



**Morir en pandemia: La experiencia de los dolientes y su expresión en las redes sociales**

Sergio Herrera Gil

Trabajo de grado presentado para optar al título de psicólogo

Asesor:

Mario Alberto Ruiz Osorio, Magíster (MSc) en Psicología Aplicada

Universidad de Antioquia  
Facultad de Ciencias Sociales y Humanas  
Psicología  
Medellín, Antioquia, Colombia  
2022.

---

Cita (Herrera, 2022)

---

Referencia

Herrera Gil, S. (2022). *Morir en pandemia: La experiencia de los dolientes y su expresión en las redes sociales* [Trabajo de grado profesional]. Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia

Estilo APA 7 (2020)

---



CRAI María Teresa Uribe (Facultad de Ciencias Sociales y Humanas)

**Repositorio Institucional:** <http://bibliotecadigital.udea.edu.co>

Universidad de Antioquia - [www.udea.edu.co](http://www.udea.edu.co)

**Rector:** John Jairo Arboleda Céspedes.

**Decana:** Alba Nelly Gómez García.

**Jefe departamento:** Alberto Ferrer Botero.

El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Antioquia ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por los derechos de autor y conexos.

## **Dedicatoria**

A todo el que lee esto y a cada persona que ha perdido fragmentos de su vida con la ausencia de un ser querido.

## **Agradecimientos**

A mi papá, fue quien me impulsó a estudiar; a mi mamá, por preocuparse de mi alimentación durante toda la carrera; a mis hermanitas por todo el apoyo brindado; a mis sobrinos, son tremenda motivación esos pequeños; a los amigos que hicieron del paso por la universidad una linda etapa en esta vida; a las personas que desearon siempre que me fuera bien; a cada profe por los conocimientos compartidos, especialmente a mi asesor Mario Alberto Ruiz, un gran acompañante en este proceso de escritura y quien, con algunas palabras, me hizo mirar la vida diferente. Gracias infinitas a quienes me compartieron su dolor e historia para hacer posible esta investigación.

Gracias a cada pasillo que caminé, a cada salón en donde recibí clase, a cada sitio que tuvo lugar en mi estadía en la universidad.

Gracias a mí, por no desistir, unas veces caminando lento, otras corriendo, pero seguí avanzando, algunas veces sin ánimo, pero acá estamos, a punto de llegar a la meta.

Gracias a Dios, esto no era posible sin Él.

## Tabla de contenido

Resumen .....	7
Abstract.....	8
Introducción.....	9
1. Proyecto .....	10
1.1 Planteamiento del problema .....	10
1.2 Justificación .....	16
1.3 Objetivos.....	17
1.3.1 Objetivo General.....	17
1.3.2 Objetivos específicos.....	17
1.4 Referente teórico.....	18
1.4.1 Duelo .....	18
1.4.2 Web 2.0.....	21
1.4.3 Pandemia Covid-19 .....	23
1.5 Diseño metodológico.....	24
1.5.1 Enfoque.....	24
1.5.2 Método.....	25
1.5.3 Población y Muestra .....	25
1.5.4 Técnica de recolección de información.....	26
1.5.5 Almacenamiento, tratamiento y análisis de datos .....	26
1.5.6 Procedimiento a seguir .....	27
1.6 Consideraciones éticas.....	28
1.7 Reflexión metodológica.....	29

2. Hallazgos .....	33
2.1 Capítulo 1: Memorias .....	33
2.1.1 José: Una llamada que destruye.....	33
2.1.2 Cristina: La última imagen .....	38
2.1.3 Carlos: Un “te quiero” inolvidable .....	43
2.1.4 Martha: Se me fue mi mitad .....	48
2.2 Capítulo 2: Impacto de la pandemia .....	53
2.3 Capítulo 3: Conviviendo con la Covid-19.....	60
2.4 Capítulo 4: Redes sociales y su papel en la experiencia y proceso de duelo .....	74
Referencias .....	79
Anexos .....	82
Anexo 1: Entrevista .....	82
Anexo 2: Consentimiento informado .....	83

## Lista de tablas

<b>Tabla 1</b> Categorías .....	31
---------------------------------	----

---

## Resumen

Con esta investigación se buscó explorar la forma en la que las personas hacen el duelo de la muerte de sus seres queridos cuando esta es resultado de la pandemia COVID-19, y las incidencias que las restricciones asociadas a esta pandemia tienen sobre el proceso de estos duelos. Se resalta el impacto en los diferentes ámbitos de la vida que han sido afectados, haciendo énfasis en las consecuencias que estos tienen en el proceso de despedir a un ser querido, y la forma en la que las personas lo experimentan, ofreciendo así una perspectiva para clasificar este duelo con respecto a lo establecido teóricamente. Esta investigación se llevó a cabo por medio de entrevistas a dolientes de fallecidos por COVID-19, y se utilizó un enfoque fenomenológico-hermenéutico para darle sentido a la información recolectada. Los resultados muestran que este duelo se complejiza por la ausencia de rituales y despedida, y por esta característica, posiblemente repercute en duelos difíciles de tramitar de un modo normal. Otro resultado interesante, muestra la presencia de redes sociales digitales para reemplazar el componente social presencial de los rituales y del acompañamiento al doliente.

*Palabras clave:* duelo, muerte, covid-19, redes sociales.

---

### **Abstract**

With this research I aimed to explore the way in which people mourn the death of their loved ones because of the COVID-19 pandemic, and the incidences that the restrictions associated to this pandemic have in the mourning process. I highlight the impact on the different areas of life that have been affected by the pandemic, focusing on the consequences that these impacts have in the process of saying goodbye to a loved one, and the way in which people experience this process, thus offering a perspective to classify this mourning with respect to those established theoretically. I conducted this research by means of making interviews to those mourning deceased by COVID-19, and I used a phenomenological-hermeneutic approach to give meaning to the information collected. The results show that this mourning becomes more complex due to the absence of rituals and farewells, and due to these characteristics, it may have repercussions on duels that are difficult to process normally. An interesting side result also shows an increase in the presence of digital social networks to replace the face-to-face social component of rituals and accompaniment to the mourner.

*Keywords:* mourning, death, covid-19, social networks, demonstrations.



---

## Introducción

El presente trabajo aborda el tema del duelo que viven las personas que han perdido seres queridos a consecuencia de la pandemia Covid-19, indagando cómo las restricciones impuestas para contrarrestar el virus han afectado el proceso de duelo y qué rol están jugando las redes sociales en medio de todo lo que ocurre. Se rastrean las particularidades que puedan, en algún punto, ubicar este duelo en específico dentro de los ya establecidos. Se pretende con esta investigación sentar bases para los trabajadores de la salud mental que tratarán casos con las características de los participantes en este proyecto.

El duelo en este trabajo es entendido como la experiencia subjetiva que genera una pérdida, por lo tanto, se sostiene la idea que Neimeyer (2002) plantea, donde expresa que cada persona vive un duelo diferente. Se procura entonces que, aunque los duelos tienen el mismo fenómeno de origen, la covid-19, hay particularidades en ellos, y ponerlas sobre la mesa, puede servir para futuras investigaciones que se hagan sobre el duelo que están viviendo los dolientes víctimas de la pandemia.

Con el fin de responder a la pregunta de investigación se realizaron entrevistas a dolientes por fallecidos de la Covid-19; se obtuvieron una serie de resultados, los cuales aparecerán en el siguiente orden en este informe: en el primer capítulo se encuentra brevemente la reconstrucción de las historias que fueron narradas en las cuatro entrevistas que se llevaron a cabo.

En el segundo capítulo se trabaja sobre los ámbitos de la vida que se han visto afectados con la irrupción de la pandemia, el familiar, social, laboral y económico, y sin lugar a dudas el psíquico; no todas las personas han sido afectadas negativamente en todos los aspectos, sin embargo, la investigación muestra que, en la mayoría de personas cada uno de estos ámbitos tuvo cambios considerables. En el capítulo tres se podrán observar particularidades, similitudes y semejanzas de los duelos expresados; allí se describe cómo cada aspecto se vio afectado en los participantes y qué consecuencias ha traído consigo todo lo que han vivido. En el cuarto capítulo se mostrará el papel que las redes sociales han tenido en medio de la pandemia y en el proceso de duelo de cada participante; resaltando sus ventajas y desventajas. Por último, se realiza una conclusión general y una recomendación a la academia y a los profesionales.

## 1. Proyecto

### 1.1 Planteamiento del problema

La muerte, “Fin de la vida”, es ese fenómeno que ha estado presente en la historia humana desde tiempos inmemoriales, reclutando con el pasar del tiempo a una y a otra persona, y esto, sin excepción alguna. La curiosidad hacia esta no se ha hecho esperar, pues ha llamado la atención en cada cultura y época, incluso las más remotas han tenido su forma de verla y significarla; no era para menos, como humanos tenemos pocas certezas, y la llegada de la muerte es una de ellas. ¿Cómo se ha representado en las diferentes culturas y épocas? ¿De qué forma la vivieron y se vive? Las distintas maneras con que podríamos abordar la búsqueda de las respuestas a estos interrogantes sobre el fenómeno de la muerte a través de la historia, nos llevaría sin lugar a dudas, por lo menos a la gran mayoría, a ver la muerte, no sólo como aniquilación y signo de la finitud de la vida, sino también a ver todo un conjunto de cambios que esta trae a la vida de los dolientes, de aquellos que sobreviven y tienen que soportar el dolor que deja la ausencia de su ser querido.

Es importante anotar que ante la muerte tenemos un papel de observadores, pues como dijo Freud (1915) “La muerte propia no se puede concebir; tan pronto intentamos hacerlo podemos notar que en verdad sobrevivimos como observadores” (p.290). Por tanto, al no tener una experiencia previa sobre ella que permita inscribirla en el inconsciente, no se habla de la muerte propia, sino de la muerte del otro desde un papel de observador.

Los diferentes cambios en la vida del sobreviviente que trae la muerte junto con el percibirla desde el rol de espectadores, permite ver cómo el ser humano se ve expuesto a presenciar la muerte del ser significativo, aquel con quien tiene establecidos unos vínculos emocionales profundos y cuya falta hace que éste experimente un intenso dolor, un duelo por la pérdida del ser amado.

Desde la psicología han sido diversos los intentos de definir el proceso de duelo. Lindemann (1994) luego de sus investigaciones llega a considerar que el duelo es una reacción normal ante una situación perturbadora o angustiante, acompañado de una sintomatología somática y psíquica. Bowlby (1980) en su estudio sobre las pérdidas define el duelo como todos los procesos que se desencadenan a partir de la pérdida de un ser querido,

---

siendo este causante de desequilibrio en la homeostasis del sistema comportamental de apego y desestabilizador de los mecanismos que regulan la relación entre el individuo y la figura de apego. Por otro lado, (Worden (1997) expone en uno de sus libros que el duelo no es sólo la experiencia dolorosa de una persona frente a la pérdida, sino también el proceso de adaptación a esta.

También se han recibido aportes desde el psicoanálisis, Freud (1983) en su texto *Duelo y Melancolía*, publicado en el año 1917, dice “el duelo es, por regla general, la reacción frente a la pérdida de una persona amada o de una abstracción que haga sus veces, como la patria, la libertad, un ideal, etc. (p. 241); está caracterizado por un estado de ánimo doloroso que tiene como consecuencia el desinterés por lo exterior, ya que el doliente se encuentra centrado en vivir su dolor y está inhibido a cualquier otro estímulo.

La historia, como ciencia encargada de estudiar el pasado de la humanidad, hace su aporte, permitiéndonos realizar un recorrido de cómo ha sido experimentada la muerte y el duelo en épocas pasadas. Ariès (1974) en su libro “*La muerte en Occidente*” nos ilustra cómo ha sido vivida la muerte en diferentes momentos a medida que pasa el tiempo.

Desde la era cristiana hasta la primera parte de la edad media, está el periodo llamado “la muerte amaestrada”; en este tiempo el sujeto sentía el arribar de su muerte y empezaba todo un proceso de despedida, una especie de paz y salvo con su entorno, en el cual se acercaba a sus seres queridos y conocidos a dar un adiós; en este ritual de pre-muerte los cercanos al futuro difunto participaban activamente, incluidos también los niños. Cuando ya había fallecido, era muy común que los rituales estuviesen llenos de manifestaciones de dolor y un desconsuelo abrumador, el cual se calmaban por medio de elogios al muerto. Posterior a esto se volvía a cierta normalidad y una vez acabados los rituales, los dolientes no acostumbraban a tener manifestaciones públicas de sufrimiento, sin embargo, no se les señalaba si las expresaban.

En la segunda parte de la edad media, se debía tener un control sobre las manifestaciones alusivas al duelo, aunque se expresaba la angustia que la visita de la muerte generaba, ya no había gran aceptación social a las expresiones de dolor generadas por la pérdida. Así fue como desde finales de la edad media, la sociedad impuso a las familias una reclusión con el fin de que lo externo no interrumpiese su dolor y también que no olvidara tan rápido su vínculo al difunto, lo que quiere decir que los dolientes sólo tenían apoyo entre

ellos, se puede decir que se les restringió el acompañamiento en su duelo y el compartir socialmente.

Llegado el siglo XIX, el encierro, mientras pasaba el periodo de duelo dejó de ser una obligación social y, según Ariès, renació esa espontaneidad y libertad que había a principio de la edad media para manifestar las expresiones de duelo. Surgió la preocupación por la muerte ajena y tomaron fuerza los funerales públicos, donde no sólo se acompañaba al muerto, sino también a los dolientes.

En el siglo XX se manda a recoger la espontaneidad que venía desde épocas atrás, incluso empieza a desaparecer toda idea de mencionar la muerte, invisibilizándola, dándole un papel silencioso y privado tanto al duelo como a la muerte, es decir, se da un punto de quiebre y pasa de ser aquello que se expresaba y se manifestaba abiertamente a algo prohibido. Este quiebre se da cuando la modernidad llega a desmontar los paradigmas bajo los cuales el hombre venía siendo sometido; la modernidad, la ciencia y la razón llegan con nuevos paradigmas y con ellos le dice al hombre que no hay un dios y por tanto la idea de la vida eterna se desvanece, así el hombre se vuelve el único responsable de su existencia y emprende un camino en búsqueda de la inmortalidad.

Es la modernidad entonces, ese periodo donde nada quiere saber de la muerte, incluso se le ausenta del discurso, no mencionarla es lo mejor, es el momento de la muerte prohibida. Sin Embargo, en medio de esa prohibición empieza a aflorar un renacer, una necesidad de volver a exponer espontáneamente y sin tapujos el dolor por la muerte de los seres queridos, y es allí, en esa necesidad, donde el hombre de la actualidad encuentra, en medio de tantos avances tecnológicos, el lugar perfecto para empezar a expresar lo que la sociedad hasta entonces le tenía prohibido. Ese lugar es: las redes sociales.

En la actualidad se vienen dando grandes avances tecnológicos con la llegada de la internet y la accesibilidad que esta ha brindado por medio de la web 2.0, una plataforma virtual que permite a las personas (usuarios) la creación y manipulación de contenido, y el hecho de poder compartirlo a nivel global. Entre estas plataformas se encuentran las redes sociales digitalizadas como: Facebook, Instagram, y algunas más. En estos escenarios digitales se presentan fenómenos que tocan con la cotidianidad, se habla abiertamente de casi cualquier tema y muchas de las representaciones y expresiones que la gente tiene sobre algunos temas viene sufriendo notables mutaciones y todo esto, como consecuencia del rol

---

que tienen estas plataformas. La muerte es un tema que no ha escapado, tanto es que podemos encontrarnos con cementerios y obituarios virtuales, cuentas en memoria a, y podemos añadir todo lo que en Facebook se puede apreciar respecto a la muerte.

Es así que la muerte, algo que se pretendía tener invisibilizado, silencioso y privado en la época de la muerte prohibida (siglo XX) ha pasado a ser un tema totalmente visible, notorio, de un rotundo dominio público y sin filtros en los medios digitales.

Una considerable cantidad de personas que pierden a un ser querido, migran a las redes sociales a desahogarse con mensajes y con todo tipo de manifestaciones que ellos consideren pertinentes a la hora de expresar los sentimientos que los invaden tras lo sucedido. Tal es la forma en que esto se viene presentado, que ha despertado la curiosidad de medios de comunicación, de investigadores y académicos.

Dilmac (2016) en su artículo *The New Forms of Mourning: Loss and Exhibition of the Death on the Internet*, expone que las redes sociales están actuando como nuevas formas de ritualizar la muerte y encontrar apoyo social en el proceso de duelo, y que la forma en que las personas están apoyándose en estas, está ocasionando una reestructuración en la relación e interacción de los vivos con la muerte.

Moore, Magee, Gamreklidze, & Kowaleswky (2017) en su estudio *Social Media Mourning: Using Grounded Theory to Explore How People grieve on Social Networking Sites*, realizó entrevistas a personas que en su proceso de duelo habían usado las redes sociales, concluyendo que esas personas decidieron usar las redes principalmente para: 1) compartir información con familiares o amigos y (a veces) iniciar un diálogo, 2) discutir la muerte con otros en duelo, 3) discutir la muerte con una comunidad de luto más amplia y, 4) conmemorar al difunto y buscar tener una conexión continua con él.

Viola & Hartig (2015) en su investigación *Online Grief Support Communities: Therapeutic Benefits of Membership*, utilizó la CES-D para medir qué tanto sirven los sitios virtuales para el apoyo de personas en proceso de duelo, encontrando que cerca del 70% de los participantes en las comunidades virtuales manifiestan no tener un dolor tan severo y que el hecho de pertenecer a un grupo conformado por personas que estén pasando por la misma situación, aliviana las cargas emocionales. También menciona que estos sitios virtuales en ocasiones pueden ser contraproducentes y en vez de ayudar a una mejoría, provoca una extensión temporal de los duelos.

---

Keskinena, Kaunonenb, & Aho (2019) en su artículo *How Loved Ones Express Grief After the Death of a Child by sharing Photographs on facebook*, se valió de un foro de discusión para evaluar los pensamientos y emociones que tenían los dolientes a la hora de realizar publicaciones (fotos y mensajes). El foro se realizó con padres y hermanos de niños fallecidos y se logró concluir que publicar se ha convertido en una forma rápida usada por los dolientes para expresar el dolor que se está sintiendo por la pérdida, donde se pueden encontrar desde lindos mensajes y pensamientos positivos, hasta sentimientos de culpa.

Scheaffer. McEwen, & Kathleen (2013) en *Virtual Mourning and Memory Construction on Facebook: Here Are the Terms of Use* y Kern, Forman, & Gil (2013), en *Remain in perpetuity. Facebook memorial pages*, hacen referencia a las páginas conmemorativas de Facebook y el crecimiento que estas han tenido. En estas investigaciones se estudiaron los escritos que las personas hacían en diferentes páginas y también la reacción de los distintos lectores. Se encontró que los dolientes quieren mantener una comunicación continua con los fallecidos y la virtualidad es, de una u otra forma, el sitio ideal para la permanencia de ese vínculo.

Muchas son las investigaciones que se han realizado sobre la relación duelo y redes sociales, las cuales llegan a conclusiones como: es un medio para mantener una comunicación continua con el fallecido, para buscar pertenecer a una comunidad que viva la misma experiencia, buscar apoyo y ayuda, algo que se puede dar en una gran cantidad de casos, pero en otros no se logra, por el contrario afecta más el proceso de duelo. Algunos concluyen que son formas nuevas de ritualizar los duelos. Otras investigaciones hacen referencia a las cuentas conmemorativas de Facebook y diferentes aplicaciones con el mismo fin, mostrando el panorama de lo que allí pasa con los dolientes, esto por medio del análisis del contenido publicado.

Un hecho actual que ha acentuado la relación entre el duelo y las redes sociales es la pandemia de la Covid-19, pues esta ha hecho que las personas deban estar confinadas en sus casas y sólo salir a lo necesario, que los establecimientos comerciales fuesen cerrados y luego reabiertos con lo que llaman protocolos de bioseguridad, las aglomeraciones están prohibidas y hay restricciones por todos lados, “no debes estar tan cerca a alguien”, “no debes abrazar”, “no debes saludar de mano”, es decir, todo lo que tenga que ver con el contacto corporal con los demás, la vida social, el compartir con familiares y amigos está prohibido, y es

---

precisamente esa situación la que ha impulsado aún más la utilización de las redes sociales, donde se vienen exteriorizando todo tipo de expresiones que, como resultado del confinamiento, no se pueden hacer de la forma que, hasta hace poco era habitual; esta situación ha generado cambios en la forma en que las personas vivencian la muerte de sus seres queridos y los procesos de duelo, causando así el interés por parte de la academia y algunos profesionales.

Briceño & León (2020) en un artículo publicado en la revista latinoamericana de psiquiatría, expone que la sociedad latina, gracias a sus características culturales, es posiblemente una sociedad en la que la elaboración del duelo puede tornarse difícil en el tiempo de pandemia, donde el confinamiento y distanciamiento social está afectando considerablemente la salud mental, no sólo del que pierde un ser querido, sino de aquellos que vivencien otras pérdidas.

Lacasta & Torrijos (2020) expone en la revista de la sociedad española de cuidados paliativos, que la Covid-19 ha cambiado nuestra forma de estar y vivenciar el mundo, nos ha llevado a realizar cambios en todos los ámbitos de nuestra vida, incluso de nuestra cultura, ritos, forma de morir y de despedirnos de nuestros seres queridos sin el apoyo sociofamiliar acostumbrado y que se hace necesario que el duelo por muerte de un ser querido en medio de la pandemia deba ser planeado, es decir, tener actuaciones previas que hagan las veces de despedida y que la conscientización por parte del doliente, de que en ocasiones no será posible la presencialidad, es un aspecto importante para el proceso pre y post muerte.

