

**Orientaciones
para la actuación
de profesionales
del Trabajo Social y
personal socio-sanitario,
con personas en duelo por el
COVID-19**

RECUERDA:
**Es una situación nueva
para todos y todas**

Estés donde estés...
Para un momento....
Respira profundo...
Conecta contigo.....
Estás aquí.

OBJETIVOS

- **Dotar de herramientas** a trabajadoras y trabajadores sociales y personal socio-sanitario, en su relación profesional con personas dolientes por pérdida, duelo anticipado o fallecimiento.
- **Servir como guía** de actuación a profesionales del T.S. y personal socio-sanitario, con implicación en la cadena de asistencia a población afectada por pérdida por el Covid-19
- Recordar el **Auto-cuidado** del profesional del T.S. y de la salud, que es básico para poder estar y trabajar de forma saludable.

Tipos de Duelo con COVID-19

- ⚭ **Duelo no autorizado:** No presencia, no velatorio, no ritos, no cadáver, no entierro, no acompañamiento por red de apoyo
- ⚭ **Sufrimiento Percibido:** Creencia de que sufrió en los últimos momentos y no estuvieron a su lado...
- ⚭ **Duelo anticipado:** El ingreso hospitalario y el aislamiento se viven como un duelo anticipatorio: viven lo que aún no ha sucedido
- ⚭ **Duelo no elaborado:** Si lo niega es como que no estuviese ocurriendo. La persona se desconecta de la realidad para sobrevivir.
- ⚭ **Duelo con «últimas transacciones»:** Asuntos Pendientes que quedan sin ser vividos con la persona fallecida, por el aislamiento y por las circunstancias previas (*no me dejaron entrar en la residencia..... ya estaba ingresada... hacía semanas que no iba a verle a su casa...no teníamos comunicación.....hacía meses que no le llamaba...*)
- ⚭ **Duelo traumático:** Por todo lo que rodea a este momento de vida: Aislamiento obligatorio, fallecimiento en soledad, no presencia, no comunicación....

1. ASISTIR, ACOMPAÑAR, SOSTENER

Estar conscientemente presente con:

- ✓ *Comunicación verbal consciente*: Pausada con amabilidad, dejando, a través de los silencios, que la persona doliente se exprese
- ✓ *Comunicación No Verbal* cercana, presente, sostenedora. Situarnos frente a la persona o a su lado, mirarle directamente a sus ojos, presencia total, asentir con la cabeza. Respetar el espacio personal hasta que nos permitan atravesarlo y según el protocolo de la situación.
- ✓ *Escucha activa* con la utilización de «respuestas espejo» gestos de apoyo y situarnos lo más cercano que nos permitan las circunstancias. Si es por teléfono acompañar de pequeños tics que sustituyan a nuestra presencia en esa escucha.
- ✓ *Ofrecernos* por si podemos hacer algo por la persona: Quizá tengan una demanda que no ha sido formulada o no ha sido escuchada. Darles el espacio.

2. ASISTIR, **ACOMPañAR**, SOSTENER

- **Estar presente**, escuchar y mirar.
- **No rescatar**, dejar que exprese sus emociones y sentimientos con libertad.
- Utilizar el **silencio productivo** y fértil, dar espacio..
- No «hacerle ver», **respetar**.
- **No juzgar**. Tener rabia es tan respetable como tener tristeza o alegría. Cualquier emoción es válida.
- **Proponer derivación** siempre que la persona esté de acuerdo. Informarle de los recursos existentes para que pueda elegir. Recordar que todos los centros hospitalarios están conectados en red con los recursos existentes en material de duelo y final de vida.

3. ASISTIR, ACOMPAÑAR, **SOSTENER**

Sostener es la capacidad de mantener una situación **SIN VARIARLA**:

= Miedo, Pánico, Angustia, Ansiedad, Confusión...

= Cero emoción, Hay un vacío, No siente...

= Enfado, Rabia, Ira, Desesperación...

= Dolor, Soledad, Desesperanza, Vértigo....

= Tristeza profunda, Melancolía, frustración....

= Amor, Descanso, Presencia, Fe.....

= Alegría, Fin de sufrimiento, Todo acabó.....

4. CUIDADO CON LAS **TRANSFERENCIAS**

- Poner atención y conciencia en no transmitir nuestro patrón válido de emociones o actuaciones.
- Cada persona vive como puede y mejor sabe, el proceso de aislamiento del ser querido, la pérdida, el duelo anticipado o su partida.
- Aunque pensemos que, no es la forma adecuada de sobrellevarlo, sólo escucharemos y daremos nuestro soporte.

5. VALIDAR, VALIDAR, VALIDAR

Validar es entender y dar valor a una situación y a un momento vital.

QUÉ PODEMOS DECIR:

- ❦ *Qué momento tan importante para ti...*
- ❦ *Qué duro es lo que me cuentas.....*
- ❦ *Me llega tanto lo que me dices....*
- ❦ *No me extraña, es todo tan difícil...*
- ❦ *Tienes toda la razón....*
- ❦ *Tiene todo el sentido esto que me cuentas....*
- ❦ *No encuentro las palabras....*
- ❦ *Estoy aquí ahora contigo, y te tengo muy presente a diario....*

**LA FRASE PAUSADA, SIEMPRE ACABA EN UN SILENCIO
(QUE INVITA AL DESAHOGO),
Y UN GESTO AMABLE Y EMPÁTICO**

6. VALIDAR, VALIDAR, VALIDAR

Validar es entender y dar valor a una situación y a un momento vital.

QUÉ NO DECIR:

× *No comparar:*

Hay muchas personas pasando por esto...

× *No aconsejar:*

Lo mejor que puedes hacer es...

Sé fuerte....

La vida continúa....

Ahora, ya no sufres....

Piensa que tenía ya una edad avanzada.....

× *No estar ausentes:*

Perdona, ¿qué me estabas diciendo?

× *No obligar:*

Debes tranquilizarte... (ojo con los «debes» y los «tienes»)

7. AUTOCUIDADO de la persona DOLIENTE

En procesos de duelo, para la persona doliente pasa a un segundo plano su autocuidado.

Estar atentos en ver si:

- ✓ La ingesta alimenticia diaria está siendo la adecuada (horarios, alimentos...).
- ✓ Se sigue tomando la medicación, si tuviera.
- ✓ Higiene personal diaria.
- ✓ Descanso diario, que exista higiene del sueño.
- ✓ Rutinas diarias sostenidas en estos momentos.
- ✓ Existe soporte emocional de personas cercanas.

8. AUTOCUIDADO de PROFESIONALES

Se une al estrés «normalizado» antes del COVID-19, el *estrés* asociado a esta situación, la *pérdida de energía* diaria, la *impotencia* profesional y *nuestra vivencia* particular en estas circunstancias. Ante esto:

Estar CONSCIENTEMENTE en nosotros:

- Con meditaciones o audios positivos, música clásica o de la naturaleza que pongamos antes de levantarnos y antes de dormir.
- Con estiramientos lentos y conscientes varias veces al día.
- Parando lo que estemos haciendo en el día, al menos 3 veces para respirar de forma consciente, abrir pulmones.
- Buscar en el trabajo al menos 3 momentos para nuestro desahogo, como lo necesitemos.

9. AUTOCUIDADO de PROFESIONALES

❖ *Higiene diaria de todo tipo:*

- Higiene mental: La realidad la tienes a diario en tu trabajo. Fuera de ahí: **DESCONEXIÓN**
- Higiene personal: La ducha nos activa energéticamente y relaja físicamente
- Higiene postural: Aunque cueste, hacer pausas en el trabajo para estirarnos y respirar
- Higiene del sueño: Mantener los mismos horarios todo lo posible. Permitirnos siestas y descansar

❖ *Aparte de profesionales, somos personas:*

- Al terminar la jornada laboral, si fuera posible, compartir con el personal, la experiencia de la jornada. Después eso queda ahí. Fuera del trabajo, **DESCONEXIÓN**. Recordar a las personas más cercanas, que necesitamos **OFF**.
- En horas de desconexión es muy fácil no desconectar (tve, radio, prensa digital, whatsapp...). Cuídate y dedica tu tiempo a otra cosa.

"La muerte no es nada, sólo he pasado a la habitación de al lado. Yo soy yo, tú eres tú. Lo que éramos el uno para el otro, lo seguimos siendo.

Llámame por el nombre que me has llamado siempre. Háblame como siempre lo has hecho: No hagas en un tono diferente, solemne o triste.

Sigue riéndote de lo que nos hacía reír juntos. Que se pronuncie mi nombre en casa, como siempre lo ha sido, sin énfasis alguno, sin rastro de sombra.

La vida es lo que es, lo que siempre ha sido.

El hilo no está cortado, ¿por qué estaría yo fuera de tu mente? ¿Simplemente porque estoy fuera de tu vista?

Te espero, no estoy lejos....justo del otro lado del camino, ¿Ves? Todo va bien. Volverás a encontrar mi corazón. Volverás a encontrar mi ternura acentuada. Enjuaga tus lágrimas y no llores si me amas."

(Parte de la cuarta carta de Agustín de Hipona a su hermano)

... Y esta es mi aportación que espero sirva a tantos estupendos y estupendas profesionales de lo socio-sanitario que tenemos en nuestra querida Canarias y en nuestro país.

A Anabel Santana, Luis Pérez y Noemí González, gracias por sus aportaciones y apoyo.

Soy Piluka Urréjola Cardenal

Trabajadora Social por la U.L.P.G.C. Colegiada 1332- LP

Especializada en duelo.

Posgrado en Intervención en Trauma, Pérdida y Duelo

(IPIR-U.Barcelona)

