

Cuidado emocional y psicológico para profesionales sanitarios y del sector social; familiares y cuidadores ante la situación de COVID 19

Recomendaciones y herramientas



Abril 2020

Cuidado emocional y psicológico para profesionales sanitarios y del sector social; familiares y cuidadores ante la situación de **COVID-19**

Recomendaciones y herramientas

(desde la experiencia de Equipos de Cuidados Paliativos)



**NEW HEALTH
FOUNDATION**

CALIDAD SOCIAL Y SANITARIA

Cuidado emocional y psicológico para profesionales sanitarios y del sector social; familiares y cuidadores ante la situación de **COVID-19**: recomendaciones y herramientas

Introducción

Frente a la situación actual de pandemia por el COVID-19, desde la Fundación New Health estamos compartiendo las mejores recomendaciones y herramientas que aseguren un abordaje multidimensional adecuado de las personas con enfermedad avanzada, sus cuidadores y familiares, así como de los profesionales sanitarios, especialmente, de los profesionales de Cuidados Paliativos, y de los profesionales del sector social que prestan sus servicios en instituciones para mayores que también se están viendo gravemente afectadas.

Tras una primera entrega de [Recomendaciones Generales para la Atención en Cuidados Paliativos](#), hemos recopilado en este documento una serie de **Herramientas para el Cuidado Emocional y Psicológico de profesionales sanitarios, del sector social, pacientes, familiares y cuidadores** así como aspectos para abordar la **Despedida y el Duelo en situación de COVID-19**. Estas recomendaciones tienen en cuenta la perspectiva habitualmente utilizada por los profesionales que integran los Equipos de Cuidados Paliativos en su atención a las personas en situación de enfermedad avanzada y que pueden ser aplicadas no solo para ellos, sino para el resto de profesionales sanitarios y del sector social que están afrontando la situación generada por el COVID-19.

Estas recomendaciones y herramientas están basadas en las evidencias de fuentes nacionales e internacionales que diversas organizaciones públicas, privadas y sociedades científicas han ido compartiendo.

Esperamos que puedan compartirla y que les ayude a sostener de la mejor manera posible esta difícil situación.



1. [Cuidado emocional y psicológico para profesionales sanitarios y del sector social en situación de COVID-19: promoviendo la resiliencia.](#)
2. [Cuidado emocional y psicológico para familiares y cuidadores en situación de COVID-19: 10 consejos de compasión y autocompasión.](#)
3. [La despedida y el duelo “sin abrazos” para familiares y cuidadores en situación de COVID-19.](#)
4. [Fuentes consultadas y páginas de interés sobre Cuidados Paliativos y COVID-19.](#)



Cuidado emocional y psicológico para profesionales sanitarios y del sector social en situación de COVID-19: promoviendo la resiliencia.



Cuidado emocional y psicológico para profesionales sanitarios y del sector social ante la situación de COVID-19.

La situación generada por el COVID-19 supone una especial sobrecarga para los profesionales sanitarios y para los profesionales del sector social que prestan sus servicios en instituciones para mayores, tanto por la sobrecarga de trabajo como por la afectación emocional y psicológica que conlleva.

Entre los factores estresantes destacan:

- ❑ La exigencia de demandas y toma de decisiones difíciles.
- ❑ La presencia de muertes impactantes.
- ❑ El trato con la familia no preparados para la partida.
- ❑ Ver a otros compañeros sufriendo; la presión asistencial.
- ❑ Las medidas de aislamiento.

Es en estos momentos especialmente importante ayudar a los profesionales a cuidarse física, psicológica y emocionalmente. Desde la experiencia de los profesionales de Cuidados Paliativos de acompañar y aliviar el sufrimiento de pacientes y familiares y el afrontamiento de la muerte con una perspectiva bio-psico-social, se elaboran estas recomendaciones que nos pueden ayudar a identificar nuestras reacciones, conocer los riesgos y aplicar medidas de autocuidado y protección.



Cuidado emocional y psicológico para profesionales sanitarios y del sector social ante la situación de COVID-19.

IDENTIFICAR Y RECONOCER REACCIONES.

- ❑ **A nivel emocional:** Estado de shock, temor, tristeza, resentimiento o culpa, desesperanza, irritabilidad, alta reactividad, mayor labilidad emocional, dificultad para expresar sentimientos, bloqueo emocional, ansiedad, miedo.
- ❑ **A nivel cognitivo:** Confusión, dificultad de concentración y atención, recuerdos y pensamientos intrusivos, dificultad para conectar, rumiación, hipervigilancia.
- ❑ **A nivel físico:** Tensión, fatiga, problemas del sueño, incapacidad de descansar, cambios en el apetito, náuseas, taquicardias, cefaleas tensionales, molestias musculoesqueléticas.
- ❑ **En las relaciones interpersonales:** Conductas de aislamiento, evitación de la interacción, sentimientos de rechazo o abandono, actitudes de frialdad o distanciamiento de los otros o, por el contrario, conductas de sobreprotección y control, hiperreactividad o conducta irascible.

Son reacciones “normales” ante una situación de tensión mantenida, pero tenemos que saber actuar ante ellas.





Cuidado emocional y psicológico para profesionales sanitarios y del sector social ante la situación de COVID-19.

RIESGOS RELACIONADOS CON ASPECTOS PSICOSOCIALES DEL TRABAJO.