Con la preocupación en la forma en que se puedan estar llevando a cabo los duelos en medio de la situación excepcional actual, han salido a dominio público, artículos y libros en los que diferentes profesionales mencionan algunas prácticas y recomendaciones para los dolientes.

Alarcón, Prieto, Rey, & Garcia (2020), mencionan en su libro Guía para las personas que sufren una pérdida en tiempos del coronavirus (Covid-19), que es importante en medio de la pandemia, hacer uso de lo virtual para el acompañamiento a amigos y familiares, y también para la ritualización en caso de que no se pueda acceder a la presencialidad.

Mocorini & Valero (2020), en un escrito publicado en el sitio virtual Investigación y Ciencia, titulado El duelo durante la pandemia de COVID-19, expresan que la pandemia ha convertido la muerte en un acontecimiento aún más trágico, donde hay mucho más riesgo de

---

que los duelos se compliquen, y menciona allí que la atención telepsicológica es una herramienta que podría ayudar en esta situación; de igual manera mencionan los rituales alternativos: cartas, cajas de recuerdos y reuniones virtuales, como una posible ayuda a la elaboración de los duelos.

Si bien hablar de la muerte venía siendo natural en las redes sociales, para nadie es un secreto que la Covid-19, como se mencionó anteriormente, hizo que en las redes sociales este sea un tema viral, se ha puesto de moda y no sólo en el hablarla como tema mediático, sino vivirla, sufrirla y soportarla. Todo se maximizó, en las redes: la exposición del dolor por la pérdida de seres queridos ha aumentado considerablemente: una frase, una imagen y diversas formas de exteriorizar todo aquello que parece consumir por dentro.

Sin encontrar un lugar físico donde más manifestar sus duelos, el cual les brindara sostenimiento y apoyo social durante el confinamiento por la pandemia Covid-19, muchos dolientes de fallecidos por coronavirus, han migrado a las redes sociales a expresar su dolor, su experiencia, y esto es lo que motiva este proyecto de investigación, pues surge la pregunta por las particularidades de vivir un duelo durante la pandemia, cuáles son sus manifestaciones y cómo las redes sociales han aportado en su expresión. Al definir sus particularidades, ¿es posible encontrar las formas típicas de duelo que describe la literatura o hallar un nuevo tipo de duelo que se esté configurando como consecuencia de lo disruptivo que ha sido este momento de la historia?

## **1.2 Justificación**

Para la academia y los grupos de investigación en ciencias sociales y humanas siempre ha sido atractivo investigar sobre temas que emergen para transformar la vida y la sociedad, sin duda alguna, la muerte ha sido uno de ellos desde hace ya un buen tiempo y, junto con esta, el duelo por el que tienen que pasar los sobrevivientes. Las personas van a consultar al psicólogo, entre otras cosas, porque viven duelos que le son difíciles de tramitar; y las nuevas formas de afrontar la despedida de un ser querido y el posterior proceso de duelo que ha surgido por la llegada de la pandemia Covid-19, son sin lugar a dudas, nuevas representaciones del duelo, algo que la psicología, por su rol social, debe investigar. Así, se



---

hace entonces necesario que se lleven a cabo investigaciones que puedan dar una base que permita comprender este nuevo fenómeno ante el cual nos encontramos.

El estudio y el reconocimiento de las manifestaciones y expresiones del duelo, permitirá que la disciplina, incorpore nuevas formas y estrategias de intervención, focalizadas específicamente en este tipo de pérdidas, en las que los dolientes han tenido que improvisar o migrar a otras formas de despedir a sus seres queridos. Con esto se pretende entonces, desde el ámbito académico, generar un conocimiento teórico-práctico con el que se pueda dar apoyo a las personas que pasan por esa situación.

Dentro de esas nuevas formas, las redes sociales han sido el lugar que muchos dolientes han encontrado para llevar a cabo sus prácticas rituales y exponer su dolor, es así que este proyecto de investigación se plantea indagar la conjunción de estos tres temas: duelo, pandemia y redes sociales digitales, llevando a cabo la búsqueda de una relación entre estos conceptos que permita explorar el comportamiento de los dolientes en medio de la pandemia y la utilización que hacen de las redes. Se pretende entonces encontrar las funciones que tienen las redes sociales para los dolientes y qué consecuencias, tanto positivas como negativas, tiene su utilización el proceso de duelo.

## **1.3 Objetivos**

### ***1.3.1 Objetivo General***

Comprender las particularidades del duelo por muerte de un ser querido durante el confinamiento derivado de la pandemia Covid-19 en la era digital.

### ***1.3.2 Objetivos específicos***

- Identificar el impacto que las restricciones de la pandemia pueden producir en la vida psíquica y relacional de las personas.
- Analizar las características del duelo por muerte de un ser querido durante la pandemia.

- Explorar los distintos modos de expresión del duelo, específicamente en el uso de las redes sociales.

## 1.4 Referente teórico

### 1.4.1 Duelo

La pérdida de un ser querido es una experiencia que resulta difícil para cualquier ser humano. En el proceso de duelo se experimentan dos momentos, la Unidad de duelo (2014) de la Funeraria San Vicente los describe así “uno que se refiere a la experiencia en sí, es decir, el dolor producido por la pérdida y el otro tiene que ver con el proceso que se realiza para sobrevivir a dicho dolor” (p. 6). Estos momentos son distintos en cada sujeto, pues todo dependerá de lo que significaba la persona fallecida para el doliente y el rol que desempeñaba en su vida, también entra en consideración la personalidad del sujeto sufriente, su forma de afrontar adversidades, y otras condiciones que puedan estar presentes simultáneamente con el duelo (problemas económicos, de salud, familiares, entre otros).

Respecto al duelo se conocen posturas de diversas disciplinas, una de las primigenias es el psicoanálisis, Freud (1983) plantea que “el duelo es, por regla general, la reacción frente a la pérdida de una persona amada o de una abstracción que haga sus veces, como la patria, la libertad, un ideal, etc.” (p.241). Esta reacción implica en sí, un estado de ánimo de intenso dolor y un notable desinterés por lo exterior, pues allí está la ausencia de esa persona u objeto amado que se ha perdido. Dentro del estudio que Freud hace sobre el duelo, menciona que el doliente tiene una participación activa y que no únicamente el tiempo es quien se encarga de que este se vaya tramitando.

Diversos autores han hablado de fases y tareas que deben llevarse a cabo por parte del doliente en su proceso de duelo, Worden (1997) menciona las siguientes tareas:

*Aceptar la realidad de la pérdida:* es una tarea complicada, pues supone afrontar situaciones donde se debe reconocer la ausencia del ser querido tanto intelectual como emocionalmente. Se debe superar la negación de la realidad y la negación de que la muerte es irreversible.

*Trabajar las emociones y el dolor de la pérdida:* muchos pretenden huir del dolor, no sentirlo, por eso esta tarea se orienta a reconocer y trabajar lo que se siente. Permitirse expresar y vivir el dolor, sabiendo que un día pasará.

*Adaptarse a un medio en el que el fallecido está ausente:* poder seguir actuando normalmente en distintos contextos cotidianos luego de la pérdida es algo que permitirá afrontar los desafíos de la vida, se deberán asumir nuevos retos, roles e incluso se desarrollarán nuevas habilidades.

*Reubicar emocionalmente al fallecido y seguir viviendo:* en algunos casos esta tarea puede verse entorpecida, pues muchos pretenden mantener el apego con el fallecido. La idea acá no es eliminar o renunciar a los recuerdos, sino encontrar un lugar para el difunto donde este no impida seguir con la vida normalmente.

El duelo tiene diferentes formas de resolverse, y dentro de esto encontramos lo que es el duelo normal y el duelo complicado. Horowitz (1980) citando en Worden (1997) declara que el duelo complicado es “la intensificación del duelo hasta un punto en el que la persona se siente abrumada, recurre a conductas inadaptadas o se queda estancada en ese estado sin que el proceso de duelo avance hacia su resolución” (p. 158). El duelo normal comprende una serie de alteraciones en distintas dimensiones: sentimientos, pensamientos, comportamientos y también el funcionamiento del cuerpo o sensaciones físicas. Cuando estas alteraciones permanecen por un tiempo prolongado se habla de un duelo complicado. A continuación, las sensaciones más comunes en las 4 dimensiones:

*Sentimientos:* Tristeza, enfado, culpa y autoreproche, ansiedad, soledad, fatiga, impotencia, insensibilidad y anhelo.

*Pensamientos (Cogniciones):* incredulidad confusión, preocupación, sensación de presencia del fallecido, y alucinaciones visuales y auditivas.

*Comportamiento (Conductas):* Trastorno del sueño y alimenticio, conducta distraída, aislamiento social, llorar, atesorar objetos que pertenecían al fallecido y soñar con el fallecido.

*Sensaciones físicas:* Vacío en el estómago, opresión en el pecho, falta de aire, debilidad muscular, falta de energía y sensación de despersonalización.

El duelo, aunque es un proceso común, también es único e individual, así mismo la significación de la experiencia de la pérdida, es decir, hay tantas maneras de vivir el duelo

como sujetos que lo padecen. Desde esta perspectiva resulta entonces inadecuado encasillar los procesos de duelo en categorías o etapas, pues esto hace ver al sujeto como un ser pasivo ante el duelo y también que el duelo es vivido de igual forma por todos los dolientes, lo contrario a lo planteado por Neimeyer (2002):

El hecho de hablar de «etapas» de los procesos de duelo puede inducir a error, ya que da a entender que todos los afectados siguen el mismo itinerario en el viaje que lleva de la separación dolorosa a la recuperación personal. (p. 28)

Neimeyer, por su parte, expone lo que llama desafíos, haciendo con esto énfasis en el papel activo que debe desempeñar el doliente en su proceso de duelo. Los desafíos que presenta son los siguientes:

*Reconocer la realidad de la pérdida:* en este se resalta la necesidad de reconocer el daño que hemos sufrido y los cambios por los que debemos atravesar.

*Abrirse al dolor:* como la persona puede emplear estrategias de evitación, con este desafío se pretende lograr una expresión emocional del dolor e intentar sobreponerse y prestar atención a otros aspectos de la vida.

*Revisar nuestro mundo de significados:* en este se trata de incorporar la pérdida a nuestro sistema de significados y que estos sigan siendo coherentes luego de la pérdida.

*Reconstruir la relación con lo que se ha perdido:* resulta indispensable resignificar el vínculo que se tiene con lo que se perdió, darle a la persona fallecida un sentido simbólico, donde su ausencia no perturbe.

*Reinventarnos a nosotros mismos:* Neimeyer plantea que sufrimos un cambio interior a partir de la pérdida y hay que reconstruir aquellos significados nucleares, que son aquellos que afectan directamente nuestra identidad.

Siguiendo en la línea de que el duelo es un proceso individual y por lo tanto subjetivo y no un proceso objetivo, es decir, vivido de la misma manera por las personas, nos encontramos con una propuesta constructivista, donde se toma el duelo como un proceso de reconstrucción del significado ante una pérdida. Neimeyer, Keesee, & Fortner (2000) proponen seis supuestos básicos para la elaboración de un modelo conceptual constructivista narrativo del duelo:

- 1) La muerte, como cualquier acontecimiento, puede validar o invalidar las suposiciones que forman la base sobre la que organizamos nuestra vida, o puede constituir una experiencia nueva para la cual no tenemos construcciones.
- 2) El duelo es un proceso personal, idiosincrásico, íntimo e inextricablemente unido a nuestro sentido de identidad.
- 3) El duelo es algo que nosotros mismos hacemos, no algo que se nos hace.
- 4) El duelo es el acto de afirmar o reconstruir un mundo de significados que ha sido desafiado por la pérdida.
- 5) En el duelo los sentimientos tienen sus funciones y deben ser entendidos como señales de nuestros esfuerzos por atribuir significado.
- 6) Todos construimos y reconstruimos nuestra identidad como supervivientes de la pérdida en negociación con los demás.

Dentro del duelo encontramos que los rituales son cruciales para la elaboración, no sólo por ser una costumbre cultural, sino porque dignificar y despedir al fallecido ayuda para la elaboración del duelo de los sufrientes. Thomas (1991) expone respecto a los rituales funerarios que "su función fundamental, tal vez inconfesada, es la de curar y prevenir, función que por otra parte presenta múltiples aspectos: aliviar el sentimiento de culpa, tranquilizar, consolar, revitalizar" (p. 115). Esto como consecuencia de lo que Díaz (2000), menciona cuando hace referencia a que los ritos permiten al doliente expresar los sentimientos y emociones que le hace sentir la pérdida del ser amado, lo que hace referencia a que los rituales facilitan la descarga de emociones negativas por parte del doliente.

#### **1.4.2 Web 2.0**

Web 2.0 es un concepto que fue incorporado públicamente al mundo digital en el año 2004 por la compañía O'Reilly. O'Reilly (2005) la señala como aquella que se basa en comunidades de usuarios y una gama especial de servicios, como las redes sociales, los blogs, los wikis o las folcsonomías, que fomentan la colaboración y el intercambio ágil de información entre los usuarios.

La web 2.0 Aunque carece de un significado como tal, si tiene ciertas características que la hacen diferenciarse del concepto de Web 1.0. Esta última es una página web donde su

---

contenido es meramente informativo y carece de actualizaciones. Mientras que la primera son páginas que ofrecen ciertos niveles de interacción y cuyo contenido se modifica y actualiza con los aportes de los usuarios, dándose así un cambio de un mundo estático a un mundo dinámico en las comunicaciones, es decir los usuarios pasan de un rol pasivo a uno activo. El Blog del Centro Europeo de Posgrado (s.f.) se refiere a la web 2.0 así:

En el caso concreto de la web, esta nueva etapa está muy asociada al fenómeno social, esto es, la interacción con la que se permite al usuario tener una actitud activa. En este nuevo estadio, la Web posibilita a los propios usuarios ser creadores de información, siendo ellos mismos los que retroalimentan el contenido de las páginas.

En ese orden de ideas, la Web 2.0 está formada por aquellas plataformas que permiten que los usuarios creen, den soporte y se introduzcan dentro de una comunidad tanto local como global donde se informa, comunica y genera contenido, por ejemplo, los blogger, los sitios de alojamiento masivo de fotos, videos y audios, como YouTube, y las redes Sociales, como Instagram y Facebook.

Con el apogeo de la web 2.0 y las diferentes funcionalidades que presenta fueron apareciendo distintos términos con relación al internet y al uso de esta, pues consigo empezaron a aparecer en la sociedad algunos comportamientos y fenómenos que han ido moldeando la vida cotidiana de las personas. Uno de esos términos es ‘cibercultura’, compuesto por las palabras ciber, que hace referencia al prefijo tomado de la palabra cibernética y se usa para anteponerlo a algunos términos relacionados con el mundo de la internet, y la palabra cultura que, según la Real Academia Española, es el conjunto de modos de vida y costumbres, conocimientos y grado de desarrollo artístico, científico, industrial, en una época, grupo social, etc. Entendemos así, la cibercultura, como esos conocimientos, costumbres, modos de vida y expresiones surgidas por el uso de computadoras, teléfonos celulares y otros dispositivos tecnológicos. Un claro ejemplo de cibercultura es la red social Facebook, donde cada uno de los usuarios o cibernautas, comparten sus expectativas, opiniones, pensamientos y experiencias; también crean, comparten, reciben y manipulan una buena cantidad de contenidos, y no solo esto, sino que allí, en ese mundo virtual, se va dando todo un conjunto de situaciones donde se empieza a generar nuevos conocimientos, costumbres y sin lugar a dudas un cambio en el modo de vida. La cibercultura alberga dentro de sí múltiples culturas, es decir, dentro de ella hay diferentes grupos que buscan crear,

---

compartir y recibir experiencias sobre un tema en específico; y, la muerte, con lo que esta trae para los sobrevivientes, es uno de los que ha venido tomando gran fuerza. Cada día son más las personas que acuden a páginas web buscando ayuda en su proceso de duelo, así lo menciona el tanatólogo Javier Lamagrande (2018) “Vamos evolucionando como sociedad y en este momento en que todo está mediatizado, el proceso de duelo, la noticia de la muerte de un ser conocido y cómo expresamos nuestros sentimientos está expuesto en las redes sociales”.

### ***1.4.3 Pandemia Covid-19***

La Organización Mundial de la Salud (OMS) en su página web oficial define pandemia como la propagación mundial de una enfermedad. En la actualidad, el mundo se encuentra ante un coronavirus que ha alcanzado el nivel de pandemia, llamado Covid-19.

Para la Organización Mundial de la Salud (2019) la Covid-19 es una enfermedad infecciosa que causa problemas respiratorios, con un índice de mortandad del 2.1 % a nivel mundial. La población más vulnerable ante este virus es: mayores de 60 años, obesos, hipertensos, diabéticos y quienes tengan enfermedades pulmonares crónicas o cardíacas. Los síntomas que más se destacan son : fiebre, tos seca, cansancio. Cerca del 80% de los infectados se recuperan sin necesidad de una intervención hospitalaria. Su transmisión es por contacto estrecho con las secreciones respiratorias que se generan con la tos o el estornudo de una persona enferma, por tal motivo es necesario y obligatorio mantener un adecuado cuidado higienico: Uso de tapabocas y lavado constante de manos.

Esta situación ha hecho que mundialmente los gobiernos extremen medidas para que la enfermedad llegue a menos personas. Sánchez (2020) expresa que “por una orden gubernamental, justificada en la existencia de un riesgo inminente para la salud pública, hemos tenido que entrar en la casa, cerrar la puerta y permanecer allí” (p.17). como consecuencia hay un control de los lugares en donde regularmente se aglomeran personas: supermercados, centros comerciales, parques, estadios, medios de transporte, restaurantes, etc. Hay restricciones en todo lo que tenga que ver con el contacto social, incluso, si de estar con familiares y seres queridos se trata, ante ellos también se debe mantener distancia.

La vida cotidiana como se vivió hasta hace pocos meses, ya no existe, la gente quedó privada del esparcimiento, del entretenimiento al aire libre. No solo eso, También trajo consigo cambios profundos ante la muerte, transformando así la forma de ritualizarla; los rituales tradicionales se prohibieron y las personas se ven obligadas a vivir un duelo en aislamiento por razones de salud pública (Díaz, 2020). Esta pandemia puso de moda el tema de la muerte y también cambió el modo de verla, sentirla, vivirla.

Si bien las redes sociales digitales ya eran una herramienta bastante utilizada, una consecuencia directa de la llegada de esta pandemia, ha sido que su utilización incrementó notablemente, pues se ha visto restringida la vida social por fuera de casa (Villacís, 2020). Además, no sólo es ese espacio en el que se invierte mucho más tiempo a consecuencia del confinamiento, sino ese lugar en que muchos están depositando quejas y disgustos que les trae todas las medidas implementadas por los gobiernos.

## **1.5 Diseño metodológico**

### ***1.5.1 Enfoque***

Dadas las características de esta investigación, se implementará un enfoque cualitativo, pues como lo menciona Hernández (2014) esta “proporciona profundidad a los datos, dispersión, riqueza interpretativa, contextualización del ambiente o entorno, detalles y experiencias únicas” (p. 16). Así, en este enfoque de investigación, es de gran importancia la narración subjetiva de las experiencias, permitiendo a los investigadores construir conocimiento, ya que son estas la principal fuente de información.

Se elige pues el enfoque cualitativo porque desde este hay una realidad que descubrir, construir e interpretar: la mente; y se quiere llegar a ella por medio de esas narrativas que los sujetos nos brindan de sus experiencias, de los sentimientos y emociones que estas generan, y los comportamientos que nacen a raíz de dichas experiencias. Se pretende entonces, de acuerdo al objetivo de este proyecto de investigación, poder leer desde la intimidad de las personas aquello que hacen con y por su dolor.



### ***1.5.2 Método***

El método utilizado para esta investigación es el fenomenológico-hermenéutico, el cual destaca la importancia que tienen las experiencias subjetivas, la interpretación y la significación que los sujetos tienen de estas, como modo de acercamiento a un fenómeno (Sandoval, 1996). Pues parte de la idea de que, para conocer el sentido de cualquier experiencia humana, es indispensable contar con la interpretación de quienes la han vivido. Lo fenomenológico es aquello que se interesa por el cómo las personas experimentan su mundo, es decir, cómo lo comprenden y qué significación construyen de él, mientras que lo hermenéutico está dirigido a la interpretación del discurso.

Se busca entonces, por medio de las palabras de las personas explorar cómo comprenden, interpretan y viven su mundo, mientras atraviesan por un duelo a consecuencia de la enfermedad covid-19.

### ***1.5.3 Población y Muestra***

La población de este estudio serán aquellas personas que han sufrido la muerte de un ser querido como consecuencia de la enfermedad Covid-19. Se le realizará entrevistas semiestructuradas mínimo a 3 personas.

El tipo de muestreo que se utilizará, será de tipo intencional; se buscarán informantes por medio del voz a voz con personas o instituciones que tengan contacto con el tipo de población requerida. Las entrevistas se harán de forma presencial o virtual, de acuerdo a la posibilidad que tenga cada informante.

