

Manejo y afrontamiento de la pérdida en tiempos de pandemia.



Contenido

Introducción	1
Luto en tiempos de covid-19	2
Duelo durante la cuarentena (personas que acaban de perder un ser querido).....	3
Rituales funerarios en medio de la pandemia	5
Propuesta para realizar los rituales funerarios (cómo realizarlos íntimamente).....	6
Rituales desde la distancia.....	8
Estrategias para acompañar a menores de edad en procesos de duelo durante la cuarentena	9
Cómo apoyar a personas que estaban en duelo antes de iniciar el aislamiento preventivo	12
Consejos para controlar la ansiedad en tiempos de pandemia por covid-19	16
Fortalece los lazos de intimidad emocional con la familia en Tiempos de cuarentena y pandemia por covid-19	18
La cuarentena mírala como una oportunidad, no como una tragedia	19
Biografía	21

Introducción

Todos en algún momento pasamos por el triste dolor de perder un ser querido, sin duda en estos momentos de confinamiento será más difícil de afrontar por todas las restricciones que a bien se han implementado; así mismo, todos en algún momento seremos consoladores de quien ha tenido que vivir la pérdida, unos estarán cerca para consolar, otros desde la distancia se sentirán inhabilitados para hacerlo.



Luto en tiempos de Covid-19

Estamos frente a una realidad que nos ha hecho cambiar nuestra forma de pensar, de creer y de actuar, hoy vemos el mundo con otra mirada, hemos cambiado nuestra rutina, prácticas, costumbres, las relaciones sociales y familiares ahora son limitadas, algunos caminan más rápido como si algo o alguien los persiguiera mientras que otros van más lento, como si con cada paso fuera necesario meditar en todo lo que está pasando, hoy hasta la forma de morir y de como despedir a nuestros muertos ha cambiado, lo que nos ha llevado a implementar estrategias de adaptación a esta nueva era.

Las estadísticas muestran miles de personas fallecidas a causa del Covid-19 y quizás muchas más seguirán falleciendo.

Este virus no hace excepciones, no define estratos ni le importa profesiones, él hace justicia a su manera y detrás de estos seres queridos fallecidos, por el virus y por cualquier otro motivo, están las familias, esos dolientes que les ha tocado coformarse con una noticia que a veces llega a través de una llamada, un comunicado o hasta por medio de un vigilante de la clínica; si, una fría frase que anuncia una partida sin despedida, un adiós que jamás se dio, porque en medio de toda la crisis siempre albergamos la esperanza de la recuperación.

Dada estas circunstancias el doliente queda desprotegido del apoyo social; Las estrategias gubernamentales frente a la pandemia han limitado estrictamente el protocolo funerario, no hay velación, no hay ceremonia religiosa, no se hacen los rituales y, lo más importante, no hay acompañamiento físico al doliente, todo esto que se ha dejado de hacer es supremamente importante para que el proceso de duelo sea normal y no se convierta en un duelo complicado.



Duelo durante la cuarentena (personas que acaban de perder un ser querido?)

Perder a alguien es una experiencia que necesita ser compartida, acompañada, sostenida por abrazos, miradas compasivas, palabras de cariño, ayuda... Todo esto hace que no nos sintamos solos ante el dolor.

Tu dolor tiene un impacto en los demás y el doliente aprecia la presencia y la compañía de las personas que le rodean, el apoyo emocional recibido en estos primeros momentos es crucial, ayudan a favorecer el proceso de duelo posterior.

En estos momentos, es normal sentir una montaña rusa de emociones (tristeza, rabia, culpa, impotencia), incluso que sientas que esto es un sueño y que en la realidad no está ocurriendo, puedes generar un estado de angustia y confusión. Llegan momentos de inquietudes que fundan impotencia al no poder llevar a cabo los rituales funerarios como es la costumbre y, lo más importante, no tener la compañía física de amigos y familiares que es una de las cosas que más ayudan a llenar el vacío que vivimos en una pérdida significativa.



Ahora, si la pérdida es a causa del virus viene una serie de afirmaciones e interrogantes que generan culpa e impotencia.

- *No pude cuidarle, acompañarle y despedirle como le hubiera gustado en sus últimos momentos.*
- *Si no lo hubiera dejado salir...*
- *¿Le darian los tratamientos adecuados?*
- *¿Por qué ha aparecido este virus?*
- *Y si le hubiéramos traído a casa estos días.*
- *¿Habrá sufrido estos días en la clínica?*



Te proponemos fortalecer tu relación con las personas que tienes a tu lado, habla de tu ser querido, permite que te escuchen y escúchalos a ellos, fomenten conversaciones sobre la persona fallecida, cuenten sus historias, sus anécdotas, escríbele una carta y programa un ritual de despedida una vez pase la crisis de la pandemia cuando ya puedas reunirte nuevamente con los amigos.

