



Expresión emocional del duelo por pérdida de un ser querido en los usuarios de Facebook

Estefanía Posada Álvarez

Trabajo de grado presentado para optar al título de psicóloga

Asesora

Nidia Elena Ortiz Magíster (MSc) en Psicología

Universidad de Antioquia
Facultad de Ciencias Sociales y Humanas
Psicología
Andes, Antioquia, Colombia
2024

Cita

(Posada Álvarez, 2024)

Referencia

Posada Álvarez, E. (2024). *Expresión emocional del duelo por pérdida de un ser querido en los usuarios de Facebook* [Trabajo de grado profesional]. Universidad de Antioquia, Andes, Colombia.

Estilo APA 7 (2020)



Biblioteca Seccional Suroeste (Andes)

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

Universidad de Antioquia - www.udea.edu.co

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

Dedico este trabajo a la memoria de mi tío Eliécer y mi abuela Alba, quienes fueron la fuente de inspiración detrás de cada página escrita. Su partida dejó un vacío en mi corazón, pero su recuerdo y su legado continúan guiándome en cada paso que doy. Ojalá que donde quiera que estén, puedan sentirse orgullosos de este pequeño tributo a su memoria y de la contribución que su historia ha hecho para comprender mejor el duelo y el proceso de sanación.

Agradecimientos

En este momento de culminación de mi proceso académico, quiero expresar mi más sincero agradecimiento a los participantes de este estudio, por su colaboración y disposición para compartir sus experiencias más íntimas, su contribución ha sido esencial para el desarrollo y enriquecimiento de esta investigación. A mi familia y a mis amigos, les estoy profundamente agradecida por su apoyo incondicional a lo largo de este proceso, su presencia constante y respaldo inquebrantable han sido el motor que me ha impulsado a alcanzar este logro. Por último, destaco que este trabajo no habría sido posible sin la orientación, estímulo y apoyo de mi asesora, *gracias*, por su guía, consejos y aportes que han enriquecido este proyecto.

Tabla de contenido

Resumen	8
Abstract	9
Introducción	10
1. Planteamiento del problema.....	13
1.1. Antecedentes	20
1.1.1. La expresión emocional a través de los medios digitales ante situaciones de la vida cotidiana.....	21
1.1.2. Expresión emocional de las pérdidas y el duelo en los medios digitales	24
1.1.3. Emociones y proceso de duelo en los tiempos de pandemia.....	30
2. Justificación	35
3. Objetivos	38
3.1. Objetivo general	38
3.2. Objetivos específicos.....	38
4. Marco teórico	39
4.1. La influencia de las redes sociales en la cultura digital y en la sociedad actual	39
4.1.1. Facebook: Un mundo de posibilidades sociales.....	40
4.2. Pérdidas y duelo: su impacto en la experiencia humana	41
4.3. El lugar de las emociones en la experiencia humana	43
4.3.1. La expresión emocional	45
5. Metodología	46
5.1. Tipo de investigación	46
5.2. Enfoque	47
5.3. Estrategia de investigación.....	48
5.4. Técnica de investigación	48

5.5.	Población y participantes	49
5.5.1.	Criterios de selección de los participantes	50
5.5.1.1.	Criterios de inclusión	50
5.5.1.2.	Criterios de exclusión	51
5.6.	Tipo de muestreo	51
5.7.	Plan de recolección de información	52
5.8.	Plan de análisis	53
5.9.	Consideraciones éticas	54
6.	Resultados	58
6.1.	Significados atribuidos a las pérdidas intangibles y tangibles	59
6.2.	Expresión de las emociones por la pérdida de los seres queridos	68
6.2.1.	Las respuestas emocionales ante las pérdidas	69
6.2.2.	Respuestas conductuales del proceso de duelo	77
6.2.3.	Formas de expresión emocional de las personas en las plataformas digitales	80
6.2.4.	El lugar de las creencias en el proceso de duelo	83
6.3.	Construcciones digitales: explorando los significados de Facebook	86
6.4.	Experiencia universal del duelo: estrategias de afrontamiento	93
6.4.1.	Etapas del proceso de elaboración	93
6.4.2.	Vínculo de apego entre el sujeto y el objeto de amor perdido	100
6.4.3.	Transformaciones en la vida cotidiana	102
6.4.4.	Redes de apoyo social en el proceso de resignificación	111
6.4.5.	Estrategias de afrontamiento utilizadas por los deudos en el proceso de elaboración subjetiva	115
7.	Discusión	121
7.1.	Abordando la pérdida	122
7.2.	Respuestas afectivas y conductuales ante la pérdida	127

7.3. Facebook: comunidad donde se construyen significados en la era digital.....	135
7.4. Acortando brechas en el espacio digital: el uso de Facebook en la expresión emocional del duelo	141
8. Límites y recomendaciones.....	148
9. Conclusiones	150
Anexos.....	153
Anexo 1. Sistema de categorías inicial.....	153
Anexo 2. Consentimiento informado	159
Referencias	163

Siglas, acrónimos y abreviaturas

APA	American Psychological Association
DANE	Departamento Administrativo Nacional de Estadísticas
FUNDASIL	Fundación Silencio
MSc	Magíster Scientae
TMT	Teoría de Manejo del Terror
UdeA	Universidad de Antioquia
UNICEF	Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia

Resumen

El **objetivo** del estudio fue comprender el lugar de la red social Facebook en la expresión emocional del duelo por muerte de un ser querido en los habitantes del municipio de Andes - Antioquia. La **metodología** incluyó el análisis cualitativo de los datos con enfoque fenomenológico a través de entrevistas semiestructuradas. Los **resultados** dan cuenta de las respuestas emocionales asociadas a la tristeza, la rabia, la ambivalencia emocional, los cuestionamientos sobre el propósito de la vida y la sensación de soledad. Las respuestas conductuales se evidenciaron en el consumo de alcohol y el exceso de trabajo. Se **discute** la expresión emocional de las pérdidas en el ámbito digital contemporáneo, sus particularidades y sus efectos. Se **concluye** que en la actualidad Facebook es un entorno digital donde las personas publican, experimentan y fomentan redes de apoyo que “crean un sentido de comunidad en línea” lo que contribuye en el proceso de tramitación del duelo, aunque, si bien esta red social ofrece un medio para la expresión y el apoyo virtual, es fundamental complementar este aspecto con el apoyo interpersonal directo ya que las interacciones en línea no pueden reemplazar completamente el contacto físico y la presencia de seres queridos en momentos de dificultad.

Palabras clave: pérdida, duelo, expresión emocional, redes sociales y Facebook.

Abstract

The **aim** of the study was to understand the role of social network Facebook in the emotional expression of grief over the death of a loved one among residents of the municipality of Andes – Antioquia. The **methodology** included qualitative data analysis with a phenomenological approach through semi-structured interviews. The **results** highlight emotional responses associated with sadness, anger, emotional ambivalence, questioning the purpose of life, and feelings of loneliness. Behavioral responses were evidenced in alcohol consumption and excessive work. The **discussion** focuses on emotional expression of loss in the contemporary digital realm, its particularities and effects. It is **concluded** that nowadays, Facebook serves as a digital environment where people post, experience, and foster support networks that “create a sense of online community”, contributing to virtual support, it is essential to complement this aspect with direct interpersonal support, as online interactions cannot fully replace physical contact and the presence of loved ones of difficulty.

Keywords: grief, emotional expression, losses, social network and Facebook.

Introducción

Dado el valor de la expresión emocional del duelo y el papel que desempeñan las redes sociales en este proceso, este estudio se centra en comprender esta relación en personas del municipio de Andes - Antioquia. En este contexto, se observa un elevado número de fallecimientos por causas no específicas y las redes sociales como Facebook son utilizadas por los deudos para manifestar el dolor por la pérdida. Los medios digitales son un escenario que cada vez toman más fuerza, en el cual se evidencia una interacción continua y la pérdida es algo que está presente en los seres humanos, por lo tanto, se hace importante indagar por el vínculo entre la expresión emocional del duelo y las redes sociales como un tema de interés para las Ciencias Sociales y Humanas y, particularmente, para la Psicología en la comprensión de esta relación y en la construcción de nuevos conocimientos, por lo anterior surge entonces el interés investigativo por comprender cuál es el lugar de la red social Facebook en la expresión emocional del duelo por pérdida de un ser querido en los habitantes del municipio de Andes, Antioquia. El desarrollo de este trabajo se encuentra constituido por nueve apartados que se describen a continuación.

En primera instancia se encuentra el planteamiento del problema que orientó la investigación la cual se centra en comprender el uso de Facebook en la expresión emocional del duelo en los residentes del municipio de Andes – Antioquia, donde la red social actúa como un medio para vehicular el dolor por la pérdida. La pregunta que guó el estudio fue: ¿Cuál es el lugar de la red social Facebook en la expresión emocional del duelo por pérdida de un ser querido en los habitantes del municipio de Andes, Antioquia? En este marco, se presentan los antecedentes investigativos y teóricos que se agruparon en tres tendencias: la primera, alude a la expresión emocional a través de los medios digitales ante situaciones de la vida cotidiana, la segunda, a la

expresión emocional ante las pérdidas y el duelo en los medios digitales y finalmente, la tercera se enfoca en las emociones y el duelo en los tiempos de pandemia.

En segundo lugar, el estudio se justifica desde diversas vías, una de ellas, desde las Ciencias Sociales y Humanas ya que permite el abordaje de temas de interés como lo son las redes sociales pues es un asunto que se encuentra inmerso en los diferentes entramados sociales, además, cobra especial relevancia para la disciplina psicológica ya que permitirá vislumbrar la manera como las personas utilizan los medios digitales como un espacio de expresión y comunicación en momentos de pérdida y duelo. En esta misma línea de análisis, el estudio cobra especial relevancia porque su diseño metodológico apoyado en la perspectiva comprensiva permite explorar y profundizar en la comprensión de este fenómeno y, por último, el trabajo se justifica porque su desarrollo se realizó en el municipio de Andes - Antioquia contexto donde hay ausencia de antecedentes investigativos sobre este tema.

En un tercer momento, se encuentran los objetivos de la investigación los cuales se enfocan en comprender cómo la plataforma de Facebook la emplean las personas del municipio de Andes - Antioquia para expresar sus emociones y sentimientos en momentos de pérdida.

El cuarto capítulo hace referencia a el marco conceptual donde se consideran diferentes categorías teóricas que sustentan el estudio, ellas son: la influencia de las redes sociales en la cultura digital y la sociedad actual, las pérdidas y el duelo: su impacto en la experiencia humana y el lugar de las emociones en la experiencia humana.

En quinto lugar, se encuentra la metodología la cual desarrolla el tipo de investigación, el enfoque, la estrategia de investigación, la técnica, las características de la población y los participantes, el tipo de muestreo, el plan de recolección de información, el plan de análisis y las consideraciones éticas.

El capítulo seis, dedicado a los resultados ofrece una visión profunda sobre la expresión emocional del duelo desde la perspectiva de los participantes del estudio. Este apartado se construyó con sus relatos los cuales permitieron identificar cuatro vías de análisis: los significados atribuidos a las pérdidas tangibles e intangibles, la expresión de emociones por la pérdida de seres queridos, las construcciones que realizan los usuarios alrededor de la plataforma Facebook y las estrategias de afrontamiento y transformaciones después de un evento disruptivo. Esta articulación permitió comprender cómo Facebook influye en la forma en que las personas enfrentan y expresan sus emociones durante el duelo.

En el apartado siete donde se desarrolla la discusión, se analiza la naturaleza de la pérdida y su impacto en el proceso de tramitación, así como las interacciones entre emociones y conductas que surgen ante este evento disruptivo, además, se examina cómo Facebook se ha convertido en un espacio digital donde los individuos comparten sus experiencias y buscan apoyo emocional, al igual que la reducción de brechas emocionales creando un “sentido de comunidad en línea”.

El capítulo ocho alude a las limitaciones y recomendaciones derivadas de la investigación, se aborda de manera detallada la naturaleza de los límites del estudio y se analizan las recomendaciones surgidas del mismo, subrayando su utilidad para orientar investigaciones futuras.

Finalmente, en el apartado nueve se presentan las conclusiones del estudio donde se señala que el ámbito digital, particularmente Facebook es una plataforma empleada por las personas para expresar emociones, construir redes de apoyo, afrontar la pérdida y, adquiere un lugar en el proceso de duelo en la medida en que promueve un espacio para el apoyo mutuo entre los usuarios.

1. Planteamiento del problema

A lo largo del ciclo vital, los seres humanos establecen vínculos con personas, objetos y lugares con los cuales interactúan y construye lazos que configuran aspectos definitorios del sí mismo. Ante la fractura de estos vínculos las personas pueden vivir pérdidas, tangibles e intangibles que pueden llevar a un proceso de duelo. El duelo es definido por Freud (1917) como “la reacción frente a la pérdida de una persona amada o de una abstracción que haga sus veces, como la patria, la libertad o un ideal, etc.” (p. 241), para el autor este proceso no es algo patológico, por el contrario, es un trabajo psíquico normal y necesario en todo sujeto que pierde a sus objetos de amor. Díaz Facio-Lince (2019) hace una conceptualización desde la versión psicoanalítica del duelo y; lo comprende como:

Un estado de ánimo profundamente doloroso, el desinterés por el mundo exterior [...] la incapacidad de elegir un nuevo objeto de amor que pueda sustituir aquello que se perdió, y el alejamiento de actividades que no se relacionen con la memoria de lo amado (p. 34).