Los criterios de inclusión para la participación serán:

- 1) Tener un ser querido fallecido a causa de la Covid-19
- 2) Ser mayor de 18 años
- 3) Aceptar de forma voluntaria la participación

### ***1.5.4 Técnica de recolección de información***

La entrevista en la investigación cualitativa tiene como objetivo adquirir detalles de las experiencias vividas por las personas entrevistadas con el fin de llegar a interpretaciones acerca de un fenómeno específico. Para este estudio, la principal técnica de recolección será la entrevista semiestructurada, la cual consiste, según Hernández (2014) en tener unas preguntas orientadoras que permitan al entrevistado hablar libre y espontáneamente (*ver anexo I*); en esta, de ser necesario, se pueden introducir nuevas preguntas, según la forma en que avance la entrevista, ya sea para aclarar dudas o profundizar en información importante; en estas aparecerán cantidad de insumos, por ejemplo, las expresiones faciales y lenguaje no verbal, que serán importantes a la hora de realizar el escrutinio para construir las categorías de la información.

Es importante lograr comodidad en el entrevistado, que no sienta la entrevista como un interrogatorio. El entrevistador estará comprometido con escuchar activamente y tendrá en cuenta todas las recomendaciones que Hernández (2014) menciona para el momento de realizar entrevistas.

Otra técnica de recolección será el diario de campo, que según Sandoval (1996) es el “registro continuo y acumulativo de todo lo acontecido durante la vida del proyecto de investigación” (p.140).

Cabe resaltar que la principal fuente de información, será el diálogo por medio de la entrevista.

### ***1.5.5 Almacenamiento, tratamiento y análisis de datos***

Las entrevistas, tanto presenciales como virtuales serán grabadas con el debido consentimiento por parte de los informantes. Una vez terminadas las entrevistas se realizará la transcripción de estas, con el fin de categorizarlas de acuerdo al análisis de sus contenidos. Para tal objetivo, se hará uso de la técnica de escrutinio que Hernández (2014) menciona y que consisten en analizar dentro de los textos, los siguientes aspectos:

---

- *Repeticiones*: las repeticiones dentro de la narrativa son un indicador de una posible categoría. Cuando una unidad o idea se repite constantemente, puede significar que representa una categoría.

- *Conceptos locales o usados frecuentemente en el contexto del estudio*: se deben buscar expresiones y conceptos que los participantes usen específicamente dentro del contexto de estudio.

- *Metáforas y analogías*: las personas regularmente manifiestan los pensamientos, conductas y experiencias a través de metáforas y analogías, el hallazgo de estas permite encontrar categorías con significado.

- *Transiciones*: distintas variaciones que aparecen de forma espontánea dentro de la narrativa, son cambios que posiblemente indiquen una categoría.

- *Similitudes y diferencias*: Para Hernández (2014) “Similitudes entre pasajes, unidades, segmentos de lenguaje verbal y no verbal, pueden indicar categorías”.

- *Conectores lingüísticos y adverbios, pronombres o similares*: Se pueden buscar grupos de palabras y los términos que las conectan, de esta relación pueden surgir categorías.

- *Datos perdidos o no revelados*: Ryan y Bernard, 2003, (citado por Hernández 2014) “también aportan una técnica a la inversa para descubrir categorías. En lugar de que el investigador se pregunte qué hay aquí, puede pensar en qué falta, qué está ignorado o perdido”. Se debe estar atento a lo que se evade tanto intencional como no intencionalmente.

### ***1.5.6 Procedimiento a seguir***

Una vez construida la entrevista, se acordará con los informantes el lugar, fecha y hora del encuentro para la realización de la misma. Se garantizará un lugar adecuado, en el que se sientan cómodos y confiados. Se les hará claridad respecto al trato que tendrá la información procedente del encuentro y que esta será manejada con responsabilidad y alto grado de confidencialidad.

## 1.6 Consideraciones éticas

Esta investigación se desarrollará con base en los lineamientos del código de ética del psicólogo (Ley 1090 de 2006) decretada por el congreso de Colombia y la Resolución N° 008430 de 1993 del Ministerio de Salud y Protección Social.

**Confidencialidad:** La Ley 1090 de 2006 en el artículo 2, numeral 5, le exige al psicólogo mantener la máxima confidencialidad de la información suministrada por los sujetos investigados y producida a lo largo de la investigación. Las grabaciones y sus transcripciones, junto con el diario de campo, serán material al que sólo podrá acceder el investigador. La información recogida no tendrá otro fin por fuera del objetivo de la investigación.

**Bienestar de los participantes:** El numeral 6 del mismo artículo, precisa que los psicólogos deben velar por el bienestar de los participantes y desde el inicio de la investigación aclarar su compromiso con estos, así como el propósito de la investigación y reconocer la libertad de los participantes frente a esta, es decir, que los participantes pueden tomar la decisión de no participar en la investigación, incluso, luego de haber comenzado.

Esta Ley en su artículo 49 plantea que en la investigación científica los investigadores son los responsables del tema de estudio, los materiales y metodologías, el análisis, las conclusiones y los resultados; así mismo de la divulgación y el establecimiento de pautas para su correcto empleo. Se considera también lo planteado en el artículo 50 que enuncia que “los profesionales de la psicología al planear o llevar a cabo investigaciones científicas, deberán basarse en principios éticos de respeto y dignidad, lo mismo que salvaguardar el bienestar y los derechos de los participantes”.

**Consentimiento informado:** Conforme a la Resolución 8430 del Ministerio de Salud en su Artículo 6 literal e, la investigación “Contará con el Consentimiento Informado y por escrito del sujeto de investigación o su representante legal con las excepciones dispuestas en la presente resolución”. Por su lado, La Ley 1090 de 2006 menciona en su capítulo VII, que no se deben practicar intervenciones sin consentimiento autorizado del participante y su respectiva firma. El consentimiento debe informar sobre los objetivos de la investigación, los riesgos, y aclarar que la participación es totalmente voluntaria y anónima (*Ver anexo 2*).

Se tendrán presentes las rutas de atención para una intervención eficaz en caso de un episodio de crisis. El investigador se compromete a dar una devolución de los resultados a los participantes.

### **1.7 Reflexión metodológica**

El duelo es una de las experiencias que el ser humano, en su existencia, debe vivir. Como humanos estamos destinados a pasar duelos por diferentes circunstancias y una de ellas es la muerte de alguien significativo; a lo largo de la historia han pasado distintos momentos que han hecho que este tipo de duelos sean más particulares: guerras mundiales, catástrofes naturales, enfermedades, entre otras. Uno de estos momentos ha sido la pandemia Covid-19, en la que millones de personas han muerto como consecuencia de esto, y los dolientes se ven obligados a vivir sus duelos con algunas particularidades que han hecho que estos sean vistos, desde el punto de vista médico y académico, como algo necesario y obligatorio por investigar. Este trabajo pretendió explorar las formas en que los dolientes que han perdido a un ser querido a consecuencia de la Covid-19, viven su proceso de duelo en medio de las restricciones por la pandemia, considerando el papel que las redes sociales han tenido en medio de dicho proceso.

La recolección de información tuvo dos momentos. El primero estuvo enmarcado en buscar diferentes artículos e investigaciones donde los temas de interés estuviesen relacionados; los filtros fueron: 1) duelo y redes sociales, 2) duelo y Covid-19, y 3) duelo por Covid-19 en redes sociales; esto se hizo con el objetivo de conocer los diferentes avances en el tema, a pesar de ser algo tan reciente. Se encontraron textos de opinión respecto a los temas, es decir, sin una investigación de base, y también textos que hablaban del uso de las redes sociales para expresar el dolor.

En el segundo momento de la recolección de información, se utilizó la entrevista semiestructurada, allí se presentaron algunos inconvenientes; se tenía planeado principalmente hacer un rastreo en las redes sociales de personas que expresaran de forma virtual su dolor por la pérdida de un ser querido y que esta fuera a causa de la Covid-19, sin embargo, fue complicado, pues a la hora de contactar a las personas, no respondían los mensajes privados, esto se hizo alrededor de un mes, al ver que no se logró lo esperado, se

---

desistió de esa idea. Se recurrió entonces a buscar la población por medio del voz a voz, donde conocidos, amigos y familiares que se dieran cuenta de algún fallecimiento por Covid-19, le proponían a la persona doliente que si podría participar de la investigación, y efectivamente así se consiguió la población; se tuvo contacto con una enfermera que había perdido a su padre y que estuvo presente en el proceso de la hospitalización, pero al final, desistió en participar, mencionando que era demasiado duro y reciente hablar de lo que tuvo que vivir al ver a su padre sufrir por la Covid-19; fue lamentable no poder contar con una participante de estas características, sin embargo se logró el contacto con un médico que había perdido a su padre; incluida esta, se realizaron 4 entrevistas, 2 por cada sexo. El contacto se realizó de forma virtual dadas las restricciones que había por la pandemia.

Siendo la primera vez que participaba de una investigación de este tipo, el investigador no tenía experiencia a la hora de formular correctamente las preguntas adecuadas para guiar la entrevista, para esta parte indagó e hizo una búsqueda al respecto, y se le compartieron las preguntas formuladas al asesor, quien dio el visto bueno e hizo las correcciones que consideró pertinentes.

Cada entrevista tuvo un tiempo aproximado de 1 hora, cada una fue grabada en audio y video con el respectivo consentimiento de los participantes a quienes se les dijo que esta sería desgrabada para su respectivo análisis. En la primera entrevista estuvo presente el asesor, con un rol de observador, con el objetivo, no sólo de intervenir cuando fuera necesario, sino, de posteriormente, realizar una retroalimentación sobre la forma de realizar la entrevista y así tener esas recomendaciones en cuenta para las próximas que el investigador realizaría solo. Al ver la forma en que el asesor formulaba las preguntas y los momentos en que las hacía, permitió tener mucho más clara la forma en abordar las demás entrevistas; Sin embargo, se tuvo un pequeño percance en una de las entrevistas, específicamente en la tercera; en ella se esperaba que el desenvolvimiento fuese muy similar a las primeras dos entrevistas, pero no fue así, lo que hizo que al principio de esta, el entrevistador se viera obligado a replantearse la forma de seguir; a pesar de ser la entrevista con más dudas e incógnitas por la forma en que se dio, fue la que permitió, por medio de la autorreflexión, aprender más sobre la forma y las variaciones que se ven en una entrevista y cómo manejarlas.

La transcripción de las entrevistas se realizó de forma manual y únicamente llevada a cabo por parte del investigador, cumpliendo así con el parte de confidencialidad. Los textos conservan cada palabra y frase de los participantes, también cada expresión facial y corporal que realizaba mientras hablaban, todo esto sin alteración alguna. Esta tarea se llevó un gran número de horas y páginas, pero permitió interiorizar mucho más las historias de los participantes.

Con los textos ya organizados, se llevó a cabo la categorización; se releyó cada entrevista, donde las narraciones relevantes se enmarcaron, colocando a cada una un color que la distinguiese, para así facilitar la identificación, también se les estableció un nombre que permitía reconocer el contenido de lo que se estaba narrando, eso permitió que se formaran distintas categorías. Al momento de categorizar hubo inconveniente con la división de algunas partes de la narración, no se tenía muy claro a qué categoría podrían pertenecer, pero al hacer nuevas revisiones y reajustes, se logró hacer la asignación correcta de esos fragmentos a las categorías.

Estando subrayadas las distintas categorías, se realizó el conteo de estas en las diferentes entrevistas por medio de una hoja de cálculo en Excel, para así establecer cuáles eran las más relevantes y cuales tenían el suficiente contenido para analizar y quedar establecidas como categorías dentro de la investigación. Así quedaron distribuidas las categorías.

### **Tabla 1**

#### *Categorías*

<b>Categoría 1: Impacto de la pandemia</b>
<u>Subcategorías:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Impacto psíquico</li> <li>➤ Impacto relacional</li> <li>➤ Impacto laboral</li> <li>➤ Conocimientos sobre Covid-19</li> <li>➤ Prevenir VS enfermar</li> </ul>
<b>Categoría 2: Enfermedad-Duelo</b>
<u>Subcategorías:</u>

<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Reacciones afectivas</li><li>➤ Reacciones cognitivas</li><li>➤ Reacciones conductuales</li><li>➤ Historia de la enfermedad</li><li>➤ Lo que se pierde con la pérdida</li><li>➤ Noticia de la muerte</li><li>➤ Despedida</li></ul>
<b>Categoría 3: Redes</b>
<u>Subcategorías:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Redes sociales</li><li>➤ Red de apoyo</li></ul>

Durante el proceso descrito anteriormente se logró conocer más de cerca una de las formas en que se puede analizar la información en una investigación de carácter cualitativo, algo que se considera muy positivo por parte del investigador. Por otro lado, se considera un gran aporte a la formación académica, el poder realizar las entrevistas, pues estas permitieron enfrentarse con el dolor del otro (algo que en la profesión se verá muy seguido), y reflexionar acerca de cómo se debe actuar en esos casos. También es bueno recalcar que se obtuvo una concientización respecto a lo que se puede presentar en una investigación, que siempre puede pasar algo que altere los planes principales y sin importar esto, se debe seguir teniendo el control y los objetivos claros.

A continuación, se expondrán los resultados del proceso investigativo: Inicialmente se contará de modo sucinto, a modo de memoria, algunas particularidades de los participantes de la investigación; enseguida se analizarán algunos de los resultados encontrados y al mismo tiempo se hará una discusión al respecto.



---

## 2. Hallazgos

### 2.1 Capítulo 1: Memorias

Se quiere en este capítulo entregar al lector una breve ilustración de lo que fueron las historias que tuvieron voz en las entrevistas. En memoria de aquellos que, sin saberlo, hacen parte de este trabajo.

#### 2.1.1 José: *Una llamada que destruye*

Se encontraba en la Virginia, a 45 minutos de la ciudad de Pereira, estaba a punto de empezar su día laboral, y siendo las 7:00 am, estando en su carro, le entra una llamada a su celular, era del hospital en el cual se encontraba su padre en una Unidad de Cuidados Intensivos:

- “¿Con quién habló?”
- “Con José Araujo”
- “¿usted es el hijo de don Javier?”
- “Sí señora”
- “Pues mire, llevamos mucho rato llamando, acá nos habían dejado un contacto y no contestaban, él se murió como a las 6:30 de la mañana, pero no habíamos podido hablar con usted”
- “¡¿Qué?¡ pero qué es lo que me está diciendo...”

Entre lágrimas y un tanto airado, así cuenta José que recibió la noticia de la muerte de su padre, con el menor tacto posible por parte de la trabajadora de la salud. Al recibir la noticia, un silencio aturdidor se adueñó de su mente “Yo entré en shock”. Lo inesperado había llegado, “yo nunca lo vi viejo, nunca pensé que él pudiera de pronto fallecer, o sea, para mí fue una cosa completamente intempestiva”.

“Jueputa, se murió mi papá”, esa fuera la aterradora frase que interrumpió el silencio en su mente.

José, médico ortopedista, trabaja en la ciudad de Pereira, vive con su esposa e hija. Su relación con la muerte ha sido oscura, marcada por el miedo; es algo de lo que huye constantemente, un enemigo peligroso, algo a lo que se debe temer, sin embargo, algo a lo que constantemente está cerca como consecuencia de su profesión.

El arribo de la Covid-19, ha permitido que su relación con la muerte cambiase un poco, que se entienda mortal, que la vida, como cualquier otra cosa, puede acabarse en cualquier instante, “en todo ese proceso de adaptación hubo algo positivo y es que empecé a entender que la muerte es una realidad y que puede aparecer en cualquier momento”. Guiado tanto por ese miedo, siempre presente, como por sus conocimientos médicos sobre la Covid-19, ha mantenido estrictos cuidados personales y familiares ante la pandemia, los protocolos de bioseguridad son constantes en su trabajo, al entrar en casa, al estar en contacto con los demás; está atento a que su familia, no sólo esposa e hija, sino también sus padres estén lo más protegidos posible.

En medio de tantos cuidados, José se reúne un domingo con sus padres, pues su madre se encontraba triste porque había muerto una hermana, y él decide acompañarla en su dolor, pasado ese momento, cuenta: “entonces a eso de martes o miércoles empecé a toser y dije “no, demás que tengo algo de alergia” pero ya después me di cuenta que era que mis papás estaban con síntomas”. En ese momento lo invade la culpa “... debo ser yo quien los contagié, yo soy el que está más expuesto”, pero su mamá le contó que su padre había salido a caminar un poco y se le había olvidado el tapabocas, a lo que José reacciona con rabia, y un poco arritado menciona “... los he tenido como porcelanas, yo con ellos soy muy cuidadoso, los encerramos una semana antes del confinamiento, y han estado encerrados por más de seis meses, es ridículo que salga así, tenía mucha rabia con mi papá”. Claro, una vez empezaron los síntomas, se realizaron las pruebas y efectivamente estaban contagiados.

“Yo siempre he sido una persona muy pesimista, pero en ese momento realmente lo que tuve fue mucho optimismo y decía ¡va a salir todo bien!”. Así empezó el afrontamiento al contagio de sus padres, primero fue su mamá quien empezó a tener la saturación bajita, pero luego de unos exámenes, mejoró notablemente; luego de esto empezó su padre, quien, como si tuviese afán, a paso ligero comenzó hacia atrás, su salud tuvo una notable caída. Sin embargo, José siguió muy optimista, jamás pensó que lo que estaba pasando desembocaría en lo que nunca esperó.

Para José, su papá nunca fue su viejo, siempre lo vio igual, siendo el mismo, un hombre que se valía sin problemas por sí mismo, nunca lo vio viejo, era como un súper héroe, inmortal, poco o nada le hacía daño, sin embargo, todo esto se empezó a caer poco a poco; los primeros días su papá sólo tuvo diarrea y fiebre, y él seguía optimista, luego empezó a bajarle la saturación y a reducirse la movilidad, y José empezó a ver las cosas muy delicadas, comenzó a preocuparse más, y sumado a esto, aparecía otra cosa por la que preocuparse; menciona José que los servicios médicos en la ciudad donde residen sus padres no son los mejores, y que, aunque en otras eventualidades de salud, él se los llevaba para Pereira donde podía mantener el control de las cosas, en este caso le era insostenible:

“... yo puedo pagar hospitalización, medicamentos, unos amigos me ayudarán, pero realmente ya pensar en pagar una unidad de cuidados intensivos, es pues tener \$4.000.000 diarios, pues muy complicado, no hay como, entonces al final decidí llevarlo a Armenia al hospital y realmente a mí eso me preocupó mucho” (José, comunicación personal, 2021).

Mientras su padre se encontraba hospitalizado, José mantenía contacto con algunas amigas que trabajaban allí, y no eran buenas las noticias, cada vez estaba peor. Buscó terapeutas, buscó otros tratamientos para hacerle a su padre, pero no se pudo, llegó el momento de intubarlo, y a pesar de ese panorama, seguía muy optimista, “si hay un 10% de posibilidades de que salga, pues peguémonos de ese 10% y esperemos que las cosas salgan bien”. Estando su padre intubado, se puso muy delicado y buscó qué otras cosas podrían ayudarlo a mejorar, algunos colegas le recomendaron un tratamiento, pero en la unidad de cuidados intensivos le dijeron que su padre no entraba en el rango de edad para realizarle ese proceso. Al día siguiente fue que recibió esa llamada mientras estaba en su carro. “realmente jamás me imaginé que mi papá se fuera a morir, y entonces claro, cuando me dijeron, fue como si me hubieran dado una patada”

“... yo tenía una muy buena relación con mi papá y en principio, pues yo decía “hombre el que lo haya perdido y lo haya perdido de esta manera”

Privado de su libertad, sin poder vivir las cosas como se deberían vivir, a José se le despojó de una digna despedida con su padre:

---

“... esa noche nos llamaron de la funeraria que lo iban a ir a recoger, pero pues lo montaron en un carro hermano, estaba metido una bolsa plástica, fue muy difícil esa situación, o sea, verlo así y sin poder tenerlo cerca yo sé que parte de uno hacer el duelo y enfrentarse a esa realidad es saber que uno tiene el cadáver al frente y yo no pude ver el cadáver de mi papá, yo lo vi de lejos y metido en un carro dentro de una bolsa” (José, comunicación personal, 2021).

Para matizar un poco el golpe de no poder despedirlo con la presencia de su cuerpo, acuden a realizar un ritual alternativo, “hicimos pues una especie de velación simbólica, hicimos una misa simbólica, es como un entierro simbólico”. En este punto las redes sociales permitieron tener la presencia de familiares que están en otros países, otras ciudades:

“... después de eso ha habido varias misas, mi mamá hizo el novenario, entonces los días que yo no pude ir, pues nos conectábamos por WhatsApp y creo que eso sí ayuda mucho porque, por ejemplo, una de mis sobrinas vive en Estados Unidos y ella podía estar conectada siempre para la hora de la novena y lo mismo mi sobrino, estudia en Bogotá, entonces los días que no estuvimos, estuvimos presentes, pues estaba por lo menos en el contacto a través del WhatsApp, a través de la video llamada” (José, comunicación personal, 2021).

La reacción ante la muerte de su padre, fue una a la que muchas personas acuden: el evitar el contacto en medio del dolor para muchos se convierte en una necesidad... “Yo cuando mi papá murió, bueno, lo primero que hice esos días fue que me aíse completamente, el teléfono, yo no quería contestarle a nadie”.

