TORRE DE LOS LUJANES · N.º 77 · OCTUBRE DE 2021

Real Sociedad Económica Matritense de Amigos del País

ISSN 1136-4343 · D.L. M-18744-1986

La gestión de las emociones durante la pandemia de la COVID-19 y el impacto emocional de los fallecimientos

Autoría: Carlos Hernández Fernández

Afiliación: Licenciado en Sociología y Periodismo; Diplomado en Trabajo Social; Máster en Intervención en Duelo; Máster en Recursos Humanos

TIPO	PÁGINAS	IDENTIFICADOR
Investigación social y emocional	87-97	TDL-77-2021-087-097

RESUMEN DOCUMENTAL

Estudio sobre la gestión emocional durante la pandemia y el duelo provocado por los fallecimientos. Combina reflexión teórica con resultados de una investigación cualitativa realizada a 48 personas relacionadas con la muerte durante el estado de alarma, incluidos familiares y profesionales de primera línea. El miedo aparece como emoción predominante, junto a tristeza, ira, incertidumbre y llanto, y se proponen pautas para evitar que estas emociones pierdan su función adaptativa.

PALABRAS CLAVE

COVID-19 · emociones · duelo · miedo · fallecimientos · salud emocional · investigación cualitativa

CITA BIBLIOGRÁFICA

Carlos Hernández Fernández. «La gestión de las emociones durante la pandemia de la COVID-19 y el impacto emocional de los fallecimientos». Torre de los Lujanes, n.º 77, 2021, pp. 87-97. ISSN 1136-4343.

Resumen y palabras clave elaborados documentalmente a partir del contenido. Las páginas siguientes reproducen el trabajo original sin modificación.

La gestión de las emociones durante la pandemia de la COVID-19 y el impacto emocional de los fallecimientos

Carlos Hernández Fernández
Licenciado en Sociología, Licenciado en Periodismo, Diplomado en Trabajo Social. Master en Intervención en Duelo. Master en Recursos Humanos

Introducción

Desde finales del año 2019 hasta marzo de 2020 murieron en el mundo más de 2.500.000 a causa de la COVID-19. La pandemia afectó a toda la población mundial, y en los primeros meses de 2020 el número de contagiados y fallecidos fue especialmente alto en España, sobre todo en la Comunidad de Madrid.

Entre los meses de marzo y mayo de 2020 se produjeron en España 152.230 muertes por enfermedades, de las cuales 45.684 tuvieron como causa la COVID-19 según datos del INE, lo que supuso un incremento de muertes del 44,80 % respecto a 2019.

La mayoría de estas muertes se produjeron, de forma dramática, durante el tiempo que duró el estado de alarma, que sometía

a la población a un confinamiento domiciliario. Los familiares no pudieron visitar a los enfermos en residencias ni en hospitales, y estos morían, por tanto, en soledad, acompañados únicamente por un personal sanitario totalmente desbordado y sin apenas medidas de protección. La Comunidad de Madrid activó protocolos en los que se prohibía derivar ancianos de residencias a los hospitales, y el número de contagios y fallecimientos en estos hogares de mayores se disparó de forma desproporcionada.

Las noticias, en radio, prensa y televisión, se centraron durante meses en hablar de la pandemia, y, a diario, anunciaban en titulares el número de muertes y de contagios, así como narraban el contexto extraordinario en el que se estaban produciendo estas muertes.

No es difícil adivinar que los sentimientos de la población estaban a flor de piel y que la carga emocional de los madrileños fue especialmente intensa durante esta primera ola. Todos los días a las 8 de la tarde los madrileños, y el resto de los españoles salían a sus terrazas y balcones a aplaudir a los sanitarios. Lo que empezó siendo un gesto de solidaridad se convirtió poco a poco en una forma de liberación emocional, en la que se compartían conversaciones, canciones e incluso bailes entre vecinos de una misma calle que tiempo atrás ni siquiera se conocían o se saludaban. Esta expresión de solidaridad e incluso de alegría ocultaba el sufrimiento que muchas familias y sanitarios estaban viviendo.

Este artículo recoge por un lado reflexiones del autor sobre las emociones y su gestión, y, por otro, una pequeña parte de los resultados obtenidos en una investigación cualitativa realizada con personas que perdieron algún familiar durante los primeros meses de la pandemia y con personal sociosanitario de primera línea. Se finaliza con algunas ideas sobre cómo gestionar las emociones no hedónicas para tratar de impedir un impacto negativo de estas en la salud emocional.

