



La salud
es de todos

Minsalud



10 de Septiembre

Día mundial de la prevención contra el suicidio

CAJA DE HERRAMIENTAS PARA EL MANEJO DEL DUELO EN ÉPOCA DEL COVID-19



ASOCIACIÓN COLOMBIANA DE
PSIQUIATRÍA

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

1° PARTE - DUELO

¿Qué es?

Incidencia del contexto

Etapas

Tipos de duelo

2° PARTE - IDENTIFICACIÓN DEL DUELO

Escaner emocional

Enrutamiento del caso (Rutas de atención EPS)

3° PARTE - CUIDADO DE LA SALUD

Vínculos sociales

Restablecimiento de rutinas

Reinvención

4° PARTE - HERRAMIENTAS PRÁCTICAS

Rituales de despedida

Ventilación emocional

Transformación del pensamiento

5° PARTE - CÓMO APOYAR DURANTE UN DUELO

Recomendaciones para población en general

Recomendaciones para trabajadores de la salud

EQUIPO DE LA CAJA DE HERRAMIENTAS

Te presentamos a los integrantes que hicieron parte de este proyecto.



Astrid I. Arrieta Molinares
Psq. Presidenta de la Asociación Colombiana de Psiquiatría.

Laura C. Restrepo Castillo
Psicóloga

Juan F. Quintero Wiedman
Psicólogo

Ximena Garces
Psicoterapeuta

Zully C. Prado Salcedo
Residente de psiquiatría

María X. Bustamente Morales
Residente de psiquiatría

Lina M. Arango Garcia
Residente de psiquiatría

Andrea Otero Ospina
Médico psiquiatra

Mauricio de la Espriella Perdomo
Médico psiquiatra

Luis M. Ortiz Castañeda
Publicista

INTRODUCCIÓN



Bienvenido a la “Caja de herramientas para el manejo del duelo en época del COVID-19”. En este espacio te invitamos a reflexionar un poco sobre tu experiencia de pérdida para identificar cualquier signo de malestar mental y te brindamos una serie de herramientas prácticas para su manejo.

Aunque es una experiencia completamente natural y compartida por todos los seres humanos, el duelo puede complicarse por diferentes motivos como la edad, el contexto y la historia de cada persona. En los casos más severos, la rutina y las relaciones sociales de las personas en duelo se ven seriamente afectadas. Esto es solo un síntoma de una problemática mayor con más de 800.00 muertes al año, más que el coronavirus: el suicidio.

Sumado a otras consecuencias de la pandemia como el aislamiento y el estrés económico, el duelo es otro factor de riesgo suicida, lo que preocupa a la OMS al considerar efectos adversos de la cuarentena. Sin embargo, como se dijo antes, esto depende de muchos elementos relacionados entre sí que, de ser atendidos y trabajados a tiempo, se pueden prevenir.

Por eso estamos aquí, para ayudarte a cuidar de tu salud mental, para ayudarte prevenir esta situación, recordarte que no estás solo, que aunque no podamos verte, sabemos que existes y reconocemos tu dolor.