Como ocurre con una avalancha, llega sin avisar, se propaga rápido y destruye lo que encuentra a su paso; tal es el poder de una avalancha que, al llevarse cosas a su paso, deja al descubierto algunas otras que, estando, no se veían, cuando pasa, sólo vemos lo que ha dejado de ser, vemos que el árbol que había ya no está, que algunas casas han abandonado el lugar que ocupaban, y de ahí en adelante, el centro de las conversaciones y todo lo que se ve estará, por un buen tiempo centrado en ese suceso que marcó parte de la vida, que muestra lo frágil

que puede ser aquello que creíamos fuerte y que pocas cosas o ninguna dura para siempre; así fue la muerte de su padre, a José le mostró todo lo que dejó de ser con su partida. En ese duro proceso de duelo, han pasado momentos difíciles en la vida de José, entre la nostalgia y algunas lágrimas, comparte:

- “cada que pasan los días, bueno, también los recuerdos, o sea, él, su forma, sus maneras, sus formas de decir las cosas, sus maneras de preocuparse por todo, pues eso realmente me ha hecho a mí un vacío gigante y siento que es peor que al principio”
- “yo empecé a tener un vacío gigante y ese vacío, este es el momento que ese vacío no se ha ido”
- “La semana pasada yo cumplí años, y él era siempre la primera llamada el día mi cumpleaños y me ponía una canción, entonces esa canción la puse el día de mi cumpleaños, y sí, realmente sentí esa ausencia tan grande”
- “en la mañana cuando voy a ir a trabajar es como el momento en el que yo hablaba con él, y siempre que voy a salir de la casa como que me hace falta llamarlo... tengo la necesidad de llamar a mi papá y no puedo hacerlo y eso me lastima”
- “un día en cirugía me pasó que, estaba operando, entonces puse la playlist, yo tengo Amazon music, es lo que casi siempre escucho, y entonces puse la playlist mía, entonces salió en plena cirugía, las canciones de papá, esa y un par de canciones más que me acuerdan mucho de él, no jueputa, me tocó parar, me puse a llorar en plena cirugía”.

Mientras José espera el final de una noche oscura, a que el amanecer empiece a poner su luz, en medio de ese terrorífico enemigo que sigue rondando, finaliza diciendo:

“esto que pasó y pasa, ha sido una oportunidad para estar juntos, esto fue un frenón, es como ¡vamos muy rápido, calma, aprovecha la vida, es corta, cualquier día se acaba! y pues por eso los momentos con mi hija y mi esposa, pues los tratamos de aprovechar más” (José, comunicación personal, 2021).

### **2.1.2 Cristina: La última imagen**

“... en el ambiente donde trabajo, es escuchar todos los días, es llegar personas con su mismo duelo, escuchar que falleció por Covid”

Cristina es joven, vive con su hijo adolescente, en un primer piso, debajo de la casa de sus padres, ella trabaja como secretaria en un centro de apoyo a personas en proceso de duelo; como es habitual, en estos centros todo el día entran llamadas y personas que se encuentran pasando por situaciones dolorosas, es así que constantemente la evocación de la muerte por la que se encuentra en duelo, acompaña a Cristina.

La llegada de la Covid-19 cambió muchas cosas en su vida, como consecuencia de las restricciones vio sus relaciones afectivas y sociales trastocadas; ella salía constantemente a compartir con su pareja, amigos, familia, con su hijo, pero todo eso se redujo a estar encerrada en casa, a vivir entre el trabajo y la casa, incluso, su trabajo se vio trasladado a casa en varias ocasiones. En medio de un cambio tan abrupto, resalta que el encierro ha aumentado la permanencia en las redes sociales, pero que a su vez le permitió acercarse a su hijo “... he conocido un poco más de él”, pero también, que ese cambio ha aumentado en su vida cosas que no son tan agradables “el estrés ha sido más, es como más carga de todo”.

Cristina, al principio de la pandemia, como sucedió con una gran parte de la población, no creía mucho en lo que estaba sucediendo a su alrededor, lo veía como un acontecimiento lejano a ella, se sabía inmune al virus, hasta que la Covid-19 tocó la puerta de su casa, ahí fue que, en palabras de ella “comprendí lo de esta pandemia, que es real y que ha sido muy difícil, mucho”.

En su casa, la primera que se enfermó, fue ella, cuenta que, “me cogió con un dolor de espalda muy fuerte... al domingo me cogió un dolor, una carraspera... otro de los síntomas fue un dolor en los ojos impresionante, como en la parte de atrás de los ojos”, sin embargo, siendo fiel a su imaginario papel de inmune, siguió con su vida normalmente, en casa no usaba tapabocas, salía a lo necesario y a cumplir sus obligaciones “... el lunes fui a trabajar (...) a mí no me toca el virus, entonces fui a trabajar, ¡no, eso es una gripa!”. huyendo de saberse posiblemente contagiada, trabajó, quiso pasar de largo, pero al ver los síntomas, en su empresa le exigieron la prueba,

“mi mamá vive en el segundo piso, me traía bebidas constantemente, no te voy a mentir diciéndote que en la casa uno se pone tapabocas, porque no es así, o sea, uno sale y uno se cuida, pero en la casa uno no va a permanecer con un tapabocas, entonces mi mamá era la que tenía más contacto conmigo, al miércoles me hicieron la prueba, al jueves me la dieron positiva” (Cristina, comunicación personal, 2021).

Al recibir el resultado, siendo ya tarde, empezó a cuidarse con las normas de bioseguridad en casa, pero los enemigos no desaprovechan el más mínimo descuido, su madre empieza con síntomas y junto con ella, su padrastro, pero como lo hizo saber ella “él es mi padrastro, pero para mí siempre fue mi papá,”. Pasados los días en que Cristina se sintió muy indispuesta, empezaron aquellos en que sus padres se vieron muy afectados, ambos con enfermedades como hipertensión y diabetes, empezaron a sentir que su respiración era un poco forzada, que cualquier esfuerzo los agitaba; fue así que, al no tener respuesta de la EPS, Cristina y su hermana, esta última enfermera, deciden conseguirles oxígeno por su cuenta; pasados 8 días, se había cumplido el confinamiento, pero había secuelas; entre cuidados y malestares, pasaron los días, sus padres tenían oxígeno en casa, su hermana les ayudaba con masajes para tener una buena respiración y saturar mejor, así su madre tuvo una mejora y ambos, tanto su madre como su padre, tuvieron la visita de la EPS “una EPS para ponerles droga, un medicamento intravenoso, esa vez que le pusieron el medicamento a mí papá, él dijo que empezó a sentir un cosquilleo en los pies, un dolor, que se le adormecían”, desde ese momento empezó el calvario con su padre. Al siguiente día, su padre, quien sufría diabetes, ya no sentía sus pies, sólo un gran dolor en ellos.

Alguien que nunca se quejaba, que no le gustaban los hospitales, desesperado por el dolor que poseía sus pies, después de posponer la ida al hospital, decide ir “él era una persona que no se quejaba, nunca iba a un médico, entonces él trataba de mostrarse bien, pero era tanto el dolor que no podía caminar por cuenta de él, entonces lo llevamos”.

La Hermana de Cristina fue la encargada de llevar a su padre por urgencias, pero no contaba con qué, para atenderlo, debía ser *ingresado* como paciente covid, desatando una negación absoluta ante esto, pues él no solamente ya había pasado su tiempo de aislamiento, sino que iba por el dolor en sus pies. Sobre la reacción de su hermana, Cristina menciona “¡No!, a él no me lo van a meter por Covid, es que él viene por algo bariátrico, que es lo de

---

los pies”, Huyendo de entrar a hospitalización por Covid-19, se dirigieron a otro hospital, pero allí el requisito fue el mismo, entrar como paciente covid, de no ser así, no lo atendían “pero que no, que él sí era covid, pero que entonces no lo podían tratar”. En medio de ese vaivén, en el desespero por un abrumador dolor, les tocó acceder a esta condición para que atendieran a su padre: ingresarlo como paciente Covid. Mientras su hermana pasaba toda esta dura e inesperada situación, Cristina en su casa, aguardaba por el regreso de su padre “ese día que se fue para el hospital yo dije, él va a volver, entonces yo dije, me voy a ir a organizar la pieza, voy a organizar la cama para cuando venga, que duerma acá”, y entre lágrimas cuenta que la esperanza de que su padre volviera fue derrumbada por una llamada de su hermana en la que le decía ¡Papá se complicó, debe ser intubado!

“... le habían dicho a mi hermana que firmara para entubarlo, sabiendo que pues, estaba entrando por algo del pie como te digo y que ella veía que el oxígeno lo llevaba estable, entonces ella allá alegó y peleó, que no, que como lo iban a entubar, pero a lo último él se complicó y ahí fue cuando lo intubaron” (Cristina, comunicación personal, 2021).

Pasada la complicación de la intubación, se estabilizó, van a casa por recomendación médica, pero estando en casa entra una llamada desde el hospital “luego de llegar acá, era la 1 de la mañana y llaman casi a la media hora a decir que había entrado otra vez en paro, a decir que era mejor que estuviera allá en el hospital”. Cristina decide quedarse con su madre, mientras su hermana se dirige al hospital.

Mientras expresa que se encontraba consolándose con su madre, y hablando de que su padre pronto estaría bien y en casa, aparecen de nuevo las lágrimas en el rostro de Cristina al decir “ella se fue y a la media horita llama a decir que falleció”

El dolor por la partida de su padre, trajo consigo una invitada poco grata, la culpabilidad, aquella que cuando visita hace que se sea duro consigo mismo y que sumerge a las personas en la autocrítica de una forma tan negativa. Con una tristeza visible y un gran dolor, no sólo expresado por sus lágrimas, sino por su voz y su mirada, Cristina dejando ver la culpa que la acompaña, menciona:



“... si yo no me hubiera enfermado o que si de pronto cuando estaba mi mamá acá y yo pensaba que era una gripita, no haberla alejado... yo si me sentía culpable y se lo decía a mi mamá y ella me decía que no, que no era culpable, sin embargo, era como esa cosita ahí y yo decir que yo fui la primera que me enfermé y luego se enfermaron ellos dos” (Cristina, comunicación personal, 2021).

La vida golpea fuerte, muchos de esos golpes son esperados, pero hay unos que como a boxeador descuidado, llegan cuando la guardia esta abajo, y esos, precisamente esos, son los que más duelen; y ese dolor se podía ver reflejado en toda la imagen de Cristina, que mientras con sus manos evitaba que las lágrimas invadieran sus mejillas de nuevo, expresaba: “fue un golpe sí, muy difícil y más porque él era”, para un momento, toma aire, continua “... nosotras somos todas mujeres, entonces podés imaginarte que es el hombre de la casa, de la familia, entonces fue algo muy duro, que todavía duele, es muy reciente y es muy difícil”.

Para despedir al padre de Cristina, el centro de apoyo a dolientes en que trabaja, realizó un ritual en una sala de velación reconocida de la ciudad. A esta ceremonia simbólica asistieron familiares y amigos muy cercanos “le hicimos un video donde estaban todas las fotos, todas las vivencias desde pequeñas hasta ahora, cada foto en que él estaba con una sonrisa”. Cada detalle sobre la despedida de su padre, fue compartido en medio del llanto, parando por momentos para recuperarse un poco y seguir con el relato. Muchos quisieran otro tipo de despedida, tener un cuerpo para ver, al cual dirigirse, pero Cristina, en medio de su dolor, y consciente de las diferentes formas de despedirse, considera que la forma en que le tocó a ella, ha sido una que le ha dado cierta tranquilidad,

“A mí me hubiera dolido más verlo ahí, de pronto como hubiera quedado o verlo cuando lo fueran a meter allá, porque he tenido pues familiares que han muerto y ver que te van a meter,” sea para las cenizas o meterlo en una bóveda, eso a mí me hubiera desgarrado más, que dolor, entonces para mí, fue un poquito más de tranquilidad, así no lo tuviera ahí presente, quedar con la última imagen que tuve de él... a pesar de que uno no ve el cuerpo, el hecho de usted hacer el ritual con unas cenizas, o por lo menos para mí, yo sentí, no tranquilidad, pero no era esa angustia de pronto que me hubiera dado si tuviese el cuerpo ahí, fue algo como más... de pronto estar tranquilas,

estuvimos tranquilas y no pegadas a un cofre llorando, viéndolo, tocándolo” (Cristina, comunicación personal, 2021).

En su proceso de duelo, Cristina ha encontrado la forma de hacer frente a esa culpa que sintió por ser quien posiblemente contagió a su padre; quien la ha ayudado en eso es su madre que, siendo una mujer muy religiosa le ha dado cierto consuelo y parte de tranquilidad “si uno se va más a lo espiritual y todo eso, pues como decía mi mamá, cuando uno va pal hueco no hay quien lo pare”, resaltando que, si las cosas deben pasar, pasan simplemente, y está de más buscar culpables, pero a pesar de eso, menciona que los pensamientos de culpabilidad la visitan esporádicamente, “pero ahí está de todas maneras esa cosita que, de vez en cuando te va diciendo y te pone triste y nostálgico, pensando en eso.”

También en este proceso de duelo, tiene gran participación su trabajo, pues al trabajar en un centro de apoyo a personas en duelo, se topa una y otra vez con individuos que están pasando por lo mismo que ella, con menos o más tiempo, pero al fin y al cabo lo mismo, el duelo por la pérdida de alguien significativo. Respecto a su trabajo, concluye diciendo “digo, es que el dolor no es solamente mío, el dolor es de muchas personas más y todos los días, es como eso, darse como un poquito de alivio con lo que veo cada día”.

Al ser preguntada sobre el papel de las redes sociales en este proceso, compartió que hizo un video el día después del fallecimiento y lo colgó en Facebook, acompañado con la frase “por siempre y para siempre”, también, que la ceremonia en la sala de velación se hizo virtual, se transmitió para aquellos familiares y amigos que tenían la imposibilidad de ir, tanto por la distancia como por las restricciones.

En medio del relato, fueron múltiples los fragmentos en los que se observó que carolina hacía hincapié, algunos de ellos fueron:

- ... es que se necesita uno estar ahí, se necesita uno ver como pierdes a uno de los tuyos por la misma pandemia para saber que eso si es real, para saber que uno no está inmune como decía yo” No, yo soy inmune”
- emm, lo que siento es un vacío, un vacío que a veces despierta, como que está dormidito, pero que a veces como que despierta
- ... ese día que yo llegué, le di hasta un beso, lo abracé

- yo tuve mi papá y fue el mejor papá, y me quedé con los mejores recuerdos
- Yo siendo que se me fue un pilar, porque siempre he dicho, era mi padrastro, pero para mí siempre fue mi papá y fue un ser maravilloso, él a mí me dio todo, lo que soy ahora se lo debo no sólo a mi mamá, sino también a él
- yo por lo menos me quedé con la imagen de poderlo abrazar, poderle dar un último beso, de verlo bien... así no lo tuviera ahí presente, quedar con la última imagen que tuve de él.

### **2.1.3 Carlos: Un “te quiero” inolvidable**

Carlos es un joven de Villavicencio, llegó a Medellín por cuestiones laborales, vive con su esposa. De las 24 horas del día, Carlos pasa más de la mitad frente a un computador, no sólo por el trabajo, él es alguien que está continuamente moviéndose en las redes sociales y en los video juegos, esa es su vida social; a pesar de considerarse una persona alegre que le es fácil socializar, prefiere estar él solo en su mundo. Dado que lleva ese estilo de vida, comparte que la pandemia Covid-19, lo ha afectado en lo más mínimo, incluso, ha tenido un cambio bien positivo, no tener que salir de su casa a trabajar “con el teletrabajo ya descansé... no tengo que ir a Copacabana a trabajar”. Sin embargo, este cambio positivo como lo llama Carlos, ha traído consigo otras transformaciones en su vida; ya no sale a compartir con su esposa un fin de semana y, a pesar de pasar más tiempo en casa, tampoco puede hacerlo, “no solo no puedo compartir con mi esposa afuera, sino que, incluso estando en casa, no puedo compartir con ella”, y esto como consecuencia de los horarios de trabajo prolongados, en la experiencia de Carlos, el teletrabajo consume más tiempo que lo que se gasta la presencialidad “Yo siento que la jornada laboral se extendió porque ya no cierro computadores a las 5 antes era las 5 y 5:30 y ya cierro 7:30”.

A pesar de la insistencia de Carlos en que la pandemia lo ha afectado en lo más mínimo, cuando habla de la relación que ha llevado con su esposa en medio del confinamiento y las restricciones, entre si lo afectó y no lo afectó, reconoce: “en relación con mi esposa, sí ha traído tensiones en que el tiempo de nosotros, ya no es tan de nosotros, entonces el estrés que me ha generado ha sido por problemas de no compartir tiempo con mi esposa.”

Carlos había salido de su tierra en busca de mejores oportunidades, dejando atrás esos lugares y personas que lo vieron crecer; hacía 5 años que no visitaba esa tierra y, aprovechando unos días de descanso dados en su trabajo, decidió ir. El viaje se efectuó para ese momento en que las restricciones por la pandemia Covid-19 ya se habían flexibilizado un poco y se permitían viajes interdepartamentales.

Carlos volvía a su tierra, quería compartir con toda su familia, pero se encontró con que no podría ver a su abuela, pues por su avanzada edad tenía muchos cuidados para evitar un contagio de Covid-19. Esto lo cogió por sorpresa, "...me impactó un poco porque yo quería verla y yo decía, quién sabe yo cuándo vuelva y quién sabe cuándo la vea", el propósito de su visita se veía interrumpido por ese enemigo invisible que había visitado al mundo. Para fortuna de Carlos, su familia pudo arreglar una visita a su abuela bajo extremo cuidado y pudo ir a verla en persona,

"... estaba muy contenta, me recibieron muy bien, hicimos un brindis, celebramos, siempre retirados, no la pude abrazar, pero pude sentir que estaba muy feliz de verme, celebraba pues esa visita y ese brindis para mí fue muy especial, no sabía, en su momento, que era la última vez que nos íbamos a ver" (Carlos, comunicación personal, 2021).

Cuenta Carlos que, a pesar de no poder tener el contacto físico deseado con su abuela, sintió que "fue un momento muy reconfortante porque llevamos mucho tiempo sin vernos, mucho tiempo sin interactuar personalmente". Pasa que este enemigo que no se logra percibir a simple vista, no ha permitido tener entre los brazos a aquellos seres significativos, siendo esto una de las cosas más dolorosas que trajo este ser invisible.

Visitó a su familia, pudo ver a su abuela a unos cuantos metros, y a los días de estar en Medellín, recibe la noticia "Luego del viaje, a los pocos días supimos del contagio", llegó lo inesperado, a pesar de cerrarle las puertas, a pesar de haber extremado cuidados para evitar esa visita, la Covid-19 había visitado a Doña Rosa, había entrado en su casa sin permiso alguno.

Estando en su tierra Carlos pasaba por momentos de angustia "... en Villavicencio, yo soñaba que yo contagiaba a mi abuelita, entonces eso me agobiaba porque yo sabía lo

mucho que ella se estaba cuidando”, menciona Carlos que esto fue a consecuencia de que él sabía que era un acto irresponsable visitarla, pero para tranquilidad de él, luego de hacer el rastreo en la familia, para localizar quién había llevado consigo esa visita invisible, no era él “... no me sentí con ese remordimiento”.

“Empezó el dilema de, ¡cómo! y ahora qué va a pasar, esperemos que se sane”. Con el contagio, la salud empezó en descenso y la familia a estar pendiente “se ve bien, se ve decaída, bueno, otra vez está bien”, pero llegó un momento en que se agravó, Doña Rosa tenía que ser llevada al hospital, “... la llevaron a la UCI, entonces al poco tiempo ya la estaban intubando”. Carlos cuenta que tiene una prima que es médico y fue ella quien se encargó de estar pendiente de todo en el hospital y de informar continuamente del estado de salud de Doña Rosa. La familia, a pesar de las circunstancias, estaba muy optimista, pero Carlos iba un poco más allá de las noticias que su prima compartía,

“... yo a mi prima le escribí en privado para que no fuera a copiar en el grupo, le decía, prima explíqueme cómo funciona eso, me dijo, mire, cuando uno está en estado normal, la frecuencia respiratoria es de tanto, la cardíaca de tanto, y bueno, me explicó los niveles, y me dijo, eso es cuando está en estado de reposo, cuando uno está haciendo ejercicio sube a tanto, y bueno, con eso yo supe que mi abuelita estaba por encima de cuando uno está haciendo ejercicio” (Carlos, comunicación personal, 2021).

Siendo ese panorama un poco desalentador, Carlos investigaba las probabilidades de que alguien pudiese recuperarse de ese estado, sin embargo, lo que encontraba no eran buenas noticias, las estadísticas ahora no eran las mejores para alguien que era intubado, y más a una avanzada edad,

“la gente se mama de estar corriendo, es como una maratón, la prima me decía, si usted está trotando, usted para y queda respirando aguado, así mismo está mi abuelita ahorita, pero yo decía claro ahora sí entiendo, entonces ella ya lleva dos días así corriendo; la pregunta era, ¿cuántos días le falta más en esa maratón? el cuerpo no le iba a dar” (Carlos, comunicación personal, 2021).

---

Y así fue, llegó el momento en que Doña Rosa dejó de correr, su cuerpo no resistió más la carrera y dejó de respirar. Ese enemigo al que tanto le huyó, encerrada en su casa, había logrado el tan temido objetivo, se la llevó.

Con la noticia de la muerte de su abuela, Carlos pensó en regresar a Villavicencio, principalmente a estar con su madre y acompañarla, esa era su mayor preocupación en ese momento, pero un hermano que vive en una ciudad más cercana decidió viajar a hacerle compañía,

“... él fue y la acompañó, y ahí la preocupación por mi mamá bajó, y ahí sí me cogió el dolor por mi abuelita, es decir, en el momento en el que ya mi hermano se encarga de mi mamá, ya me invade los pensamientos de “ay mi abuelita ya no está” (Carlos, comunicación personal, 2021).

Cuenta Carlos que su familia no realizó los rituales acostumbrados, acudieron a otra forma de despedirse, habitar por un momento el lugar en que ella había invertido su vida, y con el cual había podido darle estudio a sus hijos y nietos: ‘el restaurante de Doña Rosa’.

