

## México

# El duelo de la crisis sanitaria

Carlos Mario Estrada Álvarez

Universidad Juárez Autónoma de Tabasco • karlosm\_ea7@hotmail.com



La actual crisis global sanitaria ocasionada por el covid-19 nos ha hecho vivir un duelo sin considerarlo como tal, sin darnos cuenta hasta hoy que hemos estado elaborando este proceso psicológico al que nos enfrentamos tras la pérdida física, material o de otras causas. Si lo analizamos así, entonces, entenderemos sus fases a partir de la teoría propuesta por Elisabeth Kübler-Ross, una psiquiatra de origen suizo en 1969 publicó el libro *On Death and dying*,<sup>1</sup> cuya traducción es “sobre la muerte y el morir”. En este libro describió por primera vez las cinco fases del duelo, con las cuales se puede analizar la crisis que vivimos actualmente.

---

1 Elizabeth Kübler-Ross, *On death and dying*. MacMillan, New York, 1969.

En los tiempos críticos de la actual contingencia, la pérdida ha recaído principalmente en la libertad. Claro está que al declararse la alerta sanitaria la primera práctica para evitar la propagación de este letal virus fue el encierro, confinamiento o cuarentena, es decir, evitar la salida de las personas y la continuación de las actividades a las cuales estaban acostumbradas. Esto no fue más que el primer proceso de duelo de la crisis sanitaria, la llamada pérdida de la libertad.

## Negación

Lo que un día nos llegó por sorpresa, algo que no esperábamos o no pensábamos que nos llegara tan pronto y con gran fuerza, parecía que no se dimensionaba la gravedad de los efectos que se podía ocasionar si nos convertíamos en portadores del virus.

En estas líneas subrayo la palabra “No” como un elemento importante que es clave para la negación. Tal vez hemos o nos hemos escuchado en estos últimos meses decir “No puede ser” y en más de una familia prevalece aún la frase “No es justo”, pues la incertidumbre de lo que puede o no pasar es el primer momento tenso que se vive en un golpe de la vida. La crisis por covid-19 nos ha golpeado en todas nuestras esferas de vida, llámese social, laboral, económica, psicológica, entre otras. La negación es un paso inevitable que, por si fuera poco, hay que atravesar y salir de ahí; hay que subir hacia el otro escalón, que también es otra fase del duelo.

## Enfado

La tristeza disfrazada de ira que se apodera de uno mismo por días, semanas o meses por los sentimientos de pérdida cada vez más se agudizan. Enojo por abandonar sus actividades, dejar de ir al gimnasio, a la escuela, cerrar sus negocios ante el llamado de las autoridades de cada país. Esta fase también se puede trasladar al aspecto laboral, desde el impacto que ha generado el covid-19. Los datos en México apuntan a que 12 millones de personas dejaron de trabajar o de buscar empleo por efectos de la pandemia, reveló la primera Encuesta Telefónica de Ocupación y Empleo elaborada por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía.<sup>2</sup> Es de esta forma como ante la pérdida de un empleo por causa de un virus invisible la situación se torna en reacciones de descontrol emocional provocando el enojo, la rabia, la frustración, incluso, con mayor frecuencia en los hombres que en las mujeres, principalmente por ser el portador de los recursos en el hogar.

Esto es apenas un poco de las secuelas que la actual contingencia nos ha dejado. El proceso de duelo lo podemos ver en este evento tan catastrófico para la mayor parte del mundo.

## Negociación

Tal vez hemos fantaseado con la idea de que, si los chinos no hubieran comido murciélago, nada de esto estaría pasando; si tan solo hubieran cerrado las fronteras, esto no tendría tanta fuerza ni hubiera cobrado tantas vidas. Es común en

<sup>2</sup> INEGI, Resultados de la encuesta telefónica de ocupación y empleo cifras oportunas de abril de 2020 [En línea]: [https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2020/enoe\\_ie/ETOE.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2020/enoe_ie/ETOE.pdf)

esta fase idealizarnos y tener pensamientos sobre estrategias que habrían evitado el resultado que actualmente tenemos.

## Miedo o depresión

“No sé si volveremos a estar como antes”, “no sé si pueda resistir esta enfermedad” tal vez sean unos de tantos pensamientos llenos de miedo por enfrentar lo desconocido y lo irreparable que ha traído consigo el coronavirus.

Al inicio se creía que la cuarentena y el encierro traerían paz, tranquilidad y espacios de convivencia a las personas, sin embargo, a más de un año de encierro, los efectos de la pandemia han cobrado factura de forma drástica en las familias, pues las responsabilidades se duplican. Los compromisos con las tareas escolares, el trabajo desde casa, la vulnerabilidad en la salud, el temor a perder la estabilidad económica ha provocado gran impacto psicológico. La literatura relativa señala que las cuarentenas que se extienden por más de cien días tienen impactos difíciles de revertir en la salud mental, como el miedo, la depresión, en contraste, se compara con esta fase del proceso de duelo que no está tan alejada de lo que podemos observar en la actual pandemia.

## Aceptación

Esta es la última fase, pero no menos importante. Es precisamente donde muchos nos situamos en estos momentos, pues hemos comenzado a resignarnos y aceptar la pérdida que en todo nos ha traído el coronavirus. Hemos aprendido también a vivir con la enfermedad todos los días, siempre haciendo uso de las medidas sanitaria. Hemos entendido el valor de

vivir y no poner en riesgo nuestra salud, por medio del uso de cubrebocas y evitar aglomeraciones. Hemos aprendido a vivir con algo tan diminuto, un agente invisible, un enemigo mortal. Nos hemos ajustado a aprender a convivir con una enfermedad letal, aceptando que llegó para quedarse.

Estamos en espera de una vacuna, aún es esta nuestra ilusión. Sin embargo, nos adaptamos a una nueva normalidad, porque sabemos que aún existe un futuro, que no podemos ver, pero sí podemos diseñar. Entonces, es un hecho que el actual coronavirus nos ha enseñado a trabajar nuestro propio duelo todos los días ante lo máspreciado y despojar-nos de muchas cosas tan significativas que nos colmamos de sentimientos.

Aún existen personas que siguen trabajando su duelo, no todos estamos en el mismo escalón. Lo importante es sentir esa empatía por los daños que nos ha ocasionado tan duro evento que aún no termina y que, quizás, sea algo más que se añade al vivir diario.