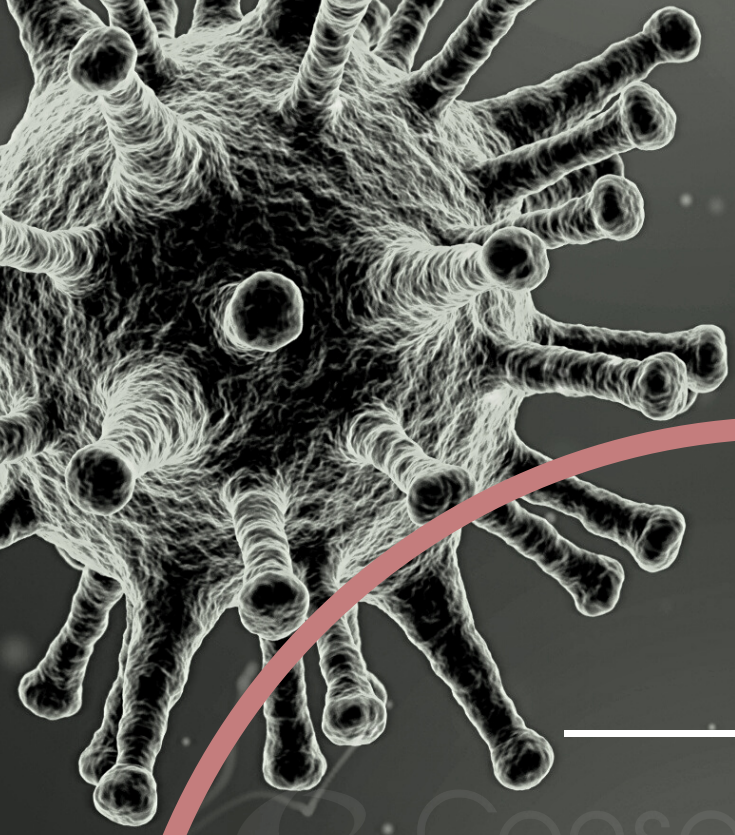

G.E.I.E.S.

GRUPO ESTATAL DE INTERVENCIÓN EN EMERGENCIAS SOCIALES

EL DUELO POR EL COVID-19

DESDE EL TRABAJO SOCIAL

13-04-2020

Consejo General del Trabajo Social

NUESTRAS VOCES

IDesde la disciplina del Trabajo Social, en sus distintos ámbitos de intervención, se trabaja diariamente con pérdidas que sufren las personas usuarias y el duelo que elaboran por ellas. Son pérdidas de poder adquisitivo, de viviendas, de empleo, de libertad, de salud y la protagonista de estas páginas, la pérdida de familiares o seres queridos. Todas son pérdidas que generan en la población vulnerabilidad social, pérdidas para las que los/las profesionales del Trabajo Social contamos con herramientas para afrontar y que ayudan a empoderar a las personas que acuden a nuestros servicios.

En estos momentos, nuestra sociedad en su totalidad se está viendo afectada por la pandemia del Covid-19, virus tan dañino como silencioso que tiene a la sociedad en duelo y que ya ha afectado a más de 15.000 familias y personas cercanas que han sufrido pérdidas de seres queridos, personas que comienzan a transitar los días más duros de sus vidas.

El proceso de duelo tras la pérdida de un ser querido es natural y necesario para la adaptación a la vida sin la persona fallecida. Cada persona hace frente a este trance de forma distinta, con sus particularidades, pero de forma general atraviesan las fases de: negación, ira, negociación, dolor emocional hasta llegar a la aceptación, momento en el que se consigue reubicar emocionalmente al ser querido y convivir con su ausencia física.

En el caso de los fallecimientos por Covid-19, debemos añadir a la pérdida la influencia de factores como la sorpresa, la incomprensión, la incertidumbre, la rapidez, la impotencia pudiendo desembocar en una situación de desbordamiento emocional. Según las circunstancias y su desarrollo podemos diferenciar entre: duelo anticipado, retardado, crónico, patológico y encubierto. Las personas que pierden a un ser querido por este virus se encuentran en riesgo de no elaborar su duelo de forma salutógena, principalmente por la influencia de la soledad debida al aislamiento social al que estamos sometidos.

La intervención desde el Trabajo Social para la elaboración de un duelo lo más sano posible, se basa fundamentalmente en la prevención del aislamiento social de la persona doliente y en el favorecimiento de la expresión emocional. En la actualidad, las redes de apoyo se están viendo afectadas por las medidas del Estado de Alarma en el que nos encontramos inmersos, es por eso por lo que nuestra intervención se tiene que reinventar apostando por una intervención preventiva, continua y universal ciñéndonos a las posibilidades que existen en la situación de confinamiento. Como profesionales, debemos dar seguridad a nuestros/as usuarios/as, haciéndoles entender que es normal que se sientan enfadados/as, impotentes, afectados/as emocionalmente por no poder despedirse de su ser querido. La ira y la rabia son sentimientos normales ante la situación declarada, ya que la necesidad de estar acompañados/as y recibir apoyo y cariño en esos momentos tan dolorosos es reconfortante para la persona doliente.