Las emociones

El sistema emocional es muy complejo. Al hablar de emociones básicas nos podemos referir fundamentalmente a siete: la alegría, la ira, el miedo, el asco, la tristeza y la sorpresa. A veces se piensa que la alegría es una emoción positiva, y el resto negativas, salvo la sorpresa que podría ser positiva o negativa. Esto es un error frecuente, ya que no existen emociones positivas o negativas, de hecho, todas son buenas cuando ejercen su función adaptativa. Por ejemplo, el miedo nos protege de los peligros, la ira nos ayuda a marcar limites y el asco protege nuestra salud. Sí que se puede hablar de emociones hedónicas, que nos dan placer, como la alegría, o no hedónicas como el miedo, el asco, la tristeza o la ira. La cuestión no es su positividad o no, sino cómo están gestionadas.

Durante toda la pandemia, y en especial durante los meses que duró el estado de alarma la gestión de las emociones se hizo especialmente difícil para muchas personas, en especial la de las emociones no hedónicas. El hecho de estar encerrados en casa, el temor a los contagios, o las noticias de los fallecimientos, entre otros factores, dispararon sentimientos como el miedo, la ira, la incertidumbre o el agobio.

Gestionar las emociones es fundamental para evitar que sean las propias emociones las que dominen actitudes y comportamientos. Si el individuo no se hace dueño de sus propias emociones, es posible que sean ellas las que se adueñen de los pensamientos y las conductas personales, y ante la pandemia resultaba de suma importancia no abandonarse a un tsunami emocional que ha podido acabar con el equilibrio y el bienestar psíquico de muchas personas.

Buscando una metáfora, se puede decir que las emociones son cómo un río que transcurre por un cauce, algunas veces lleva más agua

y otras lleva menos caudal. Se observan aguas bravas y aguas tranquilas, rápidos en terreno abrupto y remansos donde parece que el agua está casi quieta. Mientras todo transcurra de esta manera, el individuo conozca el río y sepa cómo y por dónde navegar, no habrá peligro. El problema llegará cuando el río se desborde, cuando el cauce no controle el agua. Entonces, esa agua desbordada puede destruir todo lo que encuentre a su alrededor, y puede acabar con la vida de su entorno cercano. Así son las emociones, a veces más exteriorizadas y a veces menos; en ocasiones más tranquilas, y en otros momentos más exageradas. Pero todo estará bien en el interior del individuo mientras las sepa manejar y gestionar. La dificultad llega cuando estas emociones se desbordan, cuando se disparan de forma exagerada, cuando se escapan del cauce del control personal; es entonces cuando pueden destruir a la persona y dificultar las relaciones y la salud.

La pandemia ha sido como un aguacero que ha llenado el río de emociones, una terrible tormenta que, de forma abrupta, ha convertido todo el cauce en aguas bravas, y que, en muchos casos, ha amenazado con desbordarse. La pandemia ha exagerado las emociones, las ha mezclado, las ha confundido, y, a menudo, las he dejado fuera de control. Son muchas las personas que se han sentido así durante los meses de confinamiento y posteriores, y más aún aquellas que han perdido a seres queridos sin la posibilidad de despedirse, o aquellos profesionales que han trabajado en primera línea.

La investigación

Entre los meses de julio y noviembre se realizó una investigación cualitativa entrevistando a 48 personas que habían tenido relación con la muerte durante el tiempo que duró el estado de alarma. Entre los entrevistados estaban familiares de fallecidos, sanitarios, perso-

nal de residencias de ancianos, capellanes, profesionales de funerarias y bomberos que habían recogido cadáveres. A todos ellos se les preguntó sobre diferentes aspectos de su vivencia de la pandemia, y en todas las entrevistas se trató de captar las emociones que mostraban tanto de forma verbal como no verbal.

Una vez realizadas las entrevistas, fueron transcritas, codificadas y analizadas con ayuda del programa NVivo Plus. Uno de los códigos que se estableció fue el código de emociones en el que se reunieron todas las expresiones verbales que hacían referencia a emociones sentimientos y estados de ánimo. Extraídas estas verbalizaciones se realizó una nube de palabras en las que se eliminó todas las palabras que no aportaban valor al código, las denominadas palabras vacías, de esta forma quedaban un análisis de frecuencia tal y como se muestra en la figura 1.

Figura 1

El objetivo, en esta parte de la investigación, era conocer cuáles eran las emociones que los entrevistados habían experimentado con mayor intensidad durante los primeros meses de la pandemia.

