momentos finales.
- **Coraje.** Al pensar que tu pérdida o una muerte sobrevino por falta de cuidados o al sentir que es injusto que esto ocurriera ahora o a esa persona importante para ti.

- **Tristeza.** Al pensar en eso que perdiste o en esa persona significaba para ti, el pensar que no volverás a vivirlo o a ver esa persona para cuidarle o disfrutar de sus cuidados puede ser muy doloroso.
- **Falta de cierre.** El no poder despedirte de la forma esperada o deseada puede hacer que sientas que algo quedó incompleto. El que la pérdida ocurriera de manera repentina.
- **Sentimiento de impotencia.** Puedes sentir que no tienes ningún control sobre lo que ocurrió o sobre tu pérdida y que no hubo nada que pudieras hacer para cambiar las cosas.
- **Sentimiento de aislamiento.** El distanciamiento físico puede hacerte sentir solo o sola en el proceso al cambiar la manera en que acostumbrabas recibir apoyo.

### **Algunas recomendaciones para manejar la tristeza y el sufrimiento en el duelo**

- **Aceptar y buscar apoyo** de familiares y amigos, sea con llamadas telefónicas o video llamadas individuales o en grupo según sientas que te puede ser más beneficioso.
- **Compartir tus sentimientos** con personas diferentes. De esa manera podrás manejar la necesidad de hablar de lo ocurrido y de recibir consuelo de varias personas.
- **Encontrar** pequeños espacios en tu día a día para relajarte, y tener alguna actividad, pues esto te dará mucha fortaleza.
- **Permitirte** estar en duelo, al mismo tiempo que intentas pequeñas obligaciones o tareas que te ayuden a mantenerte ocupado pero no te aisles demasiado de los demás.
- **Evitar** decisiones importantes e irrevocables en este periodo de tiempo.
- **Expresar** tus emociones a través de la escritura, con un diario o una carta.
- **Permitir** que los recuerdos surjan y compartir los buenos y malos momentos.
- **No te deshagas** de objetos o recuerdos de forma precipitada.
- **Cuidar de tu persona**, alimentándote adecuadamente, practicando algún ejercicio y descansando lo suficiente. Realiza alguna actividad que te distraiga y te agrade.
- **Buscar** ayuda adicional de un psicólogo o terapeuta según sea tu situación o necesidad. No tienes que pasar este proceso solo o sola, existe apoyo y ayuda.

### **Sobre los ritos o actividades de despedida**

Una de las pérdidas que podemos experimentar al perder un ser querido en tiempos de distanciamiento social está relacionada precisamente con las actividades o ritos que usualmente

formaban parte de nuestra despedida, tanto a nivel personal o en compañía de familiares y amistades. Aunque reconocemos lo difícil de la situación, podemos buscar formas alternas de despedida y ritos que puedan cumplir, al menos en parte, con nuestro deseo de honrarle y expresarle nuestro amor al despedirle con personas que también le extrañarán. Es importante recalcar que el proceso del duelo, durante el COVID-19, será totalmente distinto. El contexto y las circunstancias alterarán el proceso, las fases del duelo y también su duración.

### **Rituales de despedida a nivel personal**

- A veces las personas no desean inicialmente compartir su pena con otras personas. Es importante permitirnos y permitir a otras personas manejar su proceso de duelo a su propio ritmo y según sus deseos.
- Hay que entender que las circunstancias actuales se salen de los parámetros de lo que estábamos acostumbrado y puede que las necesidades iniciales también sean diferentes. Podemos desear posponer realizar un acto de recordación para más adelante. No tiene que ser inmediatamente después de la muerte de tu ser querido.
- Por ejemplo, puede ser útil preparar un escrito sobre la vida de esa persona, mencionando las cosas por las cuales se distinguía o las cosas que recordarás de él o ella. Puedes buscar fotos o reunir objetos que te recuerdan a la persona. También puedes pedirle a amistades y familiares que hagan lo mismo para luego hacer algún tipo de actividad en que lean y compartan sus escritos. Si eso no es posible, puedes hacer un video corto con fotos y música que le gustaba a la persona.
- Puedes incluir una poesía que te recuerda a la persona, escribir sobre lo que te hubiera gustado decirle. También puedes llevar un diario donde día a día escribes sobre tu proceso, lo que piensas, lo que sientes, lo que recuerdas. Todo esto ayuda a ir tomando conciencia de que la pérdida es real e ir afrontando la misma.
- Puedes pintar o hacer dibujos que reflejen tus sentimientos hacia esa persona o hacia el hecho de haberla perdido.
- Puedes destinar un rincón de tu casa o de tu cuarto que represente un espacio tranquilo e íntimo para ti y ahí colocar una foto, un *collage* o algún objeto que simbolice para ti la relación que tenías con esa persona o lo que significaba para ti. Puedes colocar flores, velas, música, un lugar en el que te puedas sentar. Cuando así lo desees puedes ir a ese lugar a expresarle lo que sientes, a rezar, llorar o simplemente estar en silencio un rato.

