

AURORA@ COVID19-EU

ARTICULATING A UNIFIED RESPONSE TO THE COVID-19 OUTBREAK
RECONSTRUCTION AFTER LOSS IN EUROPE

AURORA
@COVID19-EU



Esta publicación se edita en el marco de la acción Cooperación para la innovación y el intercambio de buenas prácticas, KA2 - Asociaciones estratégicas: Formación profesional del proyecto "AURORA@COVID19-EU (2021-1-PT01-KA220-VET-000033092)", cuyo objetivo es promover esfuerzos conjuntos para apoyar el duelo y el sufrimiento tras la pandemia de COVID-19.

Traba, A., Hernández-Fernández, C., Gamoneda-Larripa, J., Prieto, M., Gismero-Gonzalez, E., Jodar-Anchia, R, Nogueira, D., Soares, J., R., Barbosa, E., Venuleo, C., Marinaci, T., Tølbøll, M., Østergaard, T., & AURORA@COVID19-EU team (2022). *Manual for Indirect Agents – Articulating a Unified Response to the Covid-19 Outbreak Reconstruction After Loss in Europe*. Maia: UMAIA Press. ISBN 978-989-35689-3-4.

AURORA
@COVID19-EU

Funded by
the European Union

El apoyo de la Comisión Europea a la elaboración de esta publicación no constituye una aprobación de su contenido, que refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida.

INTRODUCCIÓN

Qué puede encontrar en este manual

Este manual, y sus recursos asociados, pretende ayudar a las comunidades a aumentar los conocimientos y la concienciación sobre el duelo, especialmente tras COVID-19, cuyas circunstancias han sido factores que pueden propiciar un duelo complicado. Tras el COVID-19, podemos aprender a afrontar las pérdidas en este tipo de emergencias reforzando las redes de compasión en nuestras comunidades (Breen et al., 2022). Cada comunidad debe valorar cuáles serían los pasos adecuados para adaptar este material, y algunas claves para traducir este manual en acciones formativas concretas se abordan en el "Manual de pautas de buenas prácticas (R4)".

En este manual encontrarás en primer lugar historias de pérdidas en COVID, inspiradas en experiencias reales, que narran diferentes procesos y dificultades, contadas en primera persona. Nos acercamos así a las diferentes circunstancias, necesidades, sufrimientos y recursos que las personas han desplegado. COVID-19 ha traído factores, que aún no han terminado e incluso pueden reaparecer, ya que podemos enfrentarnos a pandemias o emergencias en el futuro. Las historias también nos ayudan a recordar y honrar a quienes sufrieron y ayudaron en COVID.

En segundo lugar, presentamos pruebas científicas que hablan de los factores de riesgo que ha traído consigo COVID-19. En concreto, repasamos estos factores: la imposibilidad de despedirse, el aislamiento y la falta de apoyo social, y el carácter ambiguo de la muerte. También presentamos las características que nos permiten diferenciar el duelo y cuándo éste se complica.

En un tercer apartado encontrarás una serie de recursos, pistas y herramientas para ayudar a las personas en duelo: Cómo prepararse para apoyar al otro, algunas sugerencias sobre cómo apoyar a tu amigo o familiar en duelo, y consejos sobre cómo ayudar a niños y adolescentes en duelo. Por último, encontrarás ejercicios y sugerencias sobre cómo afrontar el proceso de tu propia finitud y muerte. Ayudar a los demás es también abrirnos a nuestro propio dolor y mortalidad. No es fácil ayudar a los que lloran

y sufren. A veces es aún más difícil porque queremos ayudar a un ser querido que sufre, mientras nosotros mismos estamos sufriendo.

Sección 1: HISTORIAS DE PÉRDIDAS DURANTE COVID-19

1) Una pérdida en tiempos de COVID: una batalla diferente

John, bombero jubilado, se encontró en una situación inesperada y difícil. Vivía con su mujer y su madre cuando el psicólogo del hospital se puso en contacto con él para pedirle apoyo tras la muerte de su madre en el hospital a causa de una neumonía debida a una infección por COVID. Estas circunstancias excepcionales se produjeron durante la primera oleada de la pandemia, con aislamiento obligatorio.

> *"Me alegro de que me llamaras... porque ahora mismo estoy completamente solo en casa, sólo yo y mi perro. Sabes, fui bombero durante muchos años, y no estoy acostumbrado a estar al lado de alguien que necesita ayuda. Mi mujer está hospitalizada con COVID, mis hijos y sus familias también están infectados y confinados en sus casas, y yo estoy aislado profilácticamente. Mi madre acaba de morir y ni siquiera he podido despedirme de ella. Durante años siempre ha estado conmigo. Me temo que pensó que la había abandonado en el hospital".*

En esta ilustración podemos ver que a Juan le cogió por sorpresa la repentina necesidad de que su madre fuera al hospital, sin poder acompañarla porque él también estaba infectado y tenía que ser aislado profilácticamente. Ante la muerte, se sintió culpable por no poder estar a su lado y por no poder despedirse. Además, le preocupaba mucho la situación ambigua e inesperada de la muerte y la incertidumbre del desenlace, que podía repetirse con su mujer (que también estaba hospitalizada).

El encierro obligatorio hasta que diera negativo en las pruebas, lo que finalmente ocurrió después de dos meses y medio, le obligó a un aislamiento profiláctico obligatorio con un impacto significativo en su percepción de la falta de apoyo social en sus momentos más difíciles, lo que desveló la profunda lucha emocional en silencio y soledad a la que se enfrentan las personas afectadas por las pérdidas de COVID-19.

2) Una pérdida en tiempos de COVID: el impacto de la restricción de las visitas familiares al hospital

Carlo perdió a su madre durante la fase aguda de la pandemia, cuando se habían impuesto importantes restricciones a las visitas familiares en los hospitales de su país.

Su madre había sido hospitalizada por un infarto, al que siguieron varias complicaciones. La mujer murió tras dos meses de hospitalización.

Durante esos meses, Carlo sólo había podido estar con ella 15 minutos al día: era el tiempo permitido por el hospital. Había visto cómo su cuerpo adelgazaba día tras día, cómo se derrumbaba, cómo perdía la confianza para volver a casa, cómo se desesperaba. Carlo se había sentido totalmente impotente, sintiendo que el apoyo que podía proporcionarle en los pocos minutos que le permitían estar cerca de ella era absolutamente insuficiente. El sentimiento de culpa de esos dos meses había ido acompañado de ira contra el personal médico: temía que no estuvieran haciendo todo lo que podían por su madre, y se sentía desatendido en su necesidad de estar cerca de ella.

Carlo recuerda la ocasión en que le dio su último abrazo.