“No hubo ceremonia, bueno yo ya estaba acá, pero cuando mi mamá me contó, la recibieron en cenizas, todos se fueron para el restaurante de ella como para darse como una despedida, no se podían abrazar, no sabían quién podría estar contagiado y quién no... lloraron un rato, cada quien en su mesa, y cada uno para su casa, y nunca más temas de exequias, entonces no hubo pues como velorio y claro, todo mundo afectado por eso, la despedida fue 3 horas ahí llorando en un restaurante y ya, eso hizo papel de velorio, estaba completamente cerrado, fue la familia y ya eso fue lo que se hizo, de ahí para allá, más bien un silencio en la familia, hermanos, hijos, estaban con su dolor” (Carlos, comunicación personal, 2021).

Para Carlos y su familia, esa no fue una despedida esperada para alguien tan influyente y significativo en tantas vidas, se merecía otra despedida, un adiós más bonito, “me

afectó porque me da embarrada no haber podido hacerle una ceremonia en donde la gente hubiese podido ofrecerle como ese respeto y esa admiración”

Por su parte, aunque Carlos ya tenía claro, antes que su familia, en qué terminaría el proceso de su abuela, también se vio obligado a llevar un duelo diferente, un duelo que no estuvo tan marcado por la tristeza. La noticia le llegó cuando en su casa había unos amigos visitándole, era fin de año, 30 de diciembre, se veía enfrentado a estar con la visita, pero también a llevar su duelo en media de esta,

“... esta noticia cayó en un momento que me comprometía mucho porque tenía que atender la visita, pero a la vez necesitaba y quería pasar mi duelo, y bueno yo lo entendía, pero sí por mí hubiera sido, yo hubiese querido estar con mis primos, con mis tíos, con mi mamá, cuidándola, pensando y hablando de mi abuelita... sólo podía hablar con mi esposa, pero yo quería hablar con alguien como que también hubiera tenido contacto con mi abuelita, un familiar de mi abuelita, entonces esa parte sí fue muy triste” (Carlos, comunicación personal, 2021).

Recordando la Frustración por la forma en que se vio obligado a llevar ese duelo por su abuela, con su voz quebrada, Carlos cuenta,

“... como cuando a uno le dicen no tengo derecho a ser feliz, entonces en ese caso sería como, no tengo el derecho a vivir esta tristeza, entonces en este caso sí sentí que no pude pasar el duelo como hubiese querido” (Carlos, comunicación personal, 2021).

Así como cuando algo quema por dentro y la única forma de que queme un poquito menos es sacarlo; eso hacía Carlos en medio de su proceso de duelo, ponía en el afuera esas cosas que recordaba de su abuela, cada historia de pequeño, en su adolescencia, juventud,

“yo necesitaba también cómo hablar de ella, entonces hablaba de ella y volvía y me encerraba y volvía a tratar de recordar más cosas para luego volver a salir y seguir

contando de ella, recordando a mi esposa y a mis amigos particularidades del pasado” (Carlos, comunicación personal, 2021).

Se podría suponer que al ser un hombre que vive gran tiempo en el computador y que, como él lo indica, su salida al mundo es el computador, al pasar por una situación así, recurriría a poner allí, en ese mundo digital su dolor, pero no fue así, expresa Carlos que “No posteé, no lo hice realmente, no me gusta como postear lo que siento, entonces no recurrí a eso”, incluso menciona que el consumo de computador, redes, y videojuegos bajó considerablemente por esos días en los que necesitaba concentrarse en su duelo, en vivir ese momento.

A pesar del dolor por esas ausencias de aquellos que se van, aunque se llevan un pedazo de vida del que queda, también dejan mucho de la de ellos, y toma demasiada importancia cuando lo que dejan, son detalles que se recuerdan con tranquilidad, con amor, con cariño y esto es lo que ha quedado en la mente de Daniel, un último brindis, un último adiós, un te quiero inolvidable...

“yo me quedé en el cuarto, cruzaba las manos detrás de mi cabeza, la pasaba en mi cama pensando horas, días enteros pensando, en mi duelo no lloraba mucho, pero es como cuando uno ve una película y le gusta tanto y entonces se sienta a recordar las escenas, entonces así me acostaba y pasaba una y otra vez en las imágenes de ella, y mucho en ese último día con ella, la última vez que tuve contacto con ella (...) esta es la hora que todavía vivo lo que viví en ese momento y es que recuerdo mucho sus últimos días, ese último día que pase con ella, y me trae mucho descanso ese brindis, ese momento simbólico, ese te quiero” (Carlos, comunicación personal, 2021).

#### ***2.1.4 Martha: Se me fue mi mitad***

ella salió y en la puerta voltió, se sonrió con nosotros, nos dijo te amo, nos volió la mano y se fue... se fue solita” fueron las palabras de Eliana al referirse a que su hermana salió caminando de la casa, sin ayuda, hacía la ambulancia que la llevaría hasta el hospital. No imaginó que esa sería la última vez que vería de cerca a esa persona tan especial.



Martha es joven, viuda, años atrás perdió a su esposo, también a su hija, ambos por muerte, ahora se encuentra viviendo en una casa familiar, ella habita en el tercer piso, ella y su gato; en el segundo viven sus padres, sus sobrinas y vivía su hermana.

La pandemia trajo diferentes complicaciones al bienestar de la vida de Martha, ella asiste a una congregación cristiana y le ha sido difícil dejar de congregarse, no ver a amigos. También se le ha complicado mantener la continua comunicación presencial con su familia, con la que se reunía seguidamente a compartir “el hecho de no poder acercarse a las personas, de no poder como expresarles ese amor a las personas con un abrazo, como algo, uno tener a esa persona ahí y poderla acariciar y decirle te amo así”.

Todo ese distanciamiento con los demás, se daba porque en su casa había estricto cuidado, pues temían que la Covid-19 arribara allí, además, porque sus padres padecen de hipertensión y diabetes, era necesaria una extrema protección, sin embargo, como si tuviese el poder de aparecer en cualquier lado, en medio de tantas restricciones y cuidados, allí hizo presencia la Covid-19.

Clara, la hermana de Martha, fue una mujer que, a lo largo de su vida hospedó en su cuerpo distintas enfermedades, pero eso no la hacía más débil que los demás, Martha la describe así:

“... a pesar de que sabíamos que tenía muchas enfermedades, una mujer muy valiente, una mujer que las enfermedades no la dejaban quieta, no la limitaban... porque ella sufrió artritis, artrosis, tenía, ehh, cantidad de enfermedades en sus piernas y a veces no le permitía pararse de la cama, pero, aun así, ella se levantaba y sacaba fuerzas de donde no había” (Martha, comunicación personal, 2021).

Cuando la Covid-19 llegó a habitar en el hogar de estas hermanas, se impresionaban por el buen trato que estaba teniendo con Clara, siendo ella más enferma, la que debería estar tirada en cama, no fue así, ella fue la más aliviada, atendía a su hermana y a sus padres, les brindaba los cuidados necesarios, era el asombro de toda la familia, la veían como: “... la más aliviada, fue la que más corrió con nosotros, la que más nos cuidó, mientras nosotros nos sentíamos muy mal, ella fue la que nos cuidó,”. Precisamente observarla tan bien, hizo que fuese impensable verla irse a un hospital, pero todo dio un giro,

“se veía muy bien y de un día para otro estar mal y ya verla salir de acá, es más, el día que salió de acá, muchos esperaban que saliera tirada en una camilla que nadie la pudiera, mejor dicho, ni medio tocar, pero nada, ella salió detrás de los camilleros, caminando y diciéndonos chao” (Martha, comunicación personal, 2021).

Verla salir así, no fue motivo para pensar que no volvería, la familia siempre estuvo con la confianza de que volvería con ellos a casa, pero Clara no fue la única que abandonó la casa para dirigirse al hospital, Martha y su padre también tuvieron que ser hospitalizados como víctimas de la Covid-19. Todos tres en el mismo hospital, ninguno sabía del estado de salud del otro; comparte Martha que eso para ella era desesperante. Avanzaron los días, ella mejoró, pero su padre y hermana estaban en cuidados intensivos. Clara salió de casa bien, pero una vez tocó el hospital, su salud decayó.

Para comunicarse, o, mejor dicho, para que su familia supiese de Clara, el personal del hospital empezó a tener video llamadas con Martha y su madre, allí les mostraban a su amada hija y hermana, pero quizá no era la mejor forma para estas mujeres, Martha comparte que las llamadas terminaban en lágrimas y un total desconsuelo, a las cuales cuestionó “uno dice ¿qué tan bueno es eso? Cierto”, haciendo referencia al estado en que le mostraban a su hermana:

“hacían una videollamada donde uno veía a una persona con tubos por todo lado, con parchecitos para mirar el corazón cómo iba y uno hablaba, y le decían hable que lo escuchan, pero uno hablaba y no veía ni movimientos ni nada, entonces era algo que, en vez de darle esperanza a uno, yo creo que antes, ehh, lo martirizaba a uno más” (Martha, comunicación personal, 2021).

Todo era una completa incertidumbre para esta familia, en medio de los reportes que recibían por las llamadas, les decían que estaba estable, pero no era suficiente, qué quería decir eso, cómo es que una persona está estable, pero ayudada a respirar por un montón de aparatos.

En una de las martirizantes llamadas, Martha quien siempre se había mostrado fuerte delante de su mamá, no aguantó, y apoyada de la pipeta que le ayudaba con un poco de oxígeno, se dirigió con mucho esfuerzo del segundo al tercer piso, y allí, donde nadie le escuchaba ni veía, dejó salir ese dolor que estaba en su garganta en forma de nudo,

“... entonces por el momento que yo me sentía tan mal, que yo veía que no podía aguantar más y que lo que menos necesitaba mi mamá era verme a mi así, porque ella se apoyaba en mí, entonces yo me subía, a veces arrastrando la pipeta y lloraba y lloraba hasta que me cansaba, y eso me calmaba un poco” (Martha, comunicación personal, 2021).

Al estar todos en tan delicado estado de salud, era un tío de ella, el que ayudaba con todas las diligencias del hospital, él fue quien autorizó las videollamadas, era el encargado de la comunicación con el hospital. Una noche Martha tratando de darle fuerza a su madre, le decía “mamá, Clara es una mujer muy fuerte, usted ha visto que ella prácticamente desde muy niña ha sido muy enferma. mi hermana hace más de 12 años fue sobreviviente de cáncer”. Pero las palabras no bastan y unas horas después, a la madrugada, llegó el tío a las 3 de la mañana, entre lágrimas empezó a describir ese momento “uno ya como que sabía que era una noticia mala”, pero estaba esa expectativa, en el hospital estaban, su padre y su hermana, hasta que su tío en medio del llanto pronunció “se nos fue la niña, no pudo más”.

Martha estuvo mencionando durante toda la conversación, lo que había sentido con la partida de su hermana, y ahora que se llega al momento de contar la noticia, se comparte por medio las siguientes frases ese dolor que expresó Martha al perder a su hermana:

- ...ella era mi compañera, ella era mi amiga, ella era mi confidente
- si me preguntan a mí, cómo me siento, es como si aquí en la parte del pecho me hubieran abierto un hueco
- lo que me arrancaron de aquí del pecho es demasiado grande, que lo que trato de meter ahí, no soy capaz de llenarlo ahora
- yo siempre le decía a ella, Usted es la mitad mía; usted y yo somos una, entonces cuando ella murió, yo sentí eso, que a mí me arrancaron mi mitad, y ese es el hueco

que tengo aquí, para mí, es la mitad que me sacaron y es la mitad que no puedo llenar.

“A nosotros simplemente nos dijeron, ella se murió a ella no la van a ver, a ella simplemente la van a entregar en ceniza” Una vez entregadas las cenizas de Clara, empezaron a pasar por la mente de Martha todos esos compromisos que se hacen con esas personas antes de partir, cada uno le decía, no le pudiste cumplir sus deseos,

“cuando yo me muera, vos me vas a poner unas medias negras porque a mí me da pena que a mí me vean con esos pies así, no, me pones unas medias”, “cuando yo me vaya a morir, me cantas esta canción y yo quiero que estén los amigos míos y que todos canten esta canción, felices” (Martha, comunicación personal, 2021).

No pudo cumplirle, y en medio de un dolor que se podía ver a kilómetros, expresó “era lo que ella quería, lo que ella deseaba, y si algún día me tocaba despedirla yo quería hacer eso, cierto. Pero no me dieron la oportunidad,”

La familia de Martha tiene un lugar en un cementerio de la ciudad, allí, cuando un familiar parte de este mundo, van y le hacen un “huequito” y los dejan allí, donde pueden ir a llorarlos, donde están todos juntos, y allá llevaron las cenizas de Clara, a ser parte de ese pedacito de tierra que alberga a miembros de una misma familia, “yo decía, mamá, tenemos un lugar, donde si queremos llorar vengamos a llorar, si necesitamos gritar o algo, aquí hay un lugar donde podemos hacerlo”

La familia no fue a una funeraria porque les exigían que sólo podían asistir unas cuantas personas, bajo esta restricción no aceptaron, no podían dejar por fuera a muchas personas que amaban y apreciaban a Clara,

“nos dijeron que solamente 10 personas, como le digo mi familia es muy unida y mi familia es muy grande, entonces mi mamá también decía, ir a una sala de velación donde los otros no puedan ir, donde uno este prácticamente sola, y simplemente para ver una cajita de polvo y una foto, Noo” (Martha, comunicación personal, 2021).

por otro lado, en esta despedida hecha a Clara, estuvieron muy presentes las redes sociales, las personas de la iglesia donde se congregaba, su familia y amigos, hicieron homenajes, y su hermana, su media mitad, personalmente hizo lo siguiente:

“No soy muy dada a meter muchas cosas, pero el día que murió si lo hice, emm, utilice el WhatsApp y el Facebook, sí lo hice, y fue una forma de desahogarme, pero también una forma de darle gracias a Dios, yo monté una foto y escribí eso, lo que yo sentía, yo sentía que mi mitad se había ido y eso lo exprese, y yo escribí, hoy se fue mi mitad, el otro pedazo de mi vida” (Martha, comunicación personal, 2021).

Martha entre lágrimas dice “Le prometí cantar por las dos, hacer todo lo que nos faltó por hacer”, seguirá su vida sin su otra mitad, pero lo hará para y por ella.

## **2.2 Capítulo 2: Impacto de la pandemia**

Cuando se habla de la Covid-19, es imposible dejar de lado el gran impacto que ocasionó en el mundo. Podría hablarse de un antes y un después de la pandemia Covid-19; en este periodo posterior, se tiene muchas formas nuevas de ver las cosas, de pensarlas y vivirlas; allí se encuentran aquellas que tenían su lugar, pero sufrían de invisibilidad, que no se les daba la importancia que merecían, sin embargo, como consecuencia del gran movimiento causado por el estallido de la pandemia, ahora mismo son un punto de referencia; Rodil (2021) expresa que antes de la pandemia no había conciencia de lo maltrecha que está la salud mental, pero ahora, esta ha venido a amenazar no sólo la vida, sino también la forma de vivir, y ese cambio en las formas de vivir ha impactado a la humanidad.

Con la aparición de la palabra pandemia en los medios de comunicación, surgió un impacto no sólo en los gobiernos, sino en aquellas personas que tienen el conocimiento de lo que eso implica, como lo son: el personal de salud, epidemiólogos, científicos, además, desde ese momento el bombardeo de información creado alrededor de la noticia llenó las redes sociales; las publicaciones, tanto falsas como verdaderas, comenzaron a invadir la mente del ciudadano de a pie, llenándolo de miedo, provocando reacciones que empezaban a afectar la salud mental y física. Con el tiempo, se pudo ver qué significaba estar inmerso en una

---

pandemia, se pasó de ese miedo inicial que produjo la noticia “Estamos en pandemia”, a vivirla en carne propia.

El surgimiento de la Covid-19 en el mundo ha provocado sin lugar a dudas una crisis a nivel mundial en muchos ámbitos, a pesar de que la contaminación disminuyó, y que el planeta necesitaba un respiro ambiental, lo cual es positivo, pocos han sido los espacios que no se vieron afectados negativamente por esta. El individuo, la familia, la sociedad, la cultura, las costumbres, los hábitos, las rutinas cotidianas, los empleos y la economía, la educación, las relaciones interpersonales, la salud física y mental, y una lista larga en un etcétera, son ámbitos que la pandemia ha impactado, y esto, aún conserva sus consecuencias, es más, ahora mismo no es posible estimar la magnitud de estas.

En este orden de ideas, conviene subrayar que las personas quedaron expuestas no sólo a un alto riesgo en su salud física, sino también en su salud mental, sirve como ejemplo señalar que, en el país de Chile, el Instituto de Políticas Públicas en Salud (2020) ha manifestado que más de un tercio de su población adulta está afectada por algún tipo de enfermedad mental y que los índices de trastorno del sueño, la ansiedad, el estrés y la depresión siguen aumentado considerablemente, y todo esto, asociado a la pandemia.

En relación a la problemática expuesta, se puede decir que la Covid-19 ha tenido un efecto disruptivo al llegar; Benyakar (2016) define lo disruptivo como “todo evento o situación con la capacidad potencial de irrumpir en el psiquismo y producir reacciones que alteren su capacidad integradora y de elaboración” (p. 14). Una definición que contextualiza de una forma muy precisa lo que viven muchas personas a raíz de la pandemia y sus innumerables consecuencias. Haciendo alusión a lo disruptivo, Díaz (2020) menciona claramente “Todo esto ha causado serios efectos en todas las dimensiones de la vida de las personas” (p. 183). De manera que la pandemia implícitamente está sujeta al termino disrupción, es algo que viene con efectos para el psiquismo, que viene a desorganizar, a mover de lugar, a quitar, a imponer, y esto se ha evidenciado de manera puntual en que las personas al vivir en medio de esta enfermedad han experimentado cómo el estrés, la ansiedad, la angustia, la irritabilidad, entre otros síntomas, se han incrementado en algunas situaciones vitales y han aparecido en otras que antes no los generaban; estos hechos en particular, han hecho que se ponga un cuidado especial en la salud mental, como nunca se había tenido, en

palabras de Valentin Rodil (2021), empieza a haber una conciencia de lo maltrecha que esta la salud mental.

Para ilustrar lo dicho hasta ahora, se muestran algunos hallazgos de las entrevistas de esta investigación, donde la mayoría de los participantes han manifestado que, el estrés ha estado presente en casi todos los aspectos de su vida desde que comenzó la pandemia, uno de ellos dice puntualmente: “el estrés ha sido más, es como más carga de todo”. No es sólo eso, es saberse angustiados a causa de no seguir haciendo las cosas que disfrutaban realizar con regularidad, por ejemplo, compartir una salida con amigos, pareja o familia. Tres de los participantes hacen énfasis en que el impacto en su vida social ha sido doloroso, pues son personas bastante afectivas y esa barrera que se impuso, la cual no permitía un abrazo y una compañía presencial, les afectó en gran manera.

La pandemia, entonces, ha perturbado la salud mental y la vida social, esta última trayendo implicaciones en la primera, es decir, la afectación en las relaciones sociales trae consecuencias psíquicas en las personas. Sin embargo, estos dos no son los únicos ámbitos afectados a gran escala por la Covid-19; Díaz (2020) señala que, en compañía de la salud física y mental, y los lazos sociales, la estabilidad económica es un ámbito trastocado (p.183). Basta como muestra que, en la mitad de los participantes, la economía tuvo serios infortunios, por ejemplo, Martha, quien trabaja en confecciones, no tenía a quien confeccionarle, pues los almacenes cerraron y la gente no necesitaba ropa nueva para permanecer en casa; José, médico ortopedista, tiene ingresos monetarios de acuerdo a las cirugías que realiza, pero ese tipo de cirugías dejaron de tener prioridad, para atender principalmente casos vinculados a la covid-19; esto, con efectos en la salud mental también, pues la preocupación por los gastos y deudas, por saciar algunas necesidades y demás cosas para las que el dinero se hace necesaria, han sobrecargado psíquicamente a las personas.

Lo dicho hasta aquí contiene dentro de sí algunas especificidades que, por fines de la investigación son necesarias profundizar, por ejemplo, cómo los participantes se vieron obligados a afrontar ciertas circunstancias, como lo han sido: prevenir la enfermedad o permanecer expuesto a ella, también, cuáles fueron y cómo le hicieron frente a los cambios relacionales, laborales y psíquicos. A continuación, se expondrá lo encontrado en las entrevistas.

---

Uno de los primeros aspectos de la cotidianidad impactados por la Covid-19 fue la forma en que las personas venían teniendo cuidado de sí respecto a los riesgos biológicos, como lo señalan Sedano Chiroque, Rojas Miliano, & Vela Ruiz (2020), a nivel mundial las personas se vieron obligadas a usar tapabocas, practicar rigurosamente higiene de manos, evitar el contacto con los demás y permanecer en aislamiento. Siempre se ha sabido que lavarse las manos, antes y después de ciertas actividades es necesario, que manejar la distancia con alguien con síntomas de gripa es lo más prudente, pero los cuidados de bioseguridad nunca se habían asumido de la forma en que se empezaron a tener, eso sólo se veía en la televisión y en algunos pabellones de hospital; sin embargo, todo esto migró a las calles y a los hogares, y palabras como cuarentena y aislamiento se hicieron populares en un ámbito en donde poco se empleaban, para ejemplificar dicha consideración se menciona que el 100% de los participantes de esta investigación expresaron que se les hizo preciso apearse a los cuidados establecidos, por ejemplo, quienes podían ejercer el trabajo remotamente, fueron mandados a casa para cumplir con el aislamiento, para hacer la compra de lo básico era necesario el tapabocas. Ahora bien, eso por ser obligatorio, pero el 75% de ellos menciona que el cuidado sólo era cuando salían, en sus hogares no lo hacían; el único participante en tener un cuidado riguroso en su casa fue José, médico, quien mencionó: “Cada que llego del trabajo, lo primero que hago es quitarme la ropa abajo en el parqueadero por donde entró a la casa, me baño directamente; cuando estoy en la clínica, todo el tiempo utilizo elementos de protección personal”.