- Si te logra reconfortar luego de sentirte triste, mira fotos, álbumes, objetos que te regaló. Si por el contrario, ver estas cosas te produce mucha angustia y dolor puedes optar por no ver esas cosas por un tiempo.
- Puedes construir una caja de recuerdos. Forra una caja o busca una que tengas disponible para en ella colocar cosas y recuerdos de tu ser querido. Esto es algo que puedes hacer con otros miembros de la familia inmediata.
- Puedes también colocar en tu ventana, puerta o balcón alguna banderilla u objeto que simbolice o sea para ti una señal de que esa persona se fue o siguió su camino. Puedes escribirle un mensaje que te guste para despedirle. Esto también lo puedes hacer junto a tu familia.

### **Algunos rituales que pueden realizarse a distancia**

- Escribe e invita a otras personas a escribir mensajes en su página en las redes sociales o crea una página en la que familiares y amigos pueden escribir y compartir sus recuerdos, expresar sus condolencias y palabras de homenaje a la persona fallecida.
- Realiza una actividad simbólica coordinada a la hora que quieres homenajearle. Puede ser aplausos, encender una vela, mover banderillas, cantar desde balcones, ventanas, techos, etc.
- Realiza una reunión virtual para compartir ideas o haz una llamada grupal.
- Realiza una ceremonia virtual si te es posible o planificala para más tarde si lo prefieres.
- Publicar algo sobre la persona fallecida en tu muro, escribe un mensaje y envíalo por correo.
- No todo el mundo tiene acceso a la tecnología. Tu ritual podría ser sembrar un árbol o planta a su nombre, coser o tejer algo en su color favorito o acordar con familiares y amigos una hora para encender una vela, cantarle una canción favorita o hacer una oración.

Cuando se pierde a un ser querido es habitual pasar por una serie de fases, hasta poder aceptar la pérdida y comenzar a enfocarnos en metas y actividades futuras. Es importante recordar que el duelo es un proceso personal e íntimo que experimentamos de diferentes formas. No podemos compararnos, no hay un “modelo normal”, cada persona tendrá una forma particular de llevar su duelo. Vamos construyendo nuestros propios significados, damos

nuestras propias respuestas ante la pérdida y estamos en ese proceso el tiempo que sea necesario.

No quieras ir rápido. Es probable que pase tiempo hasta que aceptes la pérdida, y más aún en las circunstancias actuales. Date tiempo. Las fases serán, seguramente, más prolongadas y complejas. Necesitarás más tiempo de asimilación, cada persona tiene su ritmo, es inevitable vivir y sentir cada fase, aunque sea duro, es necesario.

### **Las emociones que puedes experimentar ante las pérdidas confrontadas y durante el proceso de duelo en estos tiempos**

Nunca habíamos vivido en Puerto Rico una situación como la actual por lo que no tenemos puntos de comparación para establecer lo que usualmente hacemos cuando experimentamos algo similar. Por lo tanto, es muy probable que las emociones las sientas de una manera más intensa o profunda lo que dificulta su manejo. Sin embargo, debemos identificar las mismas para ir encontrando formas de trabajarlas. Estas emociones pueden ser:

- **Miedo o temor.** Podemos sentir el cuerpo tembloroso o rígido, experimentar sensación de ahogo o mareo, temblores, inquietud e incluso bloqueo. Estas sensaciones pudieras estar experimentándolas tal vez desde que inició el distanciamiento social. La pérdida de una persona querida pudiera agudizar las sensaciones físicas del miedo ya que tras la noticia de la pérdida, lo que eran inicialmente alertas y posibilidades, se ha convertido en realidad.
- **Coraje.** Quizás te están viniendo a la cabeza pensamientos sobre el no haber podido despedirte, el no haber podido estar a su lado en el hospital o en sus momentos finales o de no haber podido despedirte. Unido al coraje, pueden surgir emociones como la impotencia, sentir que no pudiste hacer nada por evitar el desenlace. La frustración también puede estar presente porque las circunstancias te limitaron para hacer las cosas como te hubiera gustado. También puedes enojarte por pensar que es una injusticia que esto te esté sucediendo a ti o por el final que ha tenido tu ser querido.
- **Tristeza.** Pudieras sentir un vacío o que has perdido una parte de tu ser. Estos son algunos de los pensamientos que pueden estar presentes ante la pérdida. Cada uno de nosotros y nosotras experimentamos la tristeza de manera diferente, algunos con llanto, otras con búsqueda de soledad, otras con una elevada necesidad de sentirse bajo el calor de los suyos. La tristeza es la expresión del dolor ante una pérdida significativa, puede

incluso considerase como una forma de rendir tributo a alguien que se quiso y que fue importante en tu vida.

- **Culpa.** Pudiera ser que te preguntes porqué dejaste a tu ser querido en el hospital en vez de traerlo a tu casa, que debiste cuidarle aún más o que debiste insistir en que te permitieran estar en el hospital. Estos pueden ser pensamientos en los que te culpabilizas por lo sucedido en un intento por creer que pudiste haber evitado su muerte. Pero la realidad es que hiciste y que el final no dependía de ti. El sentimiento de culpa, también puede aparecer cuando pensamos que hay algo que se pudo haber hecho y no lo hicimos y eso hubiera evitado el desenlace. A veces eso ocurre antes de que podamos aceptar que la muerte es un hecho irreversible.

### **En que momento se debe considerar buscar ayuda**

A pesar de que el dolor, la soledad y los trastornos que acompañan al duelo no tienen nada de “anormal”, hay algunos síntomas o señales que de identificarse deberían ser evaluados por un profesional como: médicos, guías espirituales, responsables de grupos de apoyo o profesionales de la salud mental. Aunque cada persona debe tomar esta decisión libremente, debe plantearse seriamente hablar con alguien sobre su duelo si presenta alguno de los siguientes síntomas

- Intensos sentimientos de culpa, provocados por cosas diferentes a las que hizo o dejó de hacer en el momento de la muerte de su ser querido.
- Pensamientos de suicidio que van más allá del deseo pasivo de “estar muerto” o de poder reunirse con su ser querido.
- Desesperación extrema; la sensación de que por mucho que lo intente nunca va a poder recuperar una vida que valga la pena viva.
- Inquietud o depresión prolongadas, la sensación de estar “atrapado” o “ralentizado” mantenida a lo largo de períodos de varios meses de duración.
- Síntomas físicos, como la sensación de tener un cuchillo, clavado en el pecho o una pérdida sustancial de peso, que pueden representar una amenaza para su bienestar físico.
- Ira incontrolada, que hace que sus amigos y seres queridos se distancien o que le lleva “a planear venganza” de su pérdida.
- Dificultades continuadas de funcionamiento que se ponen de manifiesto en su incapacidad para conservar su trabajo o realizar las tareas domésticas necesarias para la vida cotidiana.

- Abuso de sustancias, confiando demasiado en las drogas o el alcohol para desterrar el dolor de la pérdida.
- Evitar cualquier cosa o persona que nos recuerde la persona fallecida
- Los recuerdos buenos o apreciados se tornan dolorosos en extremo
- Sentimientos de culpa o autoreproche constante
- Tristeza intensa y profunda todo o casi todo el tiempo
- Pensamientos suicidas

Aunque cualquiera de estos síntomas o señales puede ser una característica de un proceso normal de duelo, su presencia continuada debe ser causa de preocupación y merece la atención de una persona que vaya más allá de las figuras de apoyo informal que suelen estar presentes en la vida de cada individuo.