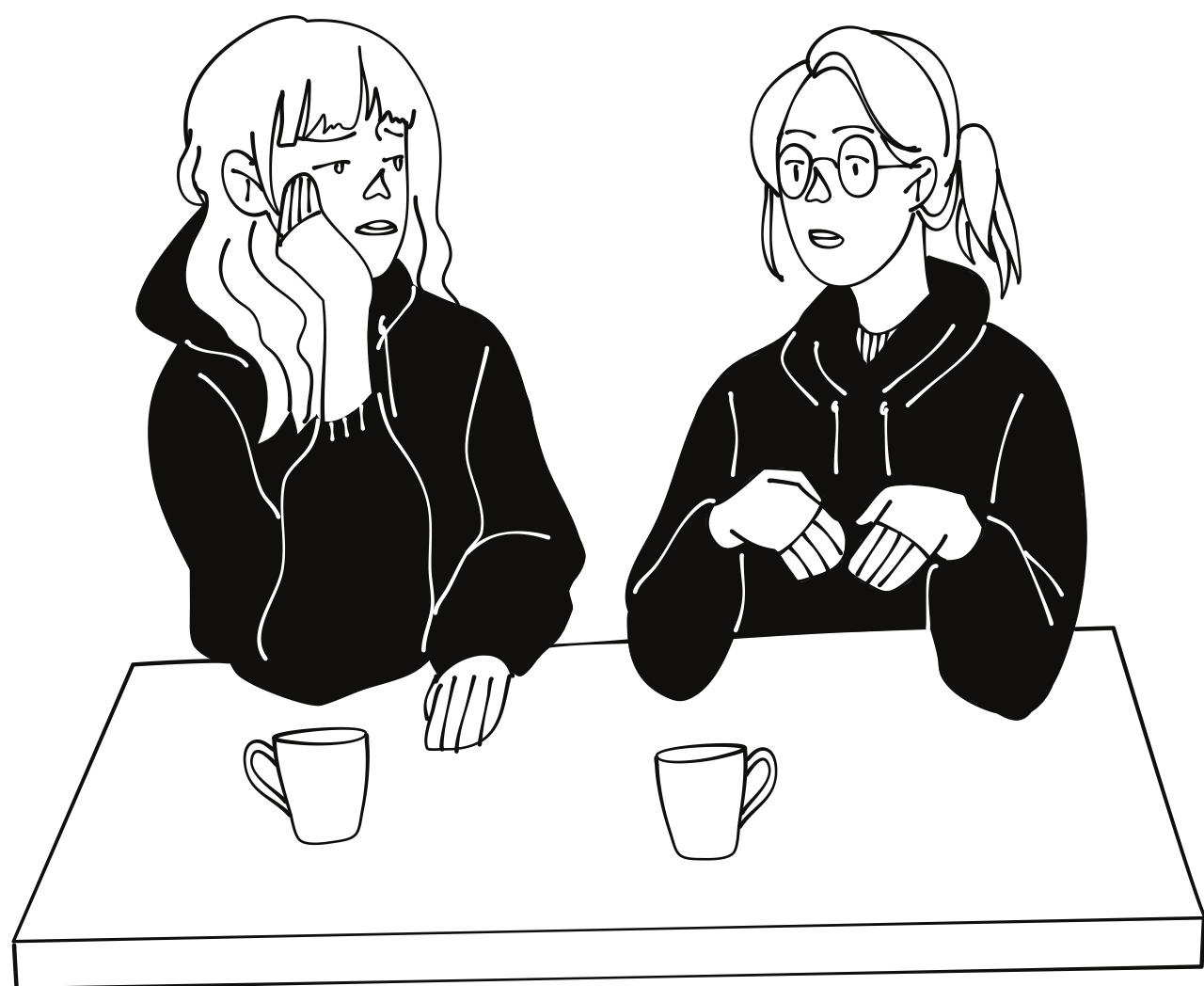
Confiamos plenamente en que el tiempo que inviertas en esta cartilla puede ayudarte a mantener tu bienestar mental durante tu duelo.

DUELO

Qué bueno es tenerte aquí. Te damos la bienvenida al primer apartado de la cartilla, en donde conocerás un poco más sobre el duelo, su relación con el contexto, una forma de comprender su desarrollo en el tiempo y cómo diferenciar un duelo natural de uno complicado y así poder estar atento a cualquier señal de malestar.

¿Qué es el duelo?

El duelo son aquellas emociones, pensamientos y conductas producto de la pérdida de un ser querido. Se sienten tristeza,



confusión, ira, arrepentimiento o frustración. Se piensa en esa persona convertida en memoria, en los momentos que compartimos, en lo que aprendimos de ella o él. Se ora, habla, despide, recorren los lugares o revisan las cosas que recuerdan a esa persona. Todo esto es una respuesta natural

de la mente que tiene como objetivo la reorganización de la vida y la superación del dolor asociado a la pérdida que, como veremos más adelante, toma muchas formas. Da clic en el video de abajo para conocer más sobre el duelo.

CLIC AQUÍ



Incidencia del contexto

Debido a la situación actual, muchas de las acciones, sentimientos y pensamientos relacionados normalmente con el duelo pueden haberse visto alterados. Debido a las restricciones de bioseguridad, la posibilidad de llevar a cabo un proceso de despedida a través de los rituales fúnebres (misas, reuniones, entierros) se ha visto seriamente comprometida:



límite de personas en sala de velación y entierro, aislamiento total del ser querido en caso de hospitalización impidiendo acompañarlo en sus últimos momentos o despedir el cuerpo, restricciones en reuniones sociales complicando las visitas de familiares y amigos del doliente. Estas alteraciones en el curso normal de un duelo puede tener como consecuencia malestar emocional y mental.

Etapas del duelo

Una forma de abordar el duelo para poder comprenderlo mejor es verlo como un proceso. Es decir, una situación que suele seguir un orden en el tiempo.

A continuación te presentamos una de las formas más comunes de entender este proceso a través de una serie de “etapas” o “pasos” con los que quizás estés familiarizado, pero que aquí te presentamos de tal manera que puedas aprender algo de cada uno. Da clic en el video de abajo para poder ver.

CLIC AQUÍ



Tipos de duelo

Ahora que sabemos que esas emociones que aparecen en el duelo son una respuesta natural y esperada cuando perdemos a alguien, vale la pena preguntarse ¿cómo se diferencia un duelo complicado de uno esperado?

En términos concisos, hay dos factores a tener en cuenta: La duración de esas emociones y la aparición de nuevas conductas maladaptativas a raíz del duelo.

Tiempo

En general, el proceso de duelo puede tomar entre 6 y 12 meses, dependiendo por supuesto de las circunstancias en las cuales se dio y la causa de muerte. Esto es solo un rango de referencia, pero existen situaciones que pueden explicar que alguien se demore menos de 6 meses o más de un año sin que sea necesariamente algo patológico.



