

AURORA@ COVID19-EU

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

AURORA
@COVID19-EU



Esta publicación se ha producido en el marco de la acción de 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)", que tiene como objetivo facilitar una respuesta articulada para apoyar el duelo y el sufrimiento a raíz de la pandemia de COVID-19.



Esta producción manual contó con la dirección de la Universidad de Maia (UMAIA) y la ULSSJoão con la colaboración del equipo AURORA@COVID19-EU. Si desea citar este documento, utilice la siguiente referencia:

Nogueira, D., Barbosa, E., Pinheiro, P., Cunha, C., Soares, J., Venuleo, C., Jodar-Anchia, R., Gamoneda-Larripa, J., Østergaard, T., & AURORA@COVID19-EU team (2024). *Good Practices Guidelines Manual – Articulating a Unified Response to the Covid-19 Outbreak Reconstruction After Loss in Europe*. Maia: UMAIA Press. ISBN 978-989-35689-2-7.



Funded by the European Union

El apoyo de la Comisión Europea a la producción de esta publicación no constituye una aprobación de los contenidos, que reflejan únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella

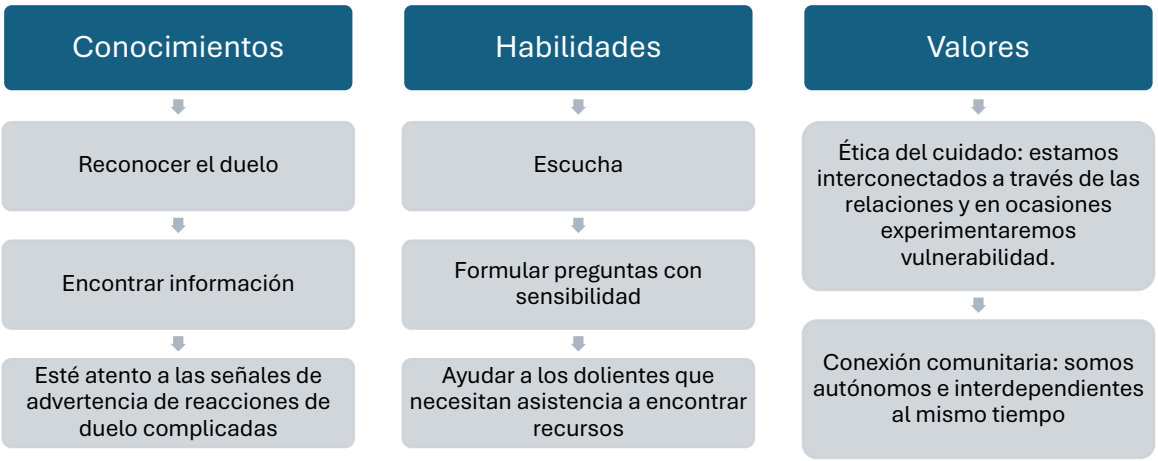
INTRODUCCIÓN

El proyecto AURORA@COVID19-EU tenía como objetivo proporcionar una respuesta coordinada a las necesidades de las personas en duelo tras la pandemia de COVID-19, basada en un modelo de asesoramiento comunitario, o modelo de intervención de salud pública dividido en cuatro etapas (Aoun et al., 2019) con acciones en las dimensiones micro, meso y macro. Esta colaboración entre instituciones en el proyecto AURORA@COVID19-EU permitió desarrollar recursos de formación para diferentes profesionales involucrados en la atención en el final de la vida y el duelo, y para la comunidad en general. La formación incluyó recursos para proporcionar terapia personalizada e intervenciones profesionales a personas vulnerables, incluida la psicoterapia especializada, estando estos contenidos recogidos en el Manual I – Formación para psicólogos (R1). El Manual II – Formación para Agentes Directos (R2) estaba dirigido específicamente a los agentes directos, es decir, otros profesionales distintos a los profesionales de la salud mentalque juegan un papel fundamental en el período pre y post muerte. El escenario de pandemia ha puesto de manifiesto más que nunca la importancia del papel de, además de los profesionales de la salud , otros profesionales como los sacerdotes, maestros, policías, farmacéuticos, etc. para modular el duelo y prevenir reacciones de duelo prolongadas o complicadas. El Manual 3 - Formación para Agentes Indirectos (R3), dirigido a la comunidad más amplia de todas las personas en duelo, es una propuesta para el enriquecimiento del movimiento de alfabetización en duelo con voces de primera mano de personas en duelo durante la pandemia.

Finalmente, en este manual (R4), sugerimos la importancia de acercarnos a los servicios comunitarios indirectos y organizar actividades dirigidas a influir en las políticas públicas, apoyar a la comunidad y crear un cambio sistemático. Nuestro objetivo principal es aumentar la alfabetización social sobre el duelo y la conciencia pública, proporcionando educación comunitaria y el desarrollo de diferentes materiales que puedan estar disponibles para todos.