El duelo es una respuesta emocional dolorosa que se genera cuando las personas pierden un objeto significativo. En este proceso se pueden presentar algunas manifestaciones que Worden (2013), categoriza en cuatro tipos de respuestas: sensaciones físicas, cogniciones, conductas y sentimientos.

Las sensaciones físicas son manifestaciones orgánicas que deben ser descartadas para tener claridad sobre una patología biológica o una reacción psicósomática, algunas de las manifestaciones son: “vacío en el estómago, opresión en el pecho, opresión en la garganta, hipersensibilidad al ruido, sensación de despersonalización [...], falta de aire o de aliento, debilidad muscular, falta de energía, sequedad en la boca” (Worden, 2013, p. 40).

Las cogniciones denotan un tipo de manifestación del duelo normal, entre ellas se destacan: incredulidad, confusión, preocupación, sensación de presencia, alucinaciones. Otra categoría que propone Worden (2013) son las conductas, las cuales pueden variar y presentarse después de que un sujeto pase por una pérdida, pero igualmente, se espera que estas desaparezcan con el tiempo, las conductas son: trastornos del sueño, trastornos de la alimentación, conducta distraída, retraimiento, soñar con el fallecido, evitar recordar al fallecido, buscar y llamar en voz alta, suspirar, hiperactividad y agitación, llorar, visitar lugares o llevar objetos que recuerden al fallecido y atesorar objetos que pertenecían al fallecido. Finalmente, para Worden (2013), los sentimientos que pueden manifestarse en un proceso de duelo son: tristeza, ira, culpa y remordimiento, ansiedad, soledad, fatiga, desamparo, shock, añoranza, emancipación, alivio e insensibilidad.

Estas manifestaciones hacen parte de un proceso de duelo normal, en el que el sujeto está preocupado en el recuerdo del objeto de amor perdido. Como se ha podido observar, los sentimientos se constituyen en una de las manifestaciones directamente vinculadas a la expresión emocional y, por ende, de un proceso de duelo. La tristeza, es uno de los principales sentimientos que se pueden manifestar en el duelo, y aunque esta no se expresa necesariamente con el llanto se presenta en mayor medida de esta manera (Worden, 2013). La ira, es otra de las manifestaciones frecuentes la cual puede emerger de dos fuentes: de la frustración por no poder hacer nada para evitar la muerte y de una experiencia de regresión producida por la pérdida del objeto de amor (Worden, 2013). La represión de estas expresiones y/o sentimientos puede llevar a que el sujeto manifieste con el tiempo una complicación del duelo. La culpa y el remordimiento son también respuestas emocionales, fundadas en las cosas que se pudieron haber hecho o por las que se pasaron desapercibidas, a menudo estas sensaciones tienen un carácter irracional y es mediante la comprobación de la realidad que la personas puede mejorar y disminuir paulatinamente estas

reacciones (Worden, 2013). La ansiedad es una manifestación que puede ser también frecuente mientras se tramita el duelo, esta puede obedecer a dos causales: la primera es que el sujeto sienta que ya no puede cuidarse a sí mismo y la segunda es la conciencia intensificada de que también puede morir (Worden, 2013). Finalmente, la soledad se muestra constantemente en los sujetos que mantenían una relación estrecha con el objeto de amor.

Otros sentimientos que pueden experimentar los sujetos en el duelo y que hacen parte de la expresión emocional de este son la fatiga, el desamparo, el estado de shock, la añoranza, la emancipación, el alivio y la insensibilidad todos estos mencionados por Worden (2013). Frente a estos sentimientos que emergen de un proceso de duelo y que se vehiculizan a través de la expresión emocional, es importante que el deudo cuente con una red de apoyo que le brinde soporte y coopere en su trabajo de tramitación.

Al respecto Fundasil & UNICEF (s.f) señalan que “cuando se habla de pérdidas y en especial de las pérdidas relacionadas con una persona, es una experiencia que necesita ser compartida, acompañada y respetada” (p.7). El dolor tiene un impacto en las personas que atraviesan por un proceso de duelo, quienes valoran la presencia y el acompañamiento de cercanos que son significativos para ellas. En un proceso de duelo, la emergencia de sentimientos y emociones ha de encontrar una vía para poderse expresar, por lo tanto, libremente, “al presentarse el duelo, será importante dejar que la persona pueda sentir el dolor junto a todas las emociones que ello conlleva” (Fundasil & UNICEF, s.f., p. 7), esta expresión emocional será esencial para el fortalecimiento de la persona en su proceso de resignificación de la pérdida.

La expresión de los diversos sentimientos y emociones que conlleva las pérdidas de los objetos amados requieren de medios para poderse manifestar de manera libre en la esfera pública, es así como los deudos buscan diversos modos para vehiculizar su dolor y construir maneras

individuales y colectivas que les permita la expresión de sus sentires. Una de estas formas son las redes sociales que se encuentran en internet y que se constituyen en un medio para que las personas puedan expresar sus emociones y sentimientos por los cuales atraviesan un proceso de duelo, convirtiéndose este espacio en algo similar a las redes de apoyo presenciales con las cuales estas personas pueden contar en el contexto social. La presente investigación se centró en la red social Facebook con el propósito de comprender el uso que le brindan las personas para su expresión emocional ante la pérdida de sus seres queridos.

Facebook fue creado en el año 2004 por Mark Zuckerberg, con el propósito de “ayudar a la gente a formar comunidades y a mantener siempre el contacto con la gente querida, compartiendo cada una de sus experiencias vitales” (Candale, 2017, p. 207), esta red social abarca modos de comunicación sincrónica y asincrónica. En ella la información deja de ser privada en el momento en el que se publica ya que esta se propaga con todos los amigos ofreciéndoles la oportunidad de reaccionar u opinar sobre el contenido (Candale, 2017).

A nivel mundial, la red social Facebook presentó un crecimiento exponencial de 2.936 millones de usuarios en los tres primeros meses del año 2022 (El Espectador, 2022). Esto la posiciona como una red social con un número significativo de usuarios y, además, para el mes de diciembre del 2022 esta red constituyó el 83,444% de todas las visitas de los sitios de redes sociales en Colombia (Bianchi, 2023) de manera que muchas personas tienen acceso a esta y al contenido que en ella se comparte. Adicionalmente, el 81% de los colombianos utilizan activamente estos medios digitales, lo que se traduce en 41.8 millones de personas (Medina, 2022).

El tiempo promedio que pasa la población colombiana en el uso de internet es de 9 horas y 38 minutos, siendo este país el cuarto con indicadores más altos, además de liderar los rankings de uso de internet desde los celulares como en los computadores (Álvarez, 2022), lo cual denota que

el uso de plataformas digitales en Colombia es cada vez más común para la publicación de contenido diverso y las personas pueden encontrar la posibilidad de expresar sus emociones, puesto que mantienen una interacción constante con este tipo de comunicación en línea.

Facebook, es un espacio virtual interactivo a través del cual las personas que están atravesando por un proceso de duelo pueden comunicarse con los demás como lo hacen en su contexto social no virtual pues la dinámica está mediada por la disponibilidad del otro para que se dé el intercambio de la información. Además, las grandes puertas que se abren en torno al encuentro con el otro a través de las redes sociales permiten superar los límites espaciales anulando las distancias geográficas sin necesidad del desplazamiento del cuerpo y da paso a nuevos fenómenos como lo son la presencia virtual (Sibila, 2005). Esta interacción en línea adquiere un lugar en la expresión de emociones ante una situación o proceso de duelo por muerte de un ser querido, en el procesamiento de las experiencias y generar en las personas sensación de bienestar luego de que el sujeto ha pasado por un proceso de desahogo emocional.

A partir de la revisión de antecedentes se encuentran diversos estudios que indagan por el uso actual que las personas le otorgan a las redes sociales y su lugar en la expresión emocional cuando están experimentando un proceso de duelo. Es así como, a nivel global se han realizado diversas investigaciones que apuntan a la comprensión de la expresión emocional durante el periodo de resignificación de la pérdida a través de los medios digitales, entre estos estudios se destaca el realizado por Brubaker et al. (2013) “Beyond the Grave: Facebook as a Site for the Expansion of Death and Mourning” [Más allá de la tumba: Facebook como un sitio para la expansión de la muerte y el duelo]. Los autores señalan que las redes sociales juegan un rol cada vez más importante en la vida de los usuarios, ya que estos encuentran en este entorno virtual la posibilidad de generar diferentes prácticas alrededor de lo que les suscita un proceso de duelo por

sus seres queridos. Estas redes de comunicación digital brindan un nuevo espacio para que los deudos expresen el duelo que está presente en la vida de los sujetos. El trabajo de Brubaker et al. (2013) hace una contribución a la comprensión de la expresión emocional en el duelo a partir del uso de las redes sociales en el trabajo de tramitación de la pérdida que se realiza públicamente a través de las plataformas digitales, lo cual incluye la gestión de emociones.

A nivel nacional, en Colombia, se encontró un estudio relacionado con la expresión de emociones y la salud mental. Durán Rodríguez & Basabe de Quintale (2013) en su investigación “Salud mental y expresión de las emociones en el Facebook” realizada en Bogotá refieren que el uso de esta red social funciona como espacio para la manifestación emocional que fortalece la salud mental y sentimental. Los deudos encuentran en este medio de comunicación digital un espacio de desahogo emocional que actúa como catalizador afectivo permitiendo así la libre demostración de sus pensamientos y sentimientos.

Siguiendo la línea de antecedentes investigativos, en el departamento de Antioquia, Marín-Cortés et al. (2021) realizan su investigación “Uso de Facebook por parte de mujeres en duelo para recordar a sus seres queridos fallecidos”, los hallazgos encontrados permiten concluir que “el uso de Facebook durante el duelo por muerte está relacionado con el mantenimiento del recuerdo sobre los muertos y la construcción de una memoria de su vida” (p.13). Para mantener latente estos recuerdos los usuarios se apoyan de los múltiples registros que Facebook ofrece, además, de que la intención de cuidar la conexión emocional con los fallecidos no es únicamente para los dolientes sino también para los cercanos que desean conservar viva la memoria.

En esta línea de reflexión, Marín-Cortés et al. (2022) desarrollaron en Medellín, Antioquia su estudio “Uso de Facebook y duelo: expresión emocional y búsqueda de apoyo en redes sociales” y encontraron que las mujeres utilizan las plataformas digitales como Facebook para su expresión

emocional ya que favorece la catarsis y la emergencia de sus sentimientos a través de la publicación de contenido multimedia: fotos, vídeos, mensajes, canciones generando respuestas por parte de la audiencia de la red social lo cual es vivido por los deudos como manifestaciones de apoyo emocional.

En el departamento de Antioquia se encuentra en el municipio de Andes, contexto en el que se desarrolla esta investigación. Tras la revisión de antecedentes en este territorio sobre la expresión emocional de las personas que han sufrido una pérdida de sus seres queridos y las redes sociales, se encontró ausencia de estudios relacionados con esta temática por lo que se considera necesario enfocar investigaciones en esta dirección ya que el municipio de Andes, para el año 2018 se estimó una tasa de mortalidad de 5.4 muertes por cada 1.000 habitantes, la cual, ha aumentado gradualmente durante los últimos años (Municipio de Andes , 2020). Esta es una cifra significativa que permite evidenciar las pérdidas que sufren os habitantes de la región. Igualmente, se considera el uso reiterado y la relevancia que tienen las redes sociales en el país y en particular en esta región como una vía que adquiere un lugar en la expresión de las emociones que suscitan las pérdidas de los seres queridos.

Los estudios presentados anteriormente evidencian la importancia de enfocar investigaciones relacionadas con la expresión emocional del duelo y las redes sociales y permiten comprender que cuando la libre emergencia de las emociones se ve limitada se puede presentar una barrera en la salud mental lo que obstaculiza la catarsis y la manifestación de los sentimientos que conlleva un proceso de duelo. En Facebook, las personas pueden encontrar un espacio donde pueden plasmar con mayor facilidad sus sentimientos y pensamientos a través de las diferentes maneras que tiene esta para publicar contenido, como lo son vídeos, imágenes y textos y adicionalmente, se pueden comunicar con mayor facilidad con sus seres queridos y configurar una

red de apoyo. Así, la expresión emocional en las etapas del duelo puede ayudar a que las personas que están atravesando esta situación afronten de una mejor manera la pérdida, en suma, fortalecer a la persona y ayudar a llevar de forma satisfactoria este proceso (Fundasil & UNICEF, s.f.).

Considerando la importancia de la expresión emocional del duelo y el lugar que adquieren las redes sociales en este proceso, la presente investigación se enfoca en la comprensión de esta relación en personas del municipio de Andes - Antioquia contexto donde se registra un número alto de muertes y donde los deudos hacen uso de la red social Facebook como un medio para inscribir el dolor por la pérdida. Las redes sociales son un escenario que toma cada vez más fuerza, con el cual se interactúa de una forma más continua y la pérdida es algo que está presente en todos los seres humanos, por lo tanto, será importante abordar la relación entre la expresión emocional del duelo y las redes sociales como un tema de interés que atañe a las Ciencias Sociales y Humanas y en particular, a la Psicología en la comprensión de este vínculo y en la construcción de nuevo conocimiento.

