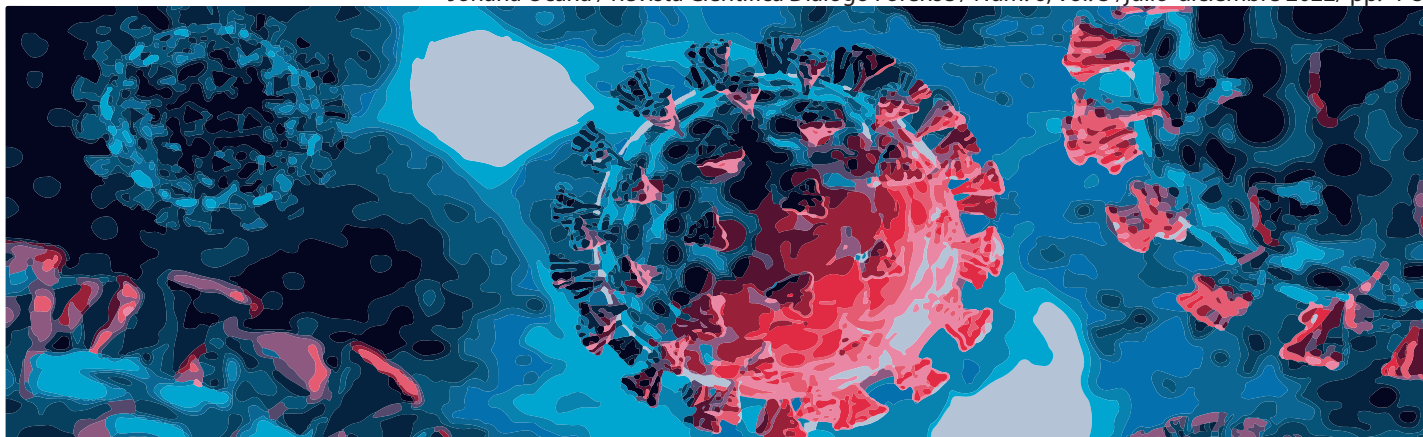




El duelo en tiempos de pandemia COVID-19: un proceso diferente.

Palabras clave: COVID-19; pérdida; duelo; psique; psicoterapia

Keywords: COVID-19; loss; grieve; psyche; psychotherapy

Diálogo Forense
Núm. 6 , Vol. 3, 2022
ISSN: 2789-8458

Johana Ivonne Ocaña Azurdia
Instituto Nacional de Ciencias
Forenses de Guatemala -INACIF-
iviazu13@gmail.com

Recibido: 07/04/2022
Aceptado: 26/09/2022

RESUMEN

El duelo en tiempos de pandemia por Coronavirus (COVID-19) ha sido un proceso diferente y difícil de llevar, debido a los protocolos que las máximas autoridades a nivel mundial y nacional, han tenido que implementar para contener esta enfermedad, como prohibir la realización de rituales fúnebres con el fin de evitar aglomeraciones, siendo este un escenario atípico para el doliente, por la forma abrupta de enfrentarse al dolor, angustia, e incertidumbre por la pérdida de un ser querido, así mismo, por la falta de apoyo social, en una situación tan compleja para la persona que lo vive, causando en el individuo diversas reacciones psicológicas, emocionales y conductuales, las cuales de no tratarse a tiempo pueden complicarse a nivel personal, familiar y social.

ABSTRACT

For reasons of the global health emergency, due to the Coronavirus pandemic (COVID-19), various psychological, emotional and behavioral reactions have occurred in people. Grieving in times of pandemic has been a different and difficult process to carry out, the human being has abruptly faced pain, anguish, and uncertainty due to the loss of a loved one, this due to the high levels of contagion and consequences that this disease has left, which has impacted all areas of the person's life.

INTRODUCCIÓN

El duelo es un proceso inevitable, este permite al individuo adaptarse a la pérdida significativa de su ser querido, emociones como tristeza, frustración, dolor, ansiedad, ira, entre otras. Adicional, a la imposibilidad de no poder despedirse de sus seres queridos, a través de velatorios y/o ritos funerarios y la falta de apoyo moral de otras personas, han sido componentes claves para agravar el malestar emocional que presenta la persona ante la muerte de un ser cercano, esto debido a los protocolos de seguridad impuestos.