Conductas maladaptativas

Una conducta maladaptativa frente al duelo es aquella que pretende reducir el impacto psicológico de la pérdida recurriendo a acciones perjudiciales para sí mismo. Por ejemplo, el aislamiento, abuso de sustancias, actos autoagresivos como golpes o cortes, abandono del autocuidado y la imagen personal, conductas extrañas como hablar solo o impulsos repentinos incontrolables son señales de alerta de duelo complicado.

Los elementos de tiempo y conductas maladaptativas dan origen a una amplia variedad de alteraciones psicológicas producto de la complicación en el duelo. Algunas son:

Inhibido: La incapacidad para identificar y expresar esas emociones relacionadas con el duelo. Ejemplo: “Actúa como si no hubiera pasado nada” o “parece que se hubiera quedado en blanco”.

Enmascarado: La expresión del dolor no se hace a través de las emociones sino del cuerpo. Es decir, que se manifiesta a través del malestar físico. Ejemplo: “Desde la muerte de su esposa se quedó sin voz”.



Crónico: Cuando las manifestaciones emocionales del duelo persisten más allá de los 12 meses desde la pérdida de manera intensa. Conocer estos posibles escenarios no debería ser motivo para que te compares, ni para problematizar tu dolor. Por otro lado, sirven como una invitación a revisar constantemente tu estado emocional y mental durante este período.

Conocer las formas complejas del duelo facilita su prevención. Que estés aquí, con la intención de entender un poco más lo que puedes estar sintiendo en este momento, con la intención de aprender a ayudarte o por mera curiosidad es un indicador de salud y autocuidado ¡Sigue así!

IDENTIFICACIÓN DEL DUELO

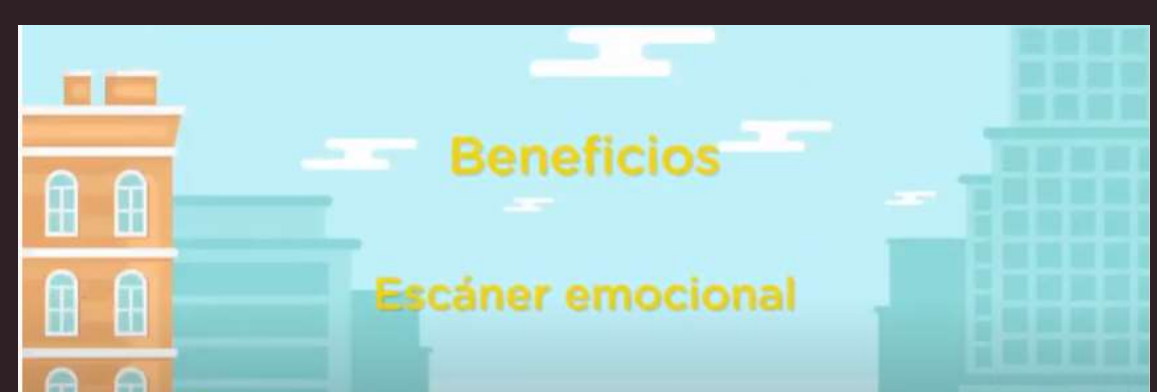
Bienvenido al segundo apartado de esta cartilla, aquí trataremos de darte las herramientas necesarias para que logres identificar cómo se encuentran tus emociones.

Cuando hablamos de la identificación del duelo hacemos referencia al reconocimiento del estado emocional, invitando a la consciencia de tu cuerpo y mente. Es como hacer un recorrido general de todo lo que nos compone, por este motivo se le llama también escáner emocional.

Es Importante considerar que si en este momento pasas por un duelo, las emociones serán fluctuantes, es decir, no serán igual como cuando todo estaba normal. La tristeza y los sentimientos de culpa y desesperanza pueden estar presentes. Lo importante es ser consciente de estas para identificarlas y así determinar la mejor manera para afrontarlas. Para conocer los beneficios que brinda la identificación de emociones da clic en el video de abajo.



CLIC AQUÍ



Antes de iniciar en la práctica de la identificación emocional, queremos que tengas un espacio de reflexión con las preguntas que te facilitaremos a continuación. Lo más probable es que muchas emociones afloren en este momento, y está bien, recuerda que lo que queremos es identificar precisamente aquello que sentimos.

• ¿Cómo me siento físicamente, qué manifestaciones corporales he presentado a partir del proceso de duelo? • ¿Cómo me perciben los demás en este momento, han comentado sobre mis emociones o estado físico? • ¿Qué comportamientos se han modificado, creado o eliminado a partir del proceso del duelo?	• ¿Cuáles pueden ser mis debilidades para poder afrontar este proceso? • ¿Cuáles pueden ser mis fortalezas para poder afrontar este proceso? (Agregar aquí algunas de las habilidades que las otras personas ven en mi)
---	---

Semáforo de emociones

A continuación, te mostraremos las emociones y sus características para poder identificarlas. Tómate el tiempo necesario y elije aquellas con las que te sientas identificado en este momento teniendo en cuenta las respuestas anteriores. Da clic en el video de abajo para poder verlas.