### **Recomendaciones para acompañar a una persona en proceso de duelo**

- Permítele hablar sobre sus sentimientos. Es importante reconocer que las personas pueden tener reacciones emocionales fuertes, muchas veces en forma de coraje y mucho dolor. No tienes que decir nada, a veces solo escuchar puede brindar alivio.
- ¿Dónde, cuando y cómo ocurrió la pérdida? Si fue en su casa, el hospital o un hogar, explorando cuál fue el contacto con la persona en sus últimos días o momentos, si pudieron hablar o verse.
- Es de esperarse que durante el proceso de duelo coexistan la necesidad de tener momentos a solas con la necesidad de sentir la compañía de otras personas. Déjale saber que estás disponible si desea hablar y que también respetas su deseo de no hablar o darte detalles.
- En la medida que la persona te lo permita, ofrécele ideas y ayuda en la planificación de algún ritual de despedida. También puedes ofrecerte para contactar a otras personas , si te dice que no desea notificar el deceso personalmente.
- Envía mensajes de apoyo que sean sinceros, genuinos y compasivos frente al dolor y el sufrimiento, pero a la vez cuidadosos de las palabras que se utilicen, ofreciendo espacios de escucha en el momento en que la persona lo requiera.

## Estrategias para el manejo de la pérdida y el duelo en niños

Durante la etapa escolar, la pérdida o el duelo puede incentivar cambios en el estado de ánimo como indicadores emocionales relacionados a la tristeza, miedo y coraje, y conductuales como la confusión, la falta de atención, regresión, y otros. Por tal motivo, el desarrollo cognitivo y emocional son importantes en los procesos de interpretación y comprensión de la muerte, las experiencias de vida y el manejo de las emociones y conductas. Ante esto, identificamos estrategias para manejar estos procesos:

- Se recomienda que los padres puedan comprender la situación y realizar un proceso de análisis para la aceptación de la misma. Esto ayudará a los padres a entender los procesos de los niños, los cuales son distintos por la etapa de desarrollo, el apego, sentimientos y experiencias de vida.
- Comunicar la noticia lo antes posible, no esperar días ni a la culminación del proceso.
  - En ocasiones, preferimos no dialogar sobre el proceso por las emociones que surgen, las respuestas a las interrogativas de los niños, y el manejo de sus emociones.
  - Un progenitor o encargado que experimenta un duelo (separación con la pareja, el traslado a un nuevo lugar o la muerte de un familiar) puede sentir impotencia y es fácil que estos sentimientos y las experiencias aumenten los indicadores relacionados a la ansiedad y la dificultades de dialogar y compartir con los niños.
  - Evite decir frases como: “se ha perdido”, “se ha ido lejos”, “está durmiendo” y el mentir a los niños.
  - Los niños no deben de ser apartados de la situación (muerte, enfermedad, separación de padres, cambios en la rutina por desastres y otros).
- Explicar la muerte con un lenguaje adecuado dependiendo de la edad del niño y la etapa en que se encuentre.

### **Etapas preescolar**

- Los niños pueden presentar una regresión en las conductas o en el desarrollo (Ej. Retroceso en el control de los esfínteres, conductas como si fuera un niño de menor edad (llorar como bebé, y otros).

- Presenta dificultad en entender que la muerte es un proceso definitivo por las capacidades cognitivas.
- Puede presentar vínculos afectivos con otra persona por el proceso de pérdida.
- Realizan preguntas frecuentes de la persona o la mascota, o sobre el proceso de adaptación por la separación de padres o cambios en el estilo de vida como la pandemia. Se recomienda a los padres tener el tiempo para contestar las interrogantes en varias ocasiones.

### **Etapa escolar**

- Los niños en esta etapa pueden presentar sentimientos de culpa, y lo importante, es la comunicación de los padres o encargados para la exposición del hecho y que no tiene relación consigo.
- Comprensión de la muerte como algo definitivo. Utilizar experiencia con mascotas, y otros familiares.
- Es importante resaltar, que las conductas de los niños está relacionada con la dificultad de manejar las emociones relacionadas a este proceso.
- Evite decir: “no llores, a mamá o papá (o la persona fallecida) no le gustaría verte triste”, porque el llanto es una manera de exponer las emociones o sentimientos.