Rituales funerarios en medio de la pandemia

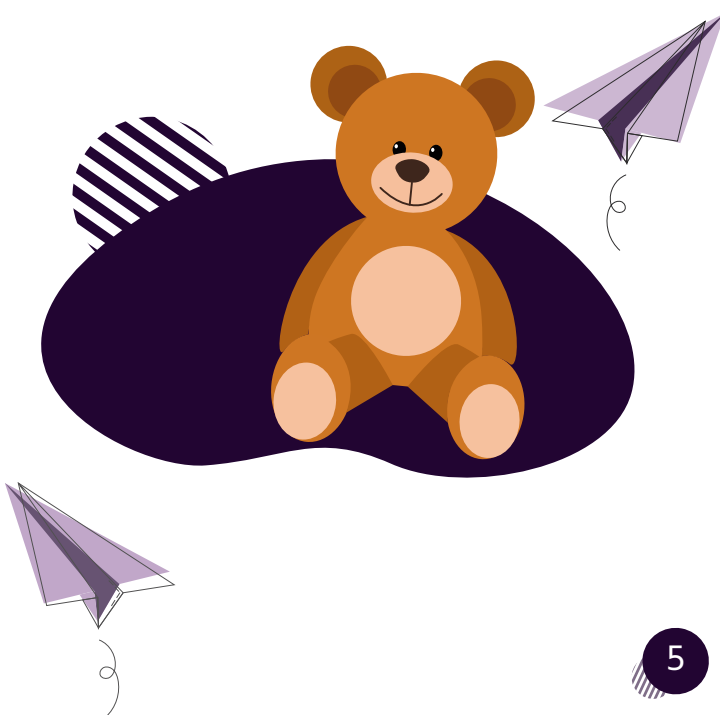
Sabemos que las reglamentaciones del gobierno han restringido el acompañamiento de grupos masivos en los rituales funerarios, algunas salas de velación han limitado el número de acompañantes, que en algunos casos es inferior al del núcleo familiar, esto para personas que fallecen por causas diferentes al Covid-19. Si la causa de la muerte es el virus, no está permitido el acompañamiento de ninguna persona, a excepción de los tanatólogos o personal autorizado; en ambos casos los familiares o dolientes están privados de hacer la despedida como les gustaría hacerla o de simplemente seguir con la tradición, sin embargo, eso no significa que no puedas hacer rituales o expresar ese último adiós con el dolor que sin duda estás sintiendo.

En estos momentos es importante apoyarse del personal funerario, un tanatólogo, por ejemplo, puede ser el puente entre el doliente y el ser querido fallecido, quizás puedas enviar un mensaje, hacer llegar una foto, un recuerdo que quieres que ingresen en el cofre, leer un poema o poner su canción favorita, si en la familia hay ancianos o menores de edad es importante que los involucren en esta despedida, si la persona fallecida es una madre o un padre, invite al niño a elaborar una carta, escribir un mensaje, algo con lo que pueda expresarle a su ser querido que se está despidiendo de él, el menor debe sentir que pudo dar un adiós.

Los rituales de despedida nos ayudan a afrontar la pérdida, con ellos vamos poniendo en orden nuestros estados emocionales, uno de los más importantes es la velación, ver el cofre aunque no queramos ver el cuerpo, sabemos que está ahí que lo que está pasando es real, que "ya no me escucha, no siente, no me puede ver", esto aunque doloroso nos ubica en la realidad de la pérdida, de alguna forma es un punto de partida para iniciar un proceso de duelo normal y ayudan a ir integrando lo que ha sucedido y cómo lo estás viviendo.

Estamos protegiendo al menor de un contagio, no de expresar sus sentimientos, ya es suficiente para ellos estar en un aislamiento en el que nunca pidieron estar, como para negarles la oportunidad de vivir la despedida de su ser querido.

Aunque sea por medio de un video, seguramente esto será muy doloroso y hasta lleguemos a creer que no lo soportará, pero esto le ayudará a aceptar que lo que está pasando es real, que su madre o padre ha partido y no volverá a casa.



Propuesta para realizar los rituales funerarios (cómo realizarlos intimamente)

Vivir la pérdida de un ser querido siempre nos toma por sorpresa aún cuando creemos estar preparados para ello, a veces creemos que lo vamos a tomar con calma, que ya nuestro ser querido ha sufrido demasiado, que ya hemos elaborado un duelo anticipado, pero cuando llega el momento sientes que nunca te preparaste y que duele tanto como no lo habías imaginado, quizás en ese momento quieres estar solo o, por el contrario, quieres que tu familia y amigos estén contigo, eso es relativo, cada duelo es diferente y cada quien lo vive a su ritmo, si en tu caso prefieres estar solo se lo puedes hacer saber a los que te rodean, estás en todo tu derecho, es tu pérdida, es tu duelo, lo normal es que quienes están cerca de ti quieran hacerte compañía, así que maniéstale de una forma sutil tu deseo de estar solo, el duelo nos lleva a estados de ánimo volubles y quizá mañana ya no te guste la soledad y desees estar rodeado por las personas que están cerca de ti.

Mientras estás en casa busca cómo conectarte con tus emociones, quizás escribir una carta donde expreses tu dolor o tu rabia te haga bien, el destinatario puede ser tu ser querido fallecido, Dios, tus amigos, tu familia, expresa tus sentimientos con quien quieras compartirlos. La elaboración del duelo pasa por varias fases: la primera es la negación y seguida a ella la ira, en este tiempo de aislamiento es posible que las dos se unan y empiecen a desarrollar rabia contra ti, contra los demás, contra el mismo ser querido fallecido, incluso contra Dios, podemos lanzar expresiones tales como:

*Por qué no hice más por él.
pude cuidarlo mejor. los médicos
no hicieron todo lo necesario. mi
familia no aportó todo el cuidado
que merecía. él/ella debió
cuidarse más. por qué Dios me
hizo esto.*

*Trata de responder uno
a uno cada interrogante.
anota la respuestas en
una hoja y revisala cada
vez que pueda y si es
necesario ve cambiando
la respuesta.*

Algo muy importante que te ayudará en estos momentos es desarrollar tu imaginación, todas esas cosas que siempre quisiste hacer y se han quedado ahí por falta de tiempo o las que sabías que tu ser querido deseaba hacer, (plantar un jardín, escribir un libro, desarrollar una habilidad, tocar un instrumentos, reorganizar la casa) integra a tu familia en estas actividades tratando de llevarlas a cabo con un mismo fin "un homenaje al ser querido que ha partido" pueden tomar sus recuerdo, fotos, postales, cosas pequeñas, pero significativas para esa persona, también decorar una caja donde puedas guardarla, si hay niños en la casa es bueno que aporten a esta actividad.

