

Cómo gestionar el duelo por la pérdida de un ser querido durante el confinamiento

- En el blog “Hablemos del Alzheimer”, las psicólogas y terapeutas de la Fundación Pasqual Maragall, Sandra Poudevida y Ángeles Castillo, recomiendan unas pautas para facilitar el proceso de duelo.
- Aunque es una situación especialmente difícil, debemos normalizar nuestras emociones, compartirlas, entender que no hay normas a la hora de expresar dolor, intentar generar pensamientos positivos e incluso realizar rituales de despedida en casa.

Barcelona, 21 de abril de 2020.- La gestión de duelo en la situación actual de confinamiento es más complicada que en otros momentos, ya que muchas personas han perdido a seres queridos por Coronavirus u otras causas y no han podido despedirse de ellos. Por ello, la Fundación Pasqual Maragall ha elaborado una serie de recomendaciones para las personas o familias que se encuentran en esta situación.

Tal y como explica **Sandra Poudevida, psicóloga clínica y terapeuta del Área Social de la Fundación Pasqual Maragall**: *“Será especialmente difícil aceptar la pérdida si no hemos podido estar cerca de nuestro familiar en sus últimos momentos, ni participar en los rituales posteriores como el funeral o el entierro. El proceso de duelo llevará su tiempo porque implica, no solo una aceptación racional, sino también emocional”*.

A pesar de que cada proceso de duelo es único e individual, la Fundación Pasqual Maragall realiza varias recomendaciones que facilitan el duelo tras el fallecimiento de un ser querido:

- 1. Normalizar todas las emociones.** No hay emociones válidas y no válidas, y es importante saber escucharlas, ponerles nombre, expresarlas, conocerse a uno mismo, y aceptarse tal y como uno es y cómo se siente.
- 2. Realizar un ritual de despedida en casa.** Si no se ha podido decir adiós o celebrar una ceremonia de honor al fallecido, se puede llevar a cabo actos como encender una vela, definir un pequeño espacio de homenaje, poner en algún lugar destacado una fotografía u objeto de valor de la persona, etc.
- 3. Tratar de generar pensamientos positivos.** El dolor puede llevar al encierro en pensamientos muy negativos. No se sabe cómo se fue exactamente el ser querido, pero se debe pensar que estaba bien atendido y que sus emociones fueron positivas. Es importante también recordar lo feliz que fue en vida y los buenos momentos compartidos.
- 4. Fomentar las relaciones interpersonales.** Aunque sea de forma telemática, es positivo compartir nuestra pérdida con seres queridos para compartir el dolor y animarnos.
- 5. Tener presente que no hay normas a la hora de expresar el dolor.** Es necesario dar salida a la tristeza teniendo en cuenta que no existen normas para expresarlo y que, si es necesario, se puede pedir ayuda.

- 6. Practicar alguna técnica de relajación.** Meditar, escuchar música, buscar momentos para la tranquilidad, la reflexión y la paz interior y, además, a medida que pase el tiempo, introducir actividades más placenteras, cada cual a su ritmo.

Cuidarse a uno mismo y pedir ayuda

“A pesar del impacto de la pérdida, es crucial recordar la necesidad de cuidarse. Es absolutamente normal sentirse triste y sin energía ni ganas, pero es importante recordar que hay que cubrir unas necesidades propias como la nutrición, el descanso o el ejercicio físico”, añade **Sandra Poudevida**.

Tal y como declara **Ángeles Castillo, psicóloga y terapeuta de la Fundación Pasqual Maragall**: *“Es habitual sentir culpa por tratar de volver a rehacer nuestra vida sin nuestro ser querido. La culpa es un sentimiento con alto arraigo cultural, pero hemos de esforzarnos por desecharlo. No podemos atribuirnos todo aquello que no depende de nuestra voluntad y tenemos derecho a rehacer nuestra propia vida”*.

Por otro lado, hay que tener presente que en la mayoría de los casos es inevitable pedir ayuda y sentirse acompañado. No hay que dudar en pedirla y, sobre todo, hay que tener claro que no es sinónimo de debilidad. De hecho, se trata de un acto de valentía en el que se asumen las propias necesidades y limitaciones.

El blog de la Fundación Pasqual Maragall

Todas estas recomendaciones están disponibles en el [blog “Hablemos del Alzheimer”](#) de la Fundación Pasqual Maragall, dirigido tanto a los familiares cuidadores de personas con Alzheimer como a la población general durante este periodo de confinamiento. Todo el contenido está redactado y supervisado por los profesionales de la Fundación. El artículo sobre cómo gestionar el duelo de un ser querido puede consultarse [este enlace](#).

Sobre la Fundación Pasqual Maragall

La Fundación Pasqual Maragall es una entidad privada sin ánimo de lucro que nació en abril de 2008, como respuesta al compromiso adquirido por Pasqual Maragall (exalcalde de Barcelona y expresidente de la Generalitat de Catalunya) al anunciar públicamente que se le había diagnosticado Alzheimer. La Fundación está dirigida por Arcadi Navarro y presidida por Cristina Maragall, hija de Pasqual Maragall. Éste último ostenta el cargo presidente de honor. La misión de la Fundación es promover la investigación para prevenir el Alzheimer, y también ofrecer soluciones para mejorar la calidad de vida de las personas afectadas y de sus cuidadores. Para hacer posible estos estudios, la Fundación cuenta con el apoyo de una quincena de entidades y una base social de más de 35.000 socios, que contribuyen económicamente a la continuidad del proyecto.

Para más información: www.fpmaragall.org.

CONTACTO DE PRENSA:

Albert Rimbau (ATREVIA) / arimbau@atrevia.com / 683 16 20 28

fundación pasqual maragall

La Fundación Pasqual Maragall cuenta con el apoyo de:



FUNDACIÓN
RAMÓN ARECES



FUNDACIÓN
ACS



Allianz



Sabadell
Fundació