Nuestra inspiración y experiencia tienen sus raíces en el movimiento de alfabetización sobre el duelo, que se centra en la comprensión de los contextos sociales que influyen en nuestros procesos de duelo. Esto se alinea con la filosofía de las Comunidades Compasivas, que empodera a las comunidades para contrarrestar la tendencia hacia la medicalización e institucionalización de la atención sanitaria, construyendo una capacidad comunitaria que se basa en redes locales de cuidado donde se ofrece apoyo emocional y social (Zúñiga-Villanueva, et al., 2021; Ummel et al., 2021). **Es nuestra responsabilidad compartida abordar los problemas de la muerte y el morir**, y como afirma Kellehear (2013, p.1074): "***todos tenemos un papel que desempeñar, aunque sea modestamente***".

Según Breen et al. (2022), la alfabetización sobre el duelo debería permitir que el público en general y los profesionales reconozcan más fácilmente el duelo, busquen información relevante y el apoyo adecuado y, por lo tanto, prevengan de manera proactiva la aparición de reacciones de duelo complicadas. Esta capacidad multidimensional para acceder, procesar y utilizar el conocimiento sobre la experiencia de la pérdida se divide en los siguientes componentes:



A partir de las consideraciones anteriores , el presente manual de buenas prácticas (R4) pretende recopilar e incluir un conjunto de directrices prácticas en formatos interactivos y atractivos, como folletos y vídeos cortos, con la intención de difundirlos públicamente con el fin de fomentar una sociedad alfabetizada en duelo.

Este manual se desarrolló partiendode las preguntas de Breen (Breen et al., 2022) relativas acómo debería ser una sociedad alfabetizada en duelo. Dichas preguntas sirvieron como fuente de inspiración y proporcionaron orientación sobre la selección de las ideas clave que se incorporarían al material. También se consideró la evidencia científica que recogía la experiencia de duelo durante la pandemia. De acuerdo con estos supuestos, se encontró que morir durante la pandemia exacerbó las dificultades del duelo. Se recomienda que estos conocimientos se incorporen como oportunidades de aprendizaje en preparación para posibles escenarios de pandemia en el futuro. Todo el material audiovisual que se menciona aquí fue creado con la ayuda de la Inteligencia Artificial, en este caso , con la ayuda del programa CANVA. A partir de estos ingredientes, hemos creado una serie de escenarios y hemos desarrollado pequeños vídeos y folletos con mensajes basados en la revisión de la literatura y en manuales anteriores.

1ª SITUACIÓN

NO PODER DECIR ADIÓS

La primera situación se basa en la experiencia de perder un ser querido en el COVID-19 y no poder despedirse. En esta viñeta un hombre dice: "*Me siento mal porque no me permitieron ver a mi madre en el hospital cuando murió*". SEsta imagen va seguida de una recomendación sobre la escucha activa y la comprensión, y un ejemplo práctico de algo que podríamos decir a los dolientes en ese momento.



Figura 1. – Video 1 - Hombre triste por la imposibilidad de despedirse de su ser querido

https://auroragriefcovid19.eu/r4video/

La incapacidad de despedirse adecuadamente de alguien que fallece, antes o después de la muerte, aumenta el riesgo de un duelo complicado, especialmente en situaciones como la pandemia del Coronavirus (Hernández-Fernández y Meneses-Falcón, 2021). Se vuelve más difícil aceptar la realidad de la muerte y aceptar que esto ha ocurrido cuando uno no puede ver el cuerpo del difunto.

Muchas familias solicitaron información a los profesionales sanitarios sobre el momento del fallecimiento de su ser querido, y ocasionalmente han pedido pruebas, como una fotografía o artículos personales, para ayudarles a aceptar y comprender la situación. Los funerales juegan un papel importante en el proceso de duelo, tanto cultural como emocional o religiosamente (O'Rourke et al., 2011). Por lo tanto, la ausencia de un funeral creó una sensación de no poder despedirse adecuadamente y reconocer la muerte. Tradicionalmente, los servicios funerarios y conmemorativos brindan la oportunidad de expresar amor y respeto por el difunto y permiten decir adiós. Marcan una transición en la que la muerte puede aceptarse plenamente, pero también dan a los dolientes la oportunidad de expresar sus emociones y obtener apoyo social y psicológico de sus seres queridos (Mortazavi et al., 2021). La interrupción de estos rituales durante la pandemia obligaron a muchas personas a encontrar formas alternativas de llorar y honrar a sus seres queridos. Los servicios conmemorativos virtuales, los homenajes en línea y otros medios digitales se han vuelto comunes, lo que permite a las familias y amigos conectarse y compartir sus recuerdos a pesar de la distancia física. Estas nuevas formas de duelo, si bien no reemplazaron por completo las reuniones en persona, proporcionaron una apariencia de cierre y apoyo colectivo, ayudando a mitigar los sentimientos de aislamiento y duelo no resuelto.