### **Otras estrategias o actividades recomendadas**

- Ayudar a un niño a dialogar acerca de lo que valoraba o extraña de la persona fallecida, le permitirá expresar sus sentimientos y confirmar que tiene el apoyo de su familia o personas cercanas.
- Es beneficioso que los padres muestren sus emociones porque le enseñan a los niños a demostrar sus sentimientos y valida las experiencias.
- Utilización del arte y la creatividad
  - Dibujar es una técnica para la expresión de las emociones y sentimientos.
  - Escuchar música y bailar.
  - Realizar la actividad con pares o familiares.
- Hacer un álbum con fotografías o dibujos de los momentos con ese ser querido.
- Realización de cartas a los seres queridos para la expresión de sus emociones.

- Sembrar una planta en el patio o en un tiesto.
  - Este proceso ayudará al niño a comprender el proceso de desarrollo, el tiempo y el final.
  - Árbol genealógico para la identificación de la familia y explicar los procesos de la vida como separación de los familiares, y otros acontecimientos.
  - Lectura de cuentos porque transportan la imaginación a diferentes lugares y da la oportunidad de hacer preguntas y compartir experiencias o curiosidades.
  - Cuidado de las mascotas ayuda en el proceso por la responsabilidad y experiencia de aprendizaje sobre la vida.
  - Juegos al aire libre o actividades lúdicas por el duelo ante el distanciamiento social u otros.
  - Uso de verbalizaciones de seguridad como: “vas a estar bien”, “no estás solo”, “te voy a cuidar”, “eres importante”, “te queremos” y otros.
  - Realizar una rutina de tareas y actividades para el aprendizaje, tiempo de ocio y descanso durante el día.
  - Ofrecer el espacio, el tiempo y el apoyo necesario para la adaptación al cambio.
  - Utilice las redes y plataformas sociales para que los niños puedan estar conectados con sus familiares y pares.
  - Los padres o encargados soliciten apoyo con tareas o interacciones con el niño para lidiar o manejar sus emociones y evitar dificultades en las dinámicas familiares.
  - Sea creativo con nuevas actividades y ejercicios como la confección de alimentos, juegos lúdicos y otros.
  - Identificar una caja con objetos, juguetes o fotos que sean parte de las memorias del niño con el fenecido, o que ayuden en el proceso de manejo de las emociones (ej. Un juguete favorito, música o videos, algo con esencia (vainilla, lavanda u otro olor agradable para el niño) y otros).

## **Identificación de situaciones que requieran la intervención de un profesional de la salud mental**

De usted identificar, sintomatología o conductas excesivas y persistentes, o no tener las estrategias o habilidades para la intervención con el niño, favor de buscar la ayuda de un profesional en la salud mental.

## **Manejo de la pérdida y el duelo en adolescentes**

El proceso de duelo en adolescentes suele asemejarse más al de los adultos en términos cognitivos, debido a que, en esta etapa, los menores ya tienen mayor comprensión sobre el tema de la muerte. No obstante, los/as adolescentes podrían experimentar las emociones con mayor intensidad. Aun así, el proceso de afrontamiento siempre es distinto para cada persona.

Los/as adolescentes pueden tener procesos de duelo ante:

- la pérdida de un ser querido
- la pérdida de una mascota
- recibir un diagnóstico de alguna enfermedad
- ruptura de relaciones familiares, amorosas o de amistades
- cambios importantes en sus vidas
- pérdida de actividades escolares significativas (torneos deportivos, graduaciones u otras)

En la pandemia de COVID-19, la pérdida de la rutina pre-cuarentena y el distanciamiento social también son factores que pueden, potencialmente, desencadenar procesos de duelo en los/as adolescentes. A continuación, presentamos algunas estrategias y actividades para procesar el duelo en las circunstancias actuales, según el aspecto o área relacionada.

## **Estrategias y actividades para procesar el duelo en las circunstancias actuales según su objetivo**

### **Expresión de las emociones**

- ¿Cómo te sientes? Invitar a los/as adolescentes a expresar sus emociones y compartir cómo se sienten ante la pérdida experimentada. También es importante el desahogo mediante el llanto, si así se siente. Las emociones no se deben suprimir.