> "Aquel día reconocí claramente el sufrimiento y la desesperación de mi madre: me miraba a los ojos, para entonces demasiado débil incluso para hablar. Sentí que se acercaba el final de sus días. Una parte de mí sabía que sería la última vez que la vería. Le di las gracias por todo lo que me había dado, por el amor con el que me había criado, por los valores que me había transmitido. Y la abracé. En el minuto 15, la enfermera me llamó: Tenía que salir de la habitación; se habían acabado los minutos de visita que me habían concedido. Lloré, le supliqué que me dejara quedarme un poco más, pero no había nada que hacer. Tuve que abandonar la habitación. Es una escena que aún hoy revivo con rabia, y con una gran sensación de impotencia. Sigo pensando en la soledad de sus últimos días y me pregunto si no pensaría que la había abandonado".

Carlo pudo dar el último adiós a su madre, pero no puede superar su sentimiento de culpa e impotencia por no haber podido estar a su lado como le hubiera gustado durante el largo periodo de hospitalización. Estos pensamientos y sentimientos hacen que su proceso de duelo sea aún más difícil. Sigue dándole vueltas a lo sola que se sentía su madre; se pregunta si ella tenía claro que le habría gustado pasar mucho más tiempo con ella, si se sentía abandonada. Este tipo de pensamientos le sumen en un estado de desesperación, mezclado con ira hacia el personal sanitario. Siente que ni sus emociones ni las de su madre fueron reconocidas y respetadas.

3) Una pérdida en tiempos de COVID: el dilema de Tony

Tony, de 59 años, era un esposo y padre devoto, que vivía una vida centrada en su familia. En el momento de la pandemia, su vida dio un giro inesperado al convertirse en el principal cuidador de su madre enferma, que vivía sólo con ella para protegerla. Ella había estado hospitalizada dos veces, luchando contra problemas respiratorios, y expresaba con frecuencia sus sentimientos de abandono y aislamiento durante sus estancias en el hospital. Durante su tercera hospitalización, la tragedia se cebó con la madre de Tony, que murió de insuficiencia respiratoria. A lo largo de este difícil viaje, Tony contó con el apoyo de un psicólogo del hospital que había estado en contacto con él desde el segundo episodio. Siguieron ofreciéndole orientación y consuelo mientras navegaba por el tumultuoso mar de los cuidados durante una pandemia.

> "Mi madre solía quejarse de cómo la trataban en el hospital, y eso me enfada y enfurece muchísimo, así que quiero mantenerla en casa todo lo posible, aunque yo esté atrapada aquí y no pueda hacer otra cosa".

Durante la tercera hospitalización, el estado de la madre de Tony empeoró rápidamente. El equipo médico se puso en contacto con él y le invitó a acudir al hospital para darle el último adiós. En ese momento, Tony se enfrentó a un dilema angustioso. Aunque ya había dado negativo en la prueba del COVID-19, se enfrentaba a la decisión de si obedecer la orden del delegado de sanidad, que le prohibía salir de casa, o visitar el hospital y despedirse de su madre como es debido.

"¿Qué hago? Las autoridades locales no me dejan salir de casa, y en el hospital ya me han llamado para decirme que mi madre tiene los días contados, que se está muriendo. Ya han llamado a mis hermanos, que viven en el extranjero, y están de camino. Pero estoy desesperada, de verdad que no sé qué hacer".

La desgarradora situación de Tony encapsulaba la ambivalencia de querer despedirse y, al mismo tiempo, verse limitado por las circunstancias excepcionales de la pandemia. El peso de la situación se abatió sobre él con una inmensa ansiedad e incertidumbre. Sin embargo, en medio de la confusión, Tony encontró la forma de conectar con su madre. El personal del hospital, comprendiendo su situación, le facilitó una videollamada que le permitió estar con su madre enferma durante sus últimos momentos. En un intercambio breve pero profundamente significativo, Tony pudo expresar su amor y despedirse, dando a su madre también una sensación de cierre.

Este conmovedor momento sirvió como experiencia reparadora, proporcionando una oportunidad vital para que Tony iniciara su viaje a través del proceso de duelo. Aunque las circunstancias distaban mucho de ser ideales, este gesto de conexión y amor ayudó a Tony a encontrar una forma de dejar ir y seguir adelante ante los retos de la pandemia y la pérdida de su querida madre.

4) Pérdida en tiempos de COVID: preguntas sin respuesta

Al principio de la pandemia de COVID-19, una mujer sexagenaria se encontró acompañando a su marido al centro de salud cuando éste presentaba los primeros signos y síntomas preocupantes del virus. Poco podía imaginar que ese día normal sería el comienzo de un viaje desgarrador lleno de dudas, tristeza y dolor. Tras su visita al centro de salud, fueron derivados rápidamente al hospital. Lamentablemente, su marido no salió con vida, falleciendo tras sólo una semana en el hospital.

La pérdida repentina e inesperada de su marido, hasta entonces sano, fue muy difícil de aceptar, agravada por las inusuales circunstancias que rodearon los procedimientos hospitalarios. Estas circunstancias dejaron a la mujer con multitud de dudas sobre la muerte de su marido.

> "No pude visitarle en el hospital porque yo también estaba infectada por COVID. Así que mi hija fue al hospital y él estaba bien, y ella vive muy cerca del hospital. Estaba a punto de irse a casa a ducharse cuando recibió una llamada del hospital diciéndole que su padre había muerto. Todo fue muy repentino e inesperado y, para colmo de males, sus efectos personales nunca aparecieron. Al tratarse de una muerte COVID, no se nos permitió reconocer el cadáver ni celebrar un funeral apropiado, así que nos preguntamos si realmente fue mi marido el que murió en ese hospital. Su cuerpo fue incinerado sin nuestro consentimiento ni la oportunidad de ver el cuerpo y despedirnos. Todo esto parece irreal, y es muy difícil creer que realmente perdí a mi marido".

Esta desgarradora historia representa una forma única de duelo conocida como pérdida ambigua, un concepto en el que la incapacidad para creer que un ser querido ha fallecido de verdad está marcada por la incertidumbre, lo que impide aceptar la realidad de la muerte. En estos casos, suele describirse como un secuestro o una desaparición, donde la ausencia del cuerpo y la imposibilidad de realizar los rituales de despedida habituales crean un atisbo de esperanza de que la muerte nunca se haya producido. Esta incertidumbre puede complicar significativamente el proceso de duelo, ya que deja a los que quedan atrás con preguntas sin respuesta, emociones sin resolver y una persistente sensación de incredulidad. Ante tal pérdida, la mujer y su familia se enfrentan al dolor de no poder despedirse nunca de su amado esposo y padre, todo ello en el difícil contexto de la pandemia COVID-19.