También podemos animar a las personas que han perdido a algún ser querido a participar de alguna manera en su despedida con las personas que conforman su red de apoyo (aunque sea desde la distancia, de una forma online): expresando pensamientos y emociones, compartiendo recuerdos, todo lo que ha dejado en su vida la persona que ha fallecido.

Pueden tener contacto telefónico o por otros medios con los/as dolientes para expresarles que te hubiese gustado acompañarles en estos momentos, se trata de una demostración de afecto a través de frases como: “Me hubiera gustado estar acompañándote en este momento, pero aunque no esté físicamente te acompaño y te tengo presente”; “no es necesario que me contestes si no te apetece, solo quiero saber cómo te encuentras y que sepas que estoy disponible si te apetece hablar” “si quieres podemos hacer una pequeña ceremonia en recuerdo del ser querido”.

Es difícil que las personas en duelo tomen la iniciativa de llamar, de forma general a las personas nos cuesta pedir ayuda, por lo que se puede contactar por mensaje evaluando así su sintonía para hablar y si, en los primeros momentos, no está en sintonía de compartir, es aconsejable respetarlo, no insistir, dejarle su espacio.

El autocuidado del profesional del Trabajado Social

Los/as profesionales del Trabajo Social no dejan de ser personas que al igual que las personas usuarias se están viendo afectados/as por la pandemia del coronavirus, situación sin precedentes en el ejercicio profesional y en el desarrollo personal. Se trata de una situación de gran impacto y especial vulnerabilidad por lo que tenemos que trabajar nuestro propio cuidado ya que no somos inmunes a las dificultades que presenta este problema social. Estamos acostumbrados a trabajar ante situaciones de riesgo y estrés, pero esta crisis requiere de un esfuerzo excepcional de autorregulación para poder estar y dar lo mejor a cada usuario/a adaptándonos a la gravedad de la situación, la soledad que la caracteriza y el aislamiento, incluso llegando a sufrir la pérdida de usuarios/as (sobre todo aquellos/as profesionales de lo social que se encuentran en primera línea de intervención: residencias de personas mayores y hospitales).

Como métodos de autocuidado para prevenir o paliar las dificultades a las que nos estamos enfrentando diariamente en estos momentos se propone:

1. Despertar cada mañana con palabras internas y externas positivas y optimistas, sin dejar de ser realista con la situación. Valorando tu labor día a día y siendo comprensivo/a contigo mismo/a y con los demás.

1

2. Cuida a los/as de tu entorno y cuídate, come sano, descansa, haz algo de ejercicio físico, aléjate de las noticias y del trabajo en distintas franjas horarias y comparte momentos con la familia y amigos/as, y contigo mismo/a si lo necesitas.

3. Apóyate en las personas que te rodean (ya sea física o virtualmente): familia, compañeros/as y amigos/as.

4. Utiliza la técnica de debriefing una vez finalizada la jornada laboral, donde se pueda compartir la experiencia, los sentimientos y emociones vividas durante el trabajo. Este método propicia la ventilación emocional y la cohesión con las personas con las que trabajas.

5. Consuela y consuélate, permítete momentos de hablar del dolor. Por la situación que estamos afrontando es posible experimentar desbordamiento emocional, por lo que debemos buscar el mejor método individual para canalizarlo y continuar con nuestro ejercicio.

6. Si una persona usuaria o conocida fallece, puedes poner en marcha un método expresivo o realizar una llamada cercana para compartir tu sentir, esta medida puede ser llevada a cabo de forma individual o desde tu ejercicio profesional, mostrando así tu faceta más humana. Las familias que hayan sufrido la pérdida lo agradecerán.

Esta crisis social y sanitaria que estamos experimentando nos está haciendo cambiar nuestra forma de ejercer la profesión, exponiéndonos a consecuencias impensadas y relevantes que provocan cambios en todas las esferas de nuestra parcela laboral y de nuestro desarrollo personal, en nuestra manera de hacer frente a la muerte y en las formas de despedir a nuestros seres queridos que fallecen. Se han impuesto cambios forzosos en nuestros hábitos, rutinas, costumbres, forma de pensar, forma de ejercer profesionalmente, forma de relacionarnos, lo que nos ha obligado a fomentar estrategias de adaptación, transformando los imprevistos en oportunidades, haciendo del Trabajo Social una profesión aún más resiliente.

NUESTRAS VOCES

Ana Cristina Ruiz Mosquera
Nuestras Voces

Consejo General del Trabajo Social

Junta de Gobierno
del Consejo General del Trabajo Social

1