Además, los profesionales de la salud mental han enfatizado la importancia de buscar apoyo durante estos tiempos. El asesoramiento, los grupos de apoyo para el duelo e incluso la teleterapia han sido recursos cruciales para quienes lidian con la pérdida. Ofrecen un espacio seguro para procesar emociones, compartir experiencias y recibir orientación sobre cómo navegar las complejidades del duelo.

A medida que el mundo continúa adaptándose a los desafíos planteados por la pandemia, es esencial seguir siendo compasivo y comprensivo con quienes están en duelo. Reconociendo el profundo impacto de no poder decir un adiós adecuado, la sociedad debe esforzarse por ofrecer medios alternativos de apoyo y recuerdo. Al hacerlo, honramos la memoria de aquellos que han fallecido y brindamos consuelo a los que se quedaron atrás, fomentando un sentido de comunidad y resiliencia frente a la adversidad.

2ª SITUACIÓN

AISLAMIENTO FÍSICO Y FALTA DE APOYO

En esta escena, una mujer se queja de no poder apoyar a su amiga cuando perdió a su madre durante la pandemia COVID-19. Esta fue una situación muy común durante la pandemia donde el

apoyo social se limitó, dejando a los dolientes con una sensación de aislamiento y abandono. El mensaje importante que queremos transmitir es que, a pesar de que ella no pudo asistir al funeral, la compasión y el apoyo se pueden expresar en cualquier momento.



Figura 2. – Video 2 - Alguien que no ha podido estar presente en apoyo del amigo en duelo.

https://auroragriefcovid19.eu/r4video/

Durante la pandemia, las familias han tenido que hacer el duelo solas, sin el apoyo de sus redes sociales. Esta situación sin precedentes ha puesto de manifiesto la importancia de encontrar formas alternativas de conectar y apoyarse mutuamente. Los servicios conmemorativos virtuales, los grupos de apoyo en línea y las videollamadas se han convertido en herramientas cruciales para mantener las conexiones y brindar apoyoa distancia. A pesar de la distancia física, la conexión interpersonal y los lazos duraderos del amor y la memoria pueden proporcionar consuelo. Es importante recordar que nadie tiene que navegar el dolor completamente solo; incluso de forma aislada, hay formas de encontrar y ofrecer apoyo (Fernández y González-González, 2020; Lyons y Chamberlain, 2006).

3ª SITUACIÓN
EL CARÁCTER AMBIGUO DE LA MUERTE

En esta situación, hemos querido ilustrar el reto de no poder ver al difunto en el momento de la muerte. Esto impone un grado de ambigüedad e incertidumbre que desafía la aceptación de la realidad y puede contribuir a bloquearel proceso natural de duelo. El mensaje importante que queremos enfatizar es que debemos reconocer esta difícil circunstancia sin tratar de minimizar el dolor o el sufrimiento. Es increíblemente difícil no conocer las circunstancias exactas de la muerte de tu ser querido, y es perfectamente normal sentirse abrumado por la incertidumbre.



Figura 3. - Video 3 - Marido sufriendo porque no se le permitió estar con su esposa en el momento de la muerte

https://auroragriefcovid19.eu/r4video/

En el contexto de ciertas crisis sanitarias, especialmente pandemias, existen protocolos que pueden impedir que los seres queridos estén presentes en el momento de la muerte. La comunicación de estos protocolos a veces es poco clara, o no hay tiempo suficiente para explicar y procesar la información recibida. En muchos casos, la muerte se produce de forma súbita, y el familiar recibe una urna con cenizas o ve un ataúd a la distancia, con el mensaje de que se trata de los restos de su ser querido. En estas circunstancias, es muy difícil percibir y asumir la muerte, ya que los eventos ocurren extremadamente rápido y están envueltos en la sensación de irrealidad.

Además, estas circunstancias tan repentinas y chocantes pueden constituir una experiencia traumática, donde el doliente se siente abrumado y se siente que el ser querido ha sido arrebatado. Estos son factores que pueden precipitar dificultades en el duelo, ya que las personas pueden permanecer atrapadas en la sensación de irrealidad que rodea a la muerte, lo que dificulta la aceptación. La sensación de esperar ver al ser querido en cualquier lugar se intensifica y puede volverse crónica (Cipolleta et al., 2021).

Estas circunstancias provocadas por la COVID-19 fueron similares a lo que conocemos como pérdida ambigua: como podrían ser muertes en las que no se recupera el cuerpo (por ejemplo, desapariciones). Además, la información sobre las circunstancias concretas de la muerte era escasa, lo que desencadena cavilaciones y preocupaciones en as personas que están lidiando con el duelo (p. ej., "no sé si sufrieron, si tuvieron miedo, si se preguntaron por qué estaban solos, por qué no estaba con ellos..."). Todos estos factores añadieron una carga adicional a la persona en duelo, creando una fuente de estresores y demandas que pueden prolongar y complicar el proceso de duelo (Menichetti-Delor et al., 2021). Ser consciente de estas dificultades y brindar tu apoyo con empatía y presencia a los dolientes facilitan y ayudan el proceso de duelo.