5) Pérdida en tiempos de COVID: el carácter ambiguo de la muerte invisible

Sarah, una mujer de mediana edad que, como muchos otros, se encontró navegando por las aguas inexploradas del duelo durante la pandemia de COVID-19. Sarah y su amiga habían compartido un vínculo inquebrantable. Habían capeado juntas las tormentas de la vida, habían celebrado mutuamente sus triunfos y se habían prestado un apoyo inquebrantable en los momentos más difíciles.

La pandemia había puesto la vida patas arriba, y las restricciones impuestas a las reuniones y los funerales habían creado un entorno surrealista y aislante. La imposibilidad de ver el cuerpo sin vida de su amiga o de participar en los rituales funerarios tradicionales pesaba mucho sobre Sarah.

El aislamiento y las restricciones impuestas por la pandemia exacerbaron el dolor con el que Sarah ya estaba luchando. Anhelaba el consuelo del duelo compartido, el abrazo sanador de amigos y familiares, y el consuelo que proporciona el dolor colectivo.

> *"Ver el cadáver parece algo trivial, medieval. Pero ver el cuerpo sin vida, el cadáver de tu ser querido, y darle el último adiós... Un mínimo de contacto es esencial para uno mismo. La persona muerta está muerta. Pero para uno mismo, comprender que ahora hay que desprenderse de la persona físicamente y concentrarse en el plano espiritual. En el momento en que no ves a la persona muerta, ves un ataúd, entonces tienes la comprensión de que hay una persona muerta en el ataúd. Pero es un acto de fe. Tienes que creer que la persona muerta está dentro, podría haber pasado cualquier cosa. Entonces, como no lo has visto muerto, sigues buscando esa dinámica de cercanía y afecto con la persona viva..."*

Las palabras de Sarah tienen el peso de una profunda verdad: el significado de una despedida final, el ritual de ver el cuerpo sin vida y el acto simbólico de decir adiós. Estas acciones no son triviales, sino una parte esencial del proceso de duelo.

En ausencia de este esperado ritual, Sarah destaca el reto que supone desprenderse de la presencia física del difunto. La despedida final, aunque dolorosa, ayuda a los individuos a comprender la finalidad de la muerte y les ayuda a encontrar un sentido de cierre.

Sin la posibilidad de dar un último adiós y con el carácter ambiguo de la muerte, los individuos se quedan con una sensación persistente de desapego e incertidumbre. La ausencia de este ritual dificulta la transición de la presencia física del fallecido a una conexión más espiritual, lo que en última instancia complica el proceso de duelo. Es un recordatorio conmovedor de la necesidad humana de cierre, conexión y comprensión ante la pérdida, especialmente cuando la realidad de la muerte sigue siendo ambigua.

6) Pérdidas en tiempos de COVID: una pérdida desgarradora en medio de la pandemia

Durante la pandemia de COVID-19, Mary se encontró en una situación angustiosa, viviendo cerca de sus ancianos tíos pero siguiendo las recomendaciones de quedarse en casa. Sus visitas semanales tenían lugar al aire libre, a una distancia segura, y se complementaban con llamadas telefónicas regulares. Así pasaron los meses, con una sensación de separación que se intensificaba debido a las precauciones contra la pandemia.

Con el paso del tiempo, la familia notó un cambio angustioso en la salud de su tío. Su estado se deterioró hasta el punto de que tuvo que visitar al médico, y fue rápidamente ingresado en el hospital. Las semanas se convirtieron en un viaje angustioso, y cada día que pasaba, su tío, fuerte y cariñoso, se transformaba en una versión frágil, vulnerable y cada vez más debilitada de sí mismo.

Unos meses más tarde, volvió a ser hospitalizado, pero esta vez fue un viaje del que no regresaría con vida. Mary y algunos de sus sobrinos tuvieron que comunicar a su querida tía que su marido había muerto.

> "Fue insoportable verlo y tener que darle la noticia a mi tía (su mujer), su compañera durante más de 50 años... No puedo olvidar sus palabras... '¿cómo es posible que fuera al hospital para recibir tratamiento y muriera allí? Nunca debió marcharse. No debería haberle dejado ir allí solo. Sé que no me dejarían entrar... pero fui a todas partes con él, y no estuve allí para él... La idea de que muera solo me rompe el corazón". Estas palabras aparecen en mi mente... Y su funeral, con las restricciones de la pandemia, también fue difícil. No poder abrazar a mi tía mientras sufría fue abrumador, y tuvimos que buscar un lugar fuera para abrazarla."

Las desgarradoras palabras de la tía de Mary se hacen eco de la angustia que muchos experimentaron durante esta época. La inquietante idea de la soledad de su marido en sus últimos momentos subraya la profunda sensación de impotencia creada por las restricciones de la pandemia.

El funeral, marcado por las restricciones, aumentó aún más el dolor de la familia. Incapaces de ofrecer el consuelo físico y el apoyo que se espera en momentos de duelo, se encontraron buscando consuelo al aire libre, navegando por el complejo terreno de la pérdida en medio de un mundo que había cambiado tan drásticamente.

La historia de Mary resume los profundos retos de la pérdida durante la pandemia de COVID-19. Entrelaza los temas de la pérdida de un ser querido y la pérdida de un ser querido. Entrelaza temas como la incapacidad de decir adiós, el impacto aislante de las restricciones físicas y el carácter ambiguo de la muerte en un mundo transformado por el virus. Las palabras de su tía captan la esencia de un dolor que muchos sintieron: la pena de no estar al lado de un ser querido cuando más lo necesitaba y el dolor de verle partir solo.

7) Pérdida en tiempos de COVID: Despedida incumplida

En los tiempos revueltos de la pandemia de COVID-19, una familia se enfrenta a la repentina pérdida de su querida madre. Ella era un pilar de fortaleza, conocida por su elegancia y belleza, pero cuando cayó víctima del virus, el mundo de su familia dio un vuelco. Una vez diagnosticada, la gravedad de sus síntomas clínicos obligó a ingresarla en el hospital. La familia esperaba desesperadamente que se recuperara y volviera a casa, pero desgraciadamente murió en el hospital. El marido de la mujer, Steve, había sido su fiel compañero durante décadas. Ahora le tocaba a él llorar su pérdida sin el homenaje digno que ella merecía.

> *"No tuvo el funeral digno que se merecía. Ni siquiera nos permitieron vestirla con la ropa que había elegido cuidadosamente para su último viaje. Nos rompe el corazón saber que la enterraron de la forma más indigna, envuelta en una bolsa, como si fuera indigente*".

El dolor de la familia se vio agravado por el hecho de que no pudieron cumplir sus últimos deseos. La ropa que había elegido para despedirse quedó intacta. El atuendo que ella había definido como símbolo de su último viaje, su elegancia y su individualidad quedó sin cumplir. A la familia se le negó la oportunidad de ofrecerle la dignidad que siempre había apreciado. Un aspecto conmovedor de la pérdida durante la pandemia de

COVID-19: la incapacidad de ofrecer una despedida digna a un ser querido. Las restricciones impuestas por la pandemia han creado circunstancias en las que los rituales y deseos más preciados quedarían sin cumplir. En este caso, la familia de la mujer se quedó con un profundo sentimiento de tristeza y frustración al no poder vestirla con la ropa que había elegido para sus últimos momentos, un gesto conmovedor para honrar su identidad e individualidad.