CLIC AQUÍ



Tips para lograr la identificación emocional

Es importante que el reconocimiento de esas emociones sea algo constante en tu día a día, por eso te recomendamos:



Entender y aceptar el motivo real de las emociones: Trata de ver con objetividad el porqué surgen las emociones, ya sea a causa de la pérdida de un ser querido o a la no realización de un emprendimiento. Es importante estudiar la causa de dichas situaciones evitando generar juicios negativos o culpabilizantes. Ser capaz de ver de forma objetiva permite identificar los aspectos negativos y positivos de una misma situación o los aprendizajes que deja la misma.

Reconocimiento de nuestro entorno: Se trata de identificar aquellas variables a tu alrededor que pueden complicar el duelo. Por ejemplo, la soledad, ya que en ausencia de otros que acompañen el proceso es más probable presentar algún tipo de malestar psicológico asociado al duelo. Ser consciente de esta variable implica también tomar una postura activa y pensar qué se puede hacer al respecto, como llamar a un amigo o familiar que sabes está pendiente de ti. Lo importante es buscar siempre alternativas frente a las situaciones que no tienen control sobre ti.

Ser consecuentes con nuestras acciones: Es decir, que los actos sean coherentes con los pensamientos. Para ello, es necesario haber tenido un espacio de reflexión sobre lo que va a pasar ahora después de la pérdida, tomar decisiones frente a lo que se va hacer, cómo deben de seguir las rutinas del día y actuar conforme a lo que se ha decidido con base al bienestar general.

Aceptación amorosa de la pérdida del control: Por lo general estamos acostumbrados a anticipar los posibles resultados de una situación y la mayoría de veces tratamos de hacer lo posible para que lo que pensamos, como lo pensamos se haga posible. Sin embargo, cuando no es así, aparecen sentimientos de confusión y derrota frente a la situación enfrentada. Lo anteriormente descrito, son comportamientos y sentimientos normales relacionados con la pérdida del control. Sin embargo, es importante que seamos conscientes de que no siempre podremos acertar frente a las variables de la vida y este es un hecho que debemos aceptar de forma amorosa. La frustración por que las cosas no salgan como se imagina estanca el pensamiento y el comportamiento. Por este motivo, es importante aceptar las situaciones tal y como resultaron y sacar el mayor provecho de ellas viendo de qué forma aportan a la construcción de nosotros mismos.

Es importante que a partir de esa identificación de emociones reconozcas las necesidades que tienes en este momento relacionadas con tu salud mental y física.



Es por este motivo que te invitamos a realizar el siguiente cuestionario para la identificación de signos del duelo complicado y de este modo saber si es necesario la ayuda de un profesional. Da clic en el ícono que esta a la izquierda.

Si deseas información sobre la ruta de atención por medio de la EPS, haz clic abajo.

CLIC AQUÍ

RUTA DE ATENCIÓN DE LA EPS

CUIDADO DE LA SALUD

Bienvenido al apartado en donde conocerá sobre aquellas recomendaciones que debe de tener en cuenta para un mejor manejo del duelo. Sabemos que la realización de este tipo de recomendaciones pueden ser difíciles debido a la carga emocional con la cual se puede encontrar en este momento sin embargo se hace necesario que tenga en cuenta que generar cambios frente a cómo estamos viviendo la realidad es la mejor manera de enfrentarnos a los distintos retos del día.

Vínculos sociales

En estos momento en los cuales estás atravesando por un proceso de duelo, se hace mucho más importante el compartir con los seres queridos debido a que pueden ser un apoyo



emocional, económico y mental ya que la carga emocional con la cual puede que te encuentres en este momento no permite el pensamiento claro sobre lo que sigue. En el video de abajo podras ver la forma en la cual podras mantener los vínculos sociales.

CLIC AQUÍ



Restablecimiento de rutinas

Cuando parte un ser querido con el que se vivía, se hace necesario el restablecimiento de rutinas debido a que pueden haber muchas actividades que realizaban juntos y a partir de su ausencia se debe pensar en la forma en que podemos afrontar el hecho de que ya no esté.

Día a día nos enfrentamos a nuevos retos y es precisamente por medio del restablecimiento de rutinas que debemos pensar a partir de las necesidades que experimenta nuestro cuerpo qué es lo que debemos empezar a hacer.