- ❑ **Estrés laboral:** Desequilibrio entre las demandas (organizacionales, físicas, emocionales, de saturación de servicios...) y los recursos para llevarlas a cabo (ratios de personal, disponibilidad de recursos materiales y humanos, disponibilidad y utilización de EPI's para el trabajo cotidiano, etc.).
- ❑ **Carga mental:** Mantenimiento continuado de un elevado nivel de atención, dificultad y riesgo de la tarea para uno mismo y para terceros, así como un alto ritmo de trabajo.
- ❑ **Desgaste profesional (burnout):** Si bien se trata de un proceso que se desencadena a lo largo del tiempo y está relacionado con factores fundamentalmente organizacionales, la situación actual puede agravar los niveles medio-altos de “quemazón” ya existentes, ya que se intensifican los factores desencadenantes y aumenta el agotamiento emocional.
- ❑ **Distrés moral:** Ante situaciones en las que el profesional reconoce la acción éticamente apropiada, pero no puede llevarla a cabo por presiones internas (miedo, incapacidad para afrontar el sufrimiento percibido, falta de conocimiento suficiente, etc.) o externas (presión jerárquica, problemas de comunicación, organizacionales, de recursos, ausencia de soporte de otros servicios, etc.).
- ❑ **Fatiga por compasión o estrés traumático secundario:** Sobrecarga emocional ante la exposición al sufrimiento ajeno de forma continuada en el tiempo. La exposición a vivencias traumáticas en pacientes, familiares y compañeros de trabajo puede favorecer esta situación.





Cuidado emocional y psicológico para profesionales sanitarios y del sector social ante la situación de COVID-19.

Los profesionales implicados en situaciones de gran impacto y vulnerabilidad como la que estamos viviendo en estos momentos no son inmunes a las secuelas psicológicas.

Entre las posibles consecuencias para la salud psico-emocional se encuentran los estados de ansiedad (de forma crónica o generalizada o en crisis de angustia/ataque de pánico), la depresión o el estrés postraumático.

Para prevenir y/o paliar la sintomatología que puedas estar experimentando y la que se pudiera desarrollar, proponemos algunas

RECOMENDACIONES.

AFRONTA LA MUERTE.

- ❑ **Acepta la muerte como una etapa y no como un fracaso de la atención sanitaria o de la atención y cuidados que estás prestando.**
- ❑ **Acompaña el proceso sin culpabilizarte.**
- ❑ **Cuidar de manera humana el proceso de morir humaniza a todos los que acompañan en ese proceso.** El personal técnico de las instituciones sociales y el personal sanitario auxiliar pueden ayudar mucho en la humanización del cuidado. Los pequeños gestos de cuidado, de atención y de presencia constante y permanente hacia la persona suponen una atención emocional que mejora la calidad de vida en estos momentos.
- ❑ **"Somos responsables de nuestro esfuerzo, pero no de los resultados de nuestro esfuerzo".** Como profesionales debemos hacer lo que consideramos mejor para ayudar a nuestros pacientes, pero nadie nos puede exigir el resultado de curar o salvar a la persona.





Cuidado emocional y psicológico para profesionales sanitarios y del sector social ante la situación de COVID-19.

TRABAJA EN EQUIPO (1/2).

- ❑ **Trabaja en equipo:** Busca el apoyo de un grupo de personas que comparten un propósito: aliviar en lo posible el sufrimiento.
- ❑ **Construye un equipo multidisciplinar:** Solo un equipo que incluya enfermeras, auxiliares, psicólogos, consejeros espirituales y sacerdotes, trabajadores sociales y médicos trabajando con el mismo objetivo, con un modelo de simetría moral, puede abordar esta situación sin agotarse. Busca los Recursos Humanos que estén al alcance.
- ❑ **Construye tu red de apoyo:** Todos los profesionales somos seres humanos independientemente de nuestra categoría profesional y, como tales, podemos apoyarnos unos en otros para sentir que somos una red con el objetivo común de ayudar a los enfermos y sus familias, además de cuidarnos entre nosotros. Tu red está constituida por todas las personas en las que puedes apoyarte, no solo a nivel profesional, sino humano, psicológico y emocional (amigos, familia, colegas, etc).
- ❑ **Comparte con los compañeros el sentido de lo que haces:** Esto nos moviliza y nos da la fuerza y determinación necesaria para afrontar los obstáculos que aparecen al acompañar a otros en el proceso de enfermedad y en el tránsito de morir. El sentido de lo que hacemos tiene mucho más que ver con el proceso y con cómo lo hacemos que con el resultado que esperamos conseguir, el sentido tiene que ver con la sensación de ayuda a otra persona en aquello que podemos hacer, desde acompañar, a cuidar, a estar y a ser al lado de la persona que sufre.





Cuidado emocional y psicológico para profesionales sanitarios y del sector social ante la situación de COVID-19.

TRABAJA EN EQUIPO (2/2).

- ❑ **Busca espacios para reuniones de equipo** donde compartir los acontecimientos, pero también los sentimientos y las emociones. Valora aspectos de felicitación y de aprendizaje.
- ❑ **Apóyate en tu equipo y en tu red** en los momentos de estrés o desánimo.
- ❑ El **buen humor**, compartir anécdotas y facilitar la ayuda mutua ejercen de protección para sentirnos útiles y sanos emocionalmente, a pesar de todas las dificultades y los obstáculos.
- ❑ **Se agradecido** con tu equipo y con las personas que te rodean.
- ❑ Practica la **escucha activa** y la **empatía**.
- ❑ **Practica el refuerzo positivo** con tu equipo. Fíjate en lo que estáis consiguiendo en vez de en lo que no puedes conseguir, pon énfasis en todos los logros.
- ❑ **Recuerda que un buen equipo** debe cumplir cinco características: Cohesión, asignación de roles y normas, comunicación, definición de objetivos e interdependencia.