8) Pérdida en tiempos de COVID: Momentos inquietantes tras perder a la Abuela

Tras la muerte de su querida abuela a consecuencia de una infección por Covid, Sue se vio inmersa en un mundo de dolor y pérdida, dolor que se vio agravado por los inquietantes momentos que siguieron. En concreto, se le pidió que reconociera el cadáver a partir de una fotografía. No podía confirmar que la ropa que había elegido para vestir a su abuela se había utilizado realmente, ya que no había visto el cuerpo de la difunta.

La confusión emocional que experimentó reflejaba el profundo vínculo que compartía con su abuela. Su recuerdo permaneció tan vivo como los preciosos momentos que compartieron.

> "*Tener que buscar la ropa y no tener la oportunidad de vestirla, y tener que dársela a completos desconocidos, sin saber siquiera si se la ponen porque no te la enseñan. Es inquietante. No sé, te sientes como un ladrón entrando en casa. La casa es tuya, pero da la sensación de que un extraño está metiendo las manos en tus cosas. Lo mismo ocurre con los seres queridos; son tuyos, y pensar que unos extraños pueden haberlos sustituido, aunque sea por un momento, escuece*".

Las palabras de Sue llevaban el peso de su carga emocional. El acto de buscar la ropa de su abuela, objetos que contenían una parte de su esencia, se convirtió en un viaje profundamente personal que se entrelazó con el dolor de su pérdida. La incapacidad de vestir a su abuela y la necesidad de confiar estos preciados objetos a manos desconocidas añadieron una capa adicional de angustia. Esto pone de relieve la

ambigüedad percibida de la muerte y la dificultad para aceptar la realidad de la muerte, que puede complicar el duelo.

En esos momentos, la idea de que otra persona pudiera entrar brevemente en el espacio sagrado de la memoria de su abuela le resultaba dolorosa, sobre todo porque no podía confirmarlo, ya que el ataúd nunca se abrió.

9) La pérdida en tiempos de COVID: la carga de la pérdida en un mundo distanciado

Paul, un joven adulto que se enfrentó a su primera pérdida significativa durante la pandemia. Aparte del proceso normal y difícil de enfrentarse a la realidad de perder a un amigo cercano, le perturbó la ausencia de rituales importantes como el consuelo emocional que proporcionan los funerales. La pequeña reunión de familiares y amigos, todos enmascarados y distanciados, pintaba un marcado contraste con el abrazo cálido y solidario que Paul necesitaba.

> *"El funeral tuvo lugar en una ciudad pequeña, en una iglesia que podía acoger hasta cierto número de personas. Al entrar en la iglesia vi los controles, la necesidad de mantener la distancia, no poder acercarse a la gente para abrazarla, el uso constante de una máscara. La distancia es dolorosa en estos contextos. Si es soportable no abrazarse cuando los amigos se reúnen para comer una pizza, ciertamente no lo es cuando hay que compartir un duelo, porque una madre, una tía, una abuela, una amiga, para tanta gente ha muerto. Habría sido necesario consolarse mutuamente y, en cambio, no puede ser*".

Esta narración capta el peso emocional de navegar por el duelo en medio del aislamiento y el distanciamiento que la pandemia de COVID-19 hizo necesarios. Las palabras de Paul ponen de relieve el marcado contraste entre los rituales tradicionales y reconfortantes del duelo y la cruda realidad de los funerales de la época de la pandemia.

El aislamiento y las restricciones al contacto físico exacerbaban la carga emocional de la pérdida, haciendo que el proceso de duelo fuera aún más difícil. Enfatiza la necesidad humana de conexión, apoyo y duelo compartido ante pérdidas tan profundas,

subrayando las dificultades únicas a las que se enfrentaron quienes lloraron a sus seres queridos durante la pandemia.

Sección 2: Información basada en pruebas.

INCAPAZ DE DECIR ADIÓS

No poder despedirse, no poder decir una última palabra o compartir un momento ante la muerte del ser querido es algo que llena de dolor al doliente y complica aceptar y procesar la muerte, como pudimos ver en el caso de Juan: "Mi madre acaba de morir y ni siquiera pude despedirme de ella". En la pandemia, la muerte se produjo en un contexto de incertidumbre (Menichetti Delor et al., 2021) que junto con la rápida progresión del virus y las restricciones sanitarias dificultaron estar con los seres queridos, apoyarlos en sus últimos momentos y despedirse, haciendo más difícil aceptar que la persona realmente se había ido (Cipoletta et al., 2022). Por lo tanto, la imposibilidad de despedirse puede complicar el duelo al llenarlo de incertidumbre, culpa y arrepentimiento por no haber podido estar con la persona en ese momento (como en el caso de Juan: "Tengo miedo de que pensara que la he abandonado en el hospital"). Dejando al doliente con la sensación de algo inacabado. Sin embargo, este tipo de dificultades no sólo surgen en el proceso de morir, sino que también aparecen después de la muerte. La falta de rituales priva de un momento de conexión y apoyo por parte de los seres queridos, pero también de poder despedirse de formas socialmente establecidas que, como es el ejemplo de los rituales, ayudan a procesar la muerte (Mortazavi et al., 2021). Como explicó Sarah al perder a su amiga "Ver el cadáver parece algo trivial, medieval. Pero ver el cuerpo sin vida, el cadáver de tu ser querido, y darle el último adiós... Un mínimo de contacto es esencial para uno mismo". Pero además, algunas personas carecen de la oportunidad de ofrecer un funeral digno y adaptado a lo que el difunto o la familia desearían, lo que ayudaría a aliviar la pesadez del duelo, como expresó Steve en relación con su esposa: Ni siquiera nos permitieron vestirla con la ropa que había elegido cuidadosamente para su último viaje. Por tanto, no poder despedirse durante y después de la muerte complica para muchas personas el proceso de duelo y puede llenarlas de sentimientos de pesar y tristeza.