4ª SITUACIÓN

MITOS SOBRE EL DUELO

Ahora abordaremos una serie de mitos comúnmente establecidos y que muchas veces pueden resultar un impedimento a la hora de dar y recibir ayuda y, por lo tanto, pueden relacionarse con ciertas dificultades en el duelo.

– ¿EL CAMINO CORRECTO HACIA EL DUELO?

El primer mito es la suposición común de que el duelo necesita ser normalizado y encajar en un patrón. Nos gustaría enfatizar que, aunque hay algunas reacciones y comportamientos generales y comunes en el duelo, hay diferentes formas de expresar el dolor y todas las formas son legítimas.



Figura 4. - Video 4 - Mitos - La forma correcta de hacer el duelo

https://auroragriefcovid19.eu/r4video/

Muchas personas piensan que hay una forma correcta de hacer el duelo. Por ejemplo, las personas en duelo deben llorar o no deben llorar, deben compartir o no deben compartir sus sentimientos, deben tomar un descanso del trabajo o volver rápidamente a sus tareas y actividades... De hecho, el duelo es único, "como nuestras huellas dactilares" (Volkan y Zintl, 2018) e, incluso dentro de la misma familia, no hay dos personas que experimenten y expresen el dolor exactamente de la misma manera. Las reacciones al duelo dependen de las características personales, la naturaleza y las circunstancias de la pérdida (por ejemplo, esperada/inesperada y repentina; natural/violenta), el tipo de vínculo con la persona fallecida, el tipo de apoyo recibido, la familia y las normas culturales. El duelo puede expresarse a través de reacciones emocionales (p. ej., conmoción, nostalgia, tristeza, ira, culpa, alivio, miedo, ansiedad, inseguridad, aturdimiento), reacciones físicas (p. ej., dificultad para dormir, cambios en el apetito, dolor de cabeza, dolor de estómago, palpitaciones cardíacas, inquietud, cansancio), reacciones conductuales (p. ej., aislamiento social, evitación, agitación, hiperactividad), reacciones cognitivas (p. ej., dificultad para concentrarse, confusión)o reacciones existenciales (p. ej., sensación de falta de sentido, pérdida de sentido).

Todas las formas son legítimas, así que es importante suspender los juicios o preconcepciones, es decir, reconocer que cada persona tiene una forma única de expresar su dolor y permitir que la persona en duelo exprese su dolor de la manera que necesite.

5ª SITUACIÓN

MITOS SOBRE EL DUELO

'SEGUIR ADELANTE'

¿Qué significa seguir adelante? ¿Debo olvidar al difunto para seguir adelante con mi vida? Estas son las sugerencias típicas que la gente ofrece a quienes han perdido a un ser querido, pero no siempre son bien recibidas porque implican que el doliente debe superar su dolor rápidamente u olvidar Afligirse no significa olvidar. Recordar es una parte integral del duelo.



Fig. 5.- Video 5: Mitos - "Seguir adelante"

https://auroragriefcovid19.eu/r4video/

Es una creencia común que, para "superar" la pérdida, es más útil que las personas "sigan adelante" con sus vidas en lugar de pensar en los recuerdos del difunto. Esta creencia nos lleva a no nombrar al difunto con la persona en duelo, a intentar cambiar de tema y distraerlos cuando lo hacen. De hecho, recordar al difunto es una de las principales necesidades de las personas en duelo, una forma a través de la cual pueden aprender a aceptar la pérdida en el reconocimiento de que la muerte pone fin a una vida, no a una relación. Mirar fotos, contar historias sobre la persona fallecida, incluir su nombre en las conversaciones, reconocerse en sus gestos, conectar con sus enseñanzas son solo algunas de las formas en que las personas continúan manteniendo una conexión con la persona fallecida y la integran en sus vidas para el futuro. Esto puede significar que los recuerdos del difunto

todavía están asociados con la tristeza y los sentimientos de pérdida, pero también con otros aspectos como los recuerdos felices, la gratitud, la alegría por lo compartido. En tu papel de agente de apoyo, entonces, es importante tener la disposición para escuchar a la persona en duelo cuando sienta la necesidad de recordar las características del ser querido o de contarte una experiencia con él.Tú también puedes permitirte hacer lo mismo. Para los dolientes, saber que el ser querido vive en la memoria de los demás puede ser una fuente de gran consuelo.