La primera palabra que aparece en la nube es la palabra miedo. Fue, sin duda la más repetida por los participantes. Miedo al contagio, miedo a la muerte, miedo a la enfermedad de los familiares o miedo a la soledad fueron algunos de los temores que afirmaron haber vivido. Un miedo que no sólo se vivió durante el confinamiento, sino que, en varios casos, continuaba en el momento de las entrevistas:

> *"Estoy cagada también, ese miedo... o de salir a tomar un café, a lo que sea. Es muy fácil decirlo, peo al estar aquí y ver tantas cosas... No por cogerlo, si no por tenerlo y pasarlo y formar esa cadena... no lo sé. El miedo es libre y la cabeza empieza a dar vueltas"* (Auxiliar de residencia de ancianos)

La segunda palabra que aparece con más fuerza y que está relacionada directamente con la expresión emocional es "lloré". El llanto en este contexto ha sido casi siempre expresión de pena, de rabia o de impotencia.

> "*Mira, la verdad es que yo me iba de las guardias llorando todos los días en el coche, me metía en el coche, hasta llegar al coche estaba animando a la gente, pero cuando me metía en el coche empezaba a llorar como una magdalena hasta llegar a mi casa, cuando llegaba a mi casa se pasó la magdalena, eso ha sido"* (Médico de emergencias*)*

El llanto no sólo se ha expresado verbalmente en las narraciones de las entrevistas, sino que casi todas las personas que han par-

ticipado en ellas, ya fueran familiares o profesionales han llorado durante estos encuentros al recordar las vivencias.

A continuación, destacan grupos de palabras que tienen que ver con la familia: "familia", "madre", "padre", abuelos". La mayoría de las emociones aparecidas en las narraciones estaban vinculadas a los familiares. La sensación de ver sufrir a un ser querido, o de imaginar su sufrimiento, es uno de los aspectos que más respuesta emocional despertó.

> *"No era un llanto...no, no se me escuchaba. Y me quedé en el coche un rato, apoyada, fumando, mirando al hospital porque era la única manera que yo tenía de ser partícipe para mi padre y para mi madre, con mi madre hablaba, pero yo miraba al hospital, a La Paz y decía "Jolín, ¿dónde está mi padre?"* (Hija de fallecido)

Otro grupo de palabras que aparece también con mucha frecuencia es aquel que contiene términos vinculados con la muerte o con la enfermedad, y que agrupa palabras como "muertos", "contagio", hospital". etc.. mostrando claramente cuales eran los pensamientos que estaban provocando las emociones narradas.

Si se sigue buscando palabras relacionadas implícitamente con la vivencia emocional encontramos el termino "duro", que aparece con frecuencia como adjetivo para ilustrar lo vivido en esos días, se puede observar que también aparecen otros adjetivos como "terrible" u "horroroso".

> *"Fue durísimo, durísimo, sobre todo para, para el comité y para la plantilla. Fue muy duro."* (Directivo empresa funeraria)

Y la siguiente emoción explicita que aparece en el análisis es la "culpa". La culpa en las entrevistas aparece con frecuencia asociada

a la sensación de abandono que se ha tenido sobre el ser querido por parte de los familiares, o de no haber hecho lo suficiente. También hay una culpa por no haber podido cumplir las últimas voluntades de un difunto.

> "*Y yo por otro lado también tenía una parte de arrepentimiento, no de arrepentimiento, perdón, de culpa, pues de que podía haber estado más, tenía que haberlo llevado al hospital, como si nada fuera suficiente* (Hija de fallecido").

Asociada a la culpa, en los discursos aparecen reflexiones sobre la culpabilidad o no de los agentes implicados en la gestión de la COVID-19. Los entrevistados referían con frecuencia pensamientos sobre quién tenía la culpa de los fallecimientos y de las decisiones tomadas en hospitales y residencias.

> *"Entonces ¿por qué a estas personas se les ha negado eso? Un respirador. De eso no tenemos la culpa nosotros, la tienen la culpa los señores políticos que no hace más que recortar en Sanidad. Yo espero que de esto se aprenda a valorar lo que es lo primordial en la vida*" (Trabajadora social de residencia de ancianos).

Tan importante como el análisis de las emociones verbalizadas es la observación de aquellas palabras que no aparecen apenas en las entrevistas. No se encuentran en la nube de palabras emociones de las conocidas como hedónicas, ni sentimientos de este tipo que se correspondan con expresiones de felicidad, alegría o júbilo, y otras como la incertidumbre, o la rabia, que, aunque aparecen en menor medida que las descritas en párrafos anteriores tienen su lugar relevante en las narraciones, y se pueden encontrar también en el análisis de las entrevistas.