Cuidado emocional y psicológico para profesionales sanitarios y del sector social ante la situación de COVID-19.

AUTOCUIDADO DEL PROFESIONAL (1/3).

- ❑ **Acepta tus emociones y reconoce tu vulnerabilidad:** Vivimos una situación nueva, desconocida y llena de incertidumbres, lo que genera miedo e impotencia. Es imposible que no nos afecte. Reconoce cuáles son las emociones que todo esto te genera. Permítetelas y acéptalas, son normales y son necesarias para cuidarnos.
- ❑ Intenta **identificar las situaciones** que te resultan más **difíciles** a nivel emocional (dar malas noticias, ver a alguien llorando, diferencia de opiniones con otros colegas) y piensa en cómo podrías abordarlas (formarte, prepararte o pedir ayuda, por ejemplo).
- ❑ **Cuida tu mente:** Cuídate para poder cuidar. Busca espacios para tu propio cuidado mental (tómate tiempos de respiro y de descanso, practica actividades con las que disfrutes en el tiempo libre, etc.).
- ❑ **Respira:** Practica técnicas de relajación y respiración. Intenta practicar la meditación al inicio y final del día. Utiliza la relajación a través de la respiración pausada y consciente. Busca momentos de 2 a 4 minutos durante el día para respirar profundo y desconectar (tras una situación urgente, al lavarte las manos, al cambiar los guantes, etc.), haz pausas de respiración profunda a lo largo de día de 10-15 segundos.





Cuidado emocional y psicológico para profesionales sanitarios y del sector social ante la situación de COVID-19.

AUTOCUIDADO DEL PROFESIONAL (2/3).

- ❑ **Concéntrate en el aquí y el ahora** para evitar pensamientos intrusivos y anticipatorios sobre el contagio tuyo o de tu familia u otros pensamientos negativos o catastróficos que tengan que ver con el pasado o el futuro. Mantén la presencia de tu mente en el momento actual.
- ❑ **Cuida tus hábitos:** Incorpora en tu día a día el ejercicio físico. Intenta mantener buenos hábitos y conductas saludables con dieta equilibrada y sueño adecuado. Vigila el consumo de alcohol y tabaco.
- ❑ **Descansa:** Tómate periodos de desconexión. Busca espacios para relajarte y realizar actividades que favorezcan el descanso.
- ❑ **Presta atención a las señales** si ves que la situación te está sobrepasando, aprende a identificar el malestar y reconoce el derecho a ser ayudado por un profesional si estas manifestaciones persisten en el tiempo o te superan.
- ❑ **Apóyate** en compañeros, amigos y familia. No estás solo.
- ❑ **Busca a los que te consuelan:** Intenta pasar tiempo con tu familia y amigos, son fuente de gratificación. No te aíslas.





Cuidado emocional y psicológico para profesionales sanitarios y del sector social ante la situación de COVID-19.

AUTOCAUIDADO DEL PROFESIONAL (3/3).

- ❑ **No te sientas culpable** por lo que no depende de ti o no puedes manejar. Acepta tus limitaciones como profesional sanitario.
- ❑ **Protégete de la sobreinformación.** Busca informaciones veraces y puntuales para mantenerte informado, pero solo en momentos concretos y acudiendo a fuentes fiables.
- ❑ **Se realista, pero optimista y positivo. Agradece lo bueno** que ha habido en el día y lo que tú has podido aportar.
- ❑ **Cultiva la compasión, bondad y comprensión hacia ti mismo y hacia los demás.**
- ❑ **Permítete sentir el dolor y las emociones.**
- ❑ **Despídete de tus pacientes** si así lo sientes y te apetece: Un gesto de despedida, una carta de condolencia, una llamada a la familia.
- ❑ Busca momentos para **PARAR, RESPIRAR Y PENSAR.** Rompe así el ciclo de estrés.





Cuidado emocional y psicológico para familiares y cuidadores en situación de COVID-19: 10 consejos de compasión y autocompasión.





Cuidado emocional y psicológico para familiares y cuidadores ante la situación de COVID-19.

Ante la situación mundial provocada por este nuevo virus, podemos considerar normal el sentirnos preocupados e incluso con un cierto grado de temor y ansiedad.

Tenemos que gestionar adecuadamente nuestras emociones para poder enfrentar este momento de nuestra vida y cuidarnos a nosotros mismo para continuar cuidando a las personas a nuestro cargo.

Estos momentos de aislamiento son especialmente duros y difíciles para las personas que se encuentran en esta situación, por eso queremos ayudarlos a sobrellevarlos con estos **10 Consejos de Compasión**.

1. Déjese ayudar. Ya llegó el momento.
2. Cuídese, como mejor sabe.
3. Comparta. No se encierre aún más.
4. Céntrese en el aquí y en el ahora.
5. Tenga consciencia global.
6. Repita frases que le ayuden. Diseñe sus propios “mantras”.
7. Trátese con amabilidad, sobre todo en los momentos difíciles.
8. Valide lo que sienta sin juzgarse.
9. Agradezca. Le ayudará a centrarse en aspectos positivos.
10. Cultive su cuerpo, mente y corazón de manera saludable.