A partir de lo anterior surge el interés investigativo por comprender ¿cuál es el lugar de la red social Facebook en la expresión emocional del duelo por pérdida de un ser querido en los habitantes del municipio de Andes, Antioquia?

1.1. Antecedentes

La expresión emocional del duelo es una experiencia que se vivencia tras la pérdida de un ser querido. Este estudio, tiene como objetivo explorar cómo los habitantes del municipio de Andes, Antioquia expresan emocionalmente su duelo a través de la red social Facebook cuando han sufrido una pérdida de un ser querido.

La revisión de los antecedentes sobre el objeto de estudio se llevó a cabo en diferentes bases de datos como Google Académico y algunas que se encuentran en los Recursos de Información Digital y Electrónicos del Sistema de Bibliotecas de la Universidad de Antioquia como lo son Taylor & Francis, Redalyc, Dialnet, SAGE Journals. La búsqueda se orientó por las siguientes palabras clave: duelo, expresión emocional, pérdidas, redes sociales y términos más delimitados como Facebook y duelo, Facebook y expresión emocional. Se limitó inicialmente a publicaciones comprendidas entre el 2017 a 2022, lo cual indicó la necesidad de ampliar la búsqueda a otro periodo debido a que no se encontraban muchos estudios alusivos al tema en las fechas indicadas por lo que, en un segundo momento se extendieron las fechas de los años de publicación desde el año 2012 a 2022 y se incluyó el idioma inglés en la búsqueda para abarcar de manera más amplia el problema que se quiere investigar. Los hallazgos de los antecedentes investigativos teóricos se agruparon en tres tendencias principalmente: la primera enfocada a la expresión emocional a través de los medios digitales ante situaciones de la vida cotidiana, la segunda, alude a la expresión emocional ante las pérdidas y el duelo en los medios digitales, y finalmente, la tercera, se enfoca en las emociones y el duelo en los tiempos de la pandemia.

1.1.1. La expresión emocional a través de los medios digitales ante situaciones de la vida cotidiana

La expresión emocional es una parte fundamental cuando se está atravesando por diversas situaciones de la vida en general. Al respecto, algunas investigaciones se han enfocado en explorar cómo las personas expresan sus sentires a través de los medios digitales ante diferentes situaciones de la vida y se han encontrado resultados interesantes sobre los beneficios y desafíos que implica la verbalización emocional.

Durán Rodríguez & Basabe de Quintale (2013) en su estudio “Salud mental y expresión de emociones en el Facebook” se propusieron explorar cómo la expresión emocional en Facebook está relacionada con la salud mental de los usuarios, bajo una metodología cualitativa y a través del enfoque etnográfico virtual encontraron que una buena parte de los usuarios hacen públicas sus intimidades en Facebook, lo que les permite compartir confidencias y emociones que no son tan fáciles de expresar en un contexto social. Los resultados apuntan también a que el uso de esta red social sirve como un medio para la liberación emocional, lo cual puede tener un impacto positivo para la salud mental y emocional de los internautas.

Pasquel-López & Valerio-Ureña (2022) en su texto “Contagio emocional en las redes sociales: El caso de COVID-19 en Facebook”, se propusieron como objetivo explorar el contagio emocional en Facebook ante una contingencia e influir en el sentir de los demás, es importante explorar la dinámica del contagio emocional a través de las redes sociales; sobre todo ante una situación de emergencia global como la que se está viviendo con el COVID-19. El estudio se apoyó en una metodología cualitativa, en la que se planteó una investigación de campo a través de la plataforma Facebook, con un diseño no experimental. El estudio demostró que refugiarse en la red social durante la contingencia sirvió como medio de comunicación y de acercamiento para la interacción con otras personas. Durante la contingencia, las redes sociales se han convertido en una herramienta para ayudar, entre otras cosas, a compartir información, pero también para estar conectados, recibir y dar apoyo a familiares y amigos.

Serrano-Puche (2016), en su investigación “Internet y emociones: nuevas tendencias en un campo de investigación emergente” presenta un panorama de las investigaciones realizadas sobre este tema a través de la revisión documental. El estudio demuestra que la red no solo despierta emociones en sus usuarios y sirve de cauce para la expresión de los afectos, sino que también esta

expresión va más allá de su simple presencia pues afectan tanto la forma en que se modulan y manifiestan como la formación de la identidad de la persona.

Blower & Sharman en el año 2021 realizaron la investigación “To grieve or not grieve (online)? Interactions with deceased Facebook Friends” [¿Llorar o no llorar (en línea)? Interacciones con amigos fallecidos en Facebook], en la cual se propusieron tres objetivos principales: clarificar las tasas de desactivación de perfiles de Facebook de usuarios fallecidos, su memorialización; la frecuencia y los tipos de emociones generadas en Facebook; y la prevalencia y visita a grupos conmemorativos en la plataforma. Bajo el uso de una metodología cuantitativa se buscó determinar si las expresiones de dolor en Facebook tenían efectos psicológicos negativos y si la teoría del manejo del terror (TMT) proporcionaba un marco teórico adecuado para comprender estas expresiones. Los autores encontraron que los resultados fueron insuficientes para respaldar la TMT como marco teórico explicativo para las expresiones de dolor en Facebook e indicaron que las personas que participaron en tales expresiones reportaron una ansiedad y estrés más altos en comparación con aquellos que no expresaron su dolor en la plataforma.

En esta categoría de antecedentes investigativos se presentan los vinculados a la expresión emocional de manera pública a través de las redes sociales digitales en circunstancias de la vida diaria, en esta también se entreteje la creación de redes de apoyo en estos medios a través de la interacción con los demás, esto es importante asimismo para el fortalecimiento de la salud mental ya que brinda un espacio para exponer sus sentires y recibir apoyo social, esta verbalización tiene a su vez un impacto significativo en el bienestar personal, en la identidad y las relaciones interpersonales. Los autores coinciden en señalar que las personas están haciendo un uso cada vez más reiterado de los diferentes medios tecnológicos como una forma de circunscribir en el ámbito público y en línea las diferentes emociones que se presentan en las diversas circunstancias de la

vida, no necesariamente situaciones relacionadas con pérdidas y duelo sino ante situaciones de diversa índole donde las personas encuentran en estos lugares la posibilidad de expresarse, esto también tiene una influencia importante en la posibilidad de construir comunidades de apoyo virtual y genera a su vez un impacto en los procesos de salud mental tanto individual como colectivos.

Si bien hay algunos autores que se enfocan en investigaciones que abordan la expresión de las emociones en términos generales, hay otros autores que se han preocupado por estudiar y comprender el lugar de las redes sociales digitales en la expresión emocional que se genera ante la pérdida y el duelo.

1.1.2. Expresión emocional de las pérdidas y el duelo en los medios digitales

La expresión de las pérdidas de los objetos queridos y su consecuente proceso de duelo en las plataformas digitales ha ido ganando importancia en los últimos años, con especial popularidad en las redes sociales donde es común ver publicaciones conmemorativas y homenajes dirigidos a personas que han fallecido exponiendo en estas redes sus emociones y sentimientos con respecto a la pérdida y el proceso individual del duelo. Se hace necesario revisar los antecedentes relacionados con la expresión emocional del duelo en línea para comprender de una mejor manera sus implicaciones como afecta al proceso del duelo.

Moyer & Enck (2020) en su investigación “is my grief too public for you? The digitalization of grief on Facebook” [¿Es mi duelo demasiado público para ti? La digitalización del duelo en Facebook?], aluden a las plataformas de redes sociales como Facebook, Twitter, Instagram y Tumblr las cuales brindan a los usuarios un espacio metafórico para compartir sus sentimientos y

experiencias con otros, incluso sobre temas de duelo y pérdida. Su estudio se encaminó en examinar por qué las personas publican mensajes de dolor en Facebook y cómo se sienten acerca de las publicaciones de dolor de los demás. La investigación se apoyó en una metodología cuantitativa en la cual se utilizó un cuestionario anónimo en línea que fue desarrollado por los autores para recopilar los datos. Los resultados de la investigación mostraron las siguientes razones para publicar acerca del duelo las cuales incluyen la necesidad de la conmemoración que promueve en los participantes evocar el dolor y la pérdida mediante publicaciones de homenajes y memorias para los fallecidos: la conexión, en la cual los colaboradores se referían a la relación que tenían con las personas que murieron y lo especial que es este espacio para ellos; la expresión de emociones, a través de ella, las personas que participaron se referían a su propio proceso y el publicar en estas redes sociales les brindaba ese espacio para desahogar sus sentimientos y fomentaba el recuerdo de eventos/ocasiones especiales, la utilización de estos espacios digitales por los deudos les permite rememorar aniversarios de muerte o cumpleaños o situaciones que cobraban especial significado.

Marín-Cortes et al. (2022) realizaron su investigación “Uso de Facebook y duelo: expresión emocional y búsqueda de apoyo en redes sociales” cuyo objetivo fue explorar cómo las personas utilizan Facebook para expresar y procesar el duelo, así como para buscar y recibir apoyo emocional. Este estudio se basa en un diseño cualitativo y el método fenomenológico-hermenéutico, los cuales permitieron la interpretación de los usos de Facebook relacionados con el proceso de duelo por muerte. Los hallazgos sugieren que Facebook puede ser un espacio importante para la expresión y elaboración del duelo, empero, los autores destacan que, aunque la naturaleza abierta de las publicaciones en Facebook puede resultar en un desafío para algunas personas, es importante que los usuarios tengan la capacidad de controlar su privacidad, así como la respuesta

que reciben de su red de amigos en línea, para asegurar así, que los usuarios se puedan expresar con libertad sin sentirse expuestos o vulnerados en su privacidad.

Marín-Cortés et al. realizaron en el año 2021 una investigación “Uso de Facebook por parte de mujeres en duelo para recordar a sus seres queridos fallecidos”, el objetivo de este estudio es explorar cómo las mujeres utilizan Facebook para recordar a sus fallecidos y cómo esto afecta a su proceso de duelo. A través de la metodología cualitativa basada en entrevistas a profundidad, encontraron que las mujeres utilizan Facebook para rememorar a sus seres queridos de diversas maneras a través de publicaciones de fotos y vídeos, escritos y compartiendo memorias y anécdotas, estas divulgaciones en la red social les permite a las participantes sentirse más conectadas con sus cercanos que han fallecido y les brinda un espacio para compartir su dolor y recibir apoyo emocional, además, de que estas publicaciones pueden ayudar a mantener viva la memoria y honrar su legado.

Díaz Alas (2018) en su estudio “Comparte en paz: El duelo y las prácticas comunicativas en Facebook” examina las tendencias y prácticas socioculturales digitales relativas a la forma en que las personas manejan la muerte de cercanos en Facebook, el objetivo que guía la investigación es comprender cómo se lleva a cabo esta actividad, su duración y su propósito. El estudio estuvo guiado por una metodología cualitativa y la investigación se realizó desde la etnografía virtual. La autora encontró que “la actividad digital en los perfiles de las personas fallecidas es una realidad en desarrollo” (p.42), halla que el fenómeno estudiado se está convirtiendo en una tendencia sociocultural en desarrollo, pero, a pesar de que cada vez se está volviendo más común, todavía se identifican algunos segmentos importantes de la sociedad que no lo practican e incluso lo rechazan. Igualmente, la autora sugiere que la actividad digital que se lleva a cabo en los muros de los difuntos puede ser considerada como una llamada para interactuar y recibir apoyo emocional.

Soto & Fiotti (2018) realizaron una investigación “El duelo en la pantalla: nuevas formas de significar la pérdida” en el cual hacen un análisis de los rituales emergentes en relación con la muerte. El objetivo del estudio es comparar y contrastar las prácticas analógicas con prácticas digitales propias del contexto actual, además se examinan los comportamientos presentes en línea relacionados con el tema de la muerte analizando cómo el uso de la tecnología ofrece a las personas nuevas formas de hacer frente a esta situación. Mediante la revisión documental, las autoras hallaron tres patrones principales en la representación del duelo en los medios digitales, en primer lugar, se ha observado una mayor complejidad emocional en las representaciones, en segundo lugar, se ha establecido una mayor atención en el proceso del duelo en sí mismo en lugar de simplemente mostrar el final del acontecimiento y, en tercer lugar, se nota una tendencia hacia una representación más realista del duelo, lo cual implica menos romantización del proceso y mayor énfasis en los detalles de la experiencia real, finalmente, las autoras concluyen que la representación del duelo en internet ha evolucionado para reflejar los cambios en la sociedad y la cultura y que las manifestaciones más recientes son más realistas, complejas y sociales.

Brubaker et al. en el año 2013, en su investigación “Beyond the Grave: Facebook as a Site for the Expansion of Death and Mourning” [Más allá de la tumba: Facebook como un sitio para la expansión de la muerte y el duelo] se fijaron como propósito comprender cómo se articulan las prácticas de memorialización en línea con los rituales convencionales del duelo y el luto y se preguntan sobre cuál es el papel de la identidad digital después de la muerte. Este estudio es de corte cualitativo y se realizó a través de entrevistas abiertas, permitiendo así a los participantes guiar la discusión hacia aquellos temas que más le interesan, pero con un enfoque general en los sentimientos y la muerte, experiencias con las redes sociales y otras tecnologías de comunicación e interacciones y experiencias con la muerte en Facebook en particular. Como resultado, los autores

señalan que las redes sociales han surgido como nuevos espacios sociales dedicados a un individuo incluso después de la muerte, estos sitios se han convertido en lugares conmemorativos o archivos de vida de los fallecidos y como espacio social para los deudos.