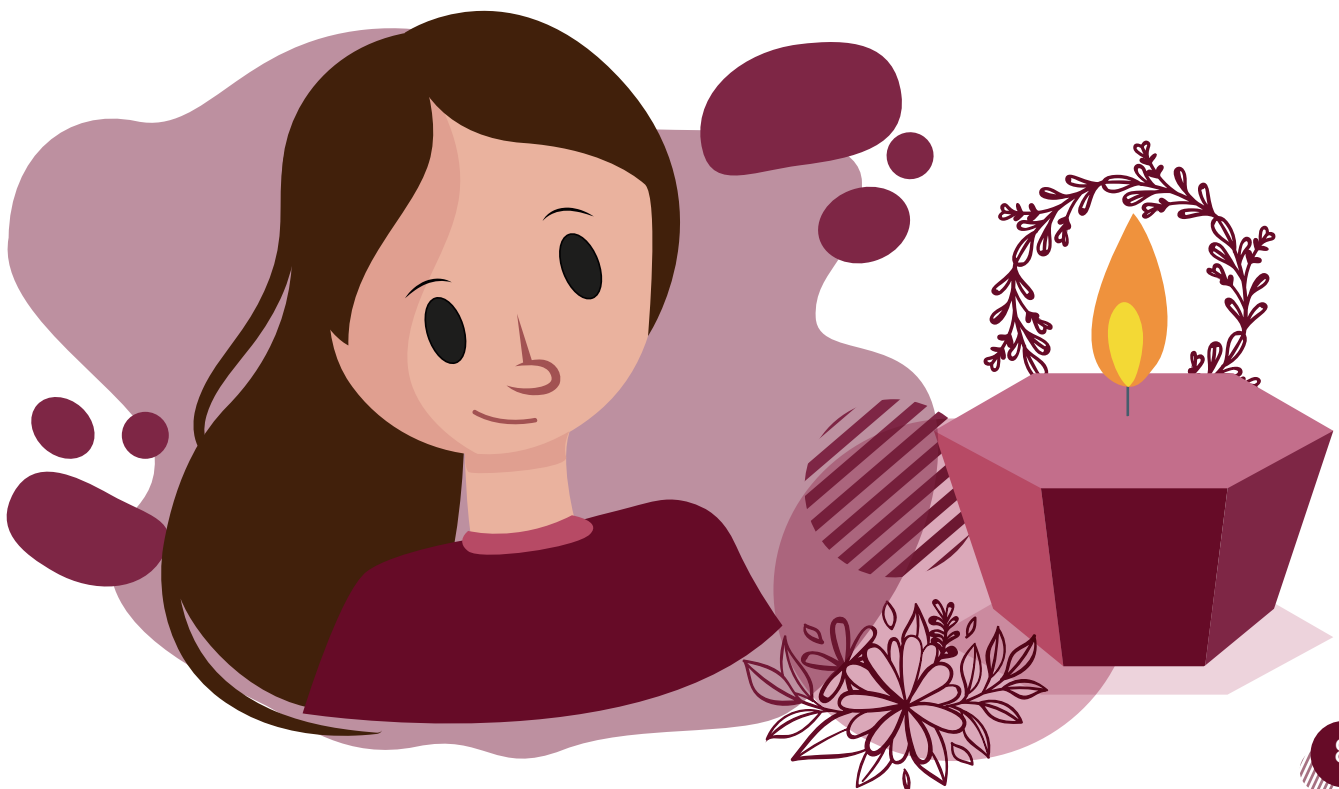
Es importante que con la familia acuerden si desean hacer los rituales una vez pase la pandemia, concreten entre todos si hacer una ceremonia religiosa, si invitan a los amigos, si van a visitar juntos el cementerio, o van a esparcir las cenizas en un lugar especial para esa persona, etc. Esta sugerencia la puedes llevar a cabo integrando a tu familia y amigos que se unan desde la distancia si así lo desean.



Rituales desde la distancia

Realiza una ceremonia o reunión virtual: pueden utilizar cualquier medio de los que nos ofrece la tecnología hoy, es importante convocar toda la familia incluyendo a los menores y ancianos, no importa qué tan afectados estén en el momento o si es el doliente principal, animelo a participar, (en caso de resistencia respete su dolor) si tienen una religión o creencia en común pueden apoyarse de ella, si es posible inviten a un líder religioso que se conecte a la ceremonia, escuchar un mensaje espiritual sería de gran ayuda; si a alguien le parece bien pueden hacer un altar con los elementos tradicionales, pueden cantar una canción que les recuerde al ser querido fallecido, leer algo especial o simplemente transmitir lo que sienten en ese momento que sirva de apoyo para todos los miembros de la familia.