Pese a los cuidados y a las restricciones que se implementaron para evitar la expansión del virus, los participantes relatan que, sus familiares, impulsados por el deseo de ver y estar cerca de sus seres queridos, rompen algunas de las reglas establecidas y, amparados en la idea de que tenían el control y no corrían riesgo, deciden hacer visitas con ciertas condiciones, por ejemplo: “siempre retirado, “no la puede abrazar”. El resultado de estas decisiones, según algunos de ellos, es que el contagio que llevó a la muerte a su ser querido surgió de estos encuentros.

Un aspecto que sin lugar a dudas ha sido impactado con la pandemia, es el laboral, la mayoría de las personas se vio involucrada violentamente y son innumerables los casos en que este ámbito se ha visto afectado, por ejemplo, los vendedores ambulantes no tuvieron a quien venderle sus artículos, los que atendían un almacén o restaurante, se enfrentaron al



---

cierre de los locales, incluso los trabajadores vinculados a una empresa, por la falta de materia prima o la poca demanda, se vieron destinados a un despido. Por otro lado, muchos empleos migraron a lo que se llama teletrabajo, definido por la Organización Internacional del Trabajo (2020) como un “esquema de laborar, en un lugar alejado de una oficina central o instalaciones de producción, comercio, servicios, etc., separando al trabajador del contacto personal con colegas y líderes que estén en esa oficina, planta o área comercial”, precisamente a este tipo de vínculo laboral migraron la mayoría de los participantes de esta investigación, desde sus hogares hacían sus labores, en frente de un teléfono o una pantalla. José, el médico ortopedista, declara que su rol de médico se vio afectado por la falta de contacto con sus pacientes,

“... en mi trabajo hay cosas que uno puede definir visualizando, pero específicamente en ortopedia, hay mucho que examinar, por ejemplo, en principio cuando recién empezó toda la pandemia, yo decía, “ve, esto no es tan complicado”, pero luego cuando empecé a ver los pacientes que había tenido por consultas virtuales, me di cuenta que estaba equivocado, es muy necesario el examen físico, eso es muy importante” (José, comunicación personal, 2021).

Así mismo, el teletrabajo, también ha generado cambios en los horarios laborales, por ejemplo, Carlos, quien en un principio hablaba de que la pandemia lo había afectado poco o nada, luego expresa “la pandemia me ha afectado en la desorganización de horarios de trabajo” y como consecuencia de esa alteración de horarios laborales, hay efectos en su vida de pareja,

“Yo me imagino la situación de mi esposa, estar sentada y ver que estás acompañada, pero estás sola, entonces sí puedo decir que, en relación con mi esposa, sí ha traído tensiones en que el tiempo de nosotros, ya no es tan de nosotros... estoy 100% afectado porque la veo que se entristece y verla triste a ella, pues me aflige a mí también” (Carlos, comunicación personal, 2021).

En el discurso de Carlos se puede evidenciar que la pandemia ha tenido un impacto en lo laboral, sus horarios se han extendido, pero lo que sobresale allí es la consecuencia que esto ha traído a su vida relacional, que a su vez empieza a manifestarse también en su salud mental, lo podemos ver en comentarios como: "...yo me estreso es cuando ella se estresa y me pone tensión a mí", según él, ella le dice constantemente: "¡vea, no suelta ese computador, no existe nada más que estar ahí!".

Los problemas de salud mental entonces, se incrementaron notablemente como consecuencia de surgimiento de la Covid-19, no sólo fue la aparición de nuevos casos y el incremento de estrés, depresión, ansiedad, trastornos del sueño y miedos, en personas que ya los padecían, como le pasó José, quien expresa que con la llegada de la pandemia su miedo a la muerte, un miedo con años de historia, se hizo mayor "siempre he tenido miedo a morirme" es así como ha dejado de ponerse en situaciones de peligro: "no volví a conducir bajo estado de embriaguez (...) ni me volví a subir a una moto", y hace hincapie que con la aparición de la pandemia "el miedo se exacerbó completamente".

Murueta (2020), expresa que la salud mental no sólo tiene que ver con aquello de orden patológico, sino también con aquellas dinámicas de pareja, familiares, relaciones sociales, laborales, entre otras, y, aunque algunos participantes consideran que los vínculos familiares, en su círculo más íntimo, se han visto fortalecidos, que el aislamiento les ha permitido conocer aspectos y características de sus seres queridos, que antes, por la falta de contacto, les era difícil notar, aislarse también los alejó de aquellos a quienes querían cerca; Cristina por ejemplo, refiere que ha conocido más de su hijo adolescente, pero refiriéndose a su vida de pareja, dice verse afectada, pues al no vivir con su novio, las restricciones por la pandemia han generado un alejamiento.

En este sentido, un hecho particular que aparece en todas las entrevistas es el impacto que el distanciamiento ha producido en los vínculos con el otro. Este distanciamiento, que en principio es físico, se fue expresando de otro modo en la cotidianidad: dejar de frecuentar a los seres cercanos, obviar encuentros para compartir que eran parte de la agenda familiar, huir del contacto físico por temor al contagio, limitar la expresión de afectos que comprometieran el cuerpo; la narración de los participantes en este sentido está cargada de frustración y de extrañeza, pues les tocaba aprender a convivir en circunstancias ajenas a su realidad; José sostenía que, "...yo siempre he sido una persona muy afectiva, entonces

---

obviamente el no poderse uno realmente como abrazar o no poderse ver (...) eso para mí fue tenaz, o sea, realmente fue como meterme en una burbuja”. Un revelador testimonio, pues, al parecer, las exigencias sanitarias prescribían el uso obsesivo de las medidas de higiene y protección, al decir de José, como vivir en una burbuja. Martha, extraña las costumbres familiares, aquellos momentos que han consolidado desde siempre el lazo afectivo de su grupo primario, con cierta nostalgia dice “...mi familia es una familia muy unida y uno tiene como esa costumbre desde pequeño, siempre reunirnos, a veces cada 8 días, a veces cada mes, y ya como dejar de hacerlo”. Lo que esto significa es que el carácter disruptivo de esta contingencia universal trastoca todo lo estatuido, lo instituido, lo que ha sido parte fundamental de la vida de las personas, obligándolos a adaptarse a situaciones nuevas, desconocidas hasta entonces.

A pesar de las mutaciones en tantos aspectos que ha generado el impacto abrupto de la Covid-19, hay personas que consideran que la aparición de esta pandemia, ha traído, a pesar de sus consecuencias, cambios positivos para su vida, o que su vida siguió común y corriente. Se señala esto, para no caer en la globalización de los efectos, es decir, no se puede expresar que el haber sido confinados y obligados a cumplir con una lista de restricciones: “el contacto físico está prohibido”, “no se permiten las aglomeraciones”, “debes salir solo” y muchas más, afectó negativamente en la totalidad de sus dimensiones a todas las personas, es decir, que si alguien se vio afectado en lo relacional, entonces también en lo económico o en su salud, aunque eso pueda pasarle a la mayoría, no es generalizable, incluso algunos consideran no haberse visto afectados de mala forma, así como en un principio lo manifestó Carlos “La pandemia me ha afectado mínimamente”, pero luego reconoce que han sido varios los aspectos perturbados, y así como él, más personas piensan y viven lo mismo. Si solamente se habla con Carlos y se toma como base esa experiencia en específico, sería un error generalizar y decir que la vida de las personas ha seguido un rumbo muy normal a pesar de la aparición de la pandemia; es por eso que, más allá de esa verdad general que se muestra en las estadísticas sobre desempleo, educación, salud, y otras cosas, es necesario ver qué hay detrás de esos impactos universales y cómo los está viviendo cada individuo; y allí se encuentra que, todo individuo en particular está viviendo lo que otros viven, pero lo experimenta y siente de una forma diferente, calificándolo como positivo, negativo o normal.

Es así que, si se observa minuciosamente, se encuentra incluso que aquellos que creen que su vida no se ha visto afectada, así lo ha sido; tener la capacidad de adaptarse a las circunstancias no significa que algo no genere un impacto, o como diría Valentín Rodil (2021), tener la capacidad de vivir el sufrimiento sin que se note, no nos quita el papel de víctimas.

El arribo de la Covid-19 generó una variedad de pérdidas a los individuos y, ante estas situaciones, una reacción normal es la negación; al individuo se le dificulta aceptar la realidad en su psiquismo y éste opta por seguir aferrado a lo que venía viviendo en su normalidad, sin embargo, con algo que ayude a probar ese quiebre que ha sufrido, la persona se verá obligada a aceptar su nueva realidad y trabajarla; un ejemplo de esto, es lo que ha vivido Carlos, ha tenido que reconocer que la pandemia sí afectó algo en su vida, y que no ha sido poco significativo ese impacto.

Se mencionó que la pandemia trajo consigo cambios en las rutinas cotidianas y la forma de vivir la vida; ahora se quiere señalar que también produjo algunas mutaciones en las formas de experimentar las diferentes pérdidas que las personas pueden vivenciar. Existe una pérdida vinculada directamente con la llegada del virus, la de un ser querido. La Covid-19 ha sido la causante de muchas muertes a nivel mundial y detrás de casi todos estos fallecimientos hay personas sufriendo esa ausencia.

La pandemia también trajo consigo transformaciones en la forma de vivir los últimos momentos junto a un ser querido, y sin lugar a dudas, todo esto es aún más complejo cuando el ser querido está en el hospital o ha muerto a consecuencia de la Covid-19. Generó tal impacto el surgimiento de este virus, que la muerte salió del closet nuevamente, se habla de ella en cada casa, calle y esquina, sin filtros ni miedos, al igual que la salud mental, la muerte se instaló en el lugar de reconocimiento que siempre ha debido tener.

### **2.3 Capítulo 3: Conviviendo con la Covid-19**

La OMS declaró el 30 de enero de 2020 que la Covid-19 había pasado a ser una emergencia de salud pública de preocupación internacional, varios países ya contaban con decenas de contagiados, fue imposible contenerla en su lugar de origen. Así fue que el coronavirus pasó a ser un habitante propagado por gran parte del globo terráqueo; como un

---

viajero en busca de nuevas tierras y experiencias fue llegando a varios rincones; en muy poco tiempo y, a pesar de las restricciones por parte de los entes gubernamentales, el virus ya estaba en las calles, de un lado a otro, buscando cuerpos que habitar.

La necesidad de salir por el sustento diario y cumplir las necesidades básicas para subsistir, junto con la incredulidad de muchos frente a la letalidad de la Covid-19, hizo que esta se propagara rápidamente. Así, la batalla que había en las calles, en los lugares de trabajo, en el transporte público y en los hospitales, también pasó a los hogares. A su llegada la Covid-19 se presentó como algo misterioso y enigmático y por ello surgieron toda una serie de creencias asociadas a la enfermedad.

Entre tantas creencias populares que se formaron respecto al tema de la Covid-19, estaba la incredulidad ante la letalidad o, dicho de otra manera, la creencia de ser inmune ante la enfermedad; según Cambroner (2021) “el escepticismo por la Covid-19 se caracteriza por la desconfianza de algunas personas en la gravedad de los efectos de este virus” (p. 1). Cristina, por ejemplo, dice que desde el principio de la pandemia ella se sentía inmune, nunca sintió que eso fuera a pasarle a ella o a los suyos, pero si le sucedió y con consecuencias lamentables. Los demás participantes hablan con respeto del virus, siempre creyeron que podrían infectarse, tanto ellos como sus familiares, por tal razón, en todo momento y lugar, seguían estrictamente las normas de bioseguridad, incluso en casa, algo que no hizo Cristina “no te voy a mentir, en la casa uno no va a permanecer con un tapabocas”, algo que no hizo ni estando enferma; sólo cuando salió positiva se empezó a preocupar “empecé pues a taparme obviamente, pero mi mamá empezó con síntomas”, ya era tarde. La Covid-19 llegó a casa de Cristina por su incredulidad, reflejada en su falta de cuidado, y a las casas de Carlos, José y Martha, llegó por algún error en la cadena del protocolo de bioseguridad.

Con el virus habitando en casa, las dinámicas en el hogar cambian, aún más cuando en casa hay personas que entran en la lista de la población vulnerable: enfermedades de base y edad avanzada, requisitos que cumplían los seres queridos de cada participante; a esto se suma toda la infodemia y mitos generados: ‘al adulto mayor, al diabético, al asmático y personas con otras patologías que les da covid, se mueren’, es como mencionar, ‘la muerte llegó a casa’, sin embargo, la negación hace su función, la muerte está dentro del discurso cuando habita lejos, cuando toca a otros, al estar cerca se invisibiliza, se ignora. Es así que

cuando llegó la covid a las familias de los entrevistados, nunca se tuvo en el radar la posibilidad de la muerte, incluso cuando las cosas se fueron agravando.

A pesar de esa negación, si se tiene una sombra de la muerte, no consciente, y los cuidados se extreman, aun así, no dan fruto, pues como se observó en cada entrevista, el deterioro en la salud se dio de un momento a otro y desde ahí no paró de agravarse. Este virus tiene una particularidad y es que no se atiende con un cuidado como aquel que se le presta a una persona accidentada o con enfermedad terminal, pues en estas se puede tener contacto; con el coronavirus es distinto, debes cuidar sin contacto, es como ser guardia en una prisión y cuidar el calabozo, simplemente debes pasar alimento.

Las personas que participaron de esta investigación expresaron los detalles de sus cuidados: Martha, por ejemplo, estaba enferma con todos los miembros de su hogar, entre ellos su hermana, a la abuela de Carlos la tenían aislada, sin contacto alguno, incluso de sus propios hijos y nietos, pero hasta allá llegó el virus, y el papá de José estaba enfermo con su esposa, vivían juntos; en estos tres casos se hacía fácil el autocuidado, pues al principio, según palabras de los participantes “parecía una gripita normal”; con el papá de Cristina fue diferente, el anciano vio reducida su movilidad y el contacto era necesario. En ninguno de las entrevistas se expresó que al enfermarse su familiar la reacción fuese “morirá”, a pesar de esto, el cambio fue repentino, se pasó de una aparente calma a tormenta, de estar estables a estar grave en menos de 24 horas.

En dos entrevistas se logra evidenciar la resistencia del enfermo para ser llevado al hospital, Cristina compartía respecto a su papá: “él era una persona que no se quejaba, nunca iba a un médico, entonces él trataba de mostrarse bien”, y la abuela de Carlos temía ir al hospital. José, el médico, temía dejar a su padre al cuidado de un sistema de salud que, según él, no garantizaría el bienestar de él. Por el contrario, Rosa, la hermana de Martha, al verse alcanzada de la respiración, salió tranquila hacia el hospital, dando un adiós con su mano, su último adiós.

Ruiz (2013) señala que “el acto de cuidar se convierte en una experiencia que podrá favorecer o no la posterior elaboración del duelo” (p. 2). En los casos por Covid-19, resulta complejo indicar si se hizo o no, un adecuado cuidado, además, el deterioro en la salud, en el caso de enfermedad por coronavirus, cuando es grave, es mucho más rápido que una enfermedad crónica. Teniendo en cuenta lo señalado por Ruiz y la característica que posee

la Covid-19, se puede entonces indicar una tendencia a que la elaboración del duelo se vea afectada negativamente, dada la imposibilidad de un óptimo cuidado, en el sentido de que los cuidadores del enfermo no eran propiamente los futuros dolientes.

Hay una característica encontrada durante el proceso de la enfermedad en todos los participantes y es la esperanza de que su ser querido saldría con vida de este, ese anhelo siempre estuvo presente, no se contemplaba la posibilidad real de un fallecimiento, en este sentido, la esperanza refuerza la negación, los entrevistados expresaron varias veces, que pensaban continuamente “todo va a salir bien”. Por esos días de enfermedad, no se tuvo el tiempo, ni el espacio para plantearse una vida sin su ser querido, era la mezcla de todo esto lo que no permitía empezar a elaborar un duelo anticipado. Díaz & Ruiz (2011), concluyen:

...el duelo anticipado es el proceso psíquico que permite al enfermo y sus amados, a partir de las marcas del ser mortal que se registran en el cuerpo de quien muere, ir inscribiendo en su vida psíquica la posibilidad tangible de la muerte (p. 170).

Tal elaboración resultó difícil; cada caso de los expuestos en las entrevistas, desde el contagio hasta el fallecimiento, no supera los 15 días, no es tiempo suficiente para hacer una elaboración de ese tipo, incluso, en cada historia está claramente expresado que era algo que no se esperaban, y aunque no es un accidente o una tragedia no avisada, se puede estar hablando, por las características en el discurso de los entrevistados, de una muerte súbita.

De 10 a 15 días fue la duración del proceso de enfermedad de los familiares de los entrevistados, días marcados por diversos momentos cargados de emociones y sentimientos. Todos reportan que cuando sus familiares se encontraban en el hospital, la incertidumbre estaba presente constantemente: la entrada de una llamada, la llegada de un familiar. Por ejemplo, Martha menciona que desde el hospital realizaron algunas llamadas para informar del estado de su hermana:

“... era como, ehh, ¿qué es estable? Es que está bien, es que está mal, es que se va a mejorar o qué, entonces uno vivía como en una incertidumbre, como en un algo que no lo dejaba a uno en paz” (Martha, comunicación personal, 2021).

Llamadas que al igual que a otros participantes, los dejaba sin certezas del estado de salud de su ser querido y desbordados en la tristeza; Martha luego de colgar, decidía suprimir sus emociones delante de su madre y sobrinas, ante las cuales debía mostrar fuerza, pero luego, en su habitación, se hundía en la tristeza “llorar era la forma de yo gritar por dentro lo que yo sentía en ese momento, desespero, dolor, tristeza, hasta rabia (...) era una forma de desahogarme, pero no lo hacía frente a ellos”. Si bien la negación ante la muerte, disfrazada de anhelo por la recuperación, no permitía ver con claridad la realidad de la situación, no era un impedimento para que la tristeza fuese un sentimiento presente continuamente; este se manifestó de varias formas, principalmente en el hecho de no poder acompañar y cuidar al familiar enfermo; culturalmente se sabe que al quebrantado de salud se le acompaña, se le atiende, sin embargo con la covid este acompañamiento no pudo ser posible, se vino abajo: el ser querido muere solo, no se acompaña hasta su último suspiro.

Así fue entonces que los participantes convivieron con la Covid, rodeados de incertidumbre, de tristeza y un terror que, aunque no lo mencionaban, siempre estaba presente, terror a la proximidad de la muerte de su ser querido. Una vez este miedo escondido pasó a ser realidad, cada uno empezó un camino llamado, proceso de duelo. Dicho proceso, en el caso de una muerte súbita, en la que se han ubicado las muertes por Covid-19, comienza con una especie de estupefacción, donde, como lo menciona Ruiz (2013) “el psiquismo es inundado de dolor y obligado a enfrentar la cruda realidad sin ninguna preparación” (p. 3).

Este proceso de duelo empieza con la noticia de la muerte, a la que los dolientes, según Neimeyer (2000) reaccionan “¡Dios mío! ¡no puede ser verdad!” (p.29); expresiones de sorpresa y negación, esto se ve claramente en las reacciones que tuvieron tres de los participantes, José, expresa que no podía creer lo que le habían dicho al contestar su celular: “¿qué?! pero qué es lo que me está diciendo (...) yo entré en shock”, y como él, Martha y Cristina, al recibir la noticia también entraron en un momento de sorpresa; Pero Carlos tomó las cosas muy diferente, a pesar de que siempre conservó la esperanza de que las cosas salieran a favor de su abuela, aceptó en el instante la realidad de la situación, pero su reacción inicial, fue pensar en su mamá y cómo estaría ella con tal acontecimiento, suprimió sus emociones ante la pérdida por estar pensando en el dolor de su madre, emociones que emergieron una vez su madre se encontraba en un ambiente seguro y acompañada “... la



preocupación por mi mamá bajó, y ahí sí me cogió el dolor por mi abuelita (...) ya me invaden los pensamientos de “ay mi abuelita ya no está”

Worden y Neimeyer coinciden en que los dolientes tienen, cada uno, una forma particular de llevar su duelo, que si bien se pasa por una serie de momentos muy similares, cada uno tiene un itinerario y tiempos distintos en ese proceso, y esto no sólo se evidencia en la asimilación de la noticia del fallecimiento, sino en todo el proceso que se pudo rastrear con las entrevistas. Worden (1997) habla de un conjunto de manifestaciones que se dan en la vida del doliente: afectivas, fisiológicas, cognitivas y conductuales.

Entre otros, los sentimientos que normalmente se vivencian en el proceso de duelo tras una pérdida son la tristeza, la ira, la culpa, la soledad, estos sin un orden establecido y sin la necesidad de que el doliente los experimente todos. La tristeza posterior a la muerte, menciona Worden, es el sentimiento más frecuente en las personas en duelo. Entre lágrimas los participantes compartieron múltiples momentos en que la tristeza los tomó, por ejemplo Carlos, quien en medio de su trabajo escuchó la canción favorita de su padre y no se pudo contener “me puse a llorar en plena cirugía, porque claro, obviamente siente uno como la ausencia”. Así pasa por un tiempo, la tristeza, visita al doliente, lo deja descansar un momento y regresa, va volviendo menos y luego vuelve vestida de nostalgia. La Tristeza es un sentimiento que, como todos los que se experimenten en un proceso de duelo, se debe dejar fluir, es normal que la tristeza se haga presente, no se puede ser indiferente ante el afrontamiento de un suceso que resquebraja la vida, que sacude toda una estructura construida a lo largo de años.