Carreras (2014) en su texto “Pérdida y duelo en las redes sociales” alude a la forma cómo la tecnología ha transformado la manera en que la sociedad aborda la muerte y sus ceremonias en el siglo XX. Actualmente, existe una tendencia a considerar la muerte como un tema privado y tabú que ha llevado a una discreción en los ritos funerarios, no obstante, se especula que las redes sociales podrían ser de vital importancia para la superación de esta actitud, la promoción de un duelo normal y derribar las barreras sociales. En el texto, la autora presenta como conclusión que el compartir la muerte a través de las redes sociales es un fenómeno reciente, principalmente en la población joven y a pesar de que aún no hay muchos estudios que indiquen su impacto o la extensión del fenómeno, es evidente que están surgiendo nuevas formas de enfrentar la muerte, expresar el duelo y realizar los rituales a través de internet.

Asenjo (2020) en su texto “La muerte en tiempos digitales: nuevos espacios para el duelo”, destaca el papel de las redes sociales en el proceso del duelo y cómo las personas las utilizan para compartir sus sentimientos, recibir apoyo y sentirse acompañadas en un momento como este. La posibilidad de expresar y compartir la pérdida en las redes sociales ayuda a recuperar la manifestación del luto como vivencia social. El autor concluye que las redes sociales se están convirtiendo en una herramienta eficaz de apoyo en el proceso del duelo y se vuelven cada vez más importantes en nuestra existencia digital y social, también destaca la importancia de la identidad social que se construye a través de la mirada del otro y cómo las redes sociales pueden ayudar en este sentido. Finalmente, se menciona que el compartir información en estos medios digitales puede o no ayudar a los usuarios, dependiendo del significado que se le otorgue a la interacción.

López-Aragón et al. (2020) en su investigación “El duelo en las redes sociales” analiza y recopila diferentes fuentes que han abordado el tema del duelo en relación con el uso de las redes sociales. A través de la revisión documental, destaca el uso de las redes sociales como un sitio de conmemoración para el difunto y un lugar donde los familiares pueden lidiar con su duelo, especialmente en poblaciones vulnerables como los menores, encuentra como resultado que la literatura sobre el tema es escasa para el enorme uso que tienen las redes sociales y es conveniente definir objetivos investigativos para obtener mayor evidencia científica.

Giaxoglou et al., 2017 realizaron una investigación “Networked Emotions: Interdisciplinary Perspectives On Sharing Loss Online” [Emociones en red: Perspectivas Interdisciplinarias Sobre Compartir la Pérdida en Línea], su propósito fue examinar cómo las emociones se comparten en línea en el contexto de la pérdida y la aflicción. La perspectiva fue interdisciplinaria e incorporó enfoques teóricos y metodologías de diversas disciplinas. Los autores buscan entender cómo las personas expresan, comunican y reciben emociones en línea y cómo esto afecta su proceso de duelo y recuperación emocional. Además, tienen como meta explorar las posibilidades y limitaciones de la comunicación emocional en línea y cómo puede afectar nuestra comprensión de las emociones y la empatía en un mundo cada vez más digital y conectado. La metodología utilizada para la producción fue a través de la revisión documental y se encontraron tres cambios principales en el enfoque de la investigación en la muerte en la virtualidad: la actitud de los usuarios hacia el uso de las plataformas digitales como sitios de duelo, la importancia del lenguaje y las normas sociales en la expresión emocional en línea y la interconexión entre lo online y lo offline.

Willis & Ferrucci (2017) en su investigación “Mourning and Grief on Facebook: An Examination of Motivations for Interaction With the Deceased” [“Duelo y dolor en Facebook: Un

Examen Detrás de las Motivaciones para Interactuar con los Difuntos”] examinan las motivaciones detrás de la interacción en Facebook con personas fallecidas. El estudio se enfoca en comprender por qué las personas utilizan Facebook para comunicarse con amigos y familiares que han fallecido y cómo estas interacciones afectan a la experiencia del duelo y el proceso de recuperación. Para poder tener el análisis de las motivaciones y gratificaciones del duelo digital, los investigadores realizaron un análisis textual de las páginas de Facebook de 30 usuarios fallecidos. Estas páginas se recopilaron mediante una técnica de muestreo bola de nieve. Encontraron que las personas utilizan Facebook para interactuar con amigos y familiares fallecidos principalmente para mantener la relación con la persona fallecida y expresar su amor, afecto y tristeza. Además. Los participantes también informaron que la interacción en Facebook les brinda consuelo y apoyo emocional y adicionalmente se encontró que la frecuencia y el tipo de interacción en Facebook variaba según la relación que la persona tenía con la persona fallecida.

Después de revisar los diferentes antecedentes en relación la expresión del duelo en medios digitales se puede concluir que las plataformas online ofrecen diversas posibilidades únicas para conmemorar la pérdida de los seres queridos y elaborar emociones en el proceso del duelo. Además, las plataformas de internet también pueden ayudar a las personas que enfrentan el duelo a conectarse con comunidades de apoyo y proveer recursos útiles para la tramitación del duelo. Si bien existen algunos riesgos asociados con la exposición pública de emociones en línea, los beneficios que señalan algunos autores en sus estudios permiten comprender que los medios digitales adquieren un lugar importante en el proceso de duelo, el cual parece superar los riesgos en general.

1.1.3. Emociones y proceso de duelo en los tiempos de pandemia

La pandemia por COVID-19 ha causado un impacto significativo en todo el mundo, no solo en el campo de la salud pública sino en las áreas de la economía, la sociedad y la forma en cómo se experimenta la vida. Uno de los impactos más profundos de la pandemia es la pérdida de vidas humanas, están han afectado no solo a las víctimas directamente, sino también a sus familias y cercanos. Desde la imposibilidad de despedirse de los seres queridos en persona hasta la falta de rituales funerarios y la dificultad de obtener apoyo emocional en un momento de distanciamiento social, esta emergencia sanitaria ha agregado capas de complejidad al proceso de duelo, por lo que diversos investigadores han indagado por este tema. En la revisión de antecedentes por esta temática en específico se han encontrado pocos estudios lo cual indica la necesidad de investigar en este campo.

Fiotti & Borensztein (2020) realizaron su investigación “Duelo y tecnología en tiempos de pandemia: un estudio exploratorio”, la cual se enfoca en el impacto que ha tenido el brote de COVID-19 en el proceso del duelo debido a la imposibilidad de llevar a cabo prácticas tradicionales funerarias y de luto, sin embargo, mencionan que la tecnología y las redes sociales han ofrecido nuevas formas de conexión para las personas que están de luto, permitiendo la formación de comunidades en línea para compartir experiencias y la validación de emociones. El estudio se realizó bajo una metodología de revisión documental y se encontró en los resultados del estudio que el uso de la tecnología y las redes sociales puede ayudar en el proceso del duelo, ya que permiten a las personas compartir sus sentimientos a través de estas plataformas, esta expresión emocional virtual se ha convertido en una opción para honrar y recordar a quienes han fallecido y también para sentirse acompañados en el proceso a través de comentarios y apoyo en línea.

Araujo Hernández et al. (2021) realizaron un estudio “Abordaje del duelo y de la muerte en familiares de pacientes con COVID-19: revisión narrativa”, en el cual se fijaron como objetivo realizar una síntesis de la evidencia disponible para abordar el duelo y la muerte de familiares de pacientes con COVID-19 y establecer recomendaciones para ofrecer otros recursos sustitutivos de los rituales y procedimientos necesarios lo cual puede favorecer duelos funcionales y prevenir duelos complicados. La investigación fue realizada bajo una revisión documental. Entre los hallazgos se destaca que los profesionales del ámbito de la salud deben trabajar en despedidas, ritos fúnebres alternativos, la atención de la espiritualidad y el afrontamiento de las pérdidas, encontraron también que diversos autores refieren la necesidad de compartir la experiencia como un elemento social el cual posee un lugar, tiempo y reconocimiento en el contexto, así como la importancia de recibir el acompañamiento y empatía de personas significativas.

Villate (2020) expresó en su publicación “¿Cómo llevar el duelo de nuestros seres queridos ante la crisis que cambió el mundo?”, la importancia sobre las cuestiones que se deben tener en cuenta para vivir el duelo con normalidad y para avanzar a pesar del dolor que provoca la pérdida. La autora concluye que, el proceso del duelo no está claramente definido en cuanto a su duración y es importante compartir sentimientos y pensamientos con los otros, tener estrategias para afrontarlo y reconocer que la pérdida va más allá de la persona y puede implicar otras cosas. Actualmente, hay una creciente cantidad de personas que utilizan redes sociales para hablar abiertamente sobre sus sentimientos de pérdida y emociones ante ella.

Díaz Facio-Lince (2020) en su texto “Disrupción, muerte y duelo en tiempos de Covid-19”, explora la conexión entre los relatos de la pandemia y los enfoques académicos como el psicoanálisis, la psicología, la antropología y la historia. En particular, se centra en tres temas relacionados con la pandemia: el impacto disruptivo de la pandemia sobre los referentes vitales, el

proceso del duelo y las pérdidas físicas y simbólicas generadas por la emergencia sanitaria y la masividad de la muerte y la falta de rituales funerarios, lo que impide la función ordenadora que tiene el duelo para los sobrevivientes. En el texto se destaca la importancia de las dimensiones simbólicas y los rituales para los deudos de todas las épocas y culturas, especialmente, durante la pandemia donde se ha prohibido su práctica en muchos lugares. A pesar de esto, se ha dado lugar a nuevas formas de ritualización de la muerte que demuestran la necesidad de reconocer la finitud y la importancia de dignificar a los difuntos mediante los símbolos. La dramática y masiva naturaleza de las muertes durante este periodo de tiempo hace más urgente la necesidad de preservar los rituales y tradiciones simbólicas en honor a los fallecidos.

Ruiz Osorio (2020) en su escrito “Covid-19 y la muerte en la sociedad del espectáculo” reflexiona sobre cómo la pandemia ha afectado las formas de entender la muerte y el duelo en la sociedad actual caracterizada por una cultura del espectáculo y una deshumanización creciente. El autor critica la forma en que los medios de comunicación han tratado la muerte de forma superficial, convirtiéndola en objeto de entretenimiento y reduciendo su importancia humana, destaca también la necesidad de recuperar los rituales funerarios y de promover una cultura del cuidado y del duelo en la sociedad para poder procesar colectivamente la pérdida que ha traído consigo la pandemia.

En el contexto de la pandemia, se ha encontrado que la realización de los rituales funerarios y simbólicos, la espiritualidad y las redes de apoyo son de gran importancia en el procesamiento de las experiencias del duelo en un periodo de tiempo complejo como lo es la emergencia sanitaria. Estos rituales y prácticas pueden proporcionar una sensación de conexión, continuidad y bienestar emocional en momentos de incertidumbre y dolor. Los autores que han trabajado sobre este tema coinciden en la necesidad de seguir explorando este tema en específico para comprender la

expresión de emociones generadas por la pérdida de un ser querido en el contexto de la pandemia por COVID-19.

A manera de cierre general de este capítulo y después de presentar los énfasis de los antecedentes investigativos del duelo en relación con la expresión emocional a través de los medios digitales ante situaciones de la vida cotidiana, la expresión emocional ante pérdidas y el duelo en los medios digitales y las emociones y el duelo en los tiempos de la pandemia, se puede concluir que estas tendencias resultan fundamentales para la comprensión amplia del tema. La expresión emocional permite a las personas en duelo procesar y comprender sus emociones, lo que resulta indispensable para avanzar en el proceso de tramitación y en el caso de los medios digitales, se puede apreciar que estos ofrecen una buena cantidad de posibilidades para ayudar a las personas a transitar el duelo de manera adecuada. Ahora bien, es de especial importancia la investigación acerca de la indagación sobre este fenómeno en específico y en este municipio se reviste de significado debido a las muertes que se presentan anualmente, como ya fue mencionado con antelación.

2. Justificación

El estudio de la expresión emocional del duelo en las redes sociales, especialmente en Facebook es de gran relevancia por diversos motivos que se presenta a continuación:

Para las Ciencias Sociales y Humanas esta investigación es importante ya que permite el abordaje de temas de interés como lo son las redes sociales pues es un tópico que se encuentra inmerso en los diferentes entramados sociales y que cobra cada vez un lugar más predominante en las sociedades como una forma de comunicación y/o expresión que se está utilizando en la actualidad. Igualmente, otro tema de interés para las Ciencias Sociales es el relacionado con las pérdidas ya que el perder un ser querido es una experiencia universal que se comparte en todas las culturas a nivel mundial y la forma en que las personas procesan esta experiencia es fundamental para su bienestar emocional. Ahora bien, en el marco de las Ciencias Sociales y Humanas este trabajo cobra especial relevancia para la disciplina psicológica ya que permitirá vislumbrar la manera como las personas utilizan los medios digitales como un espacio de expresión y comunicación en momentos de pérdida y duelo. La pérdida de un ser querido es un evento disruptivo el cual puede tener un impacto significativo en la vida de las personas y, el duelo, es un proceso que implica emociones y cambios en la cotidianidad. Se hace importante entender cómo las personas utilizan las redes sociales para expresar y procesar sus emociones, ya que esto puede proporcionar información valiosa sobre las formas y significados que se le atribuyen a los medios digitales y cómo pueden servir de apoyo social.

