

Comunicado 030
Ciudad de México, 22 de febrero de 2021

NECESARIO BUSCAR APOYO PROFESIONAL ANTE DUELOS PROLONGADOS: IPN

- *Es necesario vivir la tristeza a través del duelo, pero si aparecen pensamientos de desesperanza es importante obtener atención profesional para evitar caer en estados de depresión*
- *Conviene generar redes de apoyo social en torno a los dolientes para mostrarles solidaridad, empatía y ayudarlos a sobrellevar de mejor manera el proceso de pérdida durante esta pandemia por COVID-19*

Por las pérdidas humanas, materiales y económicas a causa de la pandemia generada por el COVID-19, actualmente miles de personas viven procesos de duelo, los cuales permiten aceptar la realidad e incorporarse en forma paulatina a la vida cotidiana, pero es importante buscar atención profesional cuando esa etapa se agudiza o prolonga, a fin de evitar estados de depresión, señaló el investigador del Instituto Politécnico Nacional (IPN), Gerardo Leija Alva.

El catedrático del Centro Interdisciplinario de Ciencias de la Salud (CICS), Unidad Santo Tomás, destacó que la tristeza que se experimenta por la pérdida de seres queridos, estatus económico o bienes materiales, es una emoción que es necesario vivir mediante el duelo, porque tiene la función de ayudar a asimilar los sucesos.

Sin embargo, explicó que esta etapa varía de una persona a otra y se considera aceptable que el duelo dure de tres a seis meses como máximo, de lo contrario es importante buscar un especialista para recuperar su salud emocional.

“Mientras más apegada haya sido una persona al ser querido, el proceso será más difícil. Al principio son normales los episodios de llanto, el aislamiento y la falta de apetito, sin embargo, con el paso de los días esa situación debe mejorar; si por el contrario se agudiza y aparecen pensamientos oscuros, de culpabilidad, desesperanza o la falta de deseo por vivir, es preciso recibir atención psicológica o tanatológica para cerrar ese ciclo adecuadamente”, advirtió.

Recalcó que los psicólogos tienen la preparación requerida para ayudar a quienes les cuesta mucho trabajo asimilar las pérdidas y por ello tienen duelos difíciles; en tanto que, los tanatólogos se especializan en el bien morir y en procesos de mayor complejidad, los cuales deben tratarse mediante estrategias adecuadas y el uso de un lenguaje cuidadoso para evitar confusión en los dolientes, ante ello recomendó revisar la trayectoria de los especialistas para garantizar una mejor atención.

El Maestro en Psicología experimental con énfasis en salud explicó que se sabe que la tristeza cumplió su función y el duelo terminó cuando el individuo es capaz de unir los tiempos presente, pasado y futuro, es decir, cuando comprende que los recuerdos y vivencias perdurarán, cuando asimila que el ser querido, empleo o bienes materiales ya no están y cuando se ve en el futuro cumpliendo sus metas o viviendo su vida sin las personas, situaciones o posesiones.

El integrante del Sistema Mexicano de Investigación en Psicología (SMIP), destacó la trascendencia de conformar redes de apoyo social en torno a los dolientes, a fin de mostrarles solidaridad, empatía y ayudarlos a sobrellevar de mejor manera el proceso para reintegrarse a sus actividades paulatinamente; además, mencionó la importancia de evitar negar las pérdidas o la emoción de la tristeza, ya que ello impide asimilar la realidad y provoca duelos complicados e inconclusos.

--o0o--