Son los sentimientos no hedónicos los que han protagonizado la vida emocional de los individuos durante la primera ola de la pandemia, y más aún la vida emocional de aquellos que de un modo u otro han vivido la muerte de una manera cercana. Además, estas emociones se han mostrado con mucha fuerza, y en algunos casos ha resultado difícil establecer una autogestión adecuada.

Estas emociones mal gestionadas, a medio y largo plazo, pueden conllevar problemas de salud emocional como duelos patológicos, estrés postraumático o ansiedad por muerte. De ahí la importancia de la gestión emocional.

La gestión emocional

Gestionar las emociones no es algo fácil, y, menos aún, cuando los sucesos que se viven son percibidos como algo muy negativo, como es el caso de la pandemia y sus muertes asociadas. El entorno condiciona notablemente nuestras actitudes y nuestra forma de comportarnos, y lo experimentado en relación con la COVID-19 ha generado un ambiente de malestar y de desgaste emocional, la llamada fatiga pandémica. Las emociones que con más fuerza han surgido han sido las no hedónicas, que son las que causan más dolor y resultan más difíciles de gestionar de forma adecuada.

Esta gestión requiere de trabajo y fuerza de voluntad, no es fácil, pero el ser humano sano es capaz de elegir sus propias actitudes, y ejercer una autogestión emocional, incluso ante un evento adverso.

Una buena parte de la gestión emocional depende de los diálogos internos, es decir de las cosas que los individuos se dicen a sí mismos, esos pensamientos que surgen, de forma automática ante un suceso exterior o ante una percepción, en este caso negativa. La mala calidad y falta de control de los pensamientos y de los diálogos

internos puede hacer estallar a alguien preso de la ira, o paralizarle a causa del pánico; y, por el contrario, un adecuado control emocional puede producir que la persona aproveche la energía de estas, y otras emociones, para tomar decisiones productivas o analizar de forma positiva hechos y situaciones acaecidas.

En ocasiones no es posible evitar que aparezcan determinadas emociones ante sucesos desagradables, y, de hecho, es necesario, o sano, que aparezcan. Ante los hechos vividos durante la pandemia, emociones como la ira, la tristeza, o el miedo han de surgir en los individuos, porque, en su función adaptativa, pueden ayudar a la persona a adaptarse a la situación y de este modo asimilarla y sobrevivir.

La señal de alarma hay que encenderla en el momento que estas emociones dejen de ser adaptativas y se conviertan en un obstáculo que impida llevar una vida con cierta normalidad o unas relaciones sociales adecuadas.

La exposición al confinamiento, a la muerte, a las malas noticias, o a la enfermedad, de una forma tan intensa como la que se ha experimentado en esta situación es, de forma natural, respondida con impulsos emocionales poco hedónicos, y, a veces algo dañinos. La cuestión es saber medir cuánto hacen sufrir al sujeto, y durante cuánto tiempo.

Si se ha sufrido una perdida no se puede pretender vivir como si nada hubiera sucedido y hay que dejar lugar para el dolor y la pena. Pero si pasados unos meses este dolor impide avanzar o la rabia no permite realizar las tareas cotidianas será el momento de pedir ayuda a profesionales.

Hay que intentar no caer en pensamientos automáticos negativos y en bucles que alimenten la mente de negatividad, porque estos se retroalimentan y obstaculizan salidas saludables. No siempre es fácil

racionalizar las emociones, pero un esfuerzo por interiorizar y relativizar puede ayudar bastante. Para poder hacer este ejercicio es fundamental reconocer la emoción y tratar de ponerle nombre, darse permiso para sentirla y luego pasar a la gestión y la relativización.

Hay que darse permiso para sentir y es necesario reconocer la propia vulnerabilidad. Tras estas experiencias de tipo traumático, como las narradas en la investigación, y las vividas por muchos ciudadanos, es lógico tener sentimientos no hedónicos que causen dolor e incertidumbre.

En ocasiones no permitirse este tipo de emociones, ser demasiado autoexigente y no dejar sitio al dolor, lo que produce es una mayor sensación de culpa, y, a la larga, más sufrimiento.

Se debe por tanto dejar un lugar para conectar con las emociones que menos nos gustan, y desde esta conexión elaborar ese duelo que permita volver a una vida, aunque ya nada sea como antes.

La pandemia de la COVID-19, y en especial los hechos acontecidos durante la primera ola causaron dolor y desesperanza. Pero el ser humano es maravilloso y con tiempo, esfuerzo y resiliencia es capaz de superar las dificultades y seguir persiguiendo la felicidad. Y, a veces, cuando no se puede sólo, es bueno pedir ayuda, porque al fin y al cabo somos seres sociales.