De no adaptarse correctamente a esta situación, este proceso puede tornarse en un duelo complicado, afectando en gran medida a la persona que lo vive. Por eso es importante buscar ayuda profesional, para sobrellevar el duelo y a la vez adaptarse a esta nueva normalidad o realidad que se vive actualmente.

CONTENIDO

En el año 2019 se identificó un nuevo virus SARS-CoV-2, originario de China, conocido como enfermedad de Coronavirus (COVID-19), este brote se propagó de una forma rápida a nivel mundial, presenta síntomas que van desde leves, moderados, graves, hasta llegar a muy graves, los cuales pueden causar hasta la muerte.

Según Lince (2020) refiere:

El 30 de enero de 2020, el virus se había propagado, además de a todas las provincias chinas, a otros quince países; esta rápida expansión hizo que la Organización Mundial de la Salud (OMS) declarara una emergencia sanitaria de carácter internacional. El 11 de marzo de este año, la enfermedad había llegado a más de cien territorios a nivel mundial, con 500.000 casos diagnosticados, por lo que fue reconocida por la OMS como una pandemia. Al mes de octubre, se reportan en el mundo 42.3 millones de personas contagiadas y un total de muertes de 1.146.221, cuya causa confirmada es la COVID-19 (p.182).

El COVID-19 y sus diferentes variantes, han impactado de forma significativa en el bienestar de la salud mental de cada individuo. Se han mencionado diversos cambios psicológicos a nivel físico, cognitivo, emocional y social, esto posiblemente al confinamiento, cambio de rutina y adaptación al entorno durante estos años de pandemia.

En 2020, Rodríguez-Quiroga et al., mencionaron que se ha encontrado diversas alteraciones psicológicas en las personas como preocupaciones, ansiedad, cambios en el estado de ánimo, falta de sueño y pensamientos hipocondríacos. Así mismo, sentimientos de desesperanza y miedo, esto debido a que la vida, tal y como se conocía, cambió sin previo aviso.

Estas consecuencias emocionales provienen posiblemente, por la incertidumbre sobre la culminación de este brote, la facilidad de transmisión y la alta cantidad de personas fallecidas a nivel mundial, lo cual ha provocado en las familias la vivencia de un duelo diferente por la pérdida de un ser querido.

Barboza y Almeida (citado en de Feijoo y Pietrani, 2021), indican:

Desde el momento en que se diagnostica a la persona con el virus SARS-CoV-2, el virus que causa la enfermedad COVID-19, existe una interrupción del contacto entre el paciente y la familia y la sociedad en general, dificultando, o incluso previniendo, no solo el seguimiento de su condición, sino también de su

proceso de muerte, en caso de que esto suceda. La ritualización de las ceremonias funerarias adoptadas en nuestra sociedad e incluso el entierro o la incineración de los fallecidos quedan desprovistas de su valor frente a la realidad del fin de la modalidad pandémica. Con toda la atención centrada en la propia situación pandémica, con sus cifras y otros aspectos que caracterizan eventos de esta naturaleza, el dolor que experimentan las personas en duelo parece quedar en un segundo plano (pp. 27-28).

En la vida de una persona, puede experimentarse cualquier tipo de evento, y en este caso se habla de algo muy doloroso, como lo es la pérdida de un familiar o de un ser cercano, la cual conlleva a un duelo. Este suceso es inesperado e imprevisto cuya intensidad no dependerá de la naturaleza del objeto o situación significativa, sino, del valor que se le atribuye, lo cual afecta de una forma diferente a cada individuo que lo vive.

En una investigación de Cabodevilla (2007), señala que ante la pérdida o muerte de un ser querido, la persona se verá afectada de forma física, emocional, cognitiva, conductual, social e inclusive hasta espiritual, llegando a sentirse incapaz de superarlo, lo cual puede llevarla a desarrollar un duelo patológico, esto debido a que son muchos los factores que intervienen en el tipo de duelo, como circunstancias de la muerte, relación con el fallecido, personalidad, enfermedades, el contexto socio familiar, de no detectarse a tiempo, requerirá la intervención de un profesional para la recuperación del individuo.

Como seres humanos, se tiende a formar y a romper vínculos desde el nacimiento hasta la muerte con personas, objetos o situaciones, sin embargo, el duelo será un acontecimiento doloroso en el momento que suceda.

Sánchez (2020) explica que:

El duelo posee un doble componente: el emocional del dolor, con el que comparte etimología *dolus*, y el del trabajo que se lleva a cabo, porque “hacer el duelo”, “estar en duelo”, “atravesar el duelo” nos da idea de que se trata de una tarea y de un proceso que tiene sus hitos y jalones, sus puntos cumbre y sus puntos suelo, su apogeo y su cénit (p. 46).

