



Col·legi Oficial de  
Psicologia de Catalunya

# RECOMENDACIONES PARA AFRONTAR LA MUERTE DE UN SER QUERIDO DURANTE EL CONFINAMIENTO POR LA EPIDEMIA DE COVID-19

MARZO DE 2020



# INTRODUCCIÓN

La llegada del COVID-19 y el confinamiento obligatorio en el que nos hemos visto inmersos han cambiado, de un día para otro, todas nuestras costumbres sociales: cumpleaños, bodas, reuniones en bares y restaurantes... Pero en una sociedad tan enfocada a la juventud y a la vida como la nuestra, el cambio más delicado y que menos sabemos cómo afrontar es seguramente la despedida de un ser querido que acaba de morir. ¿Qué hacer cuando no es posible despedirse personalmente? ¿Cómo afrontar el duelo sin haber podido celebrar el entierro? ¿Cómo explicárselo a la familia y, especialmente, a los más pequeños?

Los y las profesionales de la psicología de duelo y paliativos insisten en la importancia de la dimensión emocional del ser humano para su bienestar. Ahora más que nunca, personal o telemáticamente, será primordial para nosotros atender a los gestos, las miradas y las palabras sinceras. Estar ahí, compartir. Escuchar y escucharnos. Utilizar el apoyo, la aceptación, la calma y la empatía. Nos enfrentamos al reto de procesar los duelos de forma individual y en familia, pero también de forma colectiva, como ciudadanía, creando redes de apoyo.

Pensando en todas las personas que han de pasar por unos momentos muy difíciles en los que no pueden estar donde ni con quien quisieran, hemos elaborado este listado de recomendaciones con el objetivo de reconfortar, ofrecer alternativas y guiar en un terreno ya de por sí poco transitado que ahora se circunscribe, además, a una situación del todo excepcional.

Con estas recomendaciones, tanto a la Junta de Gobierno como a los Grupos de Trabajo de Duelo y paliativos, nos gustaría haceros llegar una idea esperanzadora: a pesar de haber perdido -temporalmente- nuestro derecho a desplazarnos, mantenemos intactas nuestras capacidades sociales, emocionales y espirituales. Cuidémoslas. Aprovechémoslas. Sintámoslas.

**Junta de Gobierno  
Colegio Oficial de Psicología de Cataluña**

***Guía elaborada con la colaboración de los Grupos de Trabajo de Duelo y pérdidas y Atención paliativa, y la Sección de Clínica, Salud y Psicoterapia del COPC.***



# RECOMENDACIONES

## 1. DURANTE EL INGRESO

- Pese a no poder acompañar físicamente, sí podemos llamar por teléfono a la persona querida, y también pedir al hospital si pueden habilitar una *tablet* u otro dispositivo electrónico, para que podamos mantener contacto visual durante los últimos días y nos podamos despedir de la manera más cercana posible.
- A pesar de no estar ahí con ella, intenta transmitirle todo lo que le querías hacer llegar. Haz un esfuerzo para actuar tal como lo harías en persona. Por ejemplo, es cierto que no puedes darle la mano, pero si crees que eso le gustaría, puedes decirle que se la cogerías muy fuerte mientras tomas la mano de la persona que tienes al lado.
- Si la persona está en situación inequívocamente terminal, pregúntale cómo le gustaría pasar sus últimos momentos, teniendo en cuenta la situación. ¿A quién quiere escuchar o ver? ¿Cómo le gustaría que nos despidiéramos?
- No supongas, pregunta: "¿Cómo te encuentras hoy?", "¿Qué te preocupa?". Es importante no hacer preguntas que conduzcan a la respuesta deseada, como "Te encuentras bien, ¿verdad?".
- Evita dar consejos, centra la comunicación en lo que es posible hacer ahora (no en lo que ya no es posible), aumenta las afirmaciones positivas y minimiza las negativas.
- Respeta su silencio. Muestra respeto cuando la persona enferma no quiera hablar y disponibilidad cuando desee hacerlo. El silencio compartido transmite respeto a su dolor o a su deseo de permanecer callada en este momento, y facilita que esté tranquila y sosegada.
- Mantén la calma ante la ira de la persona enferma. La rabia es una emoción muy frecuente en estos casos. Aunque en algunos momentos esta irritación vaya dirigida hacia el cuidador o cuidadora, estas reacciones suelen ser descargas emocionales ante el estrés al que la persona se ve sometida por el proceso de la enfermedad.