Pueden hacer un ritual simbólico, por ejemplo: guardar un minuto de silencio, mencionar qué recuerdo significativo guardan del ser querido, encender una vela y rotarla mientras cada miembro de la familia expresa algo acorde al momento, escribir un mensaje en un papel y luego depositarlos en una urna o quemarlos al tiempo, como símbolo de que el humo llevará el mensaje a lo alto, entre otras cosas que puedan llegar a tu imaginación o que creas que serían significativas para esa persona que partió. Pueden intercambiar publicaciones en las redes sociales, así muchas personas se enterarán y pueden hacer llegar los mensajes de aliento al resto de la familia. En lo posible hagan llamadas, manden mensajes entre los miembros de la familia, crear lazos ayuda a sobrellevar el dolor en la distancia, en esos momentos se necesita sentir el amor y acompañamiento de las personas cercanas, así que este debe ser recíproco, cada duelo es diferente, pero si lo llevamos unidos es más fácil soportarlo.



Estrategias para acompañar a menores de edad en procesos de duelo durante la cuarentena

Iniciemos por dar la noticia, ¿quién la da y cómo la da? Lo ideal es que sea la persona más cercana al menor, con la que este tenga confianza, quien le brinde protección y cuidado; importante ser claro, decirle que su ser querido ha muerto y no volverá a casa o no volverán a verlo en caso de que no viva con él, no debemos usar eufemismos. Por ejemplo: "Dios se lo llevó", "se quedó dormido y no volvió a despertar", si decimos esto el menor puede pensar que Dios es un ser malo que se lleva a las personas que amas, o tendrá temor a dormir pensando que le pasará lo mismo, si la persona estaba enferma debemos decir que estaba enferma y su situación empeoró hasta morir, si solo le decimos que enfermó va a pensar que todo el que enferma muere y si él enferma también morirá.

A los niños se les debe incluir en la realidad que se está viviendo (no obligarlo, motivarlo a que participe) acompañarlos y escucharlos, algunos guardarán silencio y se aislarán, otros generarán muchas preguntas las cuales deben tener respuestas verdaderas, si no tenemos la respuesta correcta busquemos ayuda, pero nunca le evitemos una respuesta, puedes decir "en estos momentos no lo sé, déjame y averiguo" es importante que el menor se sienta seguro y protegido.

Debemos estar validando su comportamiento, si el niño llora y en un rato ríe o juega, está actuando de manera normal. Los niños, afortunadamente, tienen protectores mentales que los ayudan a vivir diferentes escenarios mientras enfrentan una pérdida, quizá en un momento no les provoque comer, así que hay que estar atento para que lo haga, aunque sea en menor cantidad que lo habitual, lo importante es que no deje de comer y que mantenga los hábitos de alimento, sueño, colegio, la rutina debe continuar como venía.





En los niños también se viven estados de ánimo cambiantes, tristeza, ira, desespero e impotencia, todos son normales mientras va asimilando la realidad; Por lo general, los niños sienten culpa o responsabilidad de lo que ha sucedido, si en un momento le dijo o dijo algo de la persona que ha fallecido o si sólo lo pensó, es posible que piense que eso le pudo ocasionar la muerte, en lo posible debemos validar las expresiones de culpa que manifieste el menor. Es muy importante que las fases de ira del adulto no sean manifestadas frente a él, los adultos son un patrón que el niño va siguiendo y le ayuda a asumir lo que está pasando.

Debemos validar las necesidades emocionales del menor ¿qué le hace falta? quizás dependía emocionalmente de esa persona y ahora sienta falta de afecto, si la persona que falleció era el proveedor económico de la familia quizás el niño se pregunte quien va a velar por él y los demás en este momento, debemos brindarle seguridad al menor, que se sienta respaldado.

Si siente que no es capaz de ayudar al pequeño y nadie más en el hogar puede encargarse de él, o si algunas situaciones se le salen de las manos, ya que el menor puede mostrar algunos cambios en su comportamiento, lo mejor es que busque acompañamiento psicológico que le ayude en este proceso.



El pequeño necesita ser acompañado, pero respetándole su espacio, mantenerlos ocupados es una buena técnica, hacer un dibujo, escucharlo si quiere hablar, ponerle temas de conversación, estar atento si manifiesta un dolor físico, si el niño inicia un tema no lo detengamos con frases que corten su expresión como:



"no está bien que estés molesto"



"no puedes llorar tanto"



"tienes que ser fuerte. eres un varón"

Ante el llanto del niño podemos decirle:



"a mí también me está dando muy duro"



"yo también he llorado"



"debemos apoyarnos mucho ahora" "tenemos un dolor en común"