AISLAMIENTO Y FALTA DE APOYO SOCIAL

Es en los momentos de dolor cuando más necesitamos a los demás a nuestro lado, y durante el COVID nos quedamos sin el apoyo de nuestros allegados, como vimos en el caso de John: "Mi mujer está hospitalizada por COVID, mis hijos y sus familias también están infectados y confinados en sus casas, y yo estoy aislado...". La falta de apoyo y la soledad durante y después de la muerte es uno de los predictores de complicaciones en el duelo y, por tanto, de malestar psicológico y emocional (Gil-Juliá, 2008). Como vimos en los relatos de los casos, debido a las medidas de distancia física y cuarentena domiciliaria, las personas que perdían a alguien se quedaban solas en uno de los momentos más difíciles y dolorosos por los que podemos pasar como seres humanos: la muerte de un ser querido (Fernández & González-González, 2020). También, durante el funeral o en otros momentos, como vimos con Pablo: "...la necesidad de mantener una distancia, no poder acercarse a la gente para abrazar, el uso constante de una máscara. La distancia es dolorosa en estos contextos". Como decía Paul, el apoyo, el poder hacer el duelo con los demás y contar con la presencia física de otros se establece como un factor protector para sobrellevar y procesar la pérdida (Lyons & Chamberlain, 2006) y nos ayuda en un momento tan complicado como la muerte de un ser querido.

EL CARÁCTER AMBIGUO DE LA MUERTE

Tal y como se desprende de los relatos de los casos y de las desgarradoras descripciones de la enfermedad y la pérdida durante la pandemia, algunos aspectos de la muerte durante la pandemia hicieron que la experiencia se asemejara a lo que se conoce como pérdida ambigua, tal y como afirmó, de forma sugerente, un familiar en duelo entrevistado en Madrid[1], "Sentí como si fuera una especie de secuestro". En los relatos de los casos leemos cómo la gente perdió a sus seres queridos de forma rápida e inesperada, sin poder despedirse de ellos. Como en el caso de la esposa que nunca pudo despedirse de su marido después de que éste fuera hospitalizado por el virus tras una visita al médico y muriera solo en el hospital una semana después. Esto se combina con una falta de comprensión clara de cómo murieron los seres queridos y no ver el cuerpo.

Oímos hablar de una mujer que no puede despedirse de su amigo debido a las restricciones y, por lo tanto, garabatea con la comprensión, que el amigo está efectivamente muerto. Todos estos aspectos hacen que perder a un ser querido se parezca en cierto modo a lo que ocurre en el caso de los desaparecidos, sobre los que nunca se tendrá la certeza absoluta de su muerte. Las personas en duelo durante la COVID-19 pueden tener dificultades para creer que su ser querido ha muerto, ya que la incertidumbre, lo repentino, lo imprevisible y la falta de rituales hacen que su pérdida sea ambigua. Esto puede aumentar el riesgo de complicaciones del duelo cuando la persona en duelo se siente incapaz de superar su pérdida y el dolor no disminuye con el tiempo.[2]

El duelo y cuando el duelo se complica.

El duelo es una experiencia humana universal. Perder a un ser querido es algo que la mayoría de la gente experimentará a lo largo de su vida. Antes, la creencia generalizada era que para "superar" la pérdida, el doliente debía pasar por distintas fases o etapas del duelo para salir del otro lado y terminar con el duelo. Hoy en día, inspiradas en las experiencias personales de los dolientes, las teorías a las que nos adherimos creen en procesos de duelo más individuales y dinámicos. El objetivo ya no es superar la pérdida de un ser querido, sino encontrar nuevas formas significativas de llevar adelante a la persona y el significado de la relación. No dejamos de llorar la pérdida de una persona a la que hemos amado, sino que nos proponemos aprender a vivir con la pérdida e integrarla en nuestra vida para seguir adelante. Esto puede significar que los recuerdos de la persona fallecida sigan asociados a la tristeza y los sentimientos de pérdida, pero también a otros aspectos como los recuerdos felices, el agradecimiento y el amor.

Para muchas personas, la pérdida de un ser querido es una de las experiencias emocionalmente más difíciles que vivirán. El duelo puede ser abrumador y presentarse de formas que dificultan que el doliente se reconozca a sí mismo, lo que puede aumentar la ansiedad y la sensación de inseguridad. Aunque el duelo se sienta abrumador e intenso, es importante recordar que para la mayoría de las personas el duelo es un

proceso natural que no necesita intervención o tratamiento especializado. Se trata más bien de un proceso necesario de adaptación tras la pérdida de un ser querido en nuestras vidas.

Sin embargo, no todas las personas que han perdido a un ser querido experimentan un proceso de duelo curativo y adaptativo en el que la persona que ha perdido a un ser querido empieza lentamente a comprender y aceptar la pérdida. De cada 10 personas en duelo, aproximadamente 1 ó 2 experimentarán lo que puede denominarse reacciones de duelo complicado, en las que las emociones y las reacciones de duelo no disminuyen con el tiempo, sino que siguen siendo intensas y debilitantes[3]. Las personas que sufren un duelo complicado necesitarán un tratamiento terapéutico especializado que les ayude a adaptarse a la vida sin la persona que han perdido. Las personas que sufren un duelo complicado lo describen como un sentimiento de estar atrapado o atascado en su duelo, en el que la respuesta al duelo no evoluciona ni cambia con el tiempo. Un proceso de duelo complicado puede contribuir a un bienestar y funcionamiento deficientes, así como a problemas sociales o relacionales. Las personas también pueden desarrollar trastornos psicológicos como el Trastorno de Duelo Prolongado, la depresión y el Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT)[4].

Concretamente, las circunstancias que rodearon la pérdida de un ser querido durante la pandemia de COVID-19 fueron para muchos de los afectados una experiencia traumática que aumentó el riesgo de reacciones de duelo complicadas. Incluso después de que la pandemia haya pasado y las vidas hayan vuelto a la normalidad, sigue siendo importante tener en cuenta que las personas que sufrieron la pérdida de un ser querido durante la pandemia pueden sufrir reacciones de duelo complicadas en los años venideros si no se tratan.[5]

Sección 3: En qué puedo ayudarle.

No sé qué decir o hacer cuando alguien está de duelo.

Cuando alguien cercano sufre una pérdida, queremos apoyarle y ayudarle a aliviar su dolor. Para muchos de nosotros esa tarea es difícil porque nos sentimos inseguros de cómo hacerlo mejor. A continuación se ofrecen cinco sugerencias sobre cómo apoyar a un amigo o familiar que está sufriendo la pérdida de un ser querido durante la pandemia de Covid-19.

Prepárese para apoyar al otro.

Antes de entablar una conversación con un amigo o familiar que está de duelo, puede ser una buena idea prepararse para la conversación que vais a tener. Es doloroso ver sufrir a alguien a quien queremos y puede afectar a algunos de nuestros propios miedos a perder a personas queridas. Puede que nosotros mismos ya hayamos sufrido pérdidas dolorosas o hayamos tenido experiencias traumáticas en el marco de la pandemia. Por ello, entablar una conversación de este tipo puede ser un reto para muchos de nosotros. Por ello, tómate unos minutos en los que estés en quietud y medita bien la conversación. Prepárate evaluando cuáles son tus intenciones y cómo podría hacerte sentir esta conversación. Si lo piensas bien, podrás apoyar mejor a tu amigo en el duelo. En lo que coinciden todas las personas que sufren es en que no necesitan que las animen. En cambio, necesitan personas que se interesen por sus experiencias y puedan manejar sus emociones, incluso cuando son difíciles de soportar.

