



RECOMENDACIONES PSICOLÓGICAS COVID-19

DUELO

¿Ha fallecido alguna persona relevante para ti en las últimas semanas?

¿Has notado cambios en tu estado de ánimo: mayor irritabilidad y/o sensación de estar desconectado/a de lo que está ocurriendo?

¿Se han visto alteradas tus actividades cotidianas (alimentación, higiene, descanso...)?

Lamentablemente, cada vez es más frecuente que cualquiera de nosotros sufra la pérdida de algún familiar o conocido a causa del covid-19. Dada la situación excepcional a la que nos enfrentamos, es posible que el desarrollo normal de este proceso se vea dificultado (ya que las pérdidas son repentinas y no podemos realizar ritos de despedida). Las preguntas anteriores reflejan mucha de la sintomatología normal que las personas desarrollamos cuando perdemos a un ser querido. Sin embargo, para favorecer un afrontamiento adecuado de esta situación, queremos ofrecerte algunas recomendaciones que podrían serte de utilidad:

Permitirse estar en duelo

Permite emociones asociadas con la pérdida y normaliza pensamientos o conductas que pudieran generarse a raíz de la misma. Además, es aconsejable evitar tomar decisiones importantes de forma precipitada.

El duelo es un proceso de adaptación normal, lo que significa que todo el mundo pasamos por él cuando perdemos a un ser querido, pero cada persona lo vive de una forma diferente. El paso del tiempo no es lo único que ayuda, también podemos hacer cosas voluntariamente para elaborarlo.

Comprender lo que está ocurriendo

Buscar apoyo

Busca apoyo de familiares y amigos. Recuerda que los medios telemáticos pueden ser igualmente válidos. Lo más importante es que durante este proceso te sientas arropado y acompañado.

Concédete permiso para seguir viviendo y realizando aquellas actividades que te generan bienestar. Pequeñas actividades gratificantes pueden ayudar a avanzar el el proceso de duelo.

Concederse permiso para disfrutar

Mantener el autocuidado

No abandones el cuidado de la alimentación, higiene y sueño. Puede ser de ayuda establecer un horario con aquellas actividades que deben ser atendidas o que son importantes para ti, facilitando un desempeño diario normal.

Las condiciones actuales dificultan llevar a cabo ritos de despedida, pero puedes generar espacios de recuerdo a los que acudir cuando lo necesites (caja de recuerdos, álbum de fotos, etc.). Estos rituales no tienen que realizarse inmediatamente tras la pérdida. Tómate tu tiempo y haz lo que te haga sentir mejor.

Dedica un espacio para el recuerdo