La Compasión es la habilidad de identificar el sufrimiento propio y/o ajeno, unida a la motivación sincera de hacer algo para aliviarlo.





1. Déjese ayudar. Ya llegó el momento.

La comunidad está demostrando que somos seres compasivos. En estos momentos de dificultad están surgiendo numerosas iniciativas para ayudar a las personas vulnerables. Pero para que la comunidad ayude, es importante que haya personas que se dejen ayudar.

Ahora más que nunca también es importante que se lo permita, que regale a otras personas el privilegio de ayudarle y regale la oportunidad de que otros sean felices teniendo el privilegio de cuidarle.

CÓMO LO HACEMOS.

- ❑ **Acepte las ayudas que se le ofrecen.** Piense antes de decir que no. Si se lo están ofreciendo es porque quieren ayudarle. Déjese querer y disfrute de ello.
- ❑ **Pida ayuda** a algún amigo o vecino como, por ejemplo: Ayuda para hacer la compra, sacar la basura, ir la farmacia o hacer algún recado. Si no conoce a sus vecinos puede escribir un cartel y ponerlo en la puerta del edificio, indicando su nombre, qué necesita y dónde vive, o incluso puede poner su número de teléfono. Se sorprenderá de todas las personas que están queriendo ayudar y no saben cómo.
- ❑ Existen muchas organizaciones que han activado una **Red de Voluntariado** para hacer recados y ofrecer apoyo telefónico, incluso muchas personas individualmente consideradas que están ofreciendo ayuda: Desde apoyo emocional, escucha, entretenimiento como leer libros o poesías y otras muchas herramientas. Si tiene internet será fácil de encontrar, si no lo tiene, llame por teléfono a alguna ONG de su localidad para que le facilite esta información.





2. Cuídense, como mejor sabe.

El autocuidado es muy importante y, muchos de nosotros, no le prestamos la debida atención. Además, nosotros mismos somos los que mejor nos conocemos, somos los que mejor sabemos qué nos hace bien y qué nos hace mal.

La cuarentena nos ofrece una oportunidad para poner en práctica aquellas acciones que nos hacen sentir bien y que, en muchas ocasiones, posponemos por falta de tiempo. Reserve un tiempo determinado cada día para el autocuidado y haga de esta acción, su momento sagrado e irrenunciable.

CÓMO LO HACEMOS.

- ❑ **Realice actividades que sean placenteras** para usted, disfrútelas y saboréelas, pueden ser pequeños detalles como una taza de té, un baño caliente, un masaje, decorar un espacio con velas y poner música... Hágalo estando presente con los cinco sentidos.
- ❑ **Péinese, maquílese y vista su ropa favorita**, como si fuera a salir o recibir visitas. Si algún día no le apetece, está bien, pero intente que arreglarse se convierta en una rutina. El cuidado físico ayuda mucho al cuidado emocional.
- ❑ **Medite.** Cada día dedique de 5 a 20 minutos a su práctica de meditación, es una magnífica herramienta para controlar su mente. Hay muchas maneras de meditar: Puede ser escuchando música, de una meditación guiada (puede encontrar muchas en internet), puede prestar atención a su respiración o a los 5 sentidos, dejando que fluyan sensaciones, emociones y pensamientos sin quedarse atrapado en ellos.
- ❑ **Lo más importante, cuando nos distraemos** mientras meditamos porque nos dejamos arrastrar por un pensamiento, **intente detener el pensamiento y volver a traer la atención con amabilidad** en el objeto elegido (respiración, música, sentidos). Esta es la clave del entrenamiento mental. Si realiza esta sencilla práctica todos los días, en menos del tiempo de duración de la cuarentena, notará mejoría interna.





3. Comparta. No se encierre aún más.

Comparta con sus seres más cercanos cómo está viviendo la situación actual. Si está pasando por un momento difícil no se lo guarde por no querer molestar o causar preocupaciones. Todos necesitamos hablar y expresarnos. Quizá la otra persona también está esperando una oportunidad para abrirse y compartir.

Así como las alegrías son mayores cuando se comparten, las preocupaciones se vuelven más ligeras cuando las compartimos. Tener el apoyo de otras personas hace que sanen nuestras heridas y se transformen nuestras inquietudes. Juntos cambiamos nuestra realidad. Por otro lado es importante también respetar cuando no queremos hablar, aprendamos también a compartir los silencios. El silencio compartido encierra todo un mundo que nos conecta con los demás.

CÓMO LO HACEMOS.

- ❑ **Contacte con algún ser querido cercano** y explíquelo que necesita hablar sobre cómo está viviendo la situación, que necesita expresarse.
- ❑ Cuando le pregunten ¿cómo está?, **puede ser sincero**. No siempre tiene que contestar que está bien, si esa no es su realidad.
- ❑ Mientras comparte, **no se deje llevar por su miedo a preocupar o molestar**. Todos queremos ayudarlo, seguro que hay personas que les gustaría estar físicamente con usted en este momento, ya que no pueden hacerlo, permítales ayudarlo con los medios disponibles.
- ❑ **Expresé su amor** por todos sus seres queridos, recuerden momentos compartidos importantes en su vida, expréseles qué ha aprendido y qué valora de ellos. El amor siempre está presente, siempre nos acompaña.