Adicionalmente, los resultados de este estudio podrán convertirse en una fuente bibliográfica para futuros investigadores que se sigan cuestionando por estos temas desde la psicología, las Ciencias Sociales y Humanas y áreas afines, igualmente los resultados de este

estudio quedarán en acceso abierto para que la comunidad en general que esté interesada en estos temas puedan acceder a él.

En esta misma línea de análisis este estudio cobra relevancia porque su diseño metodológico apoyado en la perspectiva comprensiva permite explorar y comprender en profundidad las emociones y experiencias de las personas que están atravesando por un proceso de duelo, además es importante tener en cuenta la complejidad de las emociones humanas y la influencia de los diferentes factores sociales y culturales que puede afectar la expresión emocional, es por esto que, la metodología cualitativa brindará una comprensión más profunda de la diferentes formas en que las personas expresan sus emociones en línea así como los factores que influyen en esta expresión. Esta metodología busca dar relevancia a los sentidos y significados que le atribuyen las personas a los diferentes eventos de la vida que son representativos para ellos, es así como a partir de esta apuesta metodológica lo que se busca es que desde los relatos y/o testimonios de los sujetos se pueda comprender su forma de significar y atribuir sentido a las interacciones que se establecen a través de las redes sociales. Adicionalmente, el uso de la entrevista semiestructurada proporciona flexibilidad y facilita que se adapten las preguntas a las necesidades y características de cada participante, en suma, les brinda la libertad de expresarse y describir sus experiencias. Tanto la metodología cualitativa como los instrumentos de recolección de información en los que se apoya este estudio buscan promover conversaciones más abiertas que fomenten el diálogo y permitan tener un mayor acercamiento y comprensión al objeto de estudio desde los relatos de los participantes.

Otro aspecto que justifica este trabajo es el contexto en el cual se está realizando, el municipio de Andes, Antioquia ya que cobra relevancia debido a que en este entorno no se cuenta con estudios que indaguen por el fenómeno de la expresión emocional del duelo en Facebook, por

lo tanto, esta investigación puede ayudar a comprender cómo la comunidad local utiliza este tipo de espacios virtuales para expresar sus emociones. Adicionalmente, en este municipio se presenta una tasa de muertes, la cual ha aumentado gradualmente en los últimos años, este último es un dato significativo donde se puede evidenciar que esta comunidad presenta de forma frecuente pérdidas por lo cual se hace importante investigar sobre la manifestación emocional de estas y el lugar de los medios digitales en el proceso de tramitación.

Los resultados de este estudio podrán considerarse en el desarrollo de herramientas de apoyo social en línea teniendo en cuenta la proliferación que en esta sociedad moderna se le está dando a los medios digitales y en este sentido podrá también servir de insumo para pensar eventualmente intervenciones de manera individual como colectiva en entornos virtuales.

A nivel personal, se señala el interés investigativo por este tema, desde el inicio de la pandemia por COVID-19 ya que las pérdidas eran algo constante y cercano a la realidad de muchas personas y se empezó a evidenciar un fenómeno en las redes sociales de publicaciones de seres queridos con mensajes de despedida o con escritos para otros deudos con los cuales, en ese momento de la emergencia sanitaria no era posible el contacto físico y la virtualidad funcionó como un puente de comunicación para esta situación, debido a esto, este estudio busca contribuir a una mejor comprensión de este fenómeno y de las respuestas emocionales en esta población y el entorno virtual en específico. Adicionalmente, esta inquietud empieza a encontrar una base principalmente en la disciplina que me convoca, la Psicología, porque ofrece herramientas y enfoques teóricos útiles para comprender la variedad de respuestas emocionales y significativas que pueden expresar las personas alrededor del tema de investigación, y particularmente, presenta gran relevancia personal realizar el estudio en el contexto de Andes, Antioquia debido a que es el territorio en el cual habito.

3. Objetivos

3.1. Objetivo general

Comprender el lugar de la red social Facebook en la expresión emocional del duelo por muerte de un ser querido en los habitantes del municipio de Andes – Antioquia.

3.2. Objetivos específicos

- Reconocer las pérdidas tangibles e intangibles que han sufrido un grupo de habitantes de Andes, Antioquia.
- Identificar las expresiones emocionales que se generan ante la pérdida de seres queridos en los habitantes del municipio de Andes.
- Conocer los significados que le atribuyen un grupo de personas a la red social Facebook.
- Comprender el vínculo entre el uso de Facebook y el proceso de duelo por la pérdida de un ser querido en los habitantes del municipio de Andes, Antioquia.

4. Marco teórico

Para el desarrollo de la presente investigación se consideraron diferentes categorías conceptuales: La influencia de las redes sociales en la cultura digital y en la sociedad actual, las pérdidas y el duelo: su impacto en la experiencia humana y el lugar de las emociones en la experiencia humana. A continuación, se presenta un acercamiento teórico a estas nociones.

4.1. La influencia de las redes sociales en la cultura digital y en la sociedad actual

El uso de las redes sociales se ha convertido en una práctica muy común dentro de la sociedad actual, llegando a ser una de las plataformas más habituales de comunicación e interacción entre las personas, estas plataformas permiten la creación de comunidades virtuales en las que los usuarios pueden compartir información, opiniones, intereses, entre otras cosas.

Las redes sociales digitales se pueden conceptualizar como un sitio web cuyo propósito es facilitar la interacción, la comunicación, el intercambio de contenido y creación de comunidades entre los usuarios de este (Ureña et al., 2011), es decir, son lugares virtuales donde es posible el intercambio de información sin importar la ubicación geográfica, el cual funciona como un medio de comunicación. Es así como estos medios digitales han tenido un gran impacto en la sociedad actual, cambiando la forma de interactuar con los demás sujetos; por un lado, han permitido a las personas conectarse y mantenerse en contacto con personas significativas, incluso a larga distancia y así mismo, han creado la posibilidad de formar comunidades en línea en las cuales se puede compartir información y recursos de toda clase.

Con respecto a esta interacción (Hütt Herrera, 2012) propone que el intercambio de información en estas plataformas se caracteriza por algunos aspectos específicos como la opción

de mantener el anonimato; ya sea total o parcial, la facilidad para establecer contacto; sincrónico o asincrónico y el nivel de seguridad o inseguridad de las relaciones establecidas que se suscitan por esta vía. Así pues, las redes sociales han posibilitado una mayor facilidad en la comunicación, tanto de manera pública como privada, muchas de las cuales son de fácil acceso y gratuitas permitiendo a los usuarios interactuar en el mundo virtual de manera efectiva.

De acuerdo con Celaya (como se citó en Hütt Herrera, 2012) existen tres tipos de redes sociales: redes sociales profesionales, redes generalistas y redes especializadas. Las redes sociales profesionales son aquellas que permiten la creación de una extensa red de contactos profesionales, tanto para intercambios comerciales como para interactuar y buscar oportunidades entre individuos. Las redes generalistas tienen características similares a las redes sociales profesionales excepto que estas cuentan con diferentes ritmos de crecimiento los cuales se ven influenciados por la generación de contactos, los cuales ingresan con la finalidad de establecer comunicación con personas ya sean cercanas o no. Finalmente, las redes especializadas, son específicas para una actividad social o económica, un deporte o una materia en particular.

La presente investigación presta especial atención a las redes generalistas, según la clasificación que hace el autor, pues estas son las redes sociales en las cuales las personas ingresan con el fin de ponerse en contacto con personas cercanas y/o no cercanas con el fin de comunicarse, compartir contenido o información personal.

4.1.1. Facebook: Un mundo de posibilidades sociales

En la era de la comunicación digital actual, las redes sociales y en especial Facebook juegan un papel muy importante en la manera en que las personas interactúan y se conectan entre sí, siendo

esta la red social líder en el mundo según Fernández (2023) la cual cuenta con 2.960 millones de usuarios aproximadamente según datos facilitados por DataReportal. Desde su creación en 2004 este medio digital ha cambiado la forma en que las personas interactúan entre sí ofreciendo una serie de herramientas que permiten a los usuarios compartir información, comunicarse con conocidos, amigos y/o familiares, además brinda la posibilidad de promocionar negocios o productos, esta es una de las razones a las cuales se alude la popularidad de Facebook ya que la probabilidad de llegar a otras personas es alta y el proceso es fácil y rápido.

Es importante mencionar también que los grupos de edades que más utilizan esta plataforma en Colombia está comprendido entre los 25 y 34 años siendo para el género femenino una proporción del 14.5% y para el género masculino del 14.3% (Mejía Llano, 2023)

La influencia de Facebook en la comunicación y en la conectividad a nivel global ha sido revolucionaria, esta plataforma brinda la posibilidad de establecer relaciones, compartir contenido como imágenes, videos y expresar públicamente opiniones y a través de esta interacción digital, se han superado limitaciones geográficas y culturales permitiéndole a los usuarios conectarse con los demás sin importar el momento o la ubicación.

4.2. Pérdidas y duelo: su impacto en la experiencia humana

La pérdida es una experiencia inevitable en la vida humana y se puede manifestar de muchas formas cómo perder a un ser querido, perder una relación o vínculo con otra persona, perder la salud, el trabajo, entre otros. Esta vivencia puede generar un impacto significativo en el bienestar psicológico y emocional de las personas.

Aunque el dolor por la pérdida de algo que amamos y ya no tenemos es una parte natural del viaje de la vida, puede poner en tela de juicio nuestra forma de vida, haciéndonos sentir confusos e inseguros, sin saber cómo avanzar en el territorio desconocido en el que nos ha dejado la pérdida (Neimeyer, 2000, p. 16).

Es habitual experimentar una fuerte respuesta emocional cuando se pierde algo que es significativo, esto puede generar confusión y hacer que la persona se cuestione su propia existencia, es decir, cuando se pierde algo importante, como una persona querida es natural que se vivencia una intensa carga emocional, esta pérdida puede llegar a ser desorientadora y hacer que la persona se replantee su sentido de propósito en el mundo. Para comprender la experiencia de la pérdida es beneficioso reconocer su presencia constante en la vida humana, en cada etapa de la vida es inevitable algo, ya sea tangible como personas, lugares, objetos o intangible; pero igualmente significativo, como la juventud, los sueños e ideales que se desvanecen cuando se ven enfrentados a la vida (Neimeyer, 2000)

Prangazzi alude a una gran cantidad de tipos de pérdidas que se condensan en cinco grupos como lo son: pérdida de la vida; la cual es un tipo de pérdida total ya sea de otra persona o de la propia vida, pérdidas de aspectos de sí mismo; estas están relacionadas con la salud, pérdidas de objetos externos; se refiere a las pérdidas materiales, pérdidas emocionales; como lo pueden ser rupturas de pareja o amistades y finalmente, pérdidas ligadas con el desarrollo; las cuales son aquellas relacionadas con el ciclo vital (Cabodevilla, 2007).

Este estudio se enfocó específicamente en las pérdidas de los seres queridos las cuales, según la clasificación anterior se refiere a las pérdidas de la vida. La muerte de un ser significativo puede llegar a producir en el doliente una confrontación con la realidad propia de la mortalidad y, además, enfrenta a la persona a ajustarse a una nueva realidad en la cual su ser querido ya no está

físicamente, este momento de la vida es conocido como duelo. “El duelo es, por regla general, la reacción frente a la pérdida de una persona amada o de una abstracción que haga sus veces” (Freud, 1917, p. 241), este proceso se caracteriza por una gran restricción y falta de energía en el yo, que se enfoca completamente en el duelo sin dejar espacio para otros intereses (Díaz Facio Lince, 2019), durante el periodo del duelo, se llevan a cabo una serie de movimientos en los que se enfrentan dos partes contrarias: la aceptación de la realidad de la pérdida y su negación, y el impulso hacia la vida versus el que lleva hacia la muerte (Díaz Facio Lince, 2019). Cabodevilla, (2007) menciona en su texto “Las pérdidas y sus duelos” cuatro fases del duelo, las cuales no necesariamente son una secuencia o etapa fija, sino que pueden existir fluctuaciones entre estas. La primera fase es de aturdimiento o etapa de shock en la cual predomina el sentimiento de incredulidad, la siguiente es la fase de anhelo y búsqueda donde se evidencia una marcada necesidad de reencontrarse con la persona difunta, la tercera fase es la denominada desorganización y desesperación en donde el deudo puede experimentar sentimientos depresivos y falta de ilusión por la vida y finalmente, la fase de reorganización que alude a la adaptación a los nuevos patrones de vida sin el fallecido y en la cual se ponen en marcha todos los recursos de la persona para el establecimiento de nuevos vínculos.

En efecto, el duelo implica una experiencia dolorosa, de congoja, tristeza y sufrimiento que se manifiesta de diversas maneras al perder algo o alguien significativo. Por lo tanto, representa un proceso natural, una vivencia humana que se experimenta al perder a un ser u objeto amado.