Sugerencia sobre cómo apoyar a su amigo o familiar en duelo

1. Muestra interés y haz preguntas: El duelo es un proceso muy individual y las personas pueden reaccionar y sentir de muchas maneras. Al interesarte por las experiencias y sentimientos de tu amigo o familiar, le das una valiosa oportunidad de sentirse escuchado y apoyado. Esto es especialmente cierto para quienes han perdido a un ser querido a causa de la pandemia. Muchos estuvieron aislados en el momento de

la muerte y en los meses posteriores, por lo que es posible que no hayan tenido la oportunidad de compartir su experiencia con otras personas.

2. No hay un momento "adecuado" para preguntar ni algo "correcto" que decir, así que hay que ir a por ello. Cuando has perdido a alguien cercano, puedes sentirte muy solo en el mundo. Para quienes apoyan a la persona en duelo, puede ser difícil iniciar una conversación, pero no tengas miedo de decir algo equivocado y en el momento equivocado. Prueba con algo como "Espero que no te importe que pregunte, ha pasado algún tiempo desde que perdiste a tu marido, ¿cómo están las cosas ahora?" o "Me gustaría hablar contigo y ver cómo estás, cómo te sientes, ¿es ahora un buen momento?".

3. Ofrezca ayuda práctica. Cocine la cena, recoja a los niños del colegio y ofrézcase para ayudar en aspectos prácticos y continúe haciéndolo. Cuando se está de duelo significa mucho sentirse apoyado y sostenido por los demás.

4. Proponga una reunión o una despedida especial. Para las personas que perdieron a sus seres queridos durante la pandemia de COVID-19, los funerales y los velatorios no estaban permitidos. Para otros, sólo se permitía un número reducido de personas. Esto influyó enormemente en la forma de compartir el dolor con la familia y los amigos y en el apoyo y la conexión que la gente sintió en los meses y años posteriores. Sugerir un viaje juntos al cementerio o una cena en honor de la persona fallecida permitirá una despedida especial y un momento para conectar con tu amigo o familiar en duelo y su dolor.

4. No esperes que el duelo desaparezca. El duelo puede durar mucho tiempo, como dijo una persona en duelo: "*La gente cree que después de seis meses toda mejora, pero sólo después de seis meses te das cuenta de lo que ha pasado.*" Por lo tanto, siga mostrando su interés, haciendo preguntas y ofreciendo apoyo meses y años después de la pérdida de un ser querido.

Cuando los adultos mayores están de duelo.

Tradicionalmente ha existido la idea errónea de que los adultos mayores se ven menos afectados emocionalmente por la pérdida y que su duelo es menos complicado. La lógica que subyace a esta suposición es que la muerte de un adulto mayor es algo esperado, menos sorpresivo y parte del orden natural de las cosas. Sin embargo, para un marido que ha compartido 50-60 años con su mujer, su muerte pone su mundo patas arriba. Son precisamente los muchos años juntos, la vida y la historia compartidas lo que hace que esta pérdida sea tan profunda. Por tanto, hay que dar a los ancianos en duelo los mismos privilegios y consideraciones que a los jóvenes.

Expresiones que deben evitarse.

Culturalmente tenemos asumidas una serie de expresiones que se suelen decir para consolar al doliente. Son frases que se dicen con la mejor de las intenciones, que se cree que reconfortan pero que o bien han perdido su significado o bien no son útiles en un momento de duelo. Son expresiones que pueden hacer sentir al doliente que no comprendemos su dolor e incluso pueden generar sentimientos de rechazo.

Estas son algunas de las expresiones más comunes que deberíamos evitar decir:

Es el destino	Es la voluntad de Dios	El tiempo cura todo
Tienes que ser fuerte	Tienes que distraerte	Tienes que animarte
Piensa en ti ahora	Es la ley de la vida	

Cuando los niños sufren.

Cuando un niño está de duelo, debemos estar disponibles y mostrar nuestra compasión. Podemos apoyar a los niños ayudándoles a comprender lo que ha sucedido y las implicaciones que esto tiene para ellos y su entorno familiar. También podemos apoyarles tomándonos en serio sus pensamientos y sentimientos y escuchándoles y respondiendo de forma cariñosa y honesta. Incluso los niños pequeños suelen ser conscientes de lo que ocurre a su alrededor y se dan cuenta de si las personas cercanas están tristes y dolidas. Por eso, un aspecto importante del apoyo a los niños pequeños es darles información adecuada a su edad sobre lo que ha pasado y lo que va a pasar. Esto puede aumentar su sensación de seguridad en un periodo de sus vidas que, por lo demás, es difícil y problemático: cuando los adultos que les rodean están a su lado y les dicen la verdad.

La muerte es un fenómeno complejo tanto para los adultos como para los niños. Ni siquiera los adultos entienden la muerte y el más allá de la misma manera, por lo que, al hablar de la muerte con los niños, debemos invitarles y reconocer su visión del concepto. A medida que los niños crecen, su capacidad para comprender cuestiones complejas como la muerte y el morir se desarrolla, al igual que sus pensamientos, sentimientos y preguntas al respecto.

Sugerencias para ayudar en el duelo de niños y adolescentes.

1. **Comuníquese de forma clara, honesta y adecuada a la edad:** Es natural que queramos proteger a los niños de los aspectos difíciles y dolorosos de la vida. Por desgracia, esto no siempre es posible y ser sincero puede ayudar al niño a recuperar la sensación de seguridad en un momento difícil. Por lo tanto, decir la verdad de forma empática y adecuada a la edad es a menudo el apoyo más afectuoso que podemos ofrecer a un niño. Durante la pandemia, comprender que alguien había muerto se hizo aún más difícil al no poder despedirse y ver el

cuerpo después. Este aspecto subraya la necesidad de dar a los niños información sincera e incluso admitir que hay cosas que no sabemos.