4. Céntrese en el aquí y en el ahora.

Viva cada momento estando presente y consciente. No se enganche en pensamientos preocupantes y/o catastróficos. La mente suele llevarnos a momentos pasados o a momentos futuros y suele tener serias dificultades para concentrarse en el presente. De nada sirve anticiparse al futuro cuando ninguno sabemos qué va a pasar. Pensar demasiado en el pasado o en el futuro puede causar depresión y/o ansiedad. La verdadera realidad está aquí y ahora.

CÓMO LO HACEMOS.

- ❑ **Lleve la atención y concéntrese en lo que perciba a través de los cinco sentidos:** El gusto, el olfato, la escucha, la vista, el tacto. Disfrute de lo que siente cuando activa esta forma de estar presente. No hay pasado, no hay futuro, usted está sintiendo ahora. Usted es ahora.
- ❑ **Lleve la atención a su respiración,** esto le ayudará a volver al momento presente cuando note que algún pensamiento le distrae del momento actual.





5. Tenga consciencia global.

Al igual que usted, muchas otras personas en el mundo están aisladas, o incluso están pasando por una enfermedad avanzada, o están cuidando a un familiar que padece alguna enfermedad. Hay muchas personas en el mundo que tienen muchos menos medios para pasar este aislamiento.

Al igual que usted, muchas personas afrontan situaciones difíciles y, al igual que usted, todo ser humano desea ser feliz. Tener consciencia global de que esta verdad nos une con el resto de la humanidad, ayuda a disminuir el sufrimiento individual.

CÓMO LO HACEMOS.

- ❑ **Imagine personas que están pasando por su misma situación** en diferentes partes del mundo y piense que, al igual que usted, superarán esta situación. Si lo siente, también puede enviarle a través de su imaginación palabras de apoyo y esperanza. Sea consciente de que, mientras usted hace este ejercicio, puede que haya otra persona haciendo lo mismo, dedicándole los mensajes de apoyo a usted.
- ❑ Deje que penetre en usted el agradecimiento por las cosas que sí tiene. **Anote mentalmente qué cosas le hacen sentirse agradecido.** El agradecimiento es un arma muy poderosa de conexión con el mundo.
- ❑ **Prepare algo especial para alguien, dé una sorpresa.** Pensar en otros y hacer algo por alguien nos conecta con toda nuestra humanidad.





6. Repita frases que le ayuden. Diseñe sus propios “mantras”.

Es importante cuidarnos desde dentro, cuidarnos significa escucharnos, y cuando hablamos de escucharnos tiene que ser mediante escucha activa. No es suficiente comunicarnos con los demás, con el equipo, con la familia, tenemos que ser capaces de comunicarnos con nosotros mismos y para ello, es imprescindible que lo hagamos con los cinco sentidos.

Busquemos en nuestro interior lo que nos ayuda a ser mejor, a ser feliz, a afrontar las dificultades y aprovechemos este momento para recordárnoslo.

CÓMO LO HACEMOS.

- ❑ **Repita frases que le ayuden en momentos de dificultad.** Diseñe las frases que mejor le vengan y que sean frases positivas. No deben contener negaciones o palabras negativas. Algunos ejemplo de frases son: “Todo va a salir bien”, “todo pasará”, “somos afortunados”, “tengo el calor de mi familia”, “puedo sostener este momento”, “me siento bien con respecto a”, etc.
- ❑ **Elija sus frases favoritas y repítalas un número determinado de veces** (por ejemplo 7 o 21 veces) en la mañana, por la tarde, y por la noche antes de dormir. Poco a poco se irán haciendo tuyas y las agradecerá.





7. Trátese con amabilidad, sobre todo en los momentos difíciles.

En ocasiones podemos ser expertos en maltratarnos a nosotros mismos. Ahora no es el momento de ser autoexigentes. Trátese con amabilidad, cariño y compasión. Aprenda a perdonarse cuando cometa algún error. La culpa no ayuda a mejorar.

CÓMO LO HACEMOS.

- ❑ Cuando se dé cuenta que tiene **pensamientos destructivos**, párese y repita frases como: “es normal, estás pasando por un momento difícil pero lo estás haciendo muy bien, lo estás haciendo lo mejor que sabes hacerlo”.
- ❑ **Practique comportarse consigo mismo tal y como lo haría con su ser más querido.** ¿Cómo actúa con él o ella para que se sienta bien y querido? ¿Qué es lo que más le gusta que le digan o le hagan? Pues actúe así consigo mismo, conviértase en su propio mejor amigo.
- ❑ **Piense en sus talentos.** Usted los tiene, muchos y variados. Merece la pena como persona, cuídese porque es un ser valioso para sus seres cercanos y para la humanidad.





8. Valide lo que sienta sin juzgarse.

Reconozca sus sentimientos y emociones, válidelas.

Es normal sentir miedo, amor, alegría, tristeza, esperanza, desesperación, frustración, etc. Todos los sentimientos, emociones y pensamientos son válidos y humanos, todos nos enseñan un camino, todos nos dan información de cómo estamos. Aceptemos nuestro miedo y limitaciones. Cuando las aceptamos, somos capaces de conectar con lo que somos, con quienes somos.

CÓMO LO HACEMOS.