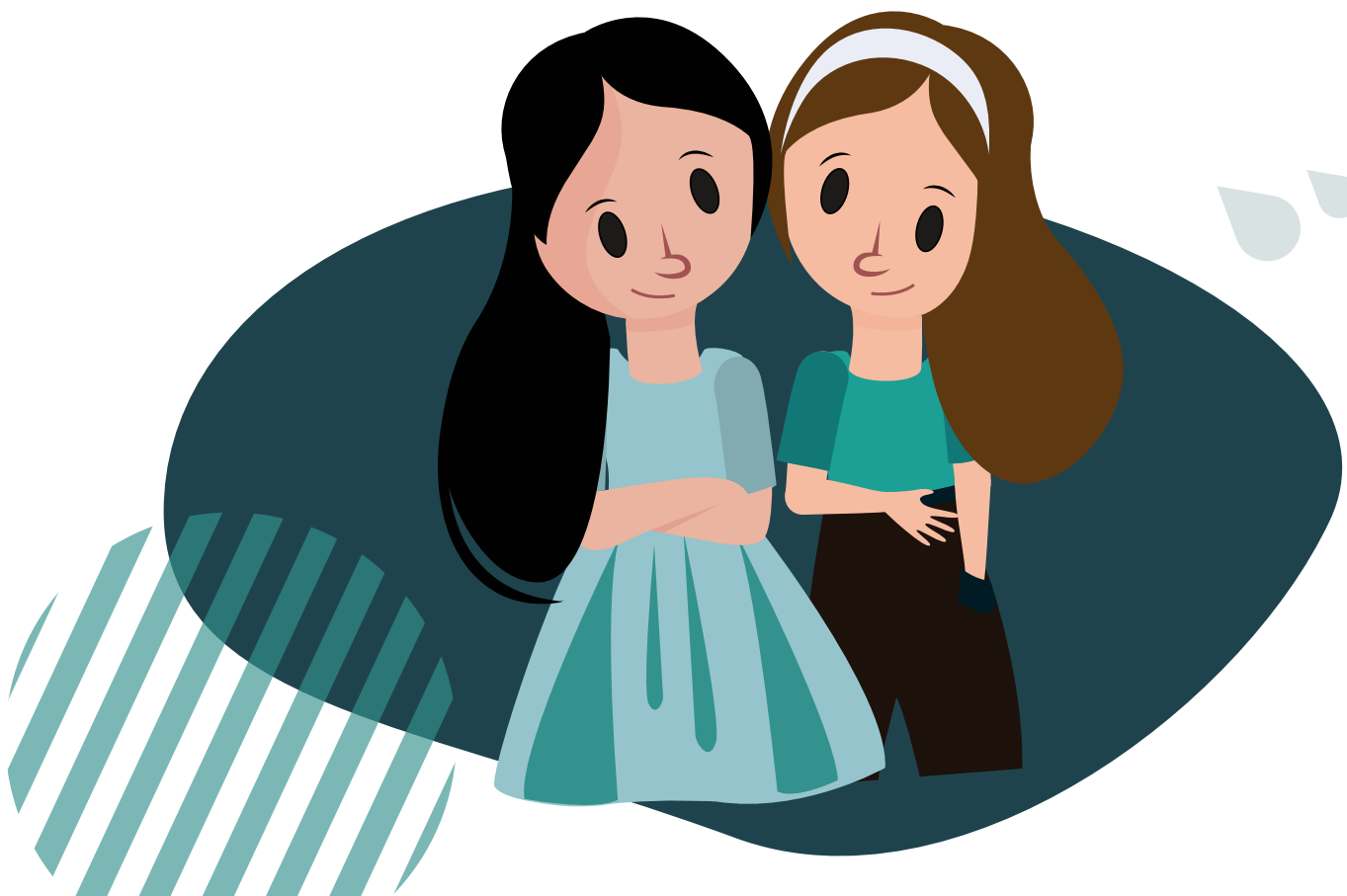
El niño debe entender que puede contar con el adulto, que es escuchado y que le prestan atención.

Cómo apoyar a personas que estaban en duelo antes de iniciar el aislamiento preventivo

Al iniciar el confinamiento preventivo, muchas personas estaban elaborando un duelo que ahora se ha visto interrumpido y hasta podríamos decir que se ha chocado con otra pérdida, seguramente algunos asistían a grupos de apoyo, tenían acompañamiento psicológico, o tenían cerca a las personas que día a día las motivaban a avanzar. Pero una vez inició esta etapa de aislamiento todo esto se perdió, ahora seguro se sienten privados de estas ayudas y sienten que hay una barrera para continuar, sin duda esto puede complicar el curso y agudice el proceso de duelo.

Las recomendaciones para estas personas es evitar estar solos por mucho tiempo, quizá se haya dado un retroceso en el proceso y vuelvan a partir desde el inicio sintiendo un desequilibrio emocional, lo importante es hacerles acompañamiento frecuentemente, si la persona vive sola se debe monitorear diariamente, llamarle, preguntarle cómo se siente hoy.

Hacer énfasis en "hoy", sabemos que en general no se debe sentir bien y es bueno que sienta que se preocupan por su estado en el momento presente, un mensaje de buenos días, uno de buenas noches, frases alentadoras, quizás un poco de humor sin pasar el límite, brindarle la ayuda si está a tú alcance, no crear falsas expectativas si no podemos ayudar, preguntarle qué necesita, lo importante es hacerle sentir que estamos ahí aunque sea en la distancia.



Ahora bien, si eres tú la persona que está en esta situación de duelo, debes buscar acompañamiento en familiares y/o amigos con los que te sientas a satisfacción, no pierdas el contacto con las personas que venías interactuando, creen grupos de WhatsApp, programen actividades para cuando vuelvan a encontrarse, comunícate con tu terapeuta, si necesitas seguir con terapias pueden hacerlas de forma virtual, conversa frecuentemente con las personas que te escuchan, utiliza los medios tecnológicos que nos proporcionan.

Estar en contacto con los demás no quiere decir que no puedes tener un espacio contigo mismo, búscate y encuéntrate, mira tú interior, medita, busca tus recuerdos, encontrarte, disminuye la sensación de desierto, quizá cuando te encuentres en tu interior empieces a disfrutar de la soledad.