Sabemos que no va a ser algo fácil. Sin embargo, es imprescindible para la regulación de nuestras emociones y la elaboración del duelo. Algunas de las actividades que te recomendamos para el restablecimiento de rutinas son:



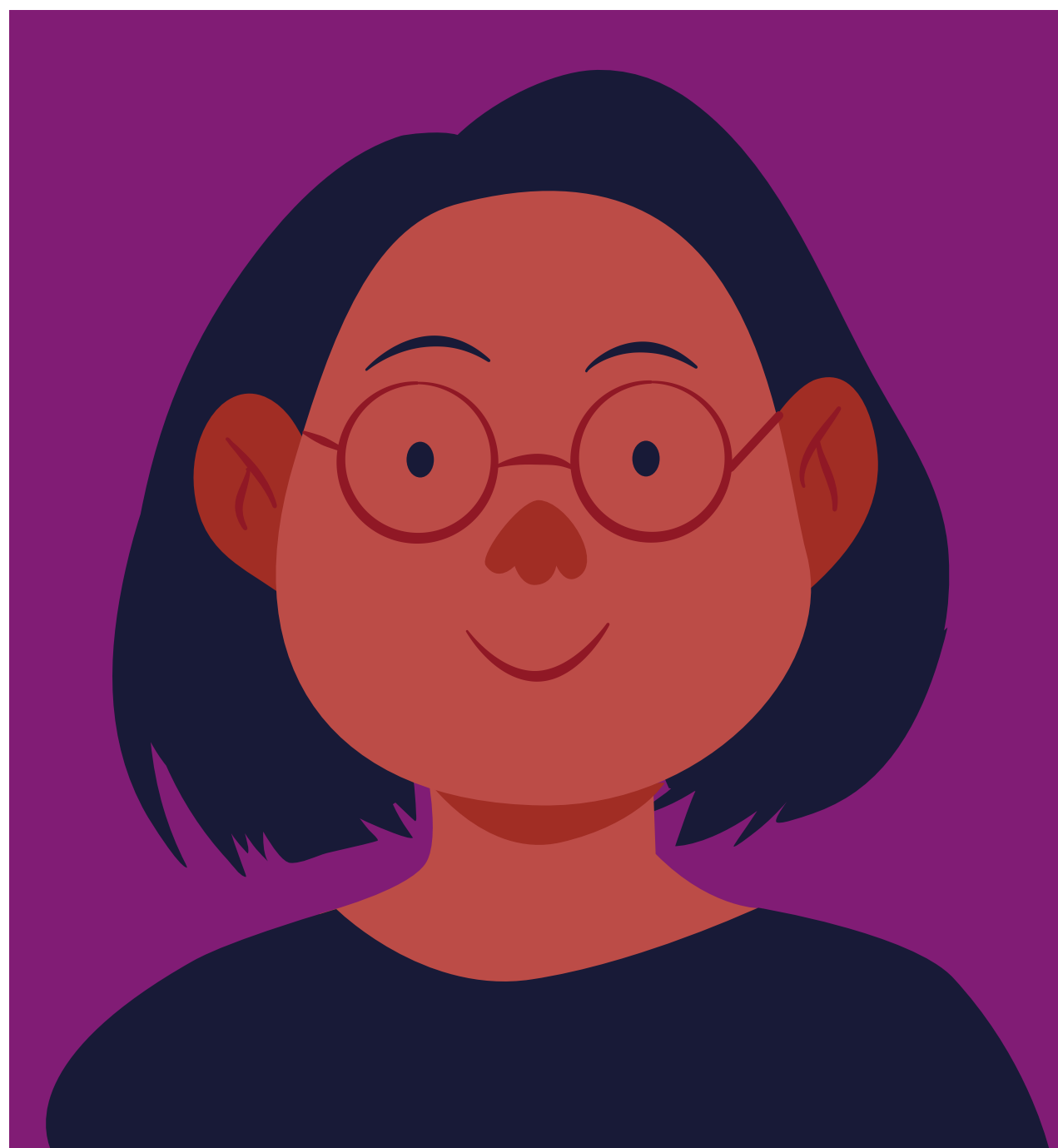
- **Iniciar a hacer el ejercicio** que más te llame la atención, puede ser por tiempos cortos durante el día, como por ejemplo 10 a 30 minutos al día, dependiendo de como sientas tu cuerpo.
- **Realizar actividades espirituales** que permitan un equilibrio emocional, como lo puede ser el orar, meditar o practicar actividades como el yoga. La efectividad de estas prácticas está basada en su realización genuina, siendo honesto con sí mismo y disfrutando de su sencillez.

- **Limpiar y organizar** espacios de la casa con el fin de sentir un espacio agradable. Facilita el bienestar emocional y el autocuidado.
- **Realizar pautas de autocuidado** como lo son la alimentación sana, en los horarios que nuestro cuerpo lo necesita y con alimentos que aporten los nutrientes necesarios a nuestro organismo.
- Igualmente el **mantenimiento de las horas necesarias de sueño** que son de 7 a 8 horas diarias. De esta forma evitar complicaciones futuras con nuestra salud mental y física.

Reinvención

Durante el proceso de duelo solemos ver el mundo con lentes negros, es decir, solo identificamos los aspectos negativos que nos rodean.

Este es un aspecto normal en el proceso. Sin embargo, debemos realizar acciones que nos permita ver el mundo con otro tipo de lentes y es ahí, cuando aparece el concepto de reinvención. Te invitamos a dar clic en el video de abajo para conocerlo.