- Algunos/as adolescentes pueden presentar dificultad en hablar de sus emociones. Por lo mismo, se recomienda el uso de las artes como alternativa creativa y eficaz para canalizar las emociones mediante:
  - Música: escribir una canción, cantar una canción con cuya letra se sienta identificado/a, tocar algún instrumento.
  - Arte: pintar, realizar dibujos de sus emociones de forma concreta y/o abstracta.
  - Escritura: escribir una carta con o sin remitente (puede ser un escrito privado), describiendo lo que piensa y siente.

### **Auto-cuidado**

- En el duelo se puede sentir mucha tristeza y entrar en un estado de descuido personal. Es importante velar que los/as adolescentes mantengan su rutina de buenos hábitos, incluyendo el aseo, una buena alimentación y evitar el sedentarismo, a pesar de tener que permanecer en el hogar. Una recomendación es habilitar un rincón de la casa para realizar ejercicios con los recursos que se tengan disponibles: desde una bola de yoga hasta simplemente un espacio para marchar. El auto-cuidado también incluye identificar los momentos en que se necesite de ayuda profesional, médica o psicológica. Actualmente, los servicios de telemedicina y telepsicología son una alternativa para recibir ayuda profesional desde el hogar.

### **Evitar conductas de riesgo**

- Algunos adolescentes pueden recurrir a conductas de alto riesgo como el uso de drogas y alcohol para procesar el duelo. Estas son conductas autodestructivas y nunca deben ser una alternativa para lidiar con las emociones, ya que, además de ser dañinas para el cuerpo, pueden convertirse en problemas de adicción.

### **Mantenerse conectado**

- Sentir apoyo y compañía en los procesos de duelo es muy importante. Los/as adolescentes depositan mucha importancia en sus pares. Los adultos pueden alentar a que el/la adolescente mantenga contacto con amistades y familiares mediante llamadas, textos o videollamadas. El distanciamiento físico no implica

el corte de comunicación con la red de apoyo y ayuda a evitar sentimientos de soledad en el momento difícil.

### **Distracciones**

- Mantener la mente ocupada evitará la divagación de pensamientos. Invite al/ a la adolescente a realizar actividades recreativas que sean de su agrado.

### **Rituales**

- Los rituales son parte importante del duelo porque ayudan en el cierre del proceso. Ante la imposibilidad de asistir a velorios y/o entierros, algunas alternativas pueden ser:
  - Escribir una carta de despedida y agradecimiento a la persona fallecida.
  - Sembrar una planta en honor a ese ser querido.
  - Compartir fotos y comentar experiencias de lo vivido con el ser querido.

### **Espiritualidad**

- Las comunidades de fe y líderes espirituales pueden ser un recurso importante para ayudar a lidiar con la pérdida. Esto dependerá de las creencias de cada persona.

## **Cómo hablar con adolescentes antes y después de la muerte de una persona significativa**

### **Antes**

Algunas pérdidas ocurren de forma paulatina, lo que podría permitir un tiempo de preparación y asimilación de la noticia. En estas situaciones, se recomienda:

- Explicar al/ a la adolescente lo que está sucediendo, enfatizando que hay situaciones que no podemos controlar y de las cuales nadie es culpable.
- Validar sus emociones – El/La adolescente debe saber que es normal que sienta emociones fuertes durante el proceso de pérdida.
- Escuchar sin juzgar – Los adolescentes deben sentirse comprendidos y no juzgados en los momentos de pérdida.

### **Después**

Al hablar con los/as adolescentes luego de la muerte de un ser querido, se recomienda:

- Explicar al/ a la adolescente que completar el duelo puede tomar un tiempo considerable. Dependiendo de la persona, puede ser más o menos prologado. Explíquelo que, con el paso del tiempo, lo podrá manejar mejor.
- Debe ser paciente mientras el/la adolescente se adapta a la ausencia de ese ser querido. Muéstrole sentimientos de aceptación en este proceso.
- Alentar al/a la adolescente a continuar hacia adelante como una forma de honrar y preservar el legado de la persona significativa en su vida.

### **Recursos adicionales de ayuda**

Ayudas Gubernamentales y Organizaciones Privadas: Pandemia COVID-19, Revisado el 20 de marzo de 2020.