No permitas que este tiempo de cuarentena te convierta en un preso en tu propia casa, ¡aprovecha este tiempo! inicia ese proyecto que siempre quisiste emprender, qué tal si piensas en todo lo que te gustaba hacer antes de que ocurriera la pérdida e intentas reiniciar, o quizá quieras descubrir cosas nuevas, aprender un baile especial, tocar un instrumento, diseñar un vestido, escribir un libro, descubrir nuevas herramientas en tu computador, aprender a utilizar nuevas tecnologías, cocinar, hacer ejercicio físico, hacer manualidades, puedes hacer una larga lista de todas las cosas que te gustaría emprender, no importa que de veinte escojas una o dos, lo importante es que atines en una y la disfrutes mientras la haces.



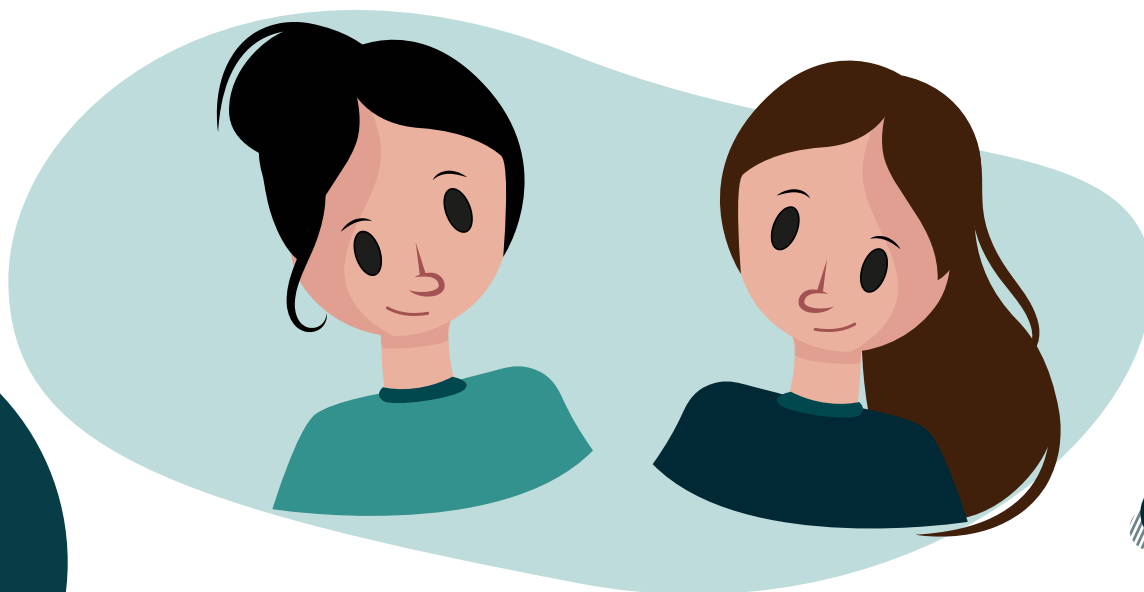


Recomendación es limitar la información que te llegue sobre el Covid-19, ya que puede generar ansiedad y miedos innecesarios, evita información negativa que te angustie, lo que tenías que saber ya lo sabes, es un virus peligroso y debes cuidarte mucho como lo debe hacer el resto del planeta, la información que transmiten las redes día a día puede sobrar para ti, recuerda que debes protegerte emocionalmente, evita debilitarte para no dificultar tu proceso de duelo.

Te animamos a que te mantengas activo a pesar de la situación en que estamos, aliméntate bien, confía en que esto pasará, que igual que tú, otras personas esperan a que esto termine para reencontrarse.

Cuando un amigo o alguien cercano pasa por una pérdida, sentimos que su tristeza llega hasta nosotros y queremos estar ahí para acompañarlo, sin embargo, en ocasiones las palabras nos atorán y nos sentimos incapaces de expresarle ese sentimiento que nos embargo, a veces esto nos conduce a decir cualquier cosa que se nos viene a la mente y casi que por costumbre se nos viene la típica frase de la abuela "sentido pésame", esta frase se traduce a que la persona que lo dice "le pesa" la muerte de la persona fallecida, digamos que no está mal, por algo la han usado por décadas, pero la forma de ver la muerte ha cambiado y las frases de condolencia deben ir más allá de un simple decir algo...

Cundo sientas que las palabras no fluyen, no te esfuerces por tener que decir algo que se escuche bonito o que impacte, a veces lo que esa persona en duelo quiere no es escuchar, sino que la escuchen. En medio del vacío que siente, hablar de su ser querido, contar sus anécdotas y sentir que a quien se las cuenta le presta atención, le ayuda a sentirse mejor.



Más que decir una frase, lo importante es transmitirle a la persona la tranquilidad de sentir que no está sola en estos momentos, es importante validar si esta persona en duelo está llevando medidas de autocuidado, si se está alimentando, si está tomando medicamentos, la higiene personal, si tiene pendiente una cita médica, y si está a tu alcance presta tus servicios.

*Sólo hazle saber
a esa persona
que puede contar
contigo.*

Para diligencias relacionadas con la funeraria o entidades involucradas con el fallecimiento del ser querido; algo muy importante es respetar el espacio del doliente, debemos hacer presencia aunque sea en la distancia sin hacerle sentir que estamos alterando su intimidad.

¿Qué decir?