Cabe mencionar que asociado a los vínculos que se tienden a formar como seres sociales, también existen circunstancias o características que pueden agravar los síntomas del doliente en la pandemia.

En 2020, Reverte et al., exponen lo siguiente:

Factores de riesgo específicos de duelo por la COVID-19.

1. Pérdida súbita e imposibilidad de estar o ver al fallecido.
2. Creencia de que su familiar no ha recibido los cuidados que necesitaba.
3. Percepción de soledad del enfermo, por no poder acompañarle los familiares.
4. Confinamiento, ausencia de apoyo y ritos.
5. Presencia de malestar emocional grave, reacciones de rabia, amargura y culpabilidad muy intensas.
6. Problemas de salud mental previos.
7. Dificultad para autorregular el impacto emocional, desbordamiento (p. 203).

Además, la muerte de un ser querido, ausencia o pérdida de algo puede causar un dolor profundo en la persona, provocando un desequilibrio temporal en los recursos habituales de afrontamiento que posee el individuo, como reacciones desadaptativas en las diferentes áreas de su vida (conductual, emocional, cognitivo, social).

En Laje y Reyes (2021), mencionan:

Desde el punto psicológico se busca comprender y a su vez explicar la forma en la que una persona puede afrontar situaciones complejas y reales que ocurren dentro de su ámbito social, una de estas situaciones es la pérdida de un familiar o amigo cercano cuyo vínculo físico y emocional se ve afectado por la muerte. A lo largo del tiempo y más aún en la actualidad se ha cuestionado como la persona asimila esta realidad y su vez como esta realidad afecta tangiblemente a dicha persona (p. 4).

El duelo conlleva varias etapas, las cuales no necesariamente son lineales, algunas pueden volverse a repetir, pero esto dependerá de la resiliencia o la forma de afrontar la situación de cada persona.

Según el Manual de Capacitación para Acompañamiento y Abordaje de Duelo (2020), refiere que la teoría más conocida que detalla el proceso de duelo es la propuesta por Elizabeth Kübler-Ross, que consta de 5 etapas: 1) la negación: se da de una manera inmediata, está relacionada con la atenuación de las emociones, por el impacto del shock, debido a que no se cree lo sucedido y no permite tener la claridad de lo ocurrido; 2) ira: se presentan sentimientos de frustración, enojo, ira, impotencia o buscar culpables por la incapacidad de no poder modificar lo acontecido; 3) negociación: la persona tiene la esperanza de que la situación cambie a su favor; 4) depresión: en esta etapa se asume la pérdida como tal,

pueden haber sentimientos de tristeza, desesperanza, vacío y dolor, así mismo, falta de motivación y aislamiento; y 5) aceptación: está asociada a la aceptación y comprensión del duelo, se admite la realidad y se aprende a vivir con la pérdida y continuar con su vida, comienza un estado de calma.

Así mismo, Ramos (2013) indica que el duelo normal, es la experiencia que la persona pasa por la pérdida sufrida y el duelo patológico llamado también no resuelto, complicado, entre otros, lleva a tener conductas desadaptativas que no le permiten avanzar hacia la aceptación de la sucedido.

Adicionalmente, la tanatología tiene un papel importante durante el duelo, ya que esta rama estudia el conjunto de conocimientos relacionados con la muerte, causas y procesos, siendo su objetivo en el campo de la psicología, gestionar que el paciente comprenda la pérdida y recupere el sentido de la vida, lo cual le permitirá reconocer, normalizar y controlar las emociones desadaptativas que se presenten en el proceso.

Veatch (citado en Mondragón 2009), explica que:

La manera como se ve e interpreta a la muerte, ya sea como un acontecimiento general o ajeno, cambia cuando afecta a una persona en particular, cuando el enfermo o sus familiares se enteran de la posibilidad de la cercanía o la inminencia de la muerte, por lo que es importante conocer sus reacciones y actitudes en estas circunstancias (pp. 30-31).

Es importante mencionar que, para tratar este tipo de pérdidas, el terapeuta debe estar capacitado en atención y abordaje del duelo para brindar una intervención adecuada, proporcionar apoyo, reducir los riesgos que puede tener el paciente. El profesional debe poseer destrezas terapéuticas como habilidades en el manejo y contención de emociones, conocimientos socioculturales, así mismo, un adecuado y constante autocuidado, autorregulación, no juzgar, escucha activa, ser empático, ser genuino, entre otros aspectos.