4.3. El lugar de las emociones en la experiencia humana

Según Fernández-Abascal & Jiménez Sánchez (2010), las emociones se definen como un proceso que involucra una serie de condiciones desencadenantes, expresiones subjetivas o sentimientos, procesamiento cognitivo en diferentes niveles, cambios fisiológicos, patrones expresivos y de comunicación, efectos motivadores y una finalidad adaptativa al entorno en constante cambio. La emoción es un movimiento psicológico que implica un ajuste y respuesta al entorno, su función principal es la adaptación, permitiendo a los individuos enfrentar situaciones y desafíos de manera efectiva. A través de esta, las personas pueden evaluar y procesar la información del entorno, generar respuestas apropiadas y movilizarse hacia acciones que promuevan su bienestar y supervivencia.

El proceso de la emoción es multidimensional y abarca diferentes aspectos, incluye respuestas conductuales, que son las manifestaciones externas de la emoción, también implica procesos psicológicos, como la percepción, la atención, la memoria y el aprendizaje, que influyen en cómo experimentamos y procesamos las emociones y, además, las respuestas fisiológicas, reflejadas en cambios corporales involuntarios. Es importante destacar que la experiencia individual desempeña un papel fundamental en cómo se vivencia cada emoción, ya que esta no solo refleja estados internos personales, sino que también revela deseos, motivaciones, objetivos y necesidades.

La emoción se considera un mecanismo esencial de adaptación y, sin esta premisa, su comprensión sería incompleta. Aunque todos los procesos psicológicos desempeñan un papel importante en la adaptación, este proceso es el que parece tener una importancia destacada tanto en términos filogenéticos como ontogenéticos. Las emociones son parte de un legado evolutivo

que nos ha permitido enfrentar con éxito un mundo en constante cambio y lleno de demandas. Estas demandas no solo provienen de antiguas especies amenazantes, sino también del entorno social en el que vivimos diariamente y de nuestro propio mundo interno (Fernández-Abascal & Jiménez Sánchez, 2010).

4.3.1. La expresión emocional

La teoría de Darwin ha realizado una contribución significativa al estudio de la expresión de las emociones al sugerir que los patrones de respuesta expresiva emocional son innatos y están determinados por programas genéticos (Chóliz Montañés, 1995). Esta perspectiva plantea que las formas en que expresamos nuestras emociones están arraigadas a nuestra biología y son comunes a todos los individuos, sin importar su cultura o contexto social, según esta teoría, las emociones desempeñan una función adaptativa y se manifiestan de manera similar en todo el mundo a través de gestos faciales, posturas corporales y otros comportamientos específicos de cada emoción. La idea de programas genéticos subyacentes nos brinda una comprensión más profunda de la naturaleza innata de la expresión emocional y su conexión con nuestra herencia biológica.

En la expresión emocional, las respuestas son innatas y únicas para cada individuo, aunque el aprendizaje puede influir en la manifestación de conductas en situaciones específicas. Según Fernández-Abascal & Jiménez Sánchez (2010), las emociones se enmarcan en patrones o tendencias de regulación individual que predisponen a reconocer y expresar emociones de manera particular, dependiendo del desarrollo personal y el contexto en el que se produzca la emoción. Esto refuerza la influencia del aprendizaje y la respuesta emocional, que están tan vinculados al desarrollo individual como al contexto en el que se está experimentando la emoción.

La emoción como proceso psicológico, desencadena una expresión emocional, que puede variar en intensidad, esta cumple una función, ya que a través de las respuestas conductuales y/o expresivas, se comunica a otros lo que se está experimentando en un momento determinado.

5. Metodología

El presente trabajo se enfoca en el estudio de la expresión emocional del duelo por pérdida de un ser querido en los usuarios de Facebook, para esto es fundamental determinar a manera en la cual se llevará el trabajo investigativo. A continuación, se exponen el tipo de investigación, el enfoque, la estrategia de investigación, la técnica, las características de la población y los participantes, el tipo de muestreo, el plan de recolección de información, el plan de análisis y las consideraciones éticas.

5.1. Tipo de investigación

Para el desarrollo de este estudio resulta importante apoyarse en el tipo de investigación cualitativa la cual se enfoca en comprender la realidad como un producto histórico que es resultado de la interacción entre los diferentes actores sociales. Se presta especial atención a las perspectivas internas y se destaca la importancia de la singularidad y las particularidades inherentes de los procesos sociales. Los estudios cualitativos enfatizan en la importancia de valorar lo subjetivo y las experiencias, así como la interacción entre los sujetos de investigación, se centran en lo local, lo cotidiano y lo cultural para comprender la lógica y el significado que tienen los fenómenos sociales para las personas involucradas (Galeano Marín, 2004).

Los estudios cualitativos destacan la importancia de la comprensión del plano subjetivo y las experiencias personales, así como de la interacción entre los participantes de la investigación, se enfocan además en comprender la lógica y los significados que subyacen a los procesos sociales, al priorizar lo cultural, lo cotidiano y lo local (Galeano Marín, 2004), es decir, este tipo de investigación busca captar los aspectos personales e intrínsecos de una situación en lugar de solo

los hechos objetivos utilizando para esto una orientación dirigida a la comprensión profunda de un fenómeno como tal.

Se considera que este tipo de investigación es adecuada para la realización del presente trabajo pues permite comprender de manera holística la realidad de las vivencias de los sujetos en su experiencia de la expresión emocional del duelo a través de Facebook.

5.2. Enfoque

De acuerdo con el objeto de estudio de esta investigación, el enfoque fenomenológico resulta el más adecuado. Husserl (citado en Aguirre-García & Jaramillo-Echeverri, 2012) denomina la fenomenología como un método descriptivo filosófico que ha establecido una disciplina psicológica a priori proporcionando bases sólidas para la construcción de una psicología empírica fiable y una filosofía universal que puede ser un instrumento para la revisión ordenada de todas las disciplinas científicas. El enfoque fenomenológico implica centrarse en los detalles de la experiencia individual prestando especial atención a los matices que subyacen en ella, se trata pues de captar la realidad del sujeto justo como él la vive.

La fenomenología se dirige hacia la esfera subjetiva del sujeto no hacia el mundo externo para comprender cómo los objetos se presentan al sujeto en forma de vivencia, en lugar de sus dimensiones espaciotemporales (Aguirre-García & Jaramillo-Echeverri, 2012).

En el contexto del presente trabajo de grado, este enfoque permitirá ir en la vía de la comprensión y la exploración de las percepciones y experiencias de los participantes en relación con el fenómeno de la expresión emocional del duelo por pérdida de un ser querido.

5.3. Estrategia de investigación

Este estudio se apoya en la estrategia del estudio de caso, el cual es definido por Galeano Marín (2004) como la recolección, análisis y presentación detallada y estructurada de los datos concernientes a un sujeto particular o una población. El objetivo principal de esta estrategia es la comprensión del significado de una experiencia implicando así un examen intenso y profundo de diferentes aspectos de un mismo fenómeno. Galeano Marín (2004) propone una clasificación de los estudios de caso entre los cuales se encuentra el estudio de caso colectivo, desde el cual se pensará este estudio.

Para Galeano Marín (2004) en el estudio de caso colectivo el investigador indaga por un conjunto de casos con la intención de conocer más acerca de un fenómeno, población o una condición general, es decir, se realiza con el objetivo de identificar características comunes o diferencias entre estos para así tener una comprensión global de los sujetos o casos analizados.

A través del análisis de varios casos se podrán identificar patrones, similitudes y/o diferencias lo cual permitirá un desarrollo y comprensión más sólida del fenómeno en estudio, también podrá concluir a la identificación de nuevas preguntas de investigación.

5.4. Técnica de investigación

Este estudio se apoyará en la técnica de investigación de entrevista semiestructurada. La entrevista cualitativa es definida por Hernández Sampieri et al. (2010) como una reunión programada entre dos o más individuos cuyo propósito es conversar e intercambiar información. La entrevista se caracteriza por la comunicación y la construcción conjunta de significados con

relación a un tema específico a través de preguntas y respuestas. Hernández Sampieri et al. (2010) hacen referencia a una clasificación de la entrevista entre la cual se encuentran: la entrevista estructurada, no estructurada y semiestructurada. La última de estas es la de interés para la presente investigación.

Las entrevistas semiestructuradas se basan en una guía de temas o preguntas relacionadas con el tema y el investigador cuenta con la libertad de introducir cuestiones adicionales para aclarar un tema u obtener más información de este (Hernández Sampieri et al., 2010). Este tipo de entrevistas se caracterizan por su flexibilidad y libertad en su formato, el entrevistador tiene la capacidad de adaptar a entrevista en función de las respuestas del participante, lo cual le permite ser más activo y ampliar el conocimiento que puede llegar a ser relevante para el fenómeno que se está estudiando.

Esta técnica es apropiada para el presente trabajo pues al tratarse de un tema sensible como lo es la expresión emocional del duelo por pérdida de un ser querido, tener la guía de preguntas permitirá obtener información valiosa y detallada sobre sus experiencias y la forma en cómo expresan sus sentires a través de Facebook, además, la posibilidad de adaptar la entrevista en función de las respuestas de los participantes permitirá profundizar más en los temas clave y encontrar patrones y temas emergentes. Para este estudio se ha creado un sistema de categorías a partir de los objetivos de la investigación el cual será aplicado a los participantes (anexo 1).

5.5. Población y participantes

Los participantes de este estudio son residentes del municipio de Andes, Antioquia. En este contexto para el año 2023, según la proyección de población del DANE, se cuenta con una

población total de 46.289 habitantes de los cuales 24.074 son hombres y 22.215 son mujeres. Ahora bien, la población para este estudio está constituida por los usuarios de Facebook, los cuales para enero de 2023 contaba con una población de 2.960 millones de usuarios (Fernández, 2023). Específicamente para Colombia, para el mismo mes de 2023 se tenía un registro de 33.500.000 de usuarios activos en Facebook y Colombia ocupa el lugar número 13 con más usuarios de Facebook en el mundo (Mejía Llano, 2023).

Para esta investigación se cuenta con la participación de 3 personas mayores de edad entre los 20 y 45 años, oriundos del municipio de Andes, Antioquia. Entre los participantes se encuentran dos hombres y una mujer los cuales han pasado por pérdidas significativas, dos de los perdieron a su madre y uno de ellos a su hermana, representando para ellos este suceso como una pérdida de importancia en su vida, además, durante su proceso de dolor y elaboración los participantes interactuaron con la red social Facebook en relación con este evento.

5.5.1. Criterios de selección de los participantes

5.5.1.1. Criterios de inclusión

- Los participantes de esta investigación son personas mayores de edad.
- Oriundos del municipio de Andes, Antioquia.
- Personas que vivieron una pérdida significativa por muerte de un ser querido hace no más de 10 años.
- Personas que son usuarias de Facebook y que utilizaron esta plataforma para expresar sus emociones o que en el pasado la usaron para expresar sus sentimientos tras haber vivido un proceso de duelo por muerte de un ser querido.

- Personas que deseen participar de manera voluntaria de la investigación.

5.5.1.2. Criterios de exclusión

- Personas con discapacidad cognitiva, motriz, sensorial, auditiva, visual.
- Personas menores de edad.
- Personas que no sean oriundos de Andes, Antioquia.
- Personas que no sean usuarias de Facebook o que no usen esta plataforma para la expresión emocional del duelo por pérdida de un ser querido.
- Personas que no hayan pasado por un proceso de duelo por muerte de un ser querido.

5.6. Tipo de muestreo

El muestreo de este estudio por conveniencia, es una técnica de muestreo no probabilística que se utiliza usualmente en estudios donde el investigador selecciona su población según la disponibilidad, accesibilidad y conveniencia, es decir, los casos que están disponibles y a los que se tiene acceso (Hernández Sampieri et al., 2010). Los resultados de este estudio no se pueden generalizar a toda la población, pero este tipo de muestreo puede llegar a ser útil para las investigaciones que tengan como objetivo principal la exploración y descripción en lugar de la generalización de los resultados.

Una razón que alienta a la investigación a utilizar este tipo de muestreo es el objetivo de la misma, pues su motivación principal es comprender el lugar de la red social Facebook en la expresión emocional del duelo por muerte de un ser querido en los habitantes del municipio de Andes, Antioquia, es decir, el estudio se enfoca en analizar un fenómeno, por lo que es importante obtener información detallada de los participantes seleccionados, adicionalmente, este tipo de

muestreo permite elegir a aquellos sujetos que cumplan con los criterios de inclusión, a quienes la investigadora pueda contactar fácilmente y que desde sus narrativas, permitan llegar a mayores comprensiones sobre el objeto de estudio.

5.7. Plan de recolección de información

El plan de recolección de la información tiene como objetivo establecer una estructura para la recopilación de los datos concernientes al presente trabajo. La combinación y secuencia de diversas fases facilitan esta recolección y permitirá tener una visión más completa del tema de investigación, el análisis y comprensión de los datos obtenidos.

El plan de recolección seguirá varias fases; la primera consta de la revisión de antecedentes investigativos y teóricos, la segunda fase está enfocada en la exploración del terreno y, finalmente, se llevará a cabo la recolección de la información definitiva en el campo. Seguidamente, se explican cada una de ellas.