"Se que cualquier cosa que diga no calmará tu dolor, pero quiero que sepas que estoy aquí contigo en este momento", "dime si puedo ser útil para ti en este momento", "me gustaría mucho poder decir algo que alivie tu dolor, pero no encuentro las palabras", "no puedo estar físicamente contigo en este momento, pero de corazón te acompaño en tu pena"

¿Qué no decir?

"Ya no llores más", "deja de llorar que él/ella no quería verte así", "sé fuerte", "debes salir para distraerte", "hazlo por tus hijos"

Consejos para controlar la ansiedad en tiempos de pandemia por covid-19

La ansiedad hace que la cuarentena se convierta en un tiempo de tortura y estancamiento, saber cómo controlar la ansiedad en estos momentos puede resultarnos muy útil, te daremos algunas estrategias que pueden ayudarte a manejar la ansiedad y que pueden ser aplicadas de manera relativamente sencilla.



Elimina el exceso de comida

Mucha gente cae en la trampa de comer en exceso cada vez que siente ansiedad, esto puede ser una solución a corto plazo ya que la comida es como una droga que alivia nuestro malestar, pero a largo plazo es un problema, ya que si no controlamos el motivo de la ansiedad tendríamos que comer permanentemente, además que puede traernos sobrepeso con todos los problemas que eso implica.

Así pues, algo tan simple como ponerse límites claros con los horarios de la comida puede ayudar mucho a nuestra vida emocional.



Práctica técnicas de respiración

Nuestro estado de ánimo y nuestras emociones dependen en gran parte del estado del sistema nervioso, si falta oxígeno, sentimos más ansiedad, si hay oxígeno estaremos más tranquilos y serenos.

Las técnicas de respiración ayudan a sacar el máximo potencial de nuestros pulmones, esto nos permite de forma consiente y voluntaria generar un estado de serenidad, el cual nos facilita afrontar de forma creativa los desafíos que se presentan en la cotidianidad.



Meditación (mindfulness)

La meditación nos ayuda a entrar en el aquí y el ahora, a percibir el momento presente con intensidad y a salir de la mente y de los pensamientos catastróficos y anticipatorios que son la real causa de la ansiedad con interrogantes como ¿qué pasará con mi vida y la de mi familia? ¿qué pasará con nuestra salud? ¿Qué pasará con nuestro trabajo?

4 *Haz ejercicio moderado en casa*

Algo tan sencillo como hacer ejercicio en casa con regularidad y mantener una buena higiene personal hará que nos sintamos mejor con nosotros mismos, los resultados son sorprendentes, proporciona mayor energía positiva por la generación de endorfina y desintoxicación de tu cuerpo y mente, puedes practicar en caminar por la sala, hacer abdominales, flexiones o ayudarte con un buen video de ejercicios en casa; hacerlo en familia fomenta los lazos de unidad al tiempo que se convierte en un momento de recreación y diversión.

5 *Evita la cafeína, el alcohol, el tabaco y otras drogas*

Si consumes productos con cualquiera de estas drogas estarás trayendo serios problemas, recuerda que muchas de las sustancias que consumimos afectan cómo nos sentimos; cualquiera de estas drogas hace que nos alteremos ante estímulos a los que, normalmente, no daríamos mucha importancia.

6 *Duerme bien y descansa bien*

En este tiempo de cuarentena podemos ser propensos a trasnchar en exceso (viendo TV o video juegos) y a dormir en el día, lo cual alteraría nuestro sistema nervioso de forma inadecuada. Descansar y dormir bien es indispensable, ya que en estado somnoliento es muy fácil que las situaciones cotidianas nos sobrepasen, dormir bien hace que estemos mucho más preparados para afrontar el día a día y la creatividad fluye más.

7 *Aprovecha el tiempo para leer, reflexionar y fomentar la intimidad con tus seres queridos*

Leer es una actividad que enriquece tu intelecto y tu espíritu, escoge buenos libros, que sean entretenidos y que aporten algo a tu crecimiento personal. Reflexiona sobre tu vida y las cosas a las que les has dado prioridad todo este tiempo, aprovecha este tiempo para redireccionar tu vida, estos tiempos de pandemia y cuarentena pueden ayudarte a despertar la conciencia y buscar una vida más trascendente.

Finalmente puedes conectarte con tus seres queridos de una forma más profunda a nivel emocional y espiritual, hagan reuniones familiares que fomenten el diálogo y la reflexión.

Fortalece los lazos de intimidad emocional con la familia en tiempos de cuarentena y pandemia por covid-19

La intimidad es una profunda conexión con los demás, que implica la capacidad de abrirse y desnudar el alma y permitir que los demás lo hagan sin juicios ni críticas. Cuando logramos con éxito la intimidad tenemos una vida saludable emocionalmente, llena de relaciones afectivas que nos hacen sentir en un estado de serenidad y plenitud.

Cuando no logramos la intimidad caemos en algo llamado el aislamiento; Podemos estar rodeados de personas, pero experimentamos soledad y vacío, esa dificultad para intimar emocionalmente proviene de la infancia donde el mundo externo no satisfizo nuestras necesidades de establecer contacto emocional, creando un sentimiento de desconfianza en nosotros mismos y en el mundo.

Aprendemos a poner una barrera entre nosotros y los demás, dejamos de ser lo que somos por intentar satisfacer al mundo, o sea, comenzamos por desconectarnos de nuestro verdadero yo interior, desconectarnos con lo que realmente somos y luego con los que nos rodean, resultando una sensación de vacío y soledad.

