

El duelo del duelo en pandemia - El Mundo Castellón al Día - 05/04/2021

El duelo del duelo en pandemia

El Labpsitec de la Universitat Jaume I ofrece terapia psicológica de forma gratuita a personas que han perdido a algún ser querido y sufren trastorno por duelo prolongado

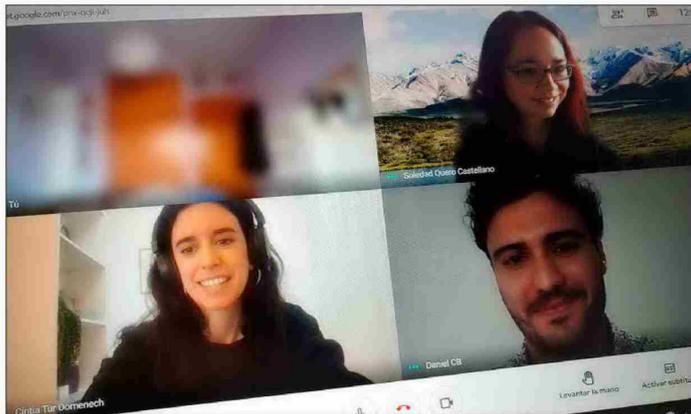
CARMEN HERNÁNDEZ CASTELLÓN

Todos hemos perdido un ser querido, un familiar o un amigo que ha fallecido por enfermedad o mucho peor, a causa de un accidente. Tras esa pérdida comienza siempre un periodo de duelo en el que la persona debe afrontar un gran cambio en su vida, que requiere un tiempo prudencial en el que, en teoría, se asume la pérdida y se recupera de alguna manera la vida que teníamos antes. Este es el concepto que en general la sociedad tiene del duelo, no obstante está claro que, en general, no hemos aprendido a mostrar nuestras emociones y nos dicen que no debemos llorar cuando en la elaboración natural del duelo tenemos que parar y afligirnos.

Así lo confirman expertos del Laboratorio de Psicología y Tecnología de la Universitat Jaume I (Labpsitec) que están realizando una investigación para ofrecer terapia psicológica de forma gratuita a personas que han perdido a algún ser querido y sufren trastorno por duelo prolongado. Se conoce como duelo prolongado el que sufren aquellas que han pasado por la defunción de un ser querido y que transcurridos seis meses o más no han conseguido adaptarse a la pérdida.

El tratamiento que plantea Labpsitec, y que se realiza de forma autoaplicada a través de una plataforma web o en modalidad presencial con terapeuta (o mediante videoconferencia si la situación sanitaria lo requiere), forma parte del proyecto de investigación 'Proyecto GROW: una intervención basada en TICs para el tratamiento psicológico del trastorno por duelo prolongado' y se inserta en el marco de la tesis de la doctoranda Cintia Tur Domech, codirigida por los investigadores Soledad Quero, de la UIJ, y Daniel Campos, de la Universidad de Zaragoza.

El objetivo del estudio, que está financiado por el Plan 2018 de Promoción de la Investigación de la Universitat Jaume I, consiste en explorar la viabilidad de autoaplicar un tratamiento para este trastorno a través de la comparación con la mejor condición, que es la estándar con un terapeuta. «La ventaja más importante de estos tratamientos en línea es que pueden llegar a más personas y en tiempos de pandemia esto adquiere una relevancia todavía mayor»,



Los impulsores de la iniciativa, en una reunión virtual.

PSICOEDUCACIÓN SENTIR DOLOR Y PENA ES ALGO NATURAL

Nos han educado que siempre tenemos que sentirnos bien, no debemos llorar, ni sufrir, evitar el dolor... No obstante, y según los expertos, carecemos de una educación para afrontar las emociones que sentimos. «Sentir dolor y pena es natural ante la pérdida de un ser querido», asegura el investigador Daniel Campos, quien también indica que todas las emociones son útiles, hasta las consideradas negativas tienen una función. «No hay que sufrirlas, que implica resistencia, sino identificarlas, aceptarlas y superarlas, reajustando nuestra vida, parar y elaborar la pérdida», concluye el investigador.

pone de relieve la investigadora Soledad Quero, que junto a Cintia Tur y Daniel Campos coinciden en destacar que en esta crisis sanitaria el duelo por la pérdida de un

ser querido se ha visto agravado por otros factores muy importantes como el hecho de que no se han podido despedir de la persona querida, que en muchas ocasiones ha fallecido sola.

Además, tal y como indica Tur «desde hace un año se han dado las circunstancias, como por ejemplo el aislamiento social, que dificultan la asimilación y elaboración del duelo». Más allá va Campos, subrayando que «las personas que están en duelo se encuentran más aislados que nunca porque no pueden quedar con sus amigos o sus familiares para compartir su dolor y su pena».

Tal y como indica Soledad Quero «la sociedad española aún lo está pasando peor en esta crisis sanitaria ya que somos personas muy sociables, que nos relacionamos mucho con amigos, compañeros y familiares, por lo que esta pandemia nos afecta más que a los ciudadanos de otros países que

no son tan sociables y permanecen más en su hogar con su familia». También existen otras culturas, como la budista que afrontan la muerte como parte de la vida, de manera más natural, por lo que también ese duelo se vive de manera diferente.

Las consecuencias del confinamiento y la distancia social que sufrimos derivada de la pandemia augura un futuro de numeroso y arduo trabajo para los profesionales de la psicología de nuestro país, ya que la situación de aislamiento provocada por la Covid-19 está afectando de manera muy profunda a la población joven. «Se ha puesto de manifiesto la importancia de la salud mental y esto ha evidenciado los pocos dispositivos de profesionales de los que dispone salud pública para hacer frente a esa secuela de la pandemia, esa ola de problemas mentales que ya nos está afectando», explica Soledad Quero, insistiendo en la nece-

sidad de que se incorpore a la Atención Primaria, es decir a los propios ambulatorios, los psicólogos generales sanitarios, para así acercar la atención psicológica mucho más a los pacientes, tanto a nivel preventivo como orientador para dirigirlos a programas como el que está investigando la UIJ y que al poder seguir on line permite dar respuesta a multitud de usuarios.

PROGRAMA PIONERO

La investigadora Cintia Tur destaca que este es el primer programa autoaplicado a través de Internet que se ha desarrollado en España para este problema, un trastorno que además se ha incorporado recientemente al manual de clasificación internacional de enfermedades CIE-11. «De forma aleatoria, se establece si los participantes en el estudio siguen el tratamiento autoaplicado en línea, en el que hacen unos módulos a través de la plataforma y reciben una llamada semanal por parte de un terapeuta, o si lo realizan de forma presencial con un terapeuta (o mediante videoconferencia), pero los contenidos que se incluyen en ambas modalidades son exactamente los mismos», explica la doctoranda Cintia Tur.

La terapia tiene una duración media aproximada de ocho semanas, con la posibilidad de extenderla hasta 10 semanas y, entre otros componentes, incluye información detallada sobre el proceso de duelo, ejemplos, técnicas de gestión de la ansiedad y mejora del estado de ánimo, así como elementos de escritura expresiva para la elaboración y asimilación de la pérdida. Además, hay que destacar que todas las técnicas incluidas están basadas en la evidencia, es decir, se ha hecho una revisión y se han adaptado las técnicas que han demostrado su eficacia en el tratamiento del duelo prolongado.

Al formar parte de un proyecto de investigación que cuenta con el visto bueno de la Comisión Deontológica de la UIJ, el tratamiento es gratuito. Todas aquellas personas interesadas pueden enviar un correo a growuji@gmail.com o llamar al teléfono 964 38 76 44.