Otro sentimiento que se observó en medio de las entrevistas fue la ira, marcada por la percepción de que las cosas se pudieron evitar y no fue así; José no entendía cómo su padre pudo salir sin cuidarse, con notoria rabia manifiesta, “... me dio mucha rabia con mi papá ¡hombre pues es ridículo que él salga sin tapabocas y que se haya expuesto de esta manera!”, y Cristina no concebía que los servicios de salud fuesen tan paupérrimos. Se reacciona con ira ante algo que se sale de control, ante algo que no se llevó a cabo de la manera que debió ser, un objetivo fallido; que el ser querido siguiera viviendo era lo anhelado, y desembocar en la ira como consecuencia de este objetivo frustrado, y que no tiene vuelta atrás, es una salida, y más cuando se adjudica la culpabilidad sobre algo o alguien.

La culpa también dijo presente; esta, como expresa Worden (1997), aparece normalmente respecto a algo que ocurrió o algo que se descuidó alrededor del momento de la muerte. José sintió que pudo haber hecho más "... qué más pude haber hecho, pensé precisamente que estaba volteando con lo de la otra terapia, que si no había sido muy tarde". Cristina, se culpaba por ser la primera en infectarse y, por no tomar los cuidados necesarios e infectar a sus padres. El doliente se impone un rol de protector, estableciendo que la vida de su amado, depende en gran parte de su proceder, y al sentirse incapaz de no cumplir con la supervivencia de su ser querido, la culpabilidad llega a establecerse en sus pensamientos, precisamente porque creían que algo más se pudo hacer y no lo hicieron.

Además, hizo presencia la soledad, Martha comparte, lo que Worden llama, soledad emocional, donde a pesar de estar rodeada de personas, esto no le alivia el sentimiento de soledad generado por la ruptura del vínculo con su hermana,

"...tengo mi familia gracias a Dios, mis amigos han estado ahí, pero hay momento en que yo me siento totalmente sola, hay momento en donde yo siento como si no hubiera nadie más a mi alrededor, como si estuviera huérfana, porque fue una persona demasiado importante para mí y así como lo decía, así lo siento, me partieron a la mitad, me siento incompleta" (Martha, comunicación personal, 2021).

Por otro lado, en la familia de Cristina, hacían las novenas, esperaban más presencia de los vecinos y amigos, pero no era así; en esas ocasiones, aunque Cristina decía "yo solamente pensaba en que la novena era para mi papá y en que estemos la familia", menciona que su mamá sentía la necesidad de la compañía, una compañía que no llegaba, como lo expresa "... para la gente él murió de covid y la familia podría estar contagiada de covid", y como consecuencia de esta estigmatización, muchas familias dolientes, como la de Cristina, fueron desamparadas socialmente.

Lindemann, citado en Worden (1997), aporta que existe una serie de sensaciones físicas que vivencian los dolientes, al respecto, en las entrevistas se rastrearon algunas que experimentan los participantes: vacío en el estómago, opresión en el pecho, falta de energía, debilidad muscular, todas estas normales en cualquier proceso de duelo. Cada que se manifieste una reacción afectiva, es común que llegue en compañía de una o varias de estas

sensaciones fisiológicas. Las características del duelo por esta pandemia hace que los dolientes estén más solos en su proceso, eso los obliga a guardar más silencio, a reprimir sus estados afectivos, razón por la cual, una vía para descargar todos los afectos negativos, es el cuerpo.

En la experiencia de duelo, se ha establecido también que es normal la aparición de algunos pensamientos que, aunque no van alineados con la realidad objetiva, se vivencian como parte del proceso. Worden (1997) menciona la Incredulidad como el principal pensamiento que tiene el doliente, tras la muerte, siendo este más fuerte cuando se trata de una muerte súbita o no esperada, como se expresó con anterioridad, es una característica que todos los fallecimientos mencionados en las entrevistas presentan. Aunque en ninguno de los casos se esperaba la muerte, la incredulidad se presentó en la mitad de los casos de una forma marcada; es de resaltar que los casos en que la incredulidad se presentó puede estar asociada a la forma de recibir la noticia, José menciona que la persona encargada de avisarle no fue para nada amigable,

“la persona que me lo contó, pues lo hizo de la peor manera posible hermano, yo soy trabajador de la salud y obviamente uno sabe cómo debe transmitir la información a los pacientes y a los familiares, y esa enfermera tuvo toda la falta de tacto” (José, comunicación personal, 2021).

Y en el caso de Cristina, estaban esperando que su padre volviese ese mismo día a casa, pero recibieron esa noticia de golpe. Por otra parte, los dolientes entrevistados han tenido sensaciones de presencia de sus seres significativos, representados en momentos de búsqueda para saludarlos, pensar en llamar o recibir una llamada y otras situaciones.

Finalmente, Worden (1997) menciona que dentro de la pérdida y la experiencia del duelo, las personas adquieren, entre otras conductas, las siguientes: 1) aislamiento social: decidir tomarse un tiempo aparte, es un compartamiento habitual en los deudos, por ejemplo, Carlos, menciona: “yo me quedé en el cuarto, la pasaba en mi cama pensando horas, días enteros”. Otro de los participantes indica “cuando mi papá murió, bueno, lo primero que hice esos días fue que me aíse completamente, el teléfono, yo no quería contestarle a nadie”. 2) trastornos del sueño: no es extraño que al inicio del duelo, las personas demoren en dormir o

despierten muy temprano, la mitad de los participantes mencionó que les cuesta dormir por estar pensando en lo que les ha pasado, en la ausencia de su ser significativo. 3) Evitación: se quiere huir constantemente del tema que causa dolor, sin embargo, los participantes reconocen que se permiten sentirlo "... lo recuerdo, tampoco evito el tema, yo trato de recordarlo y vivir como el momento y generalmente me echo algún traguito, lo he hecho con frecuencia después de que se murió"; no lo evitan, incluso, otro de los participantes mostraba su necesidad de hablar del difunto: "Yo necesitaba hablar de ella, entonces hablaba de ella y volvía y me encerraba, y volvía a tratar de recordar más cosas para luego volver a salir y seguir contando de ella". 4) Llorar: culturalmente es una conducta asociada al dolor, como se mencionó antes, durante las entrevistas, los participantes tuvieron momentos de tristeza y estos estaban acompañados de esta forma de expresión.

Lo detallado hasta ahora respecto al duelo da cuenta de lo que experimenta un sujeto al momento de pasar por este, manifestaciones que, entre otras, todo deudo está expuesto a vivenciar en un proceso de duelo, sin un orden, ni intensidad establecidas, y sin tener necesariamente que pasar por cada una de ellas. Sin embargo un duelo no son sólo expresiones medibles a nivel mental y corporal, también implica todo un conjunto de movimientos a nivel psíquico. Cuando se pierde a alguien significativo, el mundo representacional entra en una reestructuración, tambalea, generando múltiples cambios y como menciona Neimeyer (2007) "Todo cambio implica una pérdida, del mismo modo que cualquier pérdida es imposible sin el cambio" (p. 27). En este orden de ideas, cuando se pierde a un ser querido, no sólo se pierde la corporalidad de este, se pierde en cada aspecto que se ve afectado por la partida de ese ser, y se emprende una carrera donde se debe reajustar el mundo, por la ausencia de este. Rando, Citada en, Díaz (2020), propone la manera en que se configura la experiencia total del duelo: las pérdidas físicas y las simbólicas; por la otra, las pérdidas primarias y las secundarias. Las físicas se refieren a lo tangible, se puede hablar precisamente de la pérdida de un ser querido; las simbólicas, son intangibles, hacen referencia a proyectos que no se cumplen y a todo el mundo de supuestos que se pone en cuestión. Por el otro lado, las primarias son aquellas que tanto el individuo como la sociedad reconocen, mientras que las secundarias suelen ser reconocidas a nivel individual, es decir, aquello del orden de lo representacional, de lo subjetivo. Manifiesta también Rando, que cada pérdida primaria conlleva pérdidas secundarias, tanto físicas como simbólicas, y proporcional a los

aspectos de la vida que se tengan vinculados con el objeto que se pierde y entre más fuerte sea el vínculo con este, será el impacto en la vida. Es así que se hace necesario considerar todo el conjunto de pérdidas que vienen sujetas a la pérdida de un ser querido, no sólo se pierde la presencia de un cuerpo, hay muchos aspectos más en lo que se pierde con esa pérdida.

Carlos, no sólo perdió a su abuela, perdió una fuente de conocimientos, de experiencias, incluso, pierde tranquilidad, pues considera que su mamá no estará bien por un tiempo y eso le preocupa. Cristina perdió alguien que vivía por y para ella, al autor de lo que es ella “él a mí me dio todo, lo que soy ahora se lo debo no sólo a mi mamá, sino también a él”, perdió una de las razones que sostenían su vida “Yo siento que se me fue un pilar”. José, además de su padre, perdió a quien lo llamaba de primeras en sus cumpleaños, esa voz que escuchar en las mañanas antes de salir a trabajar “... siempre que voy a salir de la casa como que me hace falta llamarlo”. Martha, con la muerte de su hermana, perdió a su mejor amiga, confidente, compañera de canto, perdió su mitad “... yo siempre le decía a ella: Ud es la mitad mía; usted y yo somos una, entonces cuando ella murió, yo sentí eso, que a mí me arrancaron mi mitad”. Lo anterior son sólo ejemplos de lo mucho que cada entrevistado ha perdido con el fallecimiento de su ser querido, como bien lo refiere Rando, son sueños, representaciones y supuestos que se ven destruirse, y la mayoría, con seguridad, no se hablaron en las entrevistas. Afrontar estas pérdidas requiere tiempo, no todas son conscientes en el momento, mientras se avanza en el proceso de duelo irán develándose una tras otra, se comprenderá en totalidad qué se ha perdido tras la muerte, y poco a poco, con estos hallazgos no sólo se logrará ubicar al ser querido en un lugar simbólico, sino también adaptarse a un mundo en el que ya no está presente.

Culturalmente existen diferentes supuestos que se vieron perturbados por el conjunto de pérdidas que llegó imponiendo la pandemia Covid-19; el no compartir socialmente golpeó con dureza a muchos, también la imposibilidad de ver a seres queridos, y si ver a alguien vivo era complejo, mucho más lo fue para ver a quienes partían. La situación sanitaria no permitió despedir a los fallecidos de la forma esperada, las salas de velación tenían restricciones, las caravanas funebres se prohibieron, pero si el familiar había muerto por razones ajenas a la covid podrían por lo menos verle, tener una despedida del cuerpo, sin embargo, los familiares de aquellos a quienes la covid les arrebató la vida, no corrieron con

---

la misma suerte, Cristina, al trabajar en un centro de atención para dolientes conoce tal proceso y menciona "... las personas que se les hace el servicio y se mueren por covid es más complejo, no puedes tener un cuerpo presente, sino que es por cenizas", ni acompañarlo, ni ver su cuerpo, su ser querido murió siendo una amenaza y a todos se les fue quitado el derecho a tener una despedida digna. Si bien las razones de estas medidas fueron puramente profilácticas, sanitarias, surgen preguntas por la incidencia de esta ausencia de rituales en los procesos de tramitación del duelo, en los posibles factores protectores que impedirían el desenlace en un duelo mal resuelto.

Como lo expresa Díaz (2020), por evitar problemas en la salud pública la ritualización tradicional fue prohibida, las familias fueron obligadas a entregar a sus enfermos en los hospitales y, tras la muerte solitaria de estos, a duelos en aislamiento por la prohibición de los rituales públicos. Los rituales funerarios tradicionales quedaron inhabilitados, la imposibilidad de su realización aumentó aún más lo trágico y salvaje de la Covid-19. Este impedimento no trajo consigo soluciones, en su desespero por reaccionar rápidamente ante la masividad de la muerte y los contagios, los entes gubernamentales olvidaron lo importante que es para un doliente despedir a un ser significativo, quedando así desprotegido, exponiéndolo a un sufrimiento más profundo.

Un sufrimiento más profundo porque los rituales funerarios no son una simple ceremonia que, si no se realiza, no acarrea consecuencias, por el contrario, su no realización implica secuelas graves para los deudos. Lacan, citado en Díaz (2020), afirma que: "cuando el ritual no se cumple, o es escasa su realización, el trabajo de duelo puede no llevarse a cabo" (p. 196). Peligro al que han quedado expuestos miles de personas, incluidas, en su totalidad, las que participan de esta investigación, pues esa falta de despedida o su mínima realización, sumándole la ausencia de contacto físico, acentúa las manifestaciones del duelo, tanto las emocionales como cognitivas y conductuales, trayendo como posibles consecuencias, duelos inconclusos o postergados.

Para Thomas, citado en Díaz (2020), los rituales cumplen con unos propósitos fundamentales para ayudar a organizar la experiencia del duelo, el primero es honrar al difunto, ubicándolo en un lugar en la memoria del sobreviviente, separándolo del mundo de los vivos y, por otro lado, brindan un tiempo y espacio al doliente en el que puede tramitar los sentimientos generados por la pérdida y así reubicar al fallecido en un lugar simbólico.

El espacio escénico para cumplir con estos propósitos como normalmente se haría, se desmontó; algunos no se llevaron a cabo y otros se realizaron a medias.

Neimeyer (2007) declara que: “los rituales puntúan la vida, marcando públicamente momentos de transiciones significativas (p. 99)”, bajo esta idea, a las personas se les ha negado la posibilidad de marcar una transformación, sellar simbólicamente su vida en un antes y después con su ser querido. La falta de ese momento simbólico, de todo el espacio escénico llevado a cabo de una forma tradicional, para efectos prácticos, en el contexto colombiano, país donde se lleva a cabo la presente investigación, antes de las restricciones, se hacían entre otros, los siguientes rituales: ‘velación, ceremonia fúnebre en el rito religioso, exequias, procesión rumbo al lugar donde quedará el cuerpo o donde será cremado, novenas’; todo esto se realizaba masivamente, había un acompañamiento social que hacía las veces de red de apoyo para los dolientes, el cual les permitía socializar su pérdida, pero esta base simbólica se vino abajo y los dolientes perdieron ese espacio en el cual canalizar la culpa, la angustia y el dolor.

“... no tuvimos la oportunidad, a nosotros nos dijeron, ella se murió, a ella no la van a ver, a ella simplemente la van a entregar en ceniza”. Esto fue lo que le dijeron a Martha, y estas palabras se replican en cada entrevistado, diciendo de diferentes formas ‘no vi el cuerpo’, por ejemplo, José expresa: “yo no pude ver el cadáver de mi papá, yo lo vi de lejos y metido en un carro dentro de una bolsa” y junto con esto, menciona, “yo sé que parte de uno hacer el duelo y enfrentarse a esa realidad es saber que uno tiene el cadáver al frente y yo no pude”. Ninguno tuvo la oportunidad de despedir la corporalidad de su ser querido, ese momento que, aunque doloroso, ayuda a reconocer la realidad de la pérdida; es así como desde un inicio, se ve alterado el flujo normal tanto de los rituales, como del proceso de duelo.

Los escenarios presenciales en que se hace la exposición oficial del difunto y el doliente se presenta ante la comunidad como actual deudo y expresa sus emociones por la pérdida, se vieron reducidos a la presencia de unos pocos familiares e íntimos amigos; al principio no habían salas de velación abiertas, y al abrirse sólo podían asistir 10 personas. Dentro de los entrevistados, sólo una persona relata haber participado de una velación; con los más íntimos amigos y la familia el papá de Cristina fue despedido, por turnos entraban y hacían presencia ante un cofre con cenizas “... sus cenizas en una caja muy bonita, le llevaron muchos ramos de flores, le hicimos un video donde estaban todas las fotos que él tenía una

sonrisa, todas las vivencias desde pequeñas hasta ahora”. La velación fue suprimida de los rituales de los demás; Martha y su mamá renunciaron a estar en una sala de velación porque no podían estar todos los que querían despedir a su hermana, mientras que en las familias de Carlos y José, simplemente debieron recoger las cenizas. La familia de Carlos estuvo en el restaurante de su abuela:

“se hicieron en mesas separadas y se saludaban, lloraron un rato cada quien en su mesa, y cada uno para su casa, y nunca más hubo temas de exequias, todo mundo afectado por eso, la despedida fueron 3 horas ahí llorando en un restaurante” (Carlos, comunicación personal, 2021).

Al no poder proceder con los rituales de despedida y acompañamiento, los dolientes consideran que quedan faltando asuntos para cumplir con su ser querido, así entonces, surgen frustraciones, culpas, y desasosiego, además la intranquilidad, ya que los rituales mortuorios están cargados de creencias hacia el bienestar del difunto, la no realización de estos implicaría que el ser querido ‘no descansará en paz’, lo que hace que la incertidumbre esté presente hasta que se pueda lograr un cierre que el doliente considere adecuado.

Para las despedidas tiene vital importancia lo que el difunto haya logrado decir en vida sobre su muerte, estas encomiendas pasan por peticiones de vestimenta, canciones, lecturas, tipo de flores, actuaciones, entre otras, no llevarlas a cabo también trae consigo complicaciones para una correcta elaboración de los rituales y el proceso de duelo; Martha por ejemplo, no pudo cumplirle los encargos a su hermana de la forma en que hubiese deseado, narra que su hermana le decía:

“cuando yo me muera, vos me vas a poner unas medias negras porque a mí me da pena que a mí me vean con esos pies así (...) quiero que toda mi familia y todos mis amigos canten esta canción ” (Martha, comunicación personal, 2021).

Pedido que no se pudo llevar a cabo: “... si algún día me tocaba despedirla yo quería hacer eso, pero no me dieron la oportunidad”. Esta imposibilidad de hacer el cierre anhelado con el ser amado puede generar mucha impotencia y frustración; además del impedimento



---

de ver el cadáver, elemento fundamental, como prueba de realidad para la tramitación del duelo, estas despedidas truncadas pueden desembocar en sentimientos de culpa y agravar considerablemente su resolución.

Hay una particularidad que llama la atención, y es que, si bien la presencia de un cuerpo permite la facilitación del reconocimiento de la pérdida, y en la velación, a generar una despedida, la ausencia de este, en el caso Cristina generó una especie de tranquilidad, “estuvimos tranquilas y no pegadas a un cofre llorando, viéndolo, tocándolo”, aunque esto no se puede generalizar y decir que la falta de una prueba de realidad en el velorio ayuda para estar tranquilos, si ejemplifica lo dicho por Neimeyer (2007) “la respuesta y la secuencia y duración de las reacciones varían mucho de una persona a otra.” (p. 119). Haciendo alusión a la individualidad de cada duelo, es decir, cada uno tiene sus representaciones subjetivas que no tienen porqué encajar en unas formas preestablecidas y reaccionar según estas, hay a quienes les afecta no tener el cuerpo, y habrá quién no necesite de un velorio, para construir un duelo sano. Lo que dicen la mayoría de los teóricos, en este sentido, es que la prueba de realidad, favorece en el doliente la inscripción de la pérdida en el psiquismo, ayuda a sortear los mecanismos de defensa, como la negación, que en muchos casos, son resistentes y no permiten avanzar en el proceso.

La inscripción de la pérdida en el psiquismo permite transformar los recuerdos, convertir una relación basada en la presencia física en otra basada en la conexión simbólica, es decir, reconstruir la relación con lo que se ha perdido, es así que no se renuncia al vínculo que se tiene con el ser querido, una desvinculación total no se puede llevar a cabo, entonces se resignifica, se le encuentra un lugar blindado, donde la ausencia física no perturbe las dimensiones de la vida del doliente.

En general, no es que los rituales se vieron obligados a resumirse, pasó que su forma natural se vio transformada, se generó un cambio obligado, se hizo necesario responder de alguna manera ante la muerte y las prohibiciones de la ritualización, con algo que tratara de sostener ese piso simbólico que permite su afrontamiento, la canalización de emociones, y quedar a paz y salvo con el difunto. En esa necesaria mutación, los dolientes tuvieron que apelar a otros simbolismos y buscar formas menos convencionales de ritualizar; actuar y crear con lo que está al alcance. Neimeyer, por ejemplo, habla de emblemas familiares, de

hablar, por medio de un escrito, con el difunto, todo lo que sirva para simbolizar la pérdida y darle paso a la construcción de una vida en la que el ser amado no estará físicamente.

Además, los participantes revelan en sus testimonios que el duelo se complejizó a causa de todas las restricciones impuestas como consecuencia de la pandemia; los mecanismos que usualmente se emplearon para dar soporte y apoyo en la tramitación del duelo no pudieron ser efectivos y los dolientes debieron emplear otras maneras de expresar su afectación y de adaptarse a la vida sin sus amados. Surgieron entonces nuevas maneras de expresar ese dolor, las familias se vieron forzadas a crear rituales alternativos, y dentro de esas nuevas formas, las redes sociales se convirtieron en un punto de apoyo para que, dentro de lo posible, las funciones de los rituales se pudiesen conservar.

#### **2.4 Capítulo 4: Redes sociales y su papel en la experiencia y proceso de duelo**

Muchos dolientes emplean para sí algunos rituales y formas de despedida ante la partida de sus seres queridos, ‘lanzar un globo, escribir y quemar lo escrito’; buscan su manera de marcar esa transformación que se da en sus vidas, todo esto sin dejar de hacer los rituales tradicionales, en los que, como se dijo con anterioridad, se hace la presentación del difunto y del doliente ante la sociedad. Tal presentación de forma presencial se vio frustrada; sin embargo, muchos dolientes hicieron uso de los avances tecnológicos y la facilidad que estos brindan para la comunicación en lo que se llama la web 2.0, es decir, redes sociales como: Facebook, Instagram, WhatsApp, YouTube, entre otras. Orihuela (2008) expresa que las redes sociales son “servicios basados en la web que permiten a sus usuarios relacionarse, compartir información, coordinar acciones y en general, mantenerse en contacto. Estas aplicaciones son la nueva forma en la que se representa nuestra red social.” (p. 58). En ese compartir y ver contenido, y en la comunicación por chat o video en tiempo real, los deudos han encontrado un escenario que les permitió presentar a su muerto y su dolor ante la sociedad.