Ese mismo mundo que puede debilitar nuestra individualidad y capacidad de intimar emocionalmente nos ofrece formas irreales e ilusorias de llenar el vacío y la soledad: drogas, alcohol, sexo, juegos, internet, el trabajo, el consumismo, el fanatismo político, religioso o por algún equipo deportivo, estas son algunas de esas formas.



"Casi siempre pasa igual: cuando la felicidad nos toca es cuando menos nos damos cuenta de que somos felices"
- Héctor Abad Faciolince



*Algunas recomendaciones para
aprender a intimar con nosotros
mismo y nuestras familias.*



Meditación o mindfulness

La mencionamos nuevamente porque es una técnica que te ayuda a conectarte contigo mismo y con tu verdadera esencia, a conectarte con tus verdaderas emociones y necesidades más profundas que, en definitiva, son el origen de la verdadera intimidad.

La práctica constante de la meditación, te ayuda por ti mismo/a alcanzar al “niño herido” que hay en tu interior e iniciar el proceso de sanarlo, te sugiero que la aprendas y la practiques.



Poco a poco aumenta el contacto físico con tu familia

Las personas con una fuerte intimidad se tocan y eso produce un efecto tranquilizador, la ciencia bioenergética ha dicho que necesitamos mínimo 12 abrazos al día para estar serenos emocionalmente.

Erikson plantea que en el primer año de vida de un bebé se desarrolla la confianza básica y que esta confianza es una sensación física, el bebé recibe el calor del cuerpo de la madre y sus cuidados amorosos desarrollando el vínculo profundo que será la base de su futura capacidad de relacionarse profundamente.

la cuarentena mírala como una oportunidad no como una tragedia

En esta época de aislamiento es posible que nos sintamos en un estado de frustración. Nuestra casa pasó de ser el lugar donde llegábamos a descansar a una cárcel y, en ese sentido, nuestros familiares son los compañeros de celda, empezamos a ver las paredes oscuras, los espacios no nos alcanzan y lo único que nos sacaría de este estado sería poder ir a algún lugar fuera de casa; si estás pensando de esta manera te invitamos hacer un PARE.

En realidad no estás preso, sólo que esta situación nos confronta con realidades que no alcanzábamos a percibir. Sin embargo, la casa es igual, las personas con las que vives son tu familia. La sensación de que estás ahí porque te toca y no porque lo has decidido voluntariamente te hace sentir ofuscado.

Qué tal si miramos la cuarentena desde otro punto óptico, aquí te invitamos nuevamente a meditar, toma un espacio y piensa en todos los planes que te hacías antes de la cuarentena y que puedas realizar desde casa, no tienen que ser grandes planes.

Qué tal si inicias creando, o no dejando perder, un buen hábito: levantarte temprano, organizar la cama, hacer ejercicio, ayudar a preparar el desayuno, comer a tiempo, leer un libro, revisar tus metas, bañar al perro, ayudar con el aseo de la casa, lavar la ropa; para todo esto no importa el sexo o la edad, si eres la cabeza del hogar invita a los miembros de la familia a que lo hagan, a que todos colaboren con las responsabilidades.



*Piensa en proyectos
que tenías en mente*

Hacer un jardín! quizá pienses "lo haría pero no hay macetas y tampoco puedo salir a comprarlas", esta sería una situación oportuna para involucrar a tu familia, busquen tutoriales en YouTube de cómo hacer macetas con material reciclable; Si lo tuyo no son los jardines, piensa en cualquier otra cosa, puedes empezar por leer un libro o ¿qué tal escribir tu propio libro?, decorar el cuarto, aprender a tocar un instrumento, escribir poemas, aprender a bailar, aprender a manejar las herramientas ofimáticas....

Hay miles de cosas que se te pueden ocurrir, pero lo más importante es que aproveches la estadía en casa y fortalezcas los lazos familiares.

Solíamos quejarnos de la falta de tiempo para compartir con la pareja y los hijos, quizás este sea el mejor momento para saber qué es lo que mi hijo quiere, qué proyecta estudiar, qué piensa de mi trabajo, qué tanto conozco a mi familia y qué tanto mi familia me conoce, hay tantas cosas pendientes con nuestros familiares, pero no lo sabemos porque no hemos hecho el pare en nuestra vida para preguntarnos qué es lo que debo arreglar con mi mamá, con mi papá, mi pareja, mi hermano, pues este es el momento... medita acerca de tu relación con cada uno de ellos y fortalece los lazos, quizá hoy puedes reencontrarte con la persona que ha convivido contigo por mucho tiempo con sólo mirarle a los ojos. No lo aplaces, hoy tienes la oportunidad, no lo hagas por los demás, hazlo por ti!!!!



Biografía

Payás-Puigarnau, A. (2012). Las tareas del duelo: Psicoterapia de duelo desde un modelo integrativo-relacional. Madrid. España: Grupo Planeta.

González, J. (2006). Material del proyecto de atención psicosocial al duelo de Psicólogos Sin Fronteras (PSF) de Madrid. España.

González, J. (2017). Acompañar en el duelo. Madrid. España: editorial Desclée de Brouwer

Censicor LTDA.
Los Olivos Córdoba y Sucre
Sirley Fuentes Álvarez
Gerente.

Manos Sobre el teclado
Nadys Ballesteros Romero
Psicóloga con Máster en duelo, manejo y afrontamiento de la pérdida.
Terapeuta en duelo.

Diseño
Valentina Mendoza Ballesteros
Comunicadora Audiovisual.

Se permite la reproducción total o parcial del texto.