- Si la persona profesa alguna religión, será muy reconfortante para ella escuchar palabras de un líder religioso. En general, todos los hospitales tienen acceso a voluntarios enviados por la Dirección General de Asuntos Religiosos. Pide si es posible que alguno de estos voluntarios ofrezca una atención telefónica u *online*. En cualquier caso, siempre puedes utilizar recursos como la [Guía de Atención Religiosa al Final de la Vida](#), un libro gratuito *online* donde encontrarás cómo afrontar el final de la vida desde cualquier religión, oraciones, poemas, etc., y leer vosotros/as mismos/as esas palabras reconfortantes.
- Habla con los profesionales sanitarios del centro para que te expliquen cuál será la realidad práctica a partir de ahora, qué pasará con el cuerpo y por cuánto tiempo, si se hará o no autopsia, etc. Sin agobiar al personal sanitario, ya bastante estresado, cuanta más información obtengas, mejor te podrás preparar.

## 2. COMUNICAR LA MUERTE

- Si eres una de las personas más allegadas a la persona que acaba de morir, puedes avisar a todos por teléfono, escribir unas palabras -incluso acompañadas de una imagen a modo de recordatorio-, y enviarlas por *email* o redes sociales, también para que la noticia pueda llegar a personas del "segundo anillo" de contactos.
- Convoca a quienes la querían a una ceremonia que celebraréis cuando todo esto haya pasado.
- Si eres una persona más cercana a sus amigos o familiares y te enteras de la pérdida, puedes llamar a su núcleo más cercano por teléfono para dar tu pésame, ofrecerte para hablar en los próximos días e ir a una celebración posterior si se convoca. También en la distancia, podemos estar "presentes" con pequeños gestos que pueden ayudar mucho.

### 3. EL RITUAL DE DESPEDIDA

- Si la causa de la muerte no es el COVID-19, algunos tanatorios permiten ceremonias de hasta 30 minutos. Si este ha sido vuestro caso, infórmate de las posibilidades de ceremonia en vuestra localidad y decidid si es lo que queréis hacer, teniendo en cuenta los riesgos, el poco tiempo del que dispondréis, que solo podrán asistir las personas más cercanas, que deberán guardar las medidas de seguridad, etc.
- Este no será un entierro tradicional debido a las circunstancias. A pesar de la frustración que pueda provocarte, tendrás que buscar alternativas.
- Aunque no puedas celebrar una ceremonia "normal", sí podrás celebrar una ceremonia en casa, tú solo/a o con las personas que estéis. Fijad un día y una hora, y utilizad lo que necesitéis: fotos, velas, una pequeña lectura o poema...
- Valora la posibilidad de que otras personas que no estén en casa sigan la ceremonia en directo por teléfono o videoconferencia.
- Recuerda que cuentas con el recurso del simbolismo. Si es necesario, haz alguna réplica simbólica de lo que a esta persona le hubiera gustado como despedida. Por ejemplo, si le gustaban las rosas, puedes poner una de papel sobre su fotografía.
- Piensa que, cuando el confinamiento termine, siempre tendréis la opción de celebrar la ceremonia que la persona merecía, aunque sea con unos meses de retraso.

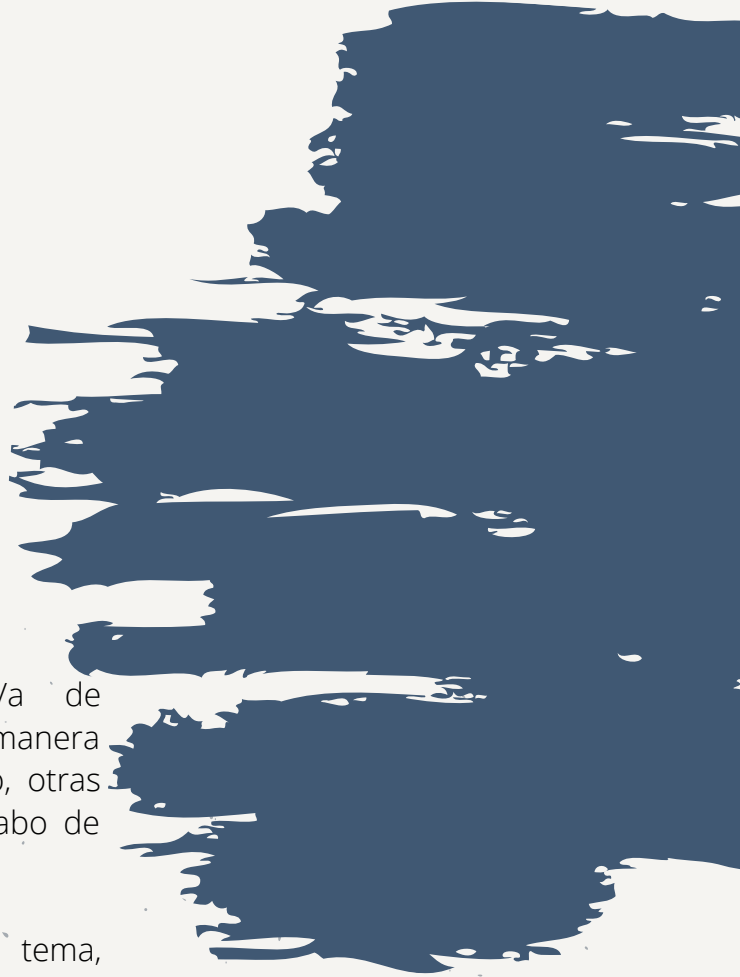
## 4. EL DUELO

- El hecho de no haber podido celebrar un funeral de manera tradicional puede dificultar el inicio y la elaboración del duelo, pero es un proceso inevitable y deberás encontrar alternativas que te permitan elaborarlo. A pesar de todo, date permiso para sentir.
- Si lo necesitas, habla. Saca la pena. No te la quedes dentro. Siéntete libre de hablar con las personas que viven contigo o, si en este momento te resulta difícil hacerlo con ellas porque también han vivido la pérdida, siempre puedes llamar a quien creas que te puede ayudar.
- Evita "animar" a los demás con frases que a) sugieran no expresar sentimientos como "No llores" o "No te enfades", b) pidan ser más fuerte de lo que la persona puede sostener como "Ahora tienes que ser fuerte" o "Tú lo puedes superar", c) intenten amortiguar el dolor con sustituciones como "Tienes una familia / trabajo / hija que llena de sentido tu vida" o d) pidan resignación como "Es lo mejor que le podía pasar" o "Es ley de vida".
- Aunque el duelo sea un proceso natural, valora contactar con profesionales especializados/as en duelo que te puedan ayudar telemáticamente en este momento, sobre todo si experimentas: pensamientos intrusivos sobre la muerte, sentimientos de culpabilidad, sentimientos de bloqueo o no sentir nada, si pasados unos meses de la pérdida no puedes hablar sin un agobio de sentimientos, o si la no-superación de la pérdida te provoca dificultades en tu vida cotidiana.

## 5. FAMILIA Y PERSONAS CERCANAS

### 5.1. LAS QUE VIVEN EN CASA

- Acepta que, seguramente, cada uno/a de vosotros/as vivirá la pérdida de manera distinta. Habrá personas que lloren mucho, otras que nada, otras enseguida, otras que al cabo de unas horas o días...
- Intenta hablar con naturalidad del tema, permitiéndote expresar tus sentimientos y emociones. En situaciones como esta, nos puede pasar que no queramos mostrar a los demás nuestra angustia para no angustiarles, y que los demás hagan lo mismo con nosotros. Trata de no perder las más valiosas herramientas que tenemos para recuperarnos: la buena comunicación, el espacio y las personas con las que podemos llorar y hablar libremente de muerte, dolor, ausencia, angustia, añoranza, etc.
- No juzgues la manera de sentir y expresar de los demás, y asegúrate de que todo el mundo sabe que puede contar contigo cuando lo necesite, y viceversa.
- Valora el hecho de poder estar juntos/as, física o telemáticamente, y poder apoyaros entre vosotras, las personas que más amáis y seguramente más compartís la pérdida.



## 5.2. NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES

Escoger el momento adecuado para comunicar una muerte a un/a niño/a o adolescente es una de las decisiones más complejas y se suele postergar, pero es importante tener presente una serie de recomendaciones para ayudar los/as jóvenes a recuperarse de la pérdida del ser querido:

- Son los padres o los familiares más cercanos y con un vínculo afectivo más fuerte los que han de dar el paso y comunicarlo lo antes posible, en un lugar tranquilo y privado, utilizando un tono de voz sosegado y estando atento a la necesidad de contacto físico.
- Explica la verdad de lo ocurrido, usando la palabra *muerte* sin eufemismos. Si decimos "Se ha muerto" en vez de "Se fue", "Nos ha dejado", etc., evitaremos dar pie a falsas expectativas de retorno.
- Utiliza un lenguaje sencillo y apropiado a la edad del niño, evitando explicaciones complicadas o que estimulen sus fantasías y concepciones equivocadas de la muerte, facilitando en la medida de lo posible su participación, siempre que este quiera, en la pena familiar y los ritos asociados.
- Es esencial no mentir. Si no tienes una respuesta concreta, no temas reconocerlo. No hables más allá de su nivel de comprensión.
- Haz que le quede muy claro que no es su culpa. Puede parecer obvio pero para los niños y niñas no siempre lo es.
- Dale la oportunidad de hablar de la persona muerta, ayúdale a poner palabras para explicar sus emociones y sentimientos, y permítelos llorar juntos/as y por separado. No ocultar tu propio dolor le mostrará que los demás también somos vulnerables y que queremos compartir su tristeza.



- Si el niño o la niña muestra mucha preocupación porque la causa de la muerte haya sido el COVID-19, puedes explicarle que muchas otras personas con la misma enfermedad se curan, para evitar que sufra de más si algún conocido o familiar se infecta.
- Sobre todo si es la primera vez que experimenta la muerte de una persona conocida, explícale que, aunque normalmente se suele hacer una ceremonia de entierro o despedida, esta vez no será posible debido al confinamiento. Aunque sí podemos hacer un ritual en casa para decirle todo lo que le hubiéramos dicho con la persona de cuerpo presente, y hacerle participar en él. Podemos sugerirle que prepare algún detalle que exprese su amor por la persona fallecida (un dibujo, una carta, etc.) y preguntarle qué le gustaría hacer con su creación.
- Si es posible, busca el apoyo de otros adultos (familiares, profesores/as, monitores/as...) que estén en contacto con el niño o la niña. Se sentirá más apoyado/a y comprendido/a, y recibirá más consejos y afecto que le ayudarán a seguir adelante.
- Haz que el niño o la niña recuerde los buenos momentos que vivió con esa persona y explícale que los podrá mantener para siempre. Puedes proponerle que haga un dibujo o escriba un pequeño texto o carta para que pueda expresar y comunicarle lo que siente.
- Ve resolviendo sus dudas y preocupaciones a medida que vayan surgiendo, haciéndole saber que estás a su lado y le cuidarás.



### 5.3. OTROS FAMILIARES Y AMISTADES

¿Cuál es el papel de los familiares y amigos en un proceso de duelo? No hay fórmulas para no equivocarse, porque se trata de un proceso personal y social muy ligado al contexto cultural, pero sí podemos señalar algunos aspectos a tener en cuenta al acompañar en el duelo:

- Hay que escuchar más que hablar. Hay muy pocas personas que se tomen el tiempo de escuchar las preocupaciones más profundas de otros individuos. Sé una de ellas.
- Muéstrate presente para compartir momentos difíciles o para distraer cuando sea necesario.
- Toma la iniciativa en las llamadas y encuentros (en estos momentos aplazando los de tipo presencial) y mantenlo a lo largo de los meses siguientes.
- No le digas a la otra persona lo que tiene que hacer. Confía en sus recursos.
- Evita obligarla a asumir un papel determinado con frases como "Lo estás haciendo muy bien". Deja que la persona pueda tener sentimientos perturbadores sin que sienta que nos está defraudando. Abre puertas a la comunicación y, si no sabes qué decir, pregunta "¿Cómo estás hoy?" o "He estado pensando en ti. ¿Cómo te está yendo?".
- Pregúntate (y ¡pregúntale!) qué necesita el otro, teniendo en cuenta cómo es, y no qué necesitarías tú en su caso.
- Sé paciente con la historia de la persona que ha sufrido la pérdida y permítele compartir sus recuerdos del ser querido. Así fomentarás una continuidad saludable en la orientación de la persona a un futuro que ha quedado transformado de repente.
- Ten cuidado con frases estereotipadas como "Sé cómo te sientes", "Se te pasará en un tiempo", "Aguanta el tipo", "Sé valiente", "El tiempo lo cura todo", etc., porque no ayudan a la persona afectada, e incluso pueden hierirla o desconcertarla. Si realmente no te ves capaz de decir nada significativo u oportuno, lo mejor es el silencio o el contacto físico (cuando se pueda ofrecer de forma segura).
- Cultiva los recuerdos positivos vividos al lado de la persona desaparecida.
- La responsabilidad no es sólo tuya. Intenta movilizar recursos comunitarios, como una red vecinal, de amistad o un equipo asistencial que también puedan acompañar a la persona en duelo, sin dejar de estar atentos a la posible necesidad de ayuda profesional.

## 6. LOS Y LAS PROFESIONALES DE LA SALUD

- Aunque hay muchos/as profesionales de la salud acostumbrados/as a presenciar la muerte de otras personas, la situación actual es tan excepcional también para ellos y ellas que puede ser necesario que se den un espacio para digerir determinadas vivencias. Si esto ocurre ante tus ojos, es muy probable que necesites parar un rato de trabajar. Permítetelo. Siéntate y relájate. No eres ninguna máquina.
- En los momentos más difíciles, te puede ayudar compartir tus ideas, sensaciones y/o sentimientos con otros/as compañeros/as de trabajo, o llamar a una persona de confianza con quien puedas hablar. Si necesitas compartirlo, no te lo guardes para ti.
- Las muertes impactan más que las recuperaciones, pero trata de acordarte de las dos cifras cada día. Seguro que las mejoras y recuperaciones son muy numerosas. No pierdas de vista el lado positivo de tu trabajo, todo lo bueno que estás consiguiendo y que da sentido a tu esfuerzo.
- Si ves que la situación te supera, recuerda que puedes llamar al **93 567 88 56** donde encontrarás apoyo psicológico gratuito específico para profesionales de la salud, con toda la experiencia y el apoyo de la [Fundación Galatea](#) y el [COPC](#).