Roe (2003) define a un psicólogo como un profesional educado académicamente que conoce y utiliza teorías y métodos de psicología, para ayudar a sus pacientes a entender y solucionar el problema que lo aqueja, ya que la educación del profesional es un elemento clave para su carrera.

Además, es importante que el profesional de la salud mental ayude al paciente a realizar homenajes o rituales de despedida, ya que estos son significativos en cada

persona, lo cual le permitirá al paciente despedirse y aceptar lo sucedido.

En psicoterapia este tipo de rituales se formalizan en actos simbólicos, como expresar su dolor, identificar emociones, aceptación de lo vivido, lo cual ayudará en el proceso de duelo.

El homenaje puede consistir en hacer algo que tenga especial sentido para el doliente, desde leer un libro, hacer una caja de recuerdos, escribir una carta, teniendo en cuenta que cada persona simbolizará, expresará y recordará de forma diferente su duelo.

Torres (2006) menciona:

Las funciones psicológicas de estos rituales funerarios están referidas a la atenuación de los múltiples sentimientos de negación que advienen con la muerte. Los ritos funerarios se erigen como las terapias más idóneas para canalizar estos sentimientos, como son la ira, el dolor, la rabia, la impotencia, entre otros. Las funciones sociológicas que subyacen en la realización de los rituales funerarios tienen que ver con los lazos de solidaridad que se establecen entre los deudos del difunto y sus allegados. La celebración de los rituales funerarios permite estrechar vínculos de fraternidad y de apoyo para superar el dolor por la pérdida del ser querido [...] (p. 111).

Las buenas prácticas psicoterapéuticas, señalan la importancia de la preparación en la intervención en un proceso de duelo, con técnicas, estrategias y herramientas adaptadas a las características de la persona (edad, tiempo del suceso, tipo de pérdida, entre otros factores), la finalidad primordial es alcanzar el equilibrio en el pensamiento, emoción y las conductas, que puedan provocar una inadecuada adaptación en las esferas de la vida del individuo.

Bellver et al. (2008) mencionan que las técnicas y estrategias deberían ser tomadas en cuenta son: el uso de cartas, diarios, fotos, poesía, role playing, silla vacía, visualizaciones guiadas, entre otras; las cuales le brindará al paciente habilidades de afrontamiento, solución de problemas, detención de pensamientos, estar en el presente, planificación de actividades, refuerzo de conductas adaptativas, habilidades sociales.

De igual forma, es importante trabajar en la resiliencia de la persona afectada, ya que esta es la "capacidad de superar los eventos adversos, y ser capaz de tener un

desarrollo exitoso a pesar de circunstancias muy adversas (muerte de los padres, guerras, graves traumas, etc.)" (Becoña, 2006, p. 1).

Así mismo, se debe trabajar en sentimientos de culpa, reconciliación con el fallecido, expresar emociones, pensamientos, técnicas de relajación, cambio de pensamientos negativos o distorsionados, lo cual permitirá despedirse y dar significado a la pérdida o situación vivida.

También, se debe brindar una psicoeducación sobre las diferentes etapas y proceso del duelo, conductas autolesivas y suicidas que puede presentar, así mismo, es importante afianzar sus redes de apoyo lo cual le permitirá un duelo en lo posible adecuado en estos tiempos de pandemia.

CONCLUSIONES

Como seres humanos y sociales, tendemos a adaptarnos al entorno en que vivimos, sin embargo, la pérdida de un ser cercano, en tiempos de pandemia Covid-19, ha llevado a que el duelo sea un proceso difícil de comprender, causando diversas reacciones psicológicas desadaptativas en la persona que lo vive, posiblemente por las restricciones impuestas y la falta de apoyo social que conlleva este proceso.

El duelo es una reacción ante una pérdida, y el impacto del mismo va a depender del valor y significado que le otorgue la persona.

La diferencia entre un duelo normal y uno patológico, dependerá de la intensidad y duración de las reacciones emocionales, cognitivas, conductuales, espirituales, así mismo, de la resiliencia, mecanismos de afrontamiento y apego de la persona, entre otros factores.

El profesional de la salud, deberá constantemente capacitarse, para brindar una adecuada intervención.

Es importante que el psicoterapeuta posea habilidades y destrezas que le permitan abordar de una forma correcta y profesional al paciente.