CLIC AQUÍ

**Recomendaciones para
reinventarse**

HERRAMIENTAS PRÁCTICAS

Nos agrada que sigas con nosotros, en este cuarto apartado se abordarán cuatro herramientas prácticas para el manejo de los síntomas que surgen a partir del proceso del duelo. La idea, es que estas herramientas puedan aportarte en la realización de acciones para el mejoramiento de tu salud mental y físicas.

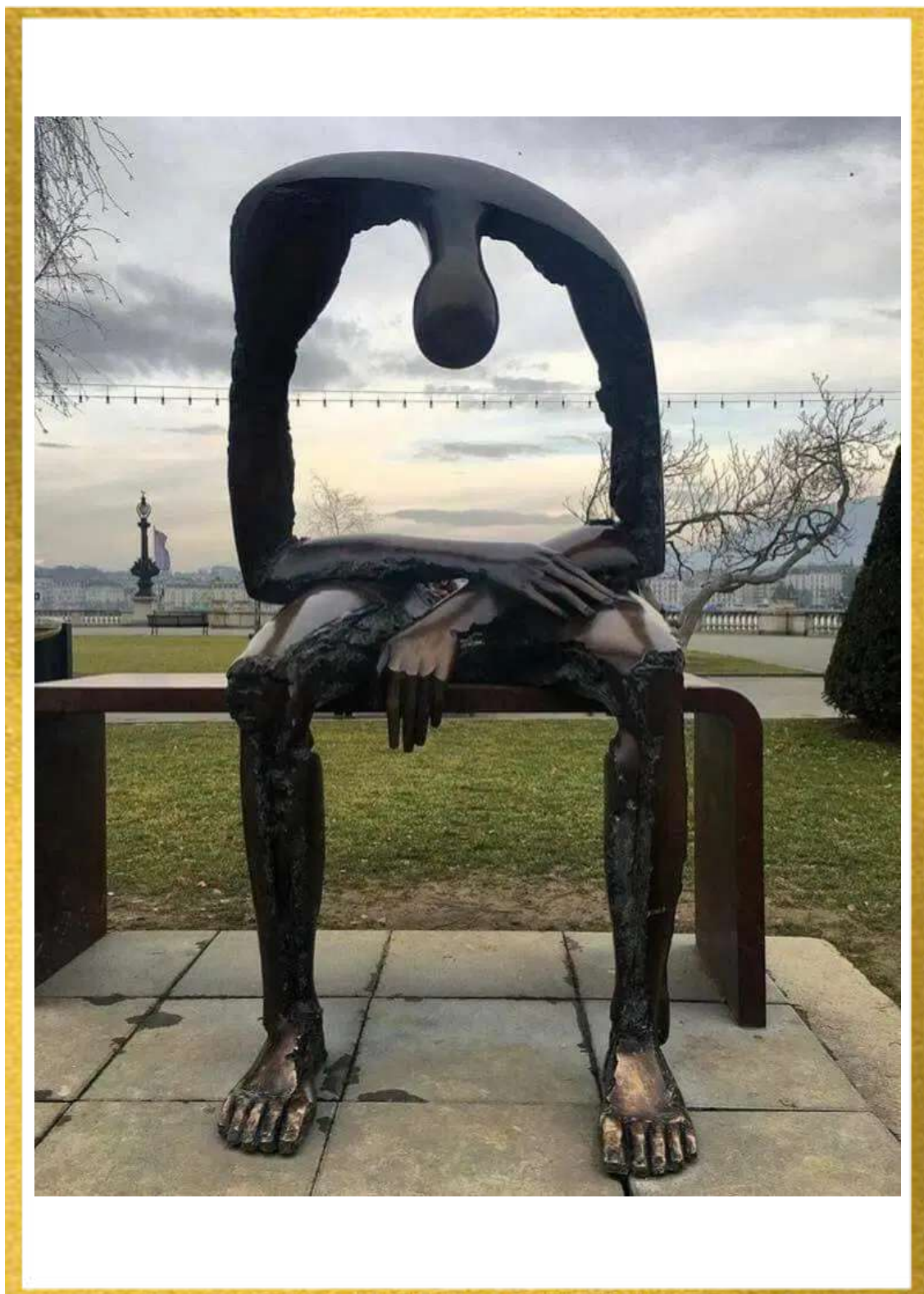
Rituales de despedida

Para iniciar queremos enseñarte acerca de los rituales de despedida. Estos son muy conocidos debido a que se realizan cuando hemos perdido un ser querido. Algunos ejemplos muy conocidos de esto pueden ser las velaciones, los entierros y el acompañamiento al cuerpo de ese ser querido.



Son precisamente actos simbólicos que se utilizan para ayudar en el afrontamiento de un duelo por pérdida de un ser querido. Estos actos pueden estar relacionados con la fabricación de objetos que representen a este ser querido o participar de actividades como cantos, oraciones o dibujos que permitan la expresión emocional frente a dicho suceso.