2. **Validar lo que siente el niño:** Los niños pueden sentir un gran número de cosas cuando están de duelo, que deben ser invitadas y alentadas. Los niños pequeños pueden sentirse ocupados por aspectos como haber perdido al padre que les preparaba su comida favorita, mientras que los niños más maduros o los adolescentes comprenden las implicaciones de la muerte en un contexto más amplio. A menudo los niños no se quedan en las emociones de la misma manera que los adultos, así que no se sorprenda de ver a un niño pequeño abrumado por la tristeza y a los cinco minutos jugando alegremente con sus juguetes de nuevo.
3. **Fomente diferentes expresiones de dolor:** Expresar el dolor de diferentes maneras puede ser útil cuando un niño está de duelo. Haga dibujos sobre lo ocurrido o dibujos de cosas que al niño le gustaría que viera la persona fallecida. Leer libros o ver películas que puedan ampliar el concepto de la muerte e inspirar nuevas formas de pensar sobre el duelo. Visitar el cementerio o los lugares que le gustaban especialmente al ser querido.
4. **Implicar a la guardería o al colegio:** A medida que los niños crecen, su vida transcurre cada vez más fuera de casa. Si su hijo o adolescente está pasando por un mal momento, es importante implicar a los demás. Invite al niño o adolescente a expresar sus necesidades, para que se sienta implicado y en control.
5. **Cuídate:** Cuidar de un hijo en duelo puede ser una tarea práctica y emocionalmente difícil. Puede que tú también estés de duelo, lo que hace que esta tarea sea aún más difícil. Es importante que te tomes en serio tu propia salud mental y busques apoyo cuando lo necesites. Hágalo tanto por su propio bien como por el de su hijo.

¿Cuándo debo preocuparme?

Para muchos de nosotros, perder a un ser querido será una de las experiencias más difíciles de nuestra vida. El duelo puede provocar una fuerte respuesta emocional a la

que no estamos acostumbrados. Esto puede ser preocupante, ya que apoyamos a los seres queridos que atraviesan un duelo. Sin embargo, las emociones fuertes y los pensamientos difíciles forman parte de un proceso de duelo normal y es útil recordar que el duelo puede expresarse de muchas maneras y sentirse meses y años después de la pérdida. A menudo, las personas en duelo dicen que el dolor no desaparece, sino que se hace más fácil vivir con él y la pérdida se convierte en parte de su vida futura.

Sin embargo, para algunas personas el duelo se complica y el proceso de adaptación y aceptación se ve obstaculizado por algún motivo. Esto puede deberse, por ejemplo, a experiencias traumáticas antes, durante o después de la muerte, a la calidad de la relación con la persona fallecida o a la falta de apoyo social y aislamiento durante el duelo. Por lo tanto, las personas que sufrieron la pérdida de un ser querido durante Covid-19 corren el riesgo de sufrir complicaciones del duelo, ya que estuvieron expuestas a circunstancias traumáticas y a menudo tuvieron que vivir su duelo en aislamiento. Las complicaciones del duelo pueden afectar a la vida de muchas maneras y necesitarán tratamiento terapéutico especializado. Puede ser un médico generalista o un psicólogo, dependiendo del nivel de preocupación. Como amigo, busque estas señales para evaluar cuándo debe preocuparse.

1. **Si el duelo no cambia con el tiempo:** El duelo es un proceso que evoluciona y cambia con el tiempo. Sin embargo, si una persona en duelo no percibe ningún cambio o mejora en su forma de sentir y funcionar tras haber perdido a un ser querido al cabo de 6 meses, puede ser motivo de preocupación.
2. **Cuando el duelo afecta negativamente a otras partes de la vida:** Para algunas personas, el duelo afectará a sus vidas de tal manera que, para sus amigos y familiares, será obvio que algo ha cambiado a peor. Por ejemplo, cuando alguien deja un trabajo que antes valoraba y sólo sale de casa para hacer la compra. O cuando un amigo antes sociable se aísla y sólo se centra en el trabajo.
3. **Cuando no queda rastro del duelo:** Cuando alguien pierde a un ser querido y no queda rastro de él en su vida. Cuando los dolientes prefieren no hablar de la persona, o que se les recuerde a la persona y la vida que solían compartir juntos, esto puede ser motivo de preocupación. Se trata de algo delicado, ya que cada

persona vive su duelo de una manera diferente. Sin embargo, si sabes que esto no es propio de tu amigo, es posible que haya emociones abrumadoras que le impidan hacer el duelo.

4. **Si la vida parece demasiado difícil de soportar:** Luchar por encontrar un sentido después de una pérdida es una experiencia común. A veces esto puede llevar a pensar que la vida misma carece de sentido y durante un tiempo puede parecer imposible encontrar una forma de seguir adelante. Para un grupo más reducido, estos pensamientos se convierten en verdaderos pensamientos suicidas y, cuando aparecen, es señal de que en este momento la vida es extremadamente difícil y hay que pedir ayuda profesional.

Sección 4: Aceptar la muerte como parte de la vida.

LA MUERTE: ALGO QUE NOS AFECTA A TODOS

La muerte nos afecta a todos. Es sólo cuestión de tiempo y todos hemos sufrido o sufriremos pérdidas importantes, y todos, tarde o temprano, nos enfrentaremos a nuestra propia muerte. Sin embargo, vivimos en un mundo que a menudo nos habla de la importancia de no pensar en lo que nos causa dolor. Se supone, tal vez, que hablar de lo que nos duele o pensar en ello podría hacernos más frágiles, causarnos más sufrimiento y hacernos infelices. Por eso, a menudo fingimos que no va a ocurrir, lo ignoramos y lo negamos como si fuera algo ajeno a nuestras vidas. A veces incluso fingimos que nosotros y nuestros seres queridos somos inmortales e -incluso en el caso de personas mayores o con pronósticos irreversibles- nos aferramos a la idea de que la muerte puede evitarse. Sin embargo, si no somos conscientes y no estamos preparados para afrontar la muerte de nuestros seres queridos (y nuestra propia muerte), puede que nos resulte más difícil afrontar la pena, el sufrimiento y el dolor que la pérdida nos causa a nosotros mismos y a los demás. La muerte forma parte de nuestra propia historia vital. Es un tema importante, un tema esencial de nuestra historia personal y familiar. Aceptarla sin tabúes nos permite integrar la muerte como una parte más de nuestro desarrollo y de nuestra vida. Además, cuando podemos aceptar, pensar y hablar con naturalidad

sobre la muerte, la pérdida y el duelo somos más capaces de apoyar a otros que están de duelo.

a. **"Algún día nos iremos" - La muerte misma.**

Algún día nos iremos nosotros y nuestros seres queridos. Afrontar y aceptar esta inevitabilidad de la muerte en nuestras vidas, lejos de abrumarnos, puede ayudarnos a experimentar vidas más plenas y significativas: a disfrutar más profundamente de cada momento, a dar sentido a todo lo que hacemos y, cuando llegue el momento, a planificar cómo queremos que sea el final de nuestras vidas. Si tomamos conciencia de que la vida tiene un límite, quizá seamos capaces de apreciar más cada momento con nuestros seres queridos y vivir de una manera más intensa y auténtica.

A continuación, encontrarás algunas preguntas que te ayudarán a aumentar tu conciencia, reflexión y aceptación de la muerte, y por tanto, a mejorar tu capacidad para apoyar a las personas en duelo.

- *¿Qué cambiarías en tu vida si fueras más consciente de que algún día morirás?*

- *¿De qué hablarías con tus seres queridos si éste fuera su último día?*

- Piensa en 3 experiencias que aún no hayas vivido con tu ser querido y que te gustaría vivir antes de que muera. Escríbelas.