6ª SITUACIÓN

MITOS SOBRE EL DUELO

"LOS NIÑOS NO LLORAN"

Es una creencia común que los niños en duelo no sufren tanto como los adultos. Sin embargo, la realidad es que los niños experimentan el duelo tanto como los adultos, aunque pueden experimentarlo de manera diferente. Por ejemplo, a diferencia de los adultos, los niños a menudo oscilan entre diferentes emociones en poco tiempo, así que no se sorprenda al ver a un niño pequeño abrumado por la tristeza y en cinco minutos jugando felizmente con sus juguetes nuevamente. Las reacciones dependerán de su edad, su comprensión de la muerte, su conexión con la persona que murió, las reacciones de otros miembros de la familia y sus personalidades. Los niños pequeños pueden estar centrados en pensamientos como perder al padre que sabía cómo cocinar su plato favorito, mientras que los niños más maduros o adolescentes entienden las implicaciones de la muerte en un contexto más amplio (por ejemplo, pueden estar preocupados por ser percibidos como diferentes a sus compañeros o albergar culpa por los conflictos que tuvieron con la persona fallecida). Lo único que se consigue al no hablar de la pérdida es hacer que los niños piensen que las emociones no se pueden expresar ni compartir.



Fig. 6.- Video 6: Mitos C - Los niños no lloran

https://auroragriefcovid19.eu/r4video/

Por lo tanto, le recomendamos que que si está en una situación de pérdida informe a su hijo sobre lo sucedido lo antes posible. Es importante que use un lenguaje simple y claro para comunicar las malas noticias (frases como "se fue a los ángeles" o "se fue a dormir" o "se fue" pueden ser confusas); hágale saber a su hijo que está bien tener todo tipo de sentimientos; hágale saber que se siente triste, enojado, o cansado también; hágales saber con quién más pueden hablar y ofrézcales medios para que expresen su dolor, como dibujar, hacer tarjetas o usar títeres; En la medida de lo posible, trate de mantener una rutina para su hijo, ya que las actividades familiares pueden ayudarlo a sentirse más seguro; Si es posible, trate de incluir al niño en los arreglos y actividades del funeral. A un niño muy pequeño se le puede animar a hacer un dibujo u otra actividad para conmemorar a la persona fallecida, ya que los adultos van al funeral y muchos niños de estas edades no suelen hacerlo. Es posible que los niños mayores quieran ver el cuerpo o tener un papel en la ceremonia fúnebre o conmemorativa. Dígales qué esperar y decida cuál es la mejor manera de incluirlos, teniendo en cuenta su capacidad de elegir y decidir por su cuenta, siempre que sea posible. Reconozca las diferentes formas en que los niños expresan su dolor y ofrézcales espacio y tiempo para expresar y compartir sus emociones.

7ª SITUACIÓN

MITOS SOBRE EL DUELO

"TODO EL MUNDO NECESITA AYUDA PROFESIONAL"

Muy a menudo, tendemos a pensar en el duelo como un tipo de enfermedad y en el apoyo profesional de la salud mental como el único apoyo adecuado que se puede sugerir (Marinaci et al., 2024). De hecho, las reacciones comunes al duelo son una respuesta adaptativa a la pérdida de un ser querido. 'Natural' no significa 'fácil'. Lidiar con una pérdida importante es a menudo doloroso y confuso, pero esto no significa que sea "patológico". La mayoría de las personas solo necesitan el apoyo de sus personas cercanas.

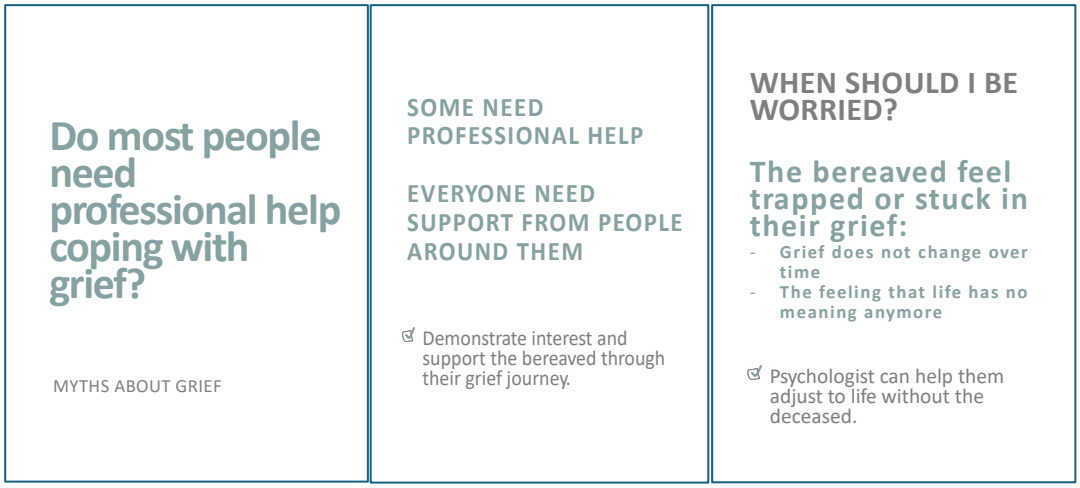


Fig.7.- Video 7: Mitos D - Todo el mundo necesita ayuda profesional

https://auroragriefcovid19.eu/r4video/

Algunas sugerencias sobre lo que puede ser útil para las personas en duelo:

- Permíteles sentir y expresar toda la gama de emociones difíciles (tristeza, ira, miedo, culpa, alivio...).
- Asegúrales que el duelo es una reacción natural y saludable y que no es algo de lo que avergonzarse.
- Muestra tu interés; Enfatiza que estás disponible si necesitan contarte o apoyarse en ti.
- Da la bienvenida a su necesidad de hablar sobre la persona fallecida.
- Evita los clichés (por ejemplo, "Ahora está en un lugar mejor" o "Está en el cielo"), no proporciones soluciones simplistas y no ofrezcas consejos no solicitados. Pueden hacer que los dolientes sientan que no son plenamente reconocidos y comprendidos en lo que están pasando, o incluso que están experimentando/haciendo algo inadecuado o inapropiado.
- Expresa gestos de cercanía: tomar la mano de la persona, poner tu mano en su hombro o abrazarla puede ser una forma efectiva de hacerle saber que estás allí y que no está sola.

- Ofrezce apoyo práctico. Dado que a menudo es difícil para muchas personas en duelo pedir ayuda, facilítales las cosas dándoles sugerencias específicas (p. ej., "Esta tarde voy al mercado. ¿Qué te puedo traer de ahí?").
- Considera la oportunidad de dar apoyo informativo (por ejemplo, sugerencias, consejos, pautas o información sobre arreglos funerarios, o sobre asuntos burocráticos, o incluso sobre formas de apoyo para ellos y sus seres queridos).
- Ofrece apoyo continuo: el dolor puede disminuir en intensidad con el tiempo, pero la tristeza puede no desaparecer nunca por completo. Los días festivos, los hitos familiares, los cumpleaños y los aniversarios a menudo despiertan dolor. Sé sensible en estas ocasiones. Hazle saber a los afligidos que estás ahí para lo que necesiten.
- Evalúa la oportunidad de sugerir un apoyo especializado si el doliente no siente ningún cambio o mejora en la forma en que se siente y funciona después de muchos meses por su pérdida.



Fig. 8.- Folleto 1- El duelo como proceso idiosincrásico

https://auroragriefcovid19.eu/elementor-14495/

Dependiendo de su nivel de preocupación, puede consultar a su médico de cabecera y/o considerar ver a un psicólogo. También hay varios grupos de ayuda mutua donde las personas en duelo pueden compartir sus experiencias, emociones, pensamientos y, al hacerlo, sentirse menos solas.

FOLLETO 1 – EXPERIENCIA DE DUELO

EL DUELO COMO PROCESO IDIOSINCRÁTICO

El duelo es una parte natural e importante de la vida. Compartir la pérdida y el dolor con los demás puede ayudarnos a sanar y encontrar apoyo en nuestro entorno. Las emociones y reacciones relacionadas con la pérdida son muy fuertes e intensas y también son muy individuales y evolucionan

con el tiempo. Para algunas personas en duelo, el duelo se vuelve prolongado y complejo, con expresiones muy diferentes y variadas. Es posible que necesiten ayuda profesional para procesar la pérdida y el dolor antes de que puedan aprender a vivir con ello. Para la mayoría de los dolientes, con el tiempo y el apoyo adecuado de la familia y los amigos, el duelo se integra en la vida y aprendemos a vivir con ello. El dolor nunca desaparece, es el precio que se paga por amar a alguien y se queda con nosotros para siempre.

Existe una falta general de conocimiento sobre la pérdida y el duelo en la mayoría de las sociedades y, combinado con el estigma y el tabú que rodea a esta parte de la vida, a la mayoría de las personas les resulta difícil saber qué decir y qué hacer cuando se encuentran con personas en duelo. Con una mayor conciencia y conocimiento en general, tal vez seríamos más capaces y abiertos a acercarnos y ayudarnos unos a otros cuando la pérdida y el dolor se presenten en nuestro camino.

A los afligidos a menudo les resulta solitario llorar la pérdida de una persona perdida y les resulta muy difícil hablar con los demás. Muchos expresan que las personas a su alrededor preguntan sobre su pérdida durante los primeros meses. Después de eso, hay una noción general de que la persona en duelo habrá seguido adelante. Sin embargo, si no podemos hablar con los demás sobre las personas que amamos y perdemos, entonces podemos sentirnos como si nunca hubieran vivido. En nuestros diferentes roles como familia, vecino, amigo, colega, etc., **todos podemos apoyar a otros** (ya sea en nuestro de amigo, familar o colega...) en momentos de pérdida y dolor, pero también a lo largo del tiempo. No hay una forma correcta o incorrecta de preguntar y mostrar simpatía. Sólo hazlo. **El duelo es responsabilidad de todos** (Breen et al., 2022).