Queremos contarte una historia. En la siguiente imagen logras ver la escultura creada por Albert Gyorgy por medio de la cual transmite el profundo vacío que sintió al haber perdido a un ser querido.



Muchas personas han expresado apreciación por esta escultura porque representa exactamente las emociones que se sienten cuando se experimenta un duelo, pero quizás no han podido poner en palabras. Albert sintió profundo dolor y soledad al perder a su esposa y creó esta hermosa obra de arte al atravesar su duelo. Esta imagen ha sido compartida por miles de personas que han experimentado una pérdida en su vida.

Debido a todos los cambios que se han tenido que realizar durante la pandemia, muchos de estos rituales se han tenido que suspender y es así como ha afectado el proceso del duelo. Es por este motivo que creemos que es importante la elaboración de este tipo de prácticas con cambios según las demandas de nuestro entorno actual. Así, se pretende que los rituales de despedida se hagan por medio de estrategias virtuales como videollamadas familiares para despedirse del ser querido y reuniones virtuales con nuestros familiares o cercanos para el afrontamiento del duelo. A continuación queremos mostrarles algunos de los rituales que puede realizar solo o en la compañía virtual de sus seres queridos. Da clic en el video de abajo para verlo.

CLIC AQUÍ



Ventilación emocional

Cuando hablamos de ventilación emocional hacemos referencia a una técnica psicológica utilizada para la expresión de emociones que pueden estar reprimidas, ya sea porque pensamos que lo mejor es ignorar las sensaciones del momento o porque no sabemos cómo expresarlas. Los beneficios de esta práctica están relacionados con el bienestar emocional debido a que aquellas emociones que nos hacen sentir mal o agobiados pueden ser exteriorizadas y de este modo, tramitadas o superadas.

Es una práctica constante debido a que entre más tiempo pases haciendo el ejercicio de expresar cómo te sientes en una situación determinada, se va haciendo más fácil realizarlo en momentos difíciles.



Ten presente que la mente es como un templo, si dejamos las puertas y ventanas cerradas de este templo, lo más probable es que se llene de polvo, muchas de las cosas que guardamos se dañen. Por esto, se hace necesario hacer una limpieza de ese templo, abriendo puertas y ventanas para que esté iluminado y limpio. Te invitamos a dar clic en el video de abajo para conocer acerca de las herramientas para la ventilación emocional.

CLIC AQUÍ



Transformación del pensamiento

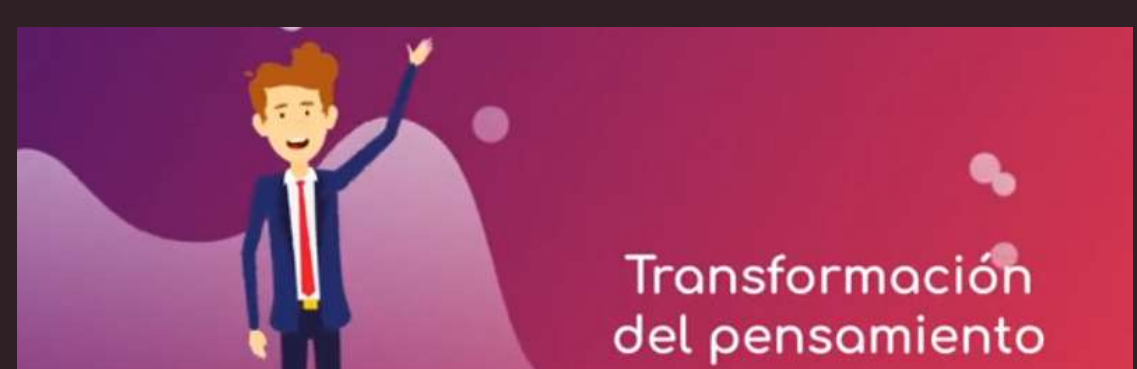


Tras la pérdida de un ser querido hay muchos pensamientos que pueden alterar el estado emocional. Aparte de la sensación de tristeza causada por la pérdida del ser querido, pensamientos relacionados con la culpa por la pérdida y la desesperanza son aspectos que pueden entorpecer el proceso de duelo y generar más dolor frente a lo sucedido.

Pensamientos como “si hubiera hecho esto distinto tal vez se hubiera salvado”, “no podré seguir viviendo sin él o ella” o “nada será igual” pueden persistir en la mente haciendo que la tristeza, frustración y rabia surjan nuevamente.

Es por este motivo que se hace necesario trabajar en la transformación de este tipo de pensamientos para lograr un equilibrio emocional en el proceso del duelo. A continuación, te brindamos algunos pasos para lograr llevar a la práctica esta técnica psicológica. Da clic en el video de abajo para verlo.

CLIC AQUÍ



Prácticas del Mindfulness

A continuación, encontrarás enlaces a distintas prácticas que pueden ser de apoyo para regular el sistema nervioso, encontrar calma en medio del dolor y las tormentas emocionales, sentir la fortaleza en la vulnerabilidad, confiar en el proceso y fortalecer el amor, la compasión y la gratitud como los más grandes aliados.