En la fase inicial del proceso de recolección de información se realizó una revisión de literatura sobre el tema, según Galeano Marín (2004) el sentido de la indagación documental inicial es construir un referente teórico para que este sirva de guía para el trabajo investigativo. Para la consulta de información inicial se usaron bases de datos como Google académico y algunas que se encuentran disponibles en los Recursos de información Digital y Electrónicos del Sistema de Bibliotecas de la UdeA como lo son Taylor & Francis, Redalyc, Dialnet y SAGE Journals. La Revisión inicial de la literatura disponible le permite al investigador un adecuado encuadre con el tema de su estudio (Galeano Marín, 2004).

La segunda fase de *exploración de terreno*, se realizaron conversaciones exploratorias iniciales con los posibles participantes con el fin de comunicarles sobre los objetivos de la investigación y verificar si se pudiera contar con su colaboración voluntaria en el estudio, se conversó con las personas que no están condicionados a permanecer en el estudio y que no habrá ningún tipo de remuneración económica. El contacto con las personas se hizo de manera virtual en el primer semestre del año 2023 en el mes de mayo y estos aceptaron participar voluntariamente en la misma.

Finalmente, se realizó *la recolección de información definitiva en campo* la cual se hizo teniendo en cuenta que los participantes cumplan con los criterios de inclusión y exclusión de la investigación mencionados en un apartado anterior. Los datos fueron recolectados a través de entrevista semiestructuradas individuales con los participantes, con la debida socialización y diligenciamiento del consentimiento informado (anexo 2), además la investigadora respondió todas las preguntas que tenían los participantes sobre este. La información fue grabada en formatos de audio y se tomó nota durante las conversaciones.

5.8. Plan de análisis

El plan de análisis de la presente investigación se apoya en las propuestas de María Eumelia Galeano los cuales tienen la siguiente secuencia.

En primer lugar, Galeano Marín (2004) hace referencia a la teorización, esta parte de conceptos iniciales o categorías preliminares las cuales brindan un sentido general de referencia para aproximarse al campo, “la teorización como comprensión implica el intercambio de

significaciones entre los diversos sujetos para acceder al sentido de las prácticas de vida” (Galeano Marín, 2004).

En segundo lugar, la investigación cualitativa ordena su análisis en categorías, estas se pueden entender como agrupaciones temáticas, unidades que dan sentido a los datos y permiten reducirlos, compararlos y relacionarlos (Galeano Marín, 2004). Para esta categorización, en un primer momento se realizó la transcripción del audio de las conversaciones en el campo y posteriormente fueron exportados al programa de análisis cualitativo Atlas Ti donde se hizo el proceso de categorización, codificación y análisis de la información.

El proceso de categorización y codificación implica según Galeano Marín (2004) un registro sistemático de la información que se obtiene, separación de los contenidos en unidades temáticas, asignar a cada unidad temática una categoría, establecer subcategorías con el fin de lograr una mayor especificación, asociar las categorías de acuerdo con su naturaleza y contenido y, por último, mantener una constante confrontación de los datos hasta que no se generen nuevos elementos con los datos recolectados.

Finalmente, es importante destacar que la interpretación de la información y la posibilidad de construir nuevo conocimiento son elementos fundamentales para la generación de aportes significativos en el campo de estudio, en este sentido, la planificación del análisis de datos es necesaria para garantizar la calidad y relevancia de los resultados obtenidos. Adicionalmente, se realizó la devolución de los resultados a los participantes, cuya retroalimentación fue considerada en la escritura del informe final de la investigación.

5.9. Consideraciones éticas

Los lineamientos éticos de la presente investigación están apoyados en la Resolución 8439 de 1993, la Ley 1090 de 2006 y el Código de ética de Investigación de la Universidad de Antioquia y el Acuerdo 0057, Acta 0003 del 26 de febrero de 2024. A continuación, se presentan los apartados específicos de cada normatividad.

La Resolución 8430 de 1993 establece las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud (República de Colombia. Ministerio de Salud, 1993) por lo que se tuvieron como uno de los referentes que guían el presente trabajo en su componente ético ya que es una investigación en salud. El artículo 11 de esta Resolución se hace referencia al nivel de riesgo en los cuales se clasifican las investigaciones, según este artículo la presente se clasifica en riesgo mínimo ya que “emplea el registro de datos a través de procedimientos comunes” (República de Colombia. Ministerio de Salud, 1993, p. 3), sin embargo, como se trata de una investigación en Ciencias Sociales, estas implican un riesgo mayor que el mínimo, pues las verbalizaciones de los participantes podrán generar afectaciones emocionales ante las cuales es necesario brindar una primera contención emocional y posteriormente, activar una ruta de atención psicológica. En consecuencia, se tuvieron en cuenta también los siguientes artículos: el artículo 5 el cual establece que se “deberá prevalecer el criterio del respeto a su dignidad y protección de sus derechos y bienestar” (p.3). El artículo 8 alude a la protección de la privacidad de los sujetos que participen en el estudio y las disposiciones establecidas en el artículo 6 donde se exponen los criterios que se deberán seguir en las investigaciones que se realicen en humanos (República de Colombia. Ministerio de Salud, 1993).

Además, de las disposiciones anteriores, también se tuvieron en cuenta las establecidas en la Ley 1090 de 2006 “por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones” (República de Colombia, 2006). El artículo 13 hace referencia a los artículos de beneficencia, no-maleficencia, autonomía, justicia, veracidad, solidaridad, lealtad y fidelidad los cuales serán base fundamental en la presente investigación, adicionalmente serán de relevancia los artículos 49, 50 y 51 establecidos en el capítulo VII de la misma ley relacionado con la investigación científica, la propiedad intelectual y las publicaciones (República de Colombia, 2006).

Se destaca el Código de Ética de Investigación de la Universidad de Antioquia donde se adoptan los preceptos establecidos en este, de especial atención los siguientes: “respetar los derechos humanos y el valor de los demás seres vivos”, “considerar el marco ético-jurídico-institucional, local, nacional e internacional – para la toma de decisiones en la investigación; incluyendo acuerdos, convenios y términos de referencia” y “gestionar el proceso investigativo – desde el protocolo hasta la obtención de los datos y los resultados – como la evaluación ético-científica, con responsabilidad, seguridad, transparencia y veracidad”.

Como último lineamiento ético, se encuentra el Acuerdo 0057, Acta 0003 del 26 de febrero de 2024, “por el cual se establecen directrices para la inclusión de los principios éticos en los trabajos de investigación de pregrado y posgrado de la Facultad de Ciencias Sociales y Humanas” (Consejo de Facultad de Ciencias Sociales y Humanas, 2024), en el cual se tuvieron en cuenta el artículo primero que alude a incluir los “principios éticos generales para el desarrollo de los trabajos e investigaciones que se elaboran en los pregrados y posgrados de la Facultad de Ciencias Sociales y Humanas” y el artículo segundo el cual establece una “guía de verificación de los aspectos éticos”

en diversos apartados del estudio. Frente a esta lista de verificación, es importante señalar que esta investigación se ciñe a estos lineamientos éticos emanados a nivel institucional.

En este estudio se respeta la autonomía de cada participante y se tendrán en cuenta el consentimiento informado, se contemplan condiciones donde los participantes puedan sentirse cómodos y seguros, en un lugar privado donde solo los dos implicados estén presentes para brindar un ambiente de confianza para que se pueda dar la expresión abierta de los participantes sin someterse a juicios por parte de otros ni de la investigadora. De igual manera, se construirá para cada persona que participe, una base de datos con información obtenida en las intervenciones la cual contará con su respectiva protección y privacidad y se dejará la información de contacto en caso de que los sujetos soliciten alguna ayuda psicológica para brindarle los canales de atención pública en psicología que el municipio de Andes, Antioquia presta a la comunidad. Adicionalmente, se utilizó la Versión 7.5.4 licencia individual educativa del software para el uso del aplicativo Atlas ti. 9, el cual se empleó para el análisis de los datos.

En relación con los riesgos que puede generar la investigación para la investigadora está el riesgo de desplazamiento, para lo cual se ha contemplado la acción preventiva de realizar las entrevistas en lugares públicos como la biblioteca. Igualmente, la investigadora cuenta con póliza de accidentes. En suma, se considera además el factor emocional que pueden generar los relatos y expresiones de los participantes, para esto, la investigadora cuenta con acompañamiento psicológico y con afiliación al Sistema de Seguridad Social en Salud, en caso de que se requiera atención específica.

La investigación genera ciertos beneficios ya que se facilitará la posibilidad de que los participantes verbalicen sus sentires en el transcurso de la conversación. Por otro lado, se contempla como beneficios directos de la investigación los relacionados con la construcción de conocimiento

sobre el objeto de estudio y obtener información acerca de la importancia que tendría la expresión emocional en el duelo y el lugar de las plataformas digitales en este proceso.

6. Resultados

Este capítulo de resultados tiene como objetivo principal proporcionar una visión profunda, desde la perspectiva de los participantes, sobre la expresión emocional del duelo por pérdida de un ser querido en los habitantes del municipio de Andes – Antioquia, a través del uso de la red social Facebook. A partir de los relatos que fueron obtenidos mediante las entrevistas semiestructuradas, se construyeron cuatro vías para comprender la pregunta que guía la investigación. La primera vía de comprensión se centra en los significados atribuidos a las pérdidas intangibles y tangibles; donde se desarrollan los sentidos atribuidos por las personas a los diferentes tipos de pérdidas que se pueden presentar a lo largo de la vida. La segunda, se acerca a las emociones que experimentan los participantes cuando han vivido una pérdida de sus seres queridos y su consecuente proceso de duelo. La tercera, se centra en los significados que los habitantes del municipio de Andes – Antioquia les otorgan a las redes digitales, particularmente a Facebook. Finalmente, la cuarta vía de comprensión explora el lugar que ocupa Facebook en el proceso de duelo y las perspectivas que tienen los habitantes del municipio sobre esta red social. La articulación de estas cuatro vías de análisis permite comprender cómo las redes sociales, en especial Facebook adquieren un lugar en la forma en que las personas enfrentan y expresan sus emociones durante el proceso de elaboración subjetiva.

6.1. Significados atribuidos a las pérdidas intangibles y tangibles

[...] para mí una pérdida simboliza eso, es como la vulnerabilidad del ser humano que no es capaz de admitir un proceso natural como lo es la muerte.

Participante J

Los participantes le atribuyen significados a las pérdidas que identifican a lo largo de sus vidas, las cuales entienden desde su carácter tangible e intangible e igualmente, dan cuenta de su comprensión sobre la ausencia del objeto amado y las consecuencias que dejó este acontecimiento en su nueva realidad.

Las pérdidas son una realidad inevitable en la experiencia humana y la forma en cómo se interpretan y se le atribuyen significados influye en el proceso de duelo, los participantes hablan sobre su percepción y relevancia para referirse a la sensación de “falta” de algo que no es susceptible de ser reparado, “para mí una pérdida es como la falta de algo, en el caso concreto del duelo como la falta de algo que no puede repararse” (Participante F). La irreversibilidad del acontecimiento de perder al objeto de amor es una sensación inherente al tema de interés, sobre todo cuando se habla de separaciones tangibles como la muerte de un ser querido, además, la idea de que no puede ser reparado destaca la profunda carga emocional que acompaña el proceso de duelo, la sensación de la incapacidad de *reparar* la ausencia implica que la aceptación y el ajuste emocional sean una parte esencial para la gestión del duelo.

En esta misma línea de análisis, algunos participantes coinciden en expresar sus percepciones sobre las pérdidas y el proceso de muerte como inherente a la condición humana, al respecto lo significan: “como la dificultad que tenemos los seres humanos para afrontar ese proceso natural que es la muerte y cómo nos negamos a admitir que las personas tienen que trascender”

(Participante J). La complejidad emocional inherente a la experiencia humana de la ausencia de un ser querido refleja una realidad universal, es decir, la muerte como evento natural es una experiencia que es compartida por todas las personas, donde a menudo se enfrentan dificultades emocionales las cuales pueden manifestarse en una amplia gama de sentires, lo cual puede dificultar el proceso de duelo, además, la resistencia que vive la humanidad para aceptar la inevitabilidad e irreversibilidad de la muerte y la idea de que las personas deben *trascender* se interpreta como el reconocimiento de la efímera naturaleza de la vida y la certeza que, en última instancia todos los seres humanos se enfrentarán a la muerte en algún momento. La negación de esta realidad es una respuesta psicológica común impulsada por el temor y la incertidumbre que rodean este tema.

Así mismo, algunas personas aluden a la percepción de que las pérdidas significan la ausencia de algo importante, con relación a esto, expresan: “ya esa parte importante o que apreciabas mucho ya no está, ya no va a estar de un día para otro” (Participante M), la importancia de que algo significativo ya no está presente resalta la conexión emocional y personal que se tiene con el objeto de amor, además, la idea de que la pérdida ocurre de “un día para otro” enfatiza en que es algo *inesperado* e irreversible, es decir, un *cambio permanente* en la realidad, lo cual es esencial para comprender al duelo como un proceso que lleva tiempo ya que las personas necesitan hacer un ajuste a esa falta de lo que se apreciaba. Los vacíos no se limitan a la inexistencia física de algo, también implican la ausencia de lo que ese objeto representaba, se resalta la diversidad de formas en que las personas experimentan y procesan y cómo estas experiencias pueden ser fundamentales en el proceso de duelo.