- ¿Qué te impide hacerlas ahora?

- *Piensa en dos personas cercanas a ti, ¿qué te gustaría decirles antes de morir? Escríbelo.*

- ¿Qué te impide decírselo ahora?

b. **"Una hoja en otoño" - La muerte del otro.**

Ser conscientes de que las personas con las que hemos compartido parte de nuestra vida (por ejemplo, amigos, pareja, familia), ya no estarán con nosotros es algo que puede

resultar insoportable de aceptar. Sin embargo, en el momento en que nos damos cuenta de la importancia de dejar ir, podemos integrar esto como parte de nuestro camino, podemos darle un sentido y podemos reconstruir nuestra vida sin la presencia física del ser querido, dando sentido tanto a su vida con nosotros como a su muerte.

- Debemos aceptar que a lo largo de nuestra vida tendremos numerosas pérdidas con las que tendremos que aprender a vivir, desprendiéndonos de la relación física anterior que teníamos y reconstruyendo dicha relación en otros términos.
- *"Al igual que un árbol tiene que perder sus hojas para brotar con fuerza en primavera, el ser humano debe aprender a veces a desprenderse de sus seres queridos que fallecen para reconstruirse y readaptarse a un nuevo entorno"*

c. "Prefiero ignorarlo" - Aceptar la idea de la muerte.

Como hemos comentado, ignorar lo que nos causa dolor es un mecanismo que al principio puede anestesiarnos, pero a largo plazo no evita el sufrimiento. Por eso, naturalizar la idea de la muerte en nuestras vidas puede ser útil. Hay algunas cosas que pueden ayudarnos en este proceso:

- ✓ Hable de su muerte y de la de los demás. Mantener conversaciones sobre cómo esperamos que sea la vida cuando llegue la muerte puede ser útil e incluso reconfortante. Hay temas que podemos abordar en estas conversaciones que, aunque puedan resultar duros al principio, pueden ser útiles tanto para el que se va como para el que vivirá sin su presencia. Planificar el final de la vida y explorar lo que las personas quieren que se haga con su propio cuerpo y su legado, espiritual y material (por ejemplo, colecciones, contraseñas bancarias, legado en redes sociales), y los asuntos sin resolver o las heridas abiertas. Redactar un documento de voluntades anticipadas y redactar un testamento reducirá la incertidumbre.
- ✓ Hable de la muerte de sus seres queridos, naturalizándola. Hable de cómo vivieron y cómo murieron. Recordarlos con cariño y hablar de ellos a los más jóvenes. Asistir a los funerales y velatorios de nuestros seres queridos nos ayuda

a dar sentido a las despedidas. Decir adiós no significa olvidar y puede ser una oportunidad para recordar su legado, nombrarles, revivir momentos dulces y hablar de lo que aprendimos con ellos. Esto nos ayudará a cerrar ciclos e iniciar procesos de duelo saludables. Además, nos ayudará a hacer de estos rituales parte de la vida.

- ✓ Visitar a amigos y familiares enfermos, incluso en los últimos días. Despídete de ellos y evita mantener asuntos pendientes con ellos.
- ✓ Aceptar el miedo a la muerte en lugar de huir de él, reconocerlo, aceptarlo, integrarlo y gestionarlo, para que no nos paralice. Tener miedo a la muerte es algo que nos ocurre a muchos. No debemos negarlo ni ocultarlo. La mejor manera de gestionar emociones, como el miedo, es reconocerlas, aceptarlas y expresarlas a los demás, para poder integrarlas y crecer.
- ✓ Prepara la "mochila". No tengas heridas abiertas con seres queridos, ni retos sin afrontar, ni asuntos importantes sin resolver.

Acepta que la muerte forma parte de la vida!

Funded by the European Union

Referencias:

[1] Breen, L. J., Mancini, V. O., Lee, S. A., Pappalardo, E. A., & Neimeyer, R. A. (2022). Risk factors for dysfunctional grief and functional impairment for all causes of death during the COVID-19 pandemic: The mediating role of meaning. *Death Studies*, *46*(1), 43-52. https://doi.org/10.1080/07481187.2021.1974666

[2] Menichetti-Delor, J. P., Borghi, L., Cao di San Marco, E., Fossati, I., & Vegni, E. (2021). Phone follow up to families of COVID-19 patients who died at the hospital: Families' grief reactions and clinical psychologists' roles. *International Journal of Psychology*, *56*(4), 498-511. https://doi.org/10.1002/ijop.12742

[3] Cipolletta, S., Entilli, L., & Filisetti, S. (2022). Uncertainty, shock and anger: Recent loss experiences of first-wave COVID-19 pandemic in Italy. *Journal of Community & Applied Social Psychology,* 1-15. https://doi.org/10.1002/casp.2604

[4] Mortazavi, S. S., Shahbazi, N., Taban, M., Alimohammadi, A., & Shati, M. (2021). Mourning During Corona: A Phenomenological Study of Grief Experience Among Close Relatives During COVID-19 Pandemics. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 00302228211032736. https://doi.org/10.1177/00302228211032736

[5-12] Boelen, P.A., Lenferink, L.I. (2022). Prolonged grief disorder in DSM-5-TR: Early predictors and longitudinal measurement invariance. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry,* 56(6): 667-674. doi:10.1177/0004867 4211025728

[6] Fernández, Ó., & González-González, M. (2020). The Dead with No Wake, Grieving with No Closure: Illness and Death in the Days of Coronavirus in Spain. *Journal of Religion and Health*, *61*(1), 703-721. https://doi.org/10.1007/s10943-020-01078-5

[7] Lyons, A. C., & Chamberlain, K. (2006). *Health psychology: A critical introduction*. Cambridge University Press.

[8-10] Killikelly, C., & Maercker, A. (2017). Prolonged grief disorder for ICD-11: the primacy of clinical utility and international applicability. *European Journal of Psychotraumatology: Traumatic loss,* 8(sup6).

[9-11]Thomas, K., Hudson, P., Trauer, T., Remedios, C., Clarke, D. (2014). Risk Factors for Developing Prolonged Grief During Bereavement in Family Carers of Cancer Borgers in Palliative Care: A Longitudinal Study. Journal of Pain and Symptom Management, 47(3):531-41. Available from https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S088539241



AURORA

@COVID19-EU

Articulating a Unified Response to the Covid-19 Outbreak Reconstruction After Loss in Europe

(2021-1-PT01-KA220-VET-000033092)

Funded by the European Union

PARTNERS

UNIVERSIDADE DA MAIA – UMAIA

SÃO JOÃO

COMILLAS UNIVERSIDAD PONTIFICIA

UNIVERSITÀ DEL SALENTO

Danish National Center for Grief