- ❑ **Tómese un tiempo para observar su cuerpo, identifique sus emociones, póngales nombre y escríbalas en un papel.** El primer paso para sanar nuestras heridas emocionales es poder identificarlas.
- ❑ **Piense que experimentar estas emociones y estos sentimientos es normal.** Todos somos humanos y además estamos experimentando una situación nueva, para la que la mayoría no estábamos preparados. **No se juzgue, no se recrimine. Compréndase. Alégrese de comprenderse.**
- ❑ **Escuche su cuerpo, atienda y respete sus necesidades.** El amor que se da a sí mismo sale hacia fuera de forma natural. Cuando se acepte, se comprenda y no se juzgue; aprenderá también a aceptar, a comprender y a no juzgar a los demás.



9. Agradezca. Le ayudará a centrarse en aspectos positivos.



Es muy fácil centrarse en los problemas cuando pasamos por situaciones difíciles. De manera general la mente tiende a centrarse más en las dificultades que en los logros. Pero no se preocupe, podemos entrenar nuestra mente. Practicar el agradecimiento nos facilita desarrollar fácilmente una actitud positiva que impactará en nuestro día a día.

CÓMO LO HACEMOS.

- ❑ **Todos los días antes de ir a dormir, escriba en una libreta de 3 a 5 cosas por las que está agradecido en ese día,** e intente no repetir nunca ninguna. Puede agradecer desde tener agua, electricidad, poder respirar, el sabor de una comida, la llamada de algún amigo, las palabras de alguien, etc. Al principio puede resultar difícil pero, poco a poco, se volverá más atento a toda la abundancia que hay en su día a día.
- ❑ **Cada vez que sea consciente de algo que durante el día le hace sentir bien, o le hace ser abundante, dé las gracias.** Reflexione sobre las razones de su agradecimiento.





10. Cultive su cuerpo, mente y corazón de manera saludable.

Busque momentos para nutrirse con información constructiva, ya sea leyendo libros, escuchando música, hablando con sus seres queridos, haciendo ejercicio, dibujando, realizando alguna manualidad.

Evite la sobreinformación. Estar informado sobre la actualidad permanentemente puede provocar ansiedad o preocupaciones innecesarias. Emplee su tiempo libre en actividades que le nutran de manera favorable, busque esos tiempos libres.

CÓMO LO HACEMOS.

- ❑ **Retome aquellos libros que tanto le gustaron**, puede volverlos a leer o comenzar todos esos libros que llevan tiempo esperándole.
- ❑ **Empiece a leer poesía**, ¡incluso puede crear sus propios poemas! Hay un poeta en cada uno de nosotros.
- ❑ **Escuche las canciones que más le gustan, cántelas**. Hoy puede aprenderse las letras de sus nuevas canciones favoritas. No importa si desafina. Si puede hablar, también puede cantar.
- ❑ **Haga ejercicios, estiramientos, camine por su casa**. Si tiene internet puede acceder a muchísimos tutoriales para hacer ejercicios, yoga, pilates, etc.
- ❑ **Vuelva a ver álbumes de fotografías, recuerde momentos importantes y felices de su vida, y... no olvide sonreír**. Además ¡puede aprovechar para escribir la hermosa historia de su vida!





Cuidado emocional y psicológico para familiares y cuidadores ante la situación de COVID-19.

La situación generada por el COVID-19 también afecta a **LOS NIÑOS**, con cambios importantes en sus vidas, limitación de sus relaciones con familia y compañeros y falta de actividad exterior entre otras circunstancias. Los niños viven la incertidumbre ante las noticias y rumores y perciben los problemas o restricciones que pueden surgir en las familias, así como el miedo, tensión o ansiedad ante la posible enfermedad. En esta situación pueden manifestar síntomas de ansiedad, reacciones de rebeldía o desobediencia.

SI HAY NIÑOS, ¿QUÉ PODEMOS HACER?

- ❑ **Ser conscientes de que los niños observan** comportamientos y emociones de los adultos para buscar referencias.
- ❑ **Ayudarles a expresar sus sentimientos** mediante conversaciones, dibujos, cuentos, etc.
- ❑ **Mantenerles informados** de forma adaptada a su edad, siempre con datos veraces y fiables, sin ser catastrofistas. Limitar su exposición a las noticias.
- ❑ **Establecer rutinas** y mantener el orden y horarios de comida y sueño así como de periodos de estudio y juego/ocio.
- ❑ Ser **pacientes y flexibles**.
- ❑ Buscar las formas de **comunicación con familiares y amigos**.
- ❑ Ser **creativos** y tener **sentido del humor**.
- ❑ **Evitar juzgar, rechazar o discriminar** a las personas afectadas por la enfermedad.
- ❑ Darles **confianza y esperanza**. **TODO VA A SALIR BIEN, ESTO PASARÁ.**





**La despedida y el duelo “sin abrazos”
para familiares y cuidadores en situación
de COVID-19.**





La despedida y el duelo “sin abrazos” para familiares y cuidadores en situación de COVID-19.

Uno de los aspectos más duros y difíciles de la situación que vivimos, es la imposibilidad que tenemos de estar físicamente en contacto con el familiar enfermo en sus últimos momentos de vida, como consecuencia de la distancia social, el aislamiento y las medidas de protección. No poder acompañar a quien quieres y permanece aislado en un hospital, o tener que mantener la distancia de seguridad, o no poder tocar sin medidas de protección a la persona que cuidamos; ni poder apoyarte además en otros familiares o amigos para momentos de respiro en el cuidado, añade más dolor e impotencia a una experiencia de sufrimiento o de pérdida ya de por sí difícil en cualquier circunstancia. Por ello, es importante asumir la situación, buscar la manera de despedirnos de nuestro ser querido y buscar apoyo.