El análisis de las percepciones y significados atribuidos a las pérdidas revela una riqueza en la comprensión de la experiencia humana en relación con las fracturas que se generan con sus

objetos de amor, se ilustra cómo estas tienen un impacto profundo en la vida de las personas, se subraya la inevitabilidad e irreversibilidad de ellas y la profunda carga emocional que conllevan. Ahora bien, este entendimiento sienta las bases para explorar los tipos que se presentan, entre ellas las pérdidas intangibles, las cuales se refieren a aquellas que no se pueden medir ni tocar físicamente, como las relaciones interpersonales, los roles sociales, la identidad, la esperanza, los valores, la confianza, entre otros aspectos afectivos como la seguridad emocional o la autoestima. Estas son igual de significativas e importantes en la vida de una persona como las tangibles y lo que caracteriza a este tipo es que su ausencia no se manifiesta físicamente, pero tienen un impacto profundo en el bienestar emocional, psicológico y simbólico de las personas.

La ruptura del vínculo con los otros es vivida por algunos participantes como una fractura de carácter intangible debido a su imposibilidad de interactuar y compartir con sus cercanos. El participante J al aludir a este tipo a los aspectos emociones que se trastoca, así lo expresa: “yo digo que emocionales, pérdidas emocionales en el sentido de que por malas decisiones que he tomado he perdido gente que considero que era valiosa y que me aportaba a mi crecimiento como persona”. La presencia de pérdidas intangibles relacionada con decisiones personales resalta que los individuos pueden sentirse culpables o responsables con la disolución de relaciones significativas, lo cual agrega una capa adicional de complejidad al proceso de duelo, ya que no solo se enfrentan a la ausencia del vínculo en sí, sino también al peso emocional de haber contribuido a su ruptura. Este sentimiento de responsabilidad puede generar conflictos internos y dificultar el proceso de aceptación y elaboración, además, el valor que ocupan estos lazos no sólo son importantes en sí mismos, sino que también contribuyen al crecimiento personal y al bienestar de un individuo, en este sentido, cuando se presenta una ruptura de este tipo puede significar un impacto profundo en la percepción del sí mismo.

Asimismo, la confianza, fundamental en las interacciones diarias emerge como una pérdida intangible significativa. La ausencia de esta puede ser un fenómeno complejo que influye en la forma de relacionamiento y la conducta de las personas en diversas situaciones, por lo tanto, su pérdida es catalogada como intangible. Al respecto, los participantes refieren: “sí, yo considero que hoy en día he perdido la confianza, la confianza en las personas, yo creo, si soy como muy precavido” (Participante M). Cuando alguien siente que ha perdido la confianza en las personas, una actitud natural adoptada por los individuos es tomar más *precaución* en los futuros relacionamientos, esta puede manifestarse con una mayor reserva o una mayor verificación de la información antes de confiar en el otro, en otras palabras, queda una *cicatriz* en la capacidad de interactuar con los demás.

En sintonía con este punto de vista, se comprende la profundidad de las pérdidas intangibles, las experiencias de ruptura varían desde la ausencia de relaciones valiosas hasta el debilitamiento de la confianza. Estos testimonios resaltan la importancia de abordar y comprender este tipo de hechos en el proceso de duelo en donde las emociones y los vínculos desempeñan un papel central en la experiencia de las personas. Ahora bien, las consecuencias emocionales de las pérdidas intangibles pueden variar ampliamente de una persona a otra, las narraciones de estos participantes refuerzan la noción de que el duelo no es un proceso uniforme y que las relaciones individuales pueden ser diversas y complejas.

En esta línea de análisis, otro tipo de pérdidas son las tangibles, las cuales son aquellos objetos que se pueden tocar y cuantificar tales como la pérdida de objetos amados, los objetos materiales, las propiedades e incluso las mascotas, por su naturaleza tangible, este tipo de pérdidas puede generar en las personas reacciones emocionales profundas y desencadenar procesos de duelo complejos. Así lo relatan los participantes: “la única ha sido la pérdida de mi mamá que ha sido

como la más trascendental desde luego y la más dolorosa” (Participante F). La importancia única y especial de los lazos familiares pone de manifiesto el peso y significancia que tiene la pérdida lo cual resalta cómo los vínculos familiares pueden tener un impacto profundo y duradero en la vida de alguien y cómo la muerte de un ser querido puede ser una experiencia abrumadora y significativa, además, el carácter *trascendental* sugiere que la pérdida presenta una interpretación profunda y perdurable en la realidad de la persona.

Otros participantes, hacen referencia a las pérdidas materiales como algo que puede ser reparado de forma económica: “esas pérdidas materiales es algo que se puede subsanar económicamente” (Participante J). Si bien, es cierto que existen algunas pérdidas tangibles que pueden ser recuperadas a través de recursos financieros como las propiedades o los objetos materiales también se puede aludir a estas desde un punto de vista pragmático donde se abordan desde una perspectiva más objetiva y práctica. Cuando se adopta esta visión, se tiende a evaluar los hechos desde un ángulo que se centra en soluciones y acciones concretas sin negar la importancia ni minimizar los desafíos que pueden presentar, sino que se enfoca en abordarlas de una manera eficaz.

Finalmente, las mascotas forman una parte fundamental en la vida de las personas y la pérdida de estas puede significar una ruptura significativa en el vínculo que se tenía con ellas, las cuales llegan a convertirse en un miembro más del círculo familiar. Son pérdidas que, de acuerdo con el participante M “me marcaron bastante de pronto cuando tuve una mascota aquí en la familia [...] eso fue bastante doloroso, era la mano derecha por así decirlo de mi mamá”. A pesar de que esta sea una pérdida material, en este caso de una mascota, su valor e importancia en la vida de alguien puede ser igual de significativa que las relaciones humanas, la descripción de una mascota, considerada “la mano derecha” resalta no sólo la relación individual con esa mascota sino también

cómo se convierte en un miembro más de la unidad familiar. Se evidencia la manera en que las mascotas y los seres humanos pueden establecer un lazo emocional y vincular fuerte, cuyo dolor por la pérdida es proporcional a este nivel de apego.

Tanto las pérdidas intangibles como tangibles comparten similitudes fundamentales en términos del impacto emocional que generan, el proceso de duelo que desencadenan y su influencia en la vida de las personas, además tienen el potencial de influir en la identidad y las reacciones individuales ante estas pérdidas pueden variar ampliamente, lo cual refuerza la idea que el duelo es un proceso subjetivo y complejo.

Explorar las experiencias de pérdida, la comprensión de esta y las sensaciones que deja es esencial para comprender el proceso de duelo que atraviesan los individuos, en el siguiente apartado, se exploran las emociones y sensaciones que persisten después de una experiencia de pérdida.

La comprensión de la pérdida, es un proceso emocional y psicológico que las personas atraviesan cuando se presenta un evento disruptivo y significativo en sus vidas, además, es un proceso personal y único, las personas se refieren a este como “aprender a entender un poquito las cosas de la vida y por qué pasan esas cosas” (Participante M), la aceptación de la pérdida implica una búsqueda de significado, donde hay un esfuerzo por comprender lo sucedido y analizar qué se puede cultivar de ese hecho, además, se refleja cómo estas pueden llevar a reflexionar sobre la vida en su conjunto y el reconocimiento de la complejidad inherente a la existencia humana. Este proceso puede no conducir a respuestas definitivas, pero implica una comprensión gradual y matizada de las circunstancias y emociones que rodean la pérdida.

Siguiendo esta perspectiva, el proceso de aceptación es una parte fundamental y, a menudo, desafiante del duelo cuando se pierde a un ser querido. Es un camino emocional que implica llegar a un entendimiento profundo, los participantes coinciden sobre este hecho al relatar:

En medio de todo eso es haber llegado a ese proceso de aceptar y decir: “es que mi mamá ya no está, mi mamá se murió” y aceptarlo sin rencor, aceptarlo con naturalidad [...] entonces creo que ha sido como la parte más difícil, cierto, haber trazado como todo ese camino desde el afrontamiento de la muerte hasta llegar a la etapa de la aceptación y decir: “suelto” (Participante J).

La dificultad de llegar a un punto de aceptación en el duelo es un proceso que puede ser desafiante e involucrar un sinnúmero de emociones complejas. El énfasis en la importancia en asumir las pérdidas con “naturalidad” y “sin rencor”, subraya la necesidad de reconciliarse con la realidad de la muerte e integrar la pérdida de una manera saludable en la nueva realidad que se vive. Finalmente, la expresión de “*soltar*” es especialmente significativa debido a que indica un camino de liberación emocional y psicológica, lo cual es fundamental para avanzar en la elaboración subjetiva del duelo, esta permite que las personas se enfrenten a sus sentimientos de manera honesta y saludable, en lugar de evitar o negar el dolor, se permite el espacio para procesarlo y expresarlo, además la idea de *dejar ir* al ser querido fallecido en términos emocionales no significa olvidarlo sino resignificar su recuerdo y reacomodarse a la realidad.

En este mismo sentido, las sensaciones que quedan después de experimentar la pérdida adquieren relevancia ya que dan una visión de cómo comprender la complejidad del duelo y encontrar formas saludables de afrontarlas en el camino de la tramitación. Estas sensaciones pueden variar y tener un impacto profundo en la vida, en cuanto a esto las personas se refieren de la siguiente manera: “la relación con mi madre era muy buena, yo creo que una de las cosas que más me deja tranquilo a mí después de la pérdida de mi madre es eso, cierto, tuve una muy buena

relación con ella” (Participante J). Una relación significativa previa a la pérdida puede influir en las sensaciones posteriores, el vínculo con un ser querido resalta la forma en que las conexiones emocionales pueden proporcionar un consuelo significativo en el momento del duelo, esta relación sólida actúa como un recordatorio lo cual puede ayudar a mitigar el dolor de la pérdida, además, la *tranquilidad* se recalca en cómo estas experiencias de aprecio y cariño pueden ser factores importantes en la forma en que las personas afrontan el duelo.

Finalmente, el análisis de las consecuencias que dejan las experiencias de pérdida brinda una comprensión holística de la afectación en la vida de las personas y dese ahí encontrar apoyo y resiliencia en medio de este proceso permitiendo a quienes atraviesan el duelo abordar de manera más efectiva sus emociones, identificar sus recursos de apoyo y construir la fortaleza emocional necesaria para enfrentar el dolor y eventualmente avanzar hacia una nueva adaptación. En cuanto a esto, los participantes manifiestan: “en ese tiempo pasan muchas cosas, tu estabilidad emocional se va al piso, claramente tu rendimiento educativo no va a ser el mismo, tu rendimiento laboral no va a ser el mismo” (Participante J), la amplitud de repercusiones en áreas importantes como lo es la estabilidad emocional, el rendimiento educativo y laboral, destaca lo arduo que es el proceso de duelo y el impacto profundo y multifacético que deja en la vida de quien lo experimenta, tener claridad sobre estas consecuencias permite identificar las áreas en las cuáles es necesario el apoyo para encontrar fortaleza en ese proceso desafiante de la adaptación de la pérdida.

En resumen, este capítulo se centra en los significados atribuidos al concepto de pérdida y los tipos de pérdidas que se pueden presentar ya sea intangibles o tangibles, a través de los relatos de los participantes se destaca la complejidad de las emociones y los vínculos que acompañan las pérdidas. Las personas interpretan las pérdidas de diversas maneras, desde la irreversibilidad hasta la dificultad de aceptar la muerte como una parte natural de la vida. Por otro lado, el proceso de la

comprensión sobre esta experiencia implica la búsqueda de significado y reflexión sobre la vida y la muerte, se destaca la importancia de la aceptación y la liberación emocional en el duelo y además se exploran las consecuencias tras la pérdida. En el siguiente capítulo se ahondará en la exploración de las emociones por las cuales atraviesan los participantes por la muerte de sus seres queridos.

6.2. Expresión de las emociones por la pérdida de los seres queridos

[...] yo lloraba, le explicaba las cosas, gritaba,
decía que ¿por qué me pasaba esto a mí?

Participante M

En este capítulo se realizará una exploración sobre las expresiones emocionales por parte de las personas debido a la pérdida de seres queridos, la cual es fundamental para comprender la experiencia humana alrededor del duelo. El capítulo está dividido en cuatro apartados para tener un mayor entendimiento, en un primer momento, se abordarán las respuestas emocionales que surgen en situaciones de ruptura, esto incluye la afectación profunda que sienten las personas al enfrentar la pérdida de un ser querido, la angustia, el llanto, la tristeza, la vulnerabilidad, la incredulidad, la fluctuación emocional, la soledad y la disonancia en la interacción social como manifestaciones emocionales que se presentan en este proceso, adicionalmente, el cuestionamiento por la vida y las sensaciones que se viven cuando hay recuerdos relacionados con el objeto perdido en algunas situaciones de la cotidianidad.

En un segundo momento se desarrollan las respuestas conductuales propias de un proceso de duelo: el consumo de alcohol y las conductas de riesgo asociadas a este, como el conducir en estado de embriaguez y, además, el enfoque hacia el trabajo como una forma de lidiar con la pérdida. En el tercer apartado, se presenta la forma como se expresan las emociones en el entorno digital, específicamente, en la plataforma de Facebook, en este, se analizan los sentimientos asociados a las publicaciones en esta red social, las reacciones que genera y cómo las interacciones en línea pueden influir en las respuestas emocionales de las personas en los momentos de pérdida. Finalmente, