

## La muerte durante el confinamiento: cómo afecta no poder despedir a un ser querido

Sin funerales. Durante la cuarentena debido a la pandemia por covid-19 no hay sitio para el duelo. Las familias no acompañan a los enfermos ni organizan los velatorios de las víctimas; tampoco están con el resto de personas con las que comparten el dolor de la pérdida. Estas son las consecuencias de no decir adiós.

Verónica Fuentes

28/3/2020 08:00 CEST



La no aceptación de la muerte de un ser querido y el aislamiento pueden llevar a un duelo patológico. / Wearbeard

“Al día siguiente no murió nadie”. Así comienza uno de los últimos libros escritos por José Saramago, *Las intermitencias de la muerte* (2005), sobre un país donde la gente deja de morir. Lejos de esta ficción literaria, en España o Italia se ha dejado de velar a las numerosas personas fallecidas durante la **crisis sanitaria** causada por el **SARS-COV-2**.

“No podemos permitir que estos puntos se conviertan en **focos de diseminación de la enfermedad**”, explicó Fernando Simón, director del Centro de Coordinación de Alertas y Emergencias Sanitarias ([CCAES](#)), en la rueda de prensa del pasado 20 de marzo. “Resulta un momento en el que la

cercanía personal es importante y se puedan contagiar muchas personas, como ya ocurrió anteriormente”.

---

La excepcional situación que estamos viviendo imposibilita temporalmente los rituales de cierre necesarios para asimilar la muerte de un ser querido

“Sé que es una realidad dura”, continuó Simón. “Muchos individuos van a sufrir el no dar **el último adiós** a sus seres queridos, pero ahora mismo tenemos que entender la situación global y aceptar estos problemas”.

La excepcional situación que estamos viviendo imposibilita temporalmente los **rituales de cierre**, totalmente necesarios para **asimilar la muerte de un ser querido. Sin velatorios ni funerales**, no existe un contexto en el que se pueda socializar, compartir el dolor o sentirse protegido por tu entorno.

Según los expertos de las [Comunidades compasivas de cuidados y prevención del duelo complicado](#), un proyecto del Ayuntamiento de Madrid, hay que tener en cuenta que dicho impedimento se da de manera forzosa, sin acompañamiento o cierre al final de la vida y, además, la pérdida se produce en una situación donde la persona se encuentra en **estado de alerta** y no puede enfocarse en su asimilación.

Son pérdidas que se dan en contextos totalmente extraordinarios, así que pueden darse **duelos complicados con un agravamiento de los síntomas**. “La ausencia de una despedida presencial, o al menos compartida, perjudica el proceso”, añaden.

“Se pueden generar **sentimientos de culpa** por no haber estado a su lado, no haberle protegido lo suficiente o, incluso, haberle contagiado”, indica a SINC **Mara Ogando**, psicóloga en [REDES Cooperativa](#), dedicada a la atención e integración de colectivos en riesgo de exclusión social. “Por eso es muy importante entender que esto es una pandemia y que está fuera de todo nuestro control”.

## Cómo afrontar un duelo en la distancia

La no aceptación y el aislamiento pueden llevar a un duelo patológico. Para evitarlo, los expertos aconsejan hacer algún tipo de **rito de despedida en casa** que facilite el darse cuenta de que la persona no está o está a punto de irse: desde encender una vela con una foto o escribir una carta o audio de despedida.

---

Se pueden generar sentimientos de culpa por no haber estado al lado del fallecido o, incluso, haberle contagiado. “Hay que entender que esto es una pandemia y está fuera de nuestro control”, dicen los expertos

Y, aunque estemos separados, poder **compartir ese dolor con familiares y amigos**, por ejemplo mediante videollamadas, para sentirnos cerca unos con otros. En definitiva, todo aquello que sirva para expresar la tristeza y el dolor que se está viviendo.

También es importante que cuando todo acabe, sí se haga una **ceremonia de despedida** que ayude a cerrar el proceso. Y que se use el apoyo de profesionales si fuera necesario –el Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid ([COP](#)) ya ha abierto un dispositivo para mejorar la salud emocional de los afectados–.



## ¿Has perdido a un ser querido y no has podido despedirte?



Las medidas necesarias para evitar la propagación del COVID-19 han cambiado nuestras rutinas, hasta el punto de no poder despedirnos de un ser querido o acompañar a quienes lo han perdido. Por eso queremos haceros unas propuestas para despedirnos desde la distancia si perdemos a un ser querido



info@comunidadescompasivas.org  
Por una comunidad que cuida y se cuida de principio a fin

Consejos para despedirte de un ser querido en la cuarentena. / Madrid Salud

No obstante, para Marisa Páez Blarrina, doctora en Psicología y directora de [Instituto ACT](#), la resolución del duelo tiene mucho que ver con los recursos personales de cada uno, es decir, la capacidad de **establecer contacto con los propios sentimientos**, emociones, pensamientos y recuerdos surgidos ante la muerte del ser querido.

Influyen igualmente las circunstancias en las que ocurre la muerte. El afrontamiento de una pérdida suele ser más difícil cuando es repentina, inesperada y ha generado un gran impacto, o si ha ocurrido en **circunstancias ambiguas o desconocidas** y se transforma en algo incomprensible.

---

“Las circunstancias en las que han fallecido los abuelos en residencias o la falta de información sobre el traslado de los cuerpos suman dramatismo a la situación y pueden provocar dificultades en la resolución del duelo”,  
afirma Páez Blarrina

“Por ejemplo, el desconocimiento de las condiciones en las que se ha atendido al familiar en el hospital, las circunstancias en las que han fallecido los abuelos en residencias o la falta de información sobre el traslado de los cuerpos suman dramatismo a la situación y pueden provocar dificultades en la resolución del duelo”, afirma Páez Blarrina.

Además, **el contexto sociocultural condicionará estas reacciones y manifestaciones**. “Los procesos de duelo podrían complicarse debido a las dificultades de los familiares a participar en el proceso de la enfermedad y a no contactar con la pérdida de un modo cercano, celebrando prácticas que faciliten el proceso”, apunta.

Hay que destacar también que no se trata solo de un duelo individual, sino que es colectivo y social, al suponer un daño compartido y público. “El trabajo a desarrollar ahora es muy importante, pero el que se despliegue a medio y largo plazo lo será aún más. No solo estará enfocado a las familias, sino a toda la sociedad; **será un duelo general** en muchos sentidos”, informan los especialistas del organismo [Madrid Salud](#).

## Un proceso largo y difícil

Los profesionales de la salud mental han observado cómo en el largo plazo **el entorno tolera cada vez menos la expresión del duelo**, y a los pocos meses se espera que la pérdida esté superada y que el doliente haga una vida como la de antes. “De alguna forma, **el luto y la tristeza que supone generan rechazo**”, afirma Páez Blarrina.

---

Durante el duelo es normal la confusión, la pena, la tristeza, el dolor, la rabia, el miedo o la culpa. Pero estas reacciones pueden ser especialmente frecuentes e intensas en las condiciones de esta pandemia

Sin embargo, durante este proceso es completamente normal **la confusión, la pena, la tristeza, el dolor, la rabia, el miedo o la culpa**. “Estas reacciones son completamente naturales, pero pueden ser especialmente frecuentes e

intensas en las condiciones en las que están ocurriendo las muertes durante esta pandemia”, subraya.

La aceptación de la pérdida es mucho más compleja al no ver a la persona. Por eso, según Mara Ogando, “hay que **normalizar la montaña rusa de emociones y pensamientos** y tranquilizar a la persona que sufre, sobre todo en estas situaciones de aislamiento”.

De la misma forma, es importante ser consciente de **cómo ayudar a un ser querido en el duelo**. “No solo se debe dar fuerza y apoyo a la persona doliente, sino regular bien hasta dónde deben entrar los familiares y conocidos. Hay que dejarles espacio y, por ejemplo, permitirles no dar explicaciones o contestar llamadas”, insiste.



### ¿CÓMO AYUDAR A UN SER QUERIDO EN EL DUELO?



Las medidas necesarias para evitar la propagación del COVID-19 han cambiado nuestras rutinas, hasta el punto de no poder despedirnos de un ser querido o acompañar a quienes lo han perdido. Por eso queremos haceros unas recomendaciones para apoyar en la distancia.



Consejos para ayudar a un ser querido en el duelo. / Madrid Salud

¿Podremos entonces superar los **duelos rotos por este periodo de confinamiento**? Sí, pero los psicólogos aconsejan si fuera necesario recurrir a la terapia ya que se parte de un punto más doloroso que en circunstancias normales.

“Y, quizá, aprovechar estas condiciones tan dolorosas y complejas como una

oportunidad para **repensar el modo en el que nuestra sociedad vive las pérdidas** últimamente”, concluye Páez Blarrina.

## Orientaciones para mejorar el duelo

La psicóloga **Marisa Páez Blarrina** apunta cómo se puede ayudar a sobrellevar el duelo durante el confinamiento:

### • Por parte de las instituciones

Los servicios sanitarios, residencias de ancianos, servicios funerarios, etc. pueden facilitar al máximo, y en la medida de lo posible, información concreta, breve y clara sobre el **estado de los enfermos**; y si han fallecido, sobre la **ubicación y modos de proceder**. Además, podría ser útil desplegar mecanismos que permitan transmitir **condolencias** y palabras de consuelo a familiares.

“Y que se fomenten expresiones, ritos o ceremonias de duelo colectivo”, explica la experta. “Así como la sociedad se ha unido en un aplauso colectivo de apoyo a los sanitarios, sería positivo unirnos cada tanto en **un minuto de silencio colectivo en memoria de los fallecidos** y en apoyo a sus familiares”.

### • Por parte de los medios de comunicación

Hay que **romper el tabú y hablar de la pérdida de personas** que como sociedad estamos teniendo, más allá de las estadísticas que se conocen diariamente. “Hacerse eco de las historias de superación, pero también de las personas que nos han dejado para ser conscientes, rendir tributo y tener palabras de aliento para los familiares”, añade.

### • Para la sociedad

Permitir y **fomentar la expresión emocional de los dolientes**. Con la intención de aliviar el dolor, lo más habitual es taparlo, recomendar

olvidar, dar consejos motivacionales para salir adelante, cambiar de tema cuando el doliente intenta expresarse o minimizar las reacciones a través del uso de fármacos. “Pero hay que ser paciente y no salir corriendo o pasar de puntillas por el proceso”.

La experta sugiere **simbolizar la pérdida mediante ritos afines a cada cultura familiar**: hacer reuniones familiares virtuales para seguir algún tipo de ceremonia religiosa; reunirse virtualmente para hablar del fallecido y compartir lo que se siente; y enviar mensajes de apoyo a las personas conocidas que han perdido a un ser querido.

Además, resulta fundamental **ritualizar la pérdida de modo individual**. “Por ejemplo, escribir una carta de despedida o construir un pequeño altar. También puede ser de ayuda el planificar el tipo de ceremonia o acciones que quieres hacer cuando todo esto termine”, apunta Páez Blarrina.

Derechos: **Creative Commons**

TAGS

CONFINAMIENTO

VELATORIO

FUNERAL

DUELO

MUERTE

COVID-19

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)