FOLLETO 2 – CONSEJOS PRÁCTICOS PARA AYUDAR A UN DOLIENTE

NO DEJES QUE EL MIEDO A DECIR O HACER ALGO MALO TE IMPIDA COMUNICARTE

Las personas en duelo a menudo expresan sentimientos de abandono por parte de amigos, colegas y proveedores de atención sanitaria, quienes en ocasiones parecen carecer de empatía y hacer comentarios insensibles o clichés debido a la falta de comprensión de cómo brindar apoyo (Aoun et al., 2018). Esta falta de comprensión y empatía puede exacerbar los sentimientos de aislamiento y dolor que experimentan los dolientes. Es importante que las personas que rodean a los dolientes se eduquen sobre cómo brindar un apoyo significativo. Los simples actos de escuchar, reconocer la pérdida y estar presente pueden marcar la diferencia. Además, algunas de las cargas del duelo pueden aliviarse ofreciendo ayuda práctica, como ayudar con las tareas diarias u ofrecer un hombro sobre el cual llorar (véase más en el Manual 2).



Fig. 9. - Folleto 2: Consejos prácticos para ayudar a un doliente

Los cursos de formación y los recursos para amigos, colegas y profesionales de la salud pueden ayudar a equiparlos con las habilidades que necesitan para brindar apoyo efectivo a las personas en duelo. Crear un ambiente compasivo y comprensivo no solo ayuda a sanar, sino que también fortalece los lazos comunitarios. Al fomentar una cultura de empatía y bondad, podemos ayudar a garantizar que nadie tenga que viajar solo en el difícil viaje del dolor y el duelo.

FOLLETO 3 – HABLE SOBRE EL DUELO CON LOS NIÑOS

HABLAR SOBRE EL DUELO A UN NIÑO O ADOLESCENTE

Hablar sobre la muerte y el duelo con los niños puede ser difícil para los padres y cuidadores, ya que a menudo buscan protegerlos del dolor emocional. Sin embargo, es imposible protegerlos del dolor de perder a un ser querido. En cambio, es esencial tener charlas abiertas con los niños y adolescentes sobre estos temas, permitiéndoles expresar sus sentimientos y preocupaciones en un ambiente de apoyo y comprensión. Este entorno desempeña un papel crucial en la forma en que experimentan y procesan su duelo (Dyregrov y Dyregrov, 2013; Kentor y Kaplow, 2020) y sobre saber a quién pueden acudir en caso de que necesiten expresarse y hablar más sobre estos temas. Reconocer y validar sus experiencias personales les asegura que no están solos y que hay alguien que les ayudar a sobrellevar su pérdida y dolor.

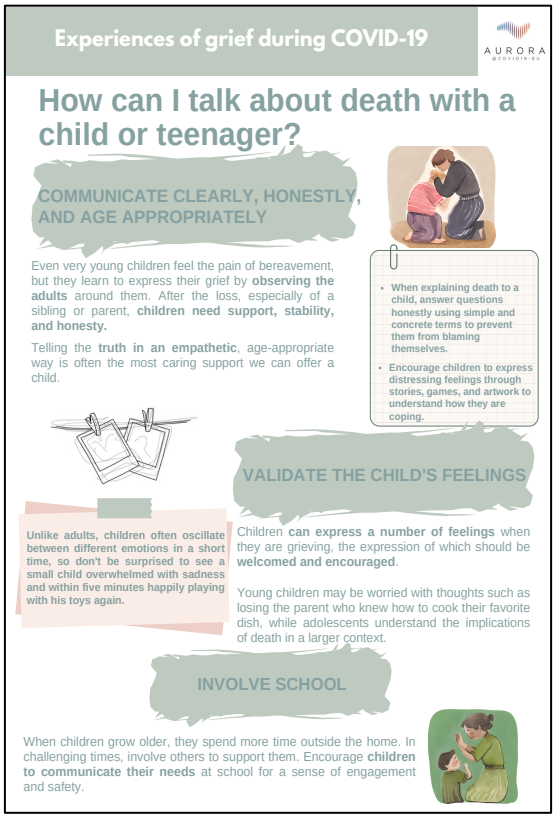


Fig. 10.- Folleto 3: Hablar sobre el duelo a un niño o adolescente

https://auroragriefcovid19.eu/elementor-14495/

OBSERVACIONES FINALES

El objetivo principal de este manual fue fortalecer las mejores prácticas para brindar apoyo en el duelo y el duelo en consonancia con el modelo de salud pública. Al establecer directrices y recomendaciones claras, se pretendía garantizar que los servicios de apoyo fueran accesibles y eficaces para las personas y las comunidades que experimentaban la pérdida. Enfatizamos la importancia de los enfoques culturalmente sensibles, reconociendo que el duelo se manifiesta de manera diferente en varios contextos culturales y que el apoyo personalizado puede mejorar significativamente el proceso de curación.