IDENTIFICAR SENTIMIENTOS Y EMOCIONES.

- ❑ Ante la pérdida de un ser querido **es normal que sintamos emociones intensas y cambiantes** a lo largo del día.
- ❑ Algunos **sentimientos** normales son: tristeza, enfado, irritabilidad, nerviosismo, ganas de llorar, culpa por no haber estado, culpa por no haber hecho más, culpa por no poder hacer más o lo que creemos suficiente.
- ❑ **Físicamente** podemos sentirnos doloridos y cansados.
- ❑ **Anímicamente** sin ganas de hacer nada.

Si en estos momentos tenemos alguna persona ingresada en un hospital, en un centro residencial, en las unidades de cuidados intensivos o en las de paliativos y no podemos acompañarlo, **confía en los profesionales sanitarios**. Pídeles que trasladen tu cariño, afecto y mensajes de apoyo. Además, si es posible, facilítales un móvil u otro dispositivo para poder realizar llamadas a tu ser querido.



La despedida y el duelo “sin abrazos” para familiares y cuidadores en situación de COVID-19.



LA DESPEDIDA SIN ABRAZOS.

Rituales de despedida.

Una de las características que compartimos los seres humanos en todas las culturas es la realización de diferentes rituales de despedida de las personas que nos dejan. Así, se celebran diferentes tipos de velatorios y funerales que nos sirven para recordar en comunidad a esa persona, para mostrar nuestro afecto hacia ella y hacia sus familiares, además de acompañarlos y sostenerlos en estos momentos. En estos días, dichos rituales no se pueden llevar o no se pueden desarrollar de la manera en que solemos hacerlo. Pero esto no quiere decir que no se puedan realizar. Es posible hacer otros actos con el mismo objetivo, se pueden realizar **rituales individuales** de despedida de la persona y también **despedidas sociales**:

- ❑ **Prepara tu despedida** individual para tu ser querido. Busca fotos, rememora momentos, revive lo que has compartido y vivido. Agradece lo que te ha aportado. Comparte los recuerdos y anécdotas con otros seres queridos. Puedes preparar un escrito, una carta o un dibujo dedicados a esa persona. También se puede crear un espacio de recuerdo, que puede ser físico en nuestra casa o virtual en alguna red social o en internet, en el que compartamos aquellos recuerdos y anécdotas que nos deja esta persona, además de poder decorarlo con objetos que le gustan a esa persona, con fotos compartidas o, incluso, vídeos con varias fotos y la música que nos gustaba escuchar juntos.
- ❑ **Planifica o realiza una despedida** u homenaje al fallecido para más adelante cuando sea posible compartir con la familia o con las personas si así lo deseas, usando a distancia las diferentes tecnologías de las que disponemos. Podemos utilizar las redes sociales para hacer un espacio de recuerdo para que todas las personas que la conocían puedan homenajearla y expresar sus sentimientos. Además, se pueden realizar videollamadas con varias personas para participar en alguna actividad compartida de despedida como, por ejemplo, hablar de los recuerdos que tenemos de ella, leer cada uno una carta dirigida a la persona fallecida, etc.





La despedida y el duelo “sin abrazos” para familiares y cuidadores en situación de COVID-19.

Sé consciente que **LA DESPEDIDA** de un ser querido no es un momento puntual sino un proceso. Recuerda los momentos de la vida en los que le has manifestado tu amor y compañía y dile adiós desde el corazón.

SI PUEDES ESTAR PRESENTE.

- ❑ **Tú eres LA FAMILIA.** Transmite a la persona enferma la fuerza y el apoyo de los que no pueden estar y hazlo saber así al resto de tus familiares y seres queridos. Transmite con tus palabras y gestos la cercanía y el amor de todos.
- ❑ **Si eres capaz, háblale** hasta el último momento, el sentido del oído es lo último que se pierde. Otra opción es acompañar en silencio.
- ❑ Es importante “**dar permiso**” a tu ser querido para marchar, transmitiéndole tranquilidad.

PARA LOS NO PRESENTES.

- ❑ Busca un lugar para estar tranquilo, puedes contemplar una foto familiar o mirar al horizonte... **Despídete en tu corazón.**
- ❑ **En los momentos de espera del desenlace puede ayudarte el contacto con otros familiares.**
- ❑ **Sé consciente de tus emociones. La tristeza, rabia e impotencia son normales. Acéptalas.**



La despedida y el duelo “sin abrazos” para familiares y cuidadores en situación de COVID-19.



EL DUELO SIN ABRAZOS: ACEPTAR EL DOLOR Y VALORAR LA COMPAÑÍA DE LOS SERES QUERIDOS.

- ❑ **Reconoce y admite** lo que sientes sin compararte con otros familiares y amigos. Cada duelo es único.
- ❑ **Acepta tus emociones** sin intentar reprimirlas. El dolor y la angustia son normales y válidos.
- ❑ **Permítete llorar**, concédete el llanto y concédeselo a los que te rodean.
- ❑ **Busca algún momento para recordar** a la persona querida y lo que significa para ti.
- ❑ **Comparte tus emociones** con familiares y amigos y expresa tu pena y dolor. Mantente en contacto por medios virtuales, hasta que puedas besar o abrazar. Evita el aislamiento social utilizando los medios disponibles.
- ❑ El no haber estado presente puede producir sentimiento de culpa. Reconoce que es una situación que no dependía de ti. **Acepta** tu limitación y **valora** que esa ausencia es en bien de otros.
- ❑ **Cuídate espiritualmente:** La espiritualidad es una necesidad humana y va mucho más allá de profesar una determinada creencia religiosa. De esta forma, si lo necesitas, te recomendamos que crees ese espacio del recuerdo comentado antes, aprovecha para meditar o estar en silencio con tus pensamientos, aprovecha para escribirlos y/o desarrollar tu creatividad.
- ❑ **Explica a los niños** lo que ha ocurrido, adaptado a su edad. Ellos también necesitan compartir su dolor y emociones. Anímalos a que se despidan con un dibujo o escribiendo una carta.