Mindfulness para acompañar amorosamente el proceso de duelo (4 min)

Pausa para anclarte en la consciencia plena (5 min)

Práctica para cultivar una presencia atenta y auto-compasiva (15 min)

Dando la bienvenida al cuerpo (15 min)

Práctica Compasión/Bondad Amorosa (15 min)

Practica la gratitud (5 min)

Esta práctica trae la mente al presente, la calma, regula el sistema nervioso y nos devuelve perspectiva al permitirnos apreciar el momento y las bendiciones que tenemos aquí y ahora.

Meditación para el descanso (25 min)

Realiza esta práctica antes de dormir o cuando te desveles en la noche. Si llega el sueño sueltas la práctica y te permites caer en él. Si no llega el sueño, no te preocupes, la práctica misma repara y fomenta la regulación y recuperación del sistema nervioso. Descansarás realizando la práctica ofreciéndote tu amorosa presencia y gentileza.

CÓMO AYUDAR A UNA PERSONA EN DUELO

En este último apartado consideramos la posibilidad de que no seas tú la persona que esté pasando por un proceso de duelo, pero que eres una persona en capacidad y con disposición de ayudar a alguien que lo esté. Para ello te presentamos una serie de recomendaciones a tener en cuenta en el acompañamiento que realices, ya sea como ciudadano o como trabajador de la salud.

Recomendaciones para población en general

Todos podemos servir de apoyo para alguien atravesando por un duelo. Como familiar, amigo, vecino o conocido, existen pequeñas acciones que pueden hacer una diferencia real y significativa.



Es importante reconocer que cada persona tiene sus tiempos. No te dejes llevar por el afán de ver a la persona “recuperada” o como era antes de su pérdida. Es comprensible que te preocupes por su bienestar, pero ten cuidado con apresurar las cosas.

Intenta **aprovechar esos momentos de actividad y distracción de esa persona**. Acompáñala a realizar cualquier actividad que te proponga y que sabes que disfruta. Estos pequeños momentos de dispersión ayudan a reducir los niveles de malestar emocionales y es algo que los dolientes aprecian fácilmente.

Es algo normal que el doliente quiera hablar de la persona fallecida. Aunque pueda revolver un poco las emociones de la persona, esto no es algo malo. Por el contrario, es una forma natural de ir aceptando la ausencia de ese otro por lo que no intentes ignorarlo o cambiar de tema.

Si sientes que **esa persona puede estar presentando alguna conducta anormal** o presenta algún signo que te alarme, puedes preguntar a algún profesional capacitado para aclarar tus dudas y ver cuál sería el mejor camino a seguir.

Recuerda que cuidar de ti es el primer paso para cuidar de otros. No abandones tu bienestar por el de otros. Debes estar siempre atento a tu propio estado emocional ya que la capacidad que tenemos para sentir el dolor de otros puede ayudarte a comprender mejor sus emociones, pero también puede jugar en nuestra contra.

Recomendaciones para trabajadores de la salud

Como personal de salud, haces parte de la población más cercana a aquellos en duelo. Probablemente se haya convertido en parte de tu rutina. Sin embargo, es importante no desensibilizarte frente a ello. A continuación, te presentamos algunas recomendaciones prácticas en el apoyo a personas en duelo útiles incluso antes de la muerte del paciente.



Mantener una comunicación clara con los familiares, sin tecnicismos, asegurándose de que entiendan lo que se les está queriendo decir durante el proceso de convalecencia del paciente. Nunca está de más preguntar si tienen alguna duda.

Buscar oportunidades de capacitación en el apoyo del duelo. Por lo general, las instituciones de salud tienen programas internos de formación para garantizar la atención integral a pacientes. Nunca está de más aprender algo nuevo.

Realizar un seguimiento de aquellos casos particularmente difíciles. No se trata de realizar visitas ni hacerse amigos de los familiares de la persona fallecida. Se trata de un contacto conciso y preciso para chequear la evolución emocional de los familiares durante el proceso de duelo y poder, al menos, recomendar la búsqueda de apoyo profesional de ser necesario.

Enfatizar la importancia del autocuidado a los familiares durante el período de convalecencia del paciente y después de su fallecimiento mientras sea posible. **Las recomendaciones pueden ser sencillas**, pero la autoridad que reviste al personal de salud puede sensibilizar más efectivamente a las personas frente al tema y su importancia en la salud mental.

Si conoces de algún medio de apoyo a dolientes puede recomendarlo en cuanto le parezca que se dé la oportunidad. Puede que en el momento los familiares no lo tengan muy presente, pero puede serles de gran utilidad en un futuro cercano si su proceso de duelo llegará a complicarse.

Te invitamos a dar clic en el video de abajo para conocer la importancia de tu ayuda en el proceso de duelo de otras personas.

CLIC AQUÍ