<https://www.uprc.edu/wp-content/uploads/sites/20/2020/04/Documentos-Ayudas-Gubernamentales-y-Organizaciones-Privadas.pdf.pdf>

Directorio de Proveedores de Telepsicología de la APPR

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1oILCa95dlc9knJguyczQZD74P9vdwz1x2UkBW6X11DM/edit#gid=0>

Línea PAS ASSMCA 1-800-981-0023

Fundación Prevención de Suicidio (787)-749-8270

Línea de Crisis Suicidio Nacional (Incluye personas que hablan español) 1-800-784-2432

Línea de Emergencia para Veteranos 1-866-712-4822; (787)-622-4822

## Referencias

Alarcón, E. , Cabrera, C. E., García, N., Montejo, M., Plaza, G., Prieto, P., Rey, P., Robles, M.

& Vega, N. (s.f.) Guía Para las Personas que Sufren una Pérdida en Tiempos del Coronavirus (Covid-19). <http://www.ipirduelo.com/wp-content/uploads/GUI%CC%81A-DUELO-COVID19-2020.pdf>

American Psychological Association. (2012). *El duelo: Cómo sobrellevar la muerte de un ser querido*. <http://www.apa.org/centrodeapoyo/duelo>

Administración de Servicios de Salud Mental y Contra la Adicción. (2020). Línea PAS – ASSMCA (versión 1.0.1) [Aplicación Móvil]. *Material Educativo: Duelo*. Descargado de: <https://apps.apple.com/us/app/l%C3%ADnea-pas-assmca/id1495909225?l=es>

Attig, T. (1996). *How we grieve: Relearning the world*. Oxford University Press.

Barbancho Morant, M.M., Jiménez Cardoso, A., Silva Grados, A. & Vialás Fernández, L.

(2020, Marzo 20). Covid-19: Guía para familiares en duelo.

[http://www.infocoonline.es/pdf/GUIA\\_PARA\\_FAMILIARES\\_EN%20DUELO\\_GT%20Duelo.pdf](http://www.infocoonline.es/pdf/GUIA_PARA_FAMILIARES_EN%20DUELO_GT%20Duelo.pdf)

Barreto, P & Soler, M.C. (2007) *Muerte y duelo*. Editorial Síntesis.

Fauré, C. (2014). *Vivir el duelo: La pérdida de un ser querido*. Kairós.

Guillen, E., Gordillo, J., Gordillo, D., Ruiz, I. & Gordillo, T. (2013). Crecer con la pérdida: El duelo en la infancia y en la adolescencia. *Inter Jour of Devel and Educ Psych*, 1, 2, 493-498.

Kübler-Ross, E. (1969). *Sobre la muerte y los moribundos*. Grijalbo.

Manejo de duelo. (s.f.). Cómo escribir una carta de pésame o duelo.

<https://manejodelduelo.com/como-escribir-cartas-de-pesame-o-duel/>

Millán, R. & Solano, N. (2010). Duelo, duelo patológico y terapia interpersonal. *Revista Colombiana Psiquiatría*. 39, 2, 375-388.

Nevado, M. & González, J. (2017). *Acompañar en el duelo: De la Ausencia de significado al significado de la ausencia*. Ediciones Desclée de Brouwe.

Payás Puigarnau, A.(2014). *El mensaje de las lágrimas: Una guía para superar la pérdida de un ser querido*. Paidós.

Sociedad Española de Cuidados Paliativos. (n.d.) Recomendaciones para Familiares para la despedida y el duelo ante la presencia del Covid-19.

<http://infocuidadospaliativos.com/recomendaciones-para-la-despedida-y-el-duelo->

familiar-ante-la-epidemia-de-covid-19recomendaciones-para-la-despedida-y-el-duelo-  
familiar-ante-la-epidemia-

Spendelow, J. (20 de abril de 2020). Cómo afrontar un duelo durante la pandemia de COVID-

19. Psychology Today. Recuperado de:

[http://www.psychologytoday.com/cl/blog/como-afrontar-el-duelo-durante-la-pandemia-  
de-covid-19?eml](http://www.psychologytoday.com/cl/blog/como-afrontar-el-duelo-durante-la-pandemia-de-covid-19?eml)

Worden, J. W., Aparicia, A. & Barberan, G.S. (2013). *El tratamiento del duelo: Asesoramiento Psicológico y Terapia*. Paidós.