La despedida y el duelo “sin abrazos” para familiares y cuidadores en situación de COVID-19.



EL DUELO: ORGANIZA UNA NUEVA RUTINA Y PERMÍTETE VOLVER A SONREIR.

- ❑ **Busca nuevos objetivos** que te motiven e ilusionen. Escríbelos. Busca como realizarlos en estos momentos con los recursos que cuentas. Empieza por los más fáciles y alcanzables.
- ❑ **Planifica una rutina** en estos días que te ayude a organizar las tareas e incluya actividades gratificantes.
- ❑ **Valora la compañía** de las personas queridas que siguen contigo, en el día a día, afrontando esta situación juntos. Disfruta con ellos.
- ❑ **Pide ayuda** si te ves incapaz de manejar esto solo o sola, reconóctete vulnerable. En estos momentos existen numerosas iniciativas y centros de escucha que te pueden ayudar.
- ❑ **Aprende a manejar los pensamientos desagradables.** Evítalos pensando en otra cosa o trayendo a tu mente una canción, no te dejes atrapar por los pensamientos rumiativos, concéntrate en el momento presente.
- ❑ **No te abandones:** Aunque estés en casa, vístete, arréglate, luce bien para ti y los tuyos.
- ❑ **Cuida tu cuerpo:** Come bien, hidrátate, haz ejercicio, duerme lo suficiente.
- ❑ **Cuida también tu alma:** Busca aquello que te aporte (libros, música, pintura, etc.)
- ❑ **Regálate** un masaje, un rato al sol, un momento de gratificación.
- ❑ **Practica el silencio,** buscando encontrarte a ti mismo y ser consciente de tus emociones.



La despedida y el duelo “sin abrazos” para familiares y cuidadores en situación de COVID-19.



Finalmente, recuerda que **esta situación pasará** y volveremos a nuestras vidas cotidianas. Ese momento en que volvamos a encontrarnos con nuestros allegados podemos aprovecharlo para realizar una ceremonia tradicional de despedida de las personas que han fallecido durante los días de confinamiento. Esto nos ayudará a normalizar y superar nuestro proceso de duelo.





Fuentes consultadas y páginas de interés sobre Cuidados Paliativos y COVID-19.



- Sugerencias para promover la resiliencia de un equipo sanitario que se enfrenta a situaciones de alto impacto emocional de forma continuada. Sociedad Española de Cuidados Paliativos. SECPAL.
- Consejos para lograr el bienestar de los profesionales durante y después de COVID-19. Intensive Care Society.
- Guías rápidas de apoyo y control sintomático en pacientes avanzados con COVID-19. Clínica Universitaria de Navarra.
- Pautas para familiares de personas con enfermedades crónicas y/o avanzadas. Enrique Carmona.
- 10 Recomendaciones si tu familiar mayor se encuentra en aislamiento en casa. Pura Diaz-Veiga.
- Medidas para el manejo de la ansiedad suscitada por la situación generada por la expansión del coronavirus. Colegio Oficial de Psicología de Andalucía Oriental.
- Recomendaciones para niños y sus familiares sobre la pandemia de coronavirus CPVID-19. Sociedad de Psiquiatría Infantil.
- Guía de apoyo psicológico a personas que han perdido a un familiar a consecuencia del coronavirus. Colegio Oficial de Psicología de Madrid.
- Recomendaciones para familiares para la despedida y el duelo ante la presencia del COVID-19 SECPAL.
- COVID-19: Guía para familiares en duelo. Grupo de Trabajo “Psicología de duelo y pérdida” de la Delegación de Sevilla de COP Andalucía Occidental.
- Guía para las personas que sufren una pérdida en tiempos del Coronavirus (COVID-19). Por profesionales expertos en duelo y pérdida.
- Higiene mental frente al Coronavirus. Recomendaciones de la Escuela Europea de Mindfulness.
- 10 Consejos de Compasión. Fundación New Health. Disponible en: <http://www.newhealthfoundation.org/recomendaciones-covid-19/>
- Duelo y confinamiento: ¿Qué hacer? Fundación Edad y Vida. Disponible en: <https://www.edad-vida.org/blog/duelo-y-confinamiento-que-hacer/> [consultado el 02-04-2020].
- Pautas psicológicas para combatir el COVID-19. Disponible en: <https://www.redpal.es/wp-content/uploads/2020/03/coronavirus-guia-psicovida10.pdf> [consultado el 24-03-2020]



Recordemos que esta situación es excepcional y que requiere un esfuerzo adicional por parte de todos para lograr el objetivo final.

**CONTRA EL CORONAVIRUS:
CUIDADOS, COMPASIÓN
Y COMUNIDAD**

GRACIAS POR VUESTRA AYUDA



"Salud por la Vida"
Katia Ninoska Echeagaray Castro, Perú