A través de esfuerzos de colaboración y el intercambio de conocimientos, el manual tiene como objetivo crear un sistema de atención más compasivo y receptivo. Aquellos dedicados a apoyar a otros a través del desafiante viaje del duelo encontraron un impulso de orientación e inspiración en él, asegurándose de que nadie deba enfrentar su dolor solo.

Al presentar y proponer material específico y atractivo que se puede utilizar tanto en la formación como en la difusión de buenas prácticas, nos propusimos superar las dificultades abordadas por profesionales específicos y la comunidad en general. Este enfoque tiene como objetivo cerrar la brecha entre el conocimiento teórico y la aplicación práctica, asegurando que los conceptos no solo se entiendan sino que también se implementen de manera efectiva. Al hacerlo, podemos fomentar una comunidad más cohesionada e informada, en la que los profesionales estén equipados con las herramientas que necesitan para sobresalir en sus funciones, y la comunidad en general se beneficie de servicios y apoyo mejorados.

Aprovechando una capacidad multidimensional para adquirir, analizar y aplicar conocimientos sobre la comprensión de la pérdida (Breen et al., 2022), nuestro objetivo era fomentar un enfoque cohesivo y articulado para abordar los efectos de la pandemia de COVID-19 en los desafíos del duelo. Esta iniciativa tenía como objetivo facilitar un proceso de recuperación más resiliente después de una pérdida entre las personas vulnerables en las naciones más afectadas. Al integrar el apoyo psicológico, los recursos comunitarios y las prácticas culturalmente sensibles, buscamos crear un marco integral que pudiera adaptarse a diversos contextos. Este enfoque enfatiza la importancia de que los profesionales de la salud mental colaboren con los líderes y organizaciones locales para brindar apoyo personalizado que reconozca las experiencias únicas de cada comunidad.

Al integrar estas estrategias en el proceso de formación, las organizaciones pueden garantizar un enfoque más compasivo y eficaz para abordar los problemas de duelo, fomentando en última instancia un entorno más saludable y de mayor apoyo para todos los participantes.

Nuestra visión final era construir una red de apoyo que no solo abordara los desafíos inmediatos del duelo , sino que también fortaleciera la resiliencia general de las sociedades frente a futuras crisis pandémicas.

Referencias

Aoun, S. M., Breen, L. J., Rumbold, B., Christian, K. M., Same, A., Abel, J. (2019). Matching response to need: What makes social networks fit for providing bereavement support? *PLoS ONE* 14(3): e0213367. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0213367

Breen, L., Kawashima, D., Joy, K., Cadell, S., Roth, D., Chow, A., & Macdonald, M. (2022). Grief literacy: a call to action for compassionate communities. *Death Studies, 46*, 2, 425-433. https://doi.org/10.1080/07481187.2020.1739780

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

Dyregrov, A., & Dyregrov, K. (2013). Complicated grief in children – The perspectives of experienced professionals. *OMEGA - Journal of Death and Dying, 67* (3). https://doi.org/10.2190/OM.67.3.c

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

Hernández-Fernández, C., & Meneses-Falcón, C. (2021). I can't believe they are dead. Death and mourning in the absence of goodbyes during the COVID-19 pandemic. *Health & Social Care in the Community*, *30*(4). https://doi.org/10.1111/hsc.13530

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

Kellehear, A. (2013). Compassionate Communities: end-of-life care as everyone's responsibility. *QJM: An International Journal of Medicine, 106,* 12, 1071-1075. doi:10.1093/qjmed/hct200

Kentor, R.A & Kaplow, J.B. (2020). Supporting children and adolescents following parental bereavement: guidance for health-care professionals. Lancet Child Adolesc Health, 4, 889–898.

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

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

O'Rourke, T., Spitzberg, B. H., & Hannawa, A. F. (2011). The Good Funeral: Toward an Understanding of Funeral Participation and Satisfaction. *Death Studies*, *35*(8), 729–750. https://doi.org/10.1080/07481187.2011.553309

Zuniga-Villanueva, G., Ramirez-GarciaLuna, J., & Villafranca-Andino, R. (2021). A compassionate communities approach in a grief and bereavement support program: bridging the gap in palliative care. *Journal of Social Work in End-of-Life & Palliative Care, 17*, 1, 9-18. https://doi.org/10.1080/15524256.2021.1894309

Ummel, D., Vachon, M., Guité-Verret, A. (2022). Ackowledging bereavement, strenghthening communities: introducing an online compassionate community initiative for the recognition of pandemic grief. *American Journal of Community Psychol,* 69, 369-379. Doi: 10.1002/ajcp.12576



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