Los participantes reconocen que el uso de las redes sociales aumentó con la irrupción de la pandemia; este aumento del uso no sólo se dio en la vida de ellos, fue a nivel mundial, la infodemia que se generó respecto al virus tuvo su epicentro en las redes, desde noticias falsas y memes, hasta historias desgarradoras de personas pasando situaciones lamentables.

---

Para muchos, las redes sociales se han convertido en el espacio adecuado para realizar la descarga de sentimientos y emociones generados por diferentes situaciones, entre ellas, las pérdidas, así lo señala la psicóloga española Montserrat Lacalle, citada en Villate (2020) donde expresa “cada vez hay más personas que hablan públicamente de sus sentimientos por la pérdida de un ser querido en plataformas como las redes sociales, mostrando abiertamente cómo se sienten”. En medio de la interacción con otros que los medios digitales posibilita, se obtiene compañía y sensación de pertenencia, y no sólo eso, estas plataformas se han convertido en un universo catártico, y esto se traduce en el acceso a un espacio dónde hallar tanto consuelo, como desahogo; Martha narra que acudió a las redes sociales encontrando:

“... una forma de desahogarme, pero también una forma de darle gracias a Dios, yo monté una foto y escribí eso, yo sentía que mi mitad se había ido y eso lo expresé (...) hoy se fue mi mitad, el otro pedazo de mi vida” (Martha, comunicación personal, 2021).

La red entonces para esta mujer implicó el encuentro de un lugar dónde poner su angustia, se sentía media, su otra mitad ya no estaba, sentía que ella sólo era un “pedazo”; poner esto en la red, le hacía sentir agradecida y descargada. Esta interacción en la red hace las veces de soporte, de red de apoyo para el deudo; parece que el vacío que deja la falta de acompañamiento social de modo presencial lo están cubriendo las redes sociales.

Las redes sociales tienen la cualidad de permitir que se comunique algo con gran rapidez, no sólo en la comunicación privada, también en información dirigida a las masas, por medio de una publicación ya la noticia está circulando y en poco tiempo, la mayoría de las personas que hacen parte de la red de quien lanza la publicación tienen conocimiento de esta; si quien publica posteó un mensaje triste, gran parte de su red reacciona con mensajes de aliento, solidaridad y apoyo, así lo sintió José:

“(...) Cuando pasaron esos días del post en el Facebook, habían casi 300 mensajes, entonces ya me puse pues como a leerlos, y pues realmente eso me hizo sentir bien, por lo menos que la gente demostrara su cariño a través de eso, y de una u otra manera hubo mensajes muy bonitos y mensajes a veces inesperados, y me parece que lo que

hacen las redes sociales de una u otra manera es ayudar a que uno esté un poco más reconfortado” (José, comunicación personal, 2021).

José confirma que la información subida a la red tiene siempre un efecto de boomerang, algo se devuelve; se puede decir que cada perfil es como un canal de Tv, el cual es dirigido por el usuario que lo crea, este decide qué contenido compartir, cada publicación haría las veces de un programa, y cuando se crea ese contenido, se espera un reating, donde los contactos son los espectadores, estos a su vez, retribuyen por lo publicado, no sólo con el número de visualizaciones, se retribuye con cada forma de reacción (emojicones y stickers) y cada comentario.

La muerte y el duelo empezaron a ser los programas más populares en el espectáculo de las redes: transmisión de velorios, novenas, encuentros conmemorativos, cientos de dolientes transmitiendo su dolor, no sólo para otro doliente afectado por la lejanía y las restricciones, sino para miles de espectadores. Los entrevistados mencionan que transmitían algunos encuentros para que sus familiares en la lejanía pudieran estar y los allegados hicieran presencia de alguna forma. Cristina comparte sobre el velorio de su padre, cuando se le hizo el velorio, se le hizo presente, pero también virtual, pensando en familiares que estaban en otros países y en las personas que no podían estar, siempre pues se conectaron bastantes”. José mencionó,

“mi mamá hizo el novenario, entonces los días que yo no pude ir, nos conectábamos por WhatsApp y creo que eso sí ayuda mucho porque, por ejemplo, una de mis sobrinas vive en Estados Unidos y ella podía estar conectada siempre para la hora de la novena y lo mismo mi sobrino, estudia en Bogotá, entonces los días que no estuvimos, estuvimos presentes pues estaba por lo menos en el contacto a través del WhatsApp, a través de la video llamada” (Martha, comunicación personal, 2021).

Es así que las redes sociales fueron el bastón en el cual se apoyó el componente social de los rituales mortuorios, permitiendo la presencia de los que no estaban, dando la oportunidad de un acompañamiento, de hacer memoria de aquellos que se iban, de brindar, aunque con sabor amargo, una despedida que no fuera marcada por una absoluta soledad.

---

Es así que las personas en la era digital están migrando la expresión de sus emociones a las plataformas virtuales; como se ha podido ver, no sólo las que podrían llamarse emociones positivas, sino también aquellas que incluyen dolor, miedo y sensaciones semejantes. Carreras (2014), menciona “es un hecho que surgen nuevas formas de enfrentar la muerte, expresando el duelo y realizando los rituales por internet”, esto no se veía tiempo atrás, pero desde los primeros intentos por poner en la red esas situaciones de la vida, todo ha tenido el efecto bola de nieve y cada vez han sido más los que adoptan estas prácticas. Era de esperarse que las publicaciones en las plataformas virtuales incrementara como consecuencia de la prohibición de contacto físico y social.

Se sabe entonces que en la actualidad, muchos recurren al internet al momento de expresar el dolor por la pérdida de un ser significativo, pero ¿Cuál puede ser la razón? Tovilla, Dorantes, & Trujano (2015), concluyen que “Internet, ha permitido a muchos usuarios que han perdido seres queridos, establecer nuevos patrones de afrontamiento que les facilitan trascender el tiempo y el espacio, haciendo que los significados de duelo y luto se amplíen y transformen.” Si la decisión estuviese del lado de las personas, se eligiera no pasar por el duelo y tener que desprenderse de su ser querido, pero es inevitable, sin embargo, en la internet han encontrado la forma de no desprenderse totalmente, de seguir teniendo muy presente a quien físicamente ya no está; fotos publicaciones, comentarios, conversaciones, entre otras cosas, hacen parte de eso que brinda el internet que deja a las personas sintiendo muy cerca a sus seres queridos.

Pero hay una cuestión que no debe pasar de largo, no todos lo viven y sienten así, para muchos es una nueva forma de vincularse con su ser querido y sentirlo muy cerca aún, para otros, algo que puede hacer de su proceso de duelo algo aún mas doloroso y complicado. Al respecto, Asenjo (2020) menciona,

En caso de que publicar en las redes posts sobre el fallecido aumente el dolor en lugar de calmarlo, o dificulte continuar con el proceso natural del duelo, que consiste en aceptar la muerte, convivir con ella y reconstruir la vida, las expresiones de sentimientos en plataformas sociales también pueden llegar a ser contraproducentes.

Esto va de la mano con la idea de que el duelo es el sentimiento subjetivo que se genera con la pérdida, y eso es suficiente para no generalizar que todas las redes sociales son un gran apoyo en el duelo. Incluso, para quienes ahora sea una ayuda, pasados unos años, con los recuerdos que esto genera por medio de las notificaciones, puede que empiece a hacerles daño.

En conclusión, se puede entonces decir que, en las sociedades que tienen acceso a internet, donde esta ya hace parte de su cultura, expresar el duelo en las plataformas virtuales se convirtió en la nueva normalidad, sin embargo, aún no se tienen los estudios, ni los criterios suficientes para decir qué puede generar en los dolientes con el pasar de los años esta nueva práctica; por tal hallazgo se recomienda a la academia y gremios interesados en el tema tratado, hacer estudios a mediano y largo plazo, longitudinales, que permitan ver la reacción y procesos de los dolientes respecto al papel que las redes virtuales han jugado en sus duelos y vidas, luego de las pérdidas.

Se considera una alta posibilidad de que los duelos con las características expuestas a lo largo de esta investigación desemboquen en duelos complicados, el tiempo será el único que ayude a tener claridad sobre esto.

---

## Referencias

- Alarcón, E. et al. (2020). *Guía para las personas que sufren una pérdida en tiempos del coronavirus (Covid-19)*.
- Arias, M. et al. (2015). Investigación narrativa: apuesta metodológica para la construcción social de conocimientos científicos. *Revista CES Psicología*, 171 - 181.
- Ariès, P. (1974). *Morir en occidente : desde la Edad Media hasta la actualidad*. Baltimore: Johns Hopkins University Press.
- Asenjo, I. (08 de 02 de 2020). *HOY*. La muerte en tiempos digitales: Nuevos espacios para el duelo: <https://n9.cl/5wf3m>
- Benyakar, M. (2016). Lo Disruptivo. En M. Benyakar, *Lo disruptivo y lo traumático* (págs. 13-40). Buenos Aires: Nueva editorial universitaria.
- Bowlby, J. (1980). *La pérdida afectiva*. Barcelona: Paidós.
- Briceño Patiña, B., & León, Rodríguez, A. H. (2020). Anotaciones en torno al duelo durante la pandemia Covid-19. *Revista Latinoamericana de psiquiatría*, 6-12.
- Cambronero Quesada, M. (2021). Cuál pandemia?»: vivencias de personas escépticas de la COVID-19 en Alajuela, Costa Rica. *Reflexiones: Revista Facultad de Ciencias Sociales Universidad de Costa Rica*, 1-21.
- Carreras, M. T. (03 de 10 de 2014). *Istmo*. Pérdida y duelo en las redes sociales: <https://n9.cl/wi67m>
- Centro Europeo de Posgrado. (s.f.). *CEUPE-Centro Europeo de Posgrado*. Obtenido de CEUPE-Centro Europeo de Posgrado: <https://www.ceupe.com/blog/que-es-la-web-2-0.html>
- Congreso de Colombia. (2006). *Ley 1090 de 2006*. Bogotá: Diario Oficial.
- Díaz Facio lince, V. (2020). Disrupción, muerte y duelo en tiempo de covid-19. En F. d. Antioquia, *Polifonías para pensar una pandemia* (págs. 182-199). Medellín: Fondo editorial FCSH.
- Díaz Facio Lince, V. E., & Ruiz Osorio, M. A. (2011). La experiencia del morir. Reflexiones sobre el duelo anticipado. *Desde el Jardín de Freud*, 163-177.
- Díaz, V. (2000). Del duelo ritualizado al destierro del dolor. *Revista Utopía siglo XXI*, 1 - 18.
- Dilmac, , A. (2016). The New Forms of Mourning: Loss and Exhibition of the Death on the Internet. *OMEGA*, 1-16.

- 
- Freud, S. (1915). *Consideraciones de actualidad sobre la guerra y la muerte*. Santiago de Chile: Edición electrónica de [www.philosophia.cl](http://www.philosophia.cl).
- Freud, S. (1993). *Duelo y melancolia*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Hernández, R. (2014). *Metodología de la Investigación*. México: Mc Graw Hill Education.
- Instituto de Políticas Públicas en Salud . (13 de 12 de 2020). *Instituto de Políticas Públicas en Salud* . El rostro de la ansiedad y la depresión en tiempos de pandemia: <https://n9.cl/frael>
- Kern, R. et al. (1 de febrero de 2013). *ACM Digital Library*. R.I.P.: Remain in perpetuity. Facebook memorial pages: <https://dl.acm.org/doi/abs/10.1016/j.tele.2012.03.002>
- Keskinena, N. et al. (2019). How Loved Ones Express Grief After the Death of a Child by sharing Photographs on facebook. *Journal Of loss and trauma*, 1-17.
- Lacasta-Reverte, M. A., & Torrijos Zarcero, M. (2020). Impacto emocional en pacientes y familiares durante la pandemia. *Medicina paliativa*, 201-208.
- Lamagrande, J. (2018). *Silvia Battaglia*. Obtenido de Silvia Battaglia: <https://silviabattaglia.org/es/blog/duelo-a-traves-de-las-redes-sociales>
- Lindemann, E. (1994). Symptomatology and management of acute grief. *Am. J.of Psych*, 141-148.
- Mocorini, V., & Valero, E. (Julio de 2020). *Investigación y Ciencia*. Investigación y Ciencia: <https://n9.cl/f6gwb>
- Moore, J. et al. (2017). Social Media Mourning: Using Grounded Theory to Explore How People grieve on Social Networking Sites. *OMEGA*, 231-259.
- Murueta, M. E. (2020). La salud psicológica en tiempo del coronavirus 19. *Revista Integración Académica en Psicología, Volumen 8.*, 11-21.
- Neimeyer, R. A. (2002). *Aprender de la pérdida*. Barcelona: Paidós.
- Neimeyer, R. A. et al. (2000). Pérdida y reconstrucción de sentido: Proposiciones y procedimientos. *Pérdida y duelo traumáticos y no traumáticos: teoría y práctica clínicas*, 197 - 230 .
- O'Reilly, T. (30 de Septiembre de 2005). *O'REILLY*. O'REILLY: <https://www.oreilly.com/pub/a/web2/archive/what-is-web-20.html>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (20 de 12 de 2019). *Organización Mundial de la Salud*. Organización Mundial de la Salud: <https://n9.cl/hv4i>
- Orihuela J. L. (2008). Internet: la hora de las redes sociales. *Nueva Revista 119*, 57-62.
- Rodil, V. (2021). Salud Mental y Pademia. *La Revista Católica*, 37-41.



- 
- Ruiz, M. A. (2013). Grupos de duelo para familias de pacientes fallecidos por cáncer. *Revista Remanso*, 72-82.
- Sánchez, Y. L. (2020). Un espacio, cuatro poéticas. En *Polifonía para pensar una pandemia* (págs. 17 - 28). Medellín: Fondo Editorial. Facultad Ciencias Sociales y Humanas UdeA.
- Sandoval, C. A. (1996). *Investigación cualitativa*. Bogotá: ICFES.
- Scheaffer, R. N., McEwen, & Kathleen. (2013). Virtual Mourning and Memory Construction on Facebook: Here Are the Terms of Use. *Bulletin of Science, Technology & Society*, 64-75.
- Thomas, L.-V. (1991). *La muerte. Una lectura cultural*. Barcelona: Paidós.
- Tovilla, C. et al. (2015). Memento mori: Representaciones del duelo en internet. *El Genio Maligno Revista de humanidades y ciencias sociales*, 1-12.
- Trabajo, O. I. (2020). COVID-19: Orientaciones para la recolección de estadísticas del trabajo. *Nota técnica de la OIT*, 02-16.
- Unidad de duelo. (2014). *Guía para El Duelo*. Medellín: Funeraria San Vicente S. A.
- Villacís, G. (5 de 11 de 2020). *Portal de Noticias USFQ*. Las Redes Sociales En Tiempos De Covid 19: <https://noticias.usfq.edu.ec/2020/05/las-redes-sociales-en-tiempos-de-covid19.html>
- Villate, L. (15 de Abril de 2020). *Universitat Oberta de Catalunya*. ¿Cómo llevar el duelo de nuestros seres queridos ante la crisis que cambió el mundo?: <https://www.uoc.edu/portal/es/news/colombia/noticias/198-duelo-crisis.html>
- Viola, J., & Hartig, J. (2015). Online Grief Support Communities: Therapeutic Benefits of Membership. *OMEGA*, 1-13.
- Worden, J. W. (1997). *El tratamiento del duelo. Asesoramiento psicológico y terapia*. Buenos Aires: Paidós.
- Worden, W. (1997). *El tratamiento del duelo: Asesoramiento psicológico y terapia*. Barcelona: Paidós.

---

## Anexos

### *Anexo 1: Entrevista*

#### *Preguntas orientadoras*

- ¿Qué significa para usted vivir esta experiencia de la pandemia?
- ¿De qué forma se ha visto afectad@ a nivel psicológico por las restricciones implementadas como consecuencia de la pandemia? – “estrés, desánimo, aburrición”
- Con las restricciones y el confinamiento ¿Qué diferencia ha notado en la forma de relacionarse con los demás? ¿de qué manera lo ha afectado esto?
- Puede usted narrar como empezó la enfermedad de su ser querido.
- Describa las sensaciones, emociones y pensamientos que tuvo mientras su ser querido estaba delicado de salud
- ¿Cómo reaccionaba ante esas sensaciones, emociones y pensamientos?
- Ante la muerte y sabiendo que no podría despedirse presencialmente de su ser querido ¿Cómo tomo esa situación?
- ¿Qué tipo de ceremonia se realizó ya que en estos casos no están permitidos los rituales acostumbrados?
- ¿Qué ha realizado para sobrellevar su duelo?
- ¿Qué uso de las redes sociales ha hecho en medio de esta pandemia?

---

**Anexo 2: Consentimiento informado****FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO****Consentimiento para el desarrollo de la investigación**

Morir en pandemia: La experiencia de los dolientes y su expresión en las redes sociales

**Investigador:** Sergio Herrera Gil

**Título del proyecto:** Morir en pandemia: La experiencia de los dolientes y su expresión en las redes sociales

**1- Introducción**

A usted señor(a) \_\_\_\_\_ lo estamos invitando a participar de la investigación: Morir en pandemia: La experiencia de los dolientes y su expresión en las redes sociales

Queremos que usted conozca que:

- La participación en este estudio es absolutamente voluntaria, esto quiere decir que si usted lo desea puede negarse a participar o retirarse del estudio en cualquier momento sin tener que dar explicaciones.
- Esta investigación no tiene un propósito terapéutico, únicamente se realiza con fines de producción de conocimiento.
- Usted no recibirá ningún beneficio económico del estudio actual.

**2- Información sobre el estudio de investigación**

Antes de cualquier decisión de participación, por favor tómese el tiempo para leer este documento y, de ser necesario, preguntar, averiguar y discutir aspectos de este estudio, con el investigador.

**Objetivo**

Comprender las particularidades del duelo por muerte de un ser querido durante el confinamiento derivado de la pandemia Covid-19 en la era digital.

### **3- Procedimiento**

Si accede a participar de este estudio, se le citará a una entrevista aplicada individualmente, con el fin de obtener la información que se requiere para llevar a cabo la investigación. La entrevista es sobre el proceso de duelo que ha experimentado respecto a la pérdida de su ser querido. La entrevista se llevará a cabo en un lugar pactado entre el entrevistador y el participante.

### **4- Inconvenientes y riesgos**

Esta investigación contempla los parámetros establecidos en la resolución N° 008430 de 1993 del 4 de octubre del ministerio de salud, en cuanto a investigaciones con mínimo riesgo, realizadas con seres humanos.

Esta investigación no involucra ningún tipo de riesgo físico, psicológico ni moral. Si usted considera que se pone en riesgo su integridad, podrá expresarlo al investigador.

Usted podrá ausentarse si por cualquier razón no puede participar de las sesiones de entrevista o demás actividades de la investigación. Le solicitamos que se comunique a tiempo con el investigador para programar un nuevo encuentro.

### **5- Reserva de la información y secreto**

Las entrevistas están diseñadas para identificar aspectos personales de su experiencia. Se garantizará su derecho a la intimidad y se manejará esta información a nivel confidencial. Los encuentros serán grabados y transcritos y únicamente el investigador tendrá acceso a su información personal. La información será transcrita y analizada con el uso de códigos que permitan mantener la confidencialidad y el anonimato.

Los resultados de la investigación serán utilizados en la preparación de publicaciones; se conservará el anonimato de todos los participantes.

Nunca se publicarán ni se divulgarán a través de ningún medio los datos personales de quienes participen en esta investigación.

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Después de leer y comprender la información suministrada en relación con la investigación “Morir en pandemia: La experiencia de los dolientes y su expresión en las redes sociales” y de recibir del investigador \_\_\_\_\_ explicaciones verbales sobre la misma y respuestas satisfactorias a mis inquietudes, y de haber reflexionado sobre las implicaciones, beneficios y posibles inconvenientes de mi decisión libre, consciente y voluntaria, manifiesto que yo, \_\_\_\_\_, he decidido participar como informante de esta investigación.

Además, autorizo al investigador a utilizar la información aportada sobre la temática en futuras investigaciones.

En constancia, firmo este documento de **consentimiento informado** en presencia del investigador \_\_\_\_\_, y de un testigo que da fe de mi libre decisión de participar de esta investigación.

Firma del participante:

Nombre \_\_\_\_\_ Firma: \_\_\_\_\_

Cédula de ciudadanía N° \_\_\_\_\_ de: \_\_\_\_\_

Firma del Testigo:

Firmo como testigo, afirmando que no pertenezco al grupo de investigadores y que no tengo intereses de ningún tipo en la ejecución o en los resultados de esta investigación:

Nombre: \_\_\_\_\_ Firma: \_\_\_\_\_

Cédula de ciudadanía N° \_\_\_\_\_ de: \_\_\_\_\_

Firma del investigador:

Nombre: \_\_\_\_\_ Firma: \_\_\_\_\_

Cédula de ciudadanía N° \_\_\_\_\_ de: \_\_\_\_\_

Firmado en el Municipio de \_\_\_\_\_ el día \_\_\_\_ del mes \_\_\_\_\_ del año \_\_\_\_\_