BIBLIOGRAFÍA

- Becona, E. (2006). *Resiliencia: definición, características y utilidad del concepto*.
<http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:Psicopat-2006-E3EEFE3-E4DF-43B4-C15D-FF038F693092/Documento.pdf>
- Bellver, A., Gil-juliá, B., y Ballester, R. (2008). Duelo: evaluación, diagnóstico y tratamiento. *Psicooncología*, 5(1), 103-116. <https://revistas.ucm.es/index.php/PSIC/article/view/PSIC0808130103A/15522>
- Cabodevilla, I. (2007). Las pérdidas y sus duelos. In *Anales del sistema sanitario de Navarra*, Vol. 30, pp. 163-176. Gobierno de Navarra. Departamento de Salud.
<https://scielo.isciii.es/pdf/asisna/v30s3/original11.pdf>
- de Feijoo, A. y Pietrani, E. (2021). Muerte, Duelo y Psicoterapia en Tiempos de COVID-19. *Revista Latinoamericana de Psicología Existencial UN ENFOQUE COMPRENSIVO DEL SER*, (23), 27-34.
<file:///C:/Users/jazurdia/AppData/Local/Temp/123-659-2-PB.pdf>
- Fundasil. (2020). *Manual de Capacitación para Acompañamiento y Abordaje de Duelo*.
<https://www.unicef.org/elsalvador/informes/manual-sobre-el-duelo>
- Laje, A. y Reyes, M. (2021). *Estilos de afrontamiento del duelo durante el COVID 19*. [Bachelor's thesis, Universidad de Guayaquil-Facultad de Ciencias Psicológicas].
<http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/57010/1/TESIS%20ESTILOS%20DE%20AFRONTAMIENTO%20ANTE%20EL%20DUELO%20DURANTE%20EL%20COVID%2019.pdf>
- Lince, V. (2020). Disrupción, muerte y duelo en tiempos de Covid-19. *Facultad de Ciencias Sociales y Humanas*, 182, 305.
https://www.researchgate.net/profile/Gabriel-Velez-Cuartas/publication/350978353_Datos_informacion_conocimiento_otra_cruel_pedagogia_del_virus/links/607dc11f881fa114b414ae09/Datos-informacion-conocimiento-otra-cruel-pedagogia-del-virus.pdf#page=183
- Mondragón, G. (2009). La tanatología y sus campos de aplicación. *Horizonte Sanitario*, 8(2), 28-39.
<https://revistas.ujat.mx/index.php/horizonte/article/view/171/115>
- Ramos, M. (2013). *Duelo ante una muerte inesperada*. [Diplomado en Tanatología]. Asociación Mexicana de Educación Continua y a Distancia, A.C.
<https://www.tanatologia-amtac.com/descargas/tesinas/200%20duelo.pdf>
- Reverte, M., Zarcero, M., Pérez, Y., Sanchidrián, D., Manrique, T., Sanmartín, C., ... y Esquitino, J. (2020). Impacto emocional en pacientes y familiares durante la pandemia por COVID-19: Un duelo diferente. *Medicina paliativa*, 27(3), 201-208.
https://www.medicinapaliativa.es/Ficheros/1421/2/08.%20AE_Lacasta.pdf
- Rodríguez-Quiroga, A., Buiza, C., de Mon, M. Á., y Quintero, J. (2020). COVID-19 y salud mental. *Medicine-Programa de Formación Médica Continuada Acreditado*, 13(23), 1285-1296.
<https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S0304541220303097?token=555AF77D82FC40CA0141EC56715891B520B84F5444463FF1BED9F2BE5371B09AB97FC26A88D03DD30D3EC06F8C6BB6CC&originRegion=us-east-1&originCreation=20220407201848>
- Roe, R. (2003). ¿Qué hace competente a un psicólogo?. *Papeles del psicólogo*, 24(86), 1-12.
<https://www.redalyc.org/pdf/778/77808601.pdf>
- Sánchez, T. (2020). Duelo silente y furtivo: dificultad para elaborar las muertes por pandemia de COVID-19. *Studia Zamorensia*, (19), 43-65.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7718179>
- Torres, D. (2006). Los rituales funerarios como estrategias simbólicas que regulan las relaciones entre las personas y las culturas. *Sapiens. Revista universitaria de investigación*, 7(2), 107-118.
<https://www.redalyc.org/pdf/410/41070208.pdf>