

## TRABAJAR CON PERSONAS QUE EXPERIMENTAN UNA PÉRDIDA AMBIGUA

---

En situaciones de desastre natural o conflicto, los voluntarios de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja se enfrentan a menudo a personas que atraviesan una experiencia devastadora, como la de no tener noticias de un ser querido durante varias semanas, o incluso meses o años.

Esta forma de pérdida, denominada como pérdida ambigua según la **Dra. Pauline Boss**, a diferencia de la causada por una muerte clara y definitiva, se caracteriza por la ausencia de certeza en cuanto al destino de un ser querido. Puede ocurrir a personas afectadas por catástrofes naturales, conflictos armados, migraciones o desplazamientos.

- La pérdida ambigua puede tener profundas consecuencias tanto a nivel individual como comunitario. A nivel individual, puede provocar sentimientos de impotencia, angustia y confusión, así como una lucha por dar sentido a la situación. Los individuos pueden sentir culpa, ansiedad y una sensación de estar incompletos. Tomar decisiones, adaptarse a una nueva dinámica familiar, una identidad civil incierta y seguir llevando una vida cotidiana normal pueden ser retos cuando desaparece un ser querido.
- A nivel comunitario, una pérdida ambigua puede afectar a la dinámica familiar y social, perturbar las redes de apoyo y provocar tensiones emocionales. Dado que se desconoce el destino de la persona desaparecida, existen pocos rituales culturalmente aceptados para honrar a los desaparecidos y reconocer la pérdida en el seno de la familia.

### RECOMENDACIONES PARA LOS VOLUNTARIOS:

#### **Practicar la escucha activa**

Los voluntarios deben ofrecer una escucha atenta y empática, permitiendo a los afectados compartir sus experiencias y emociones sin juicios ni interrupciones. La escucha activa ayuda a reconocer y aceptar la ambivalencia de las emociones y pensamientos expresados por el oyente, creando un espacio en el que todos se sienten escuchados y comprendidos sin ser juzgados. Esto ayuda a las personas a construir su propia historia y poner palabras a la pérdida ambigua.



### **Evitar las falsas promesas**

Es esencial no hacer promesas que no se puedan cumplir. Los voluntarios deben ser honestos sobre los límites de su ayuda, ofreciendo al mismo tiempo apoyo emocional y práctico siempre que sea posible. Sin embargo, dar esperanzas realistas también significa ofrecer un apoyo positivo y realista, fomentando las posibilidades de mejora o resolución, sin dejar de ser fieles a la verdad.

### **Fomentar la resiliencia**

Animar a los afectados a encontrar formas de hacer frente a su situación, centrándose en la resiliencia y en los recursos internos y externos disponibles. La resiliencia es el hecho de que la persona acepte la pérdida ambigua y al mismo tiempo siga invirtiendo vida.

### **Fomentar la rutina y el apoyo social**

Ayudar a las personas a continuar con las tareas cotidianas y participar en actividades alegres y significativas puede servir de descanso de los pensamientos negativos repetitivos. El ejercicio físico, las aficiones creativas y la inversión en relaciones estrechas con las personas de su vida también pueden ayudar. Esto les ayuda a recuperar la sensación de normalidad y reanudar actividades cotidianas como el trabajo, la educación de los hijos o las tareas domésticas.

### **Proporcionar recursos**

Remitir a las personas a los recursos psicosociales y servicios de apoyo adecuados (ayuda psicológica, social, financiera y/o jurídica). Considerar que la pérdida ambigua afecta a todo el sistema familiar. Hay que pensar en recursos adecuados para todos los miembros de la familia, teniendo en cuenta la edad y el sexo.

### **Crear rituales para recordar, celebrar y honrar a los fallecidos**

Esto puede hacerse en torno a fechas importantes como los cumpleaños. Por ejemplo, encienda una vela cada año en el cumpleaños de la persona fallecida y comparta recuerdos especiales con familiares y amigos. O plantar un árbol o una planta en el aniversario o en el Día Internacional de las Personas Desaparecidas para honrar a la persona fallecida.

Para más información, aquí tiene un [enlace al curso](#) de formación en línea sobre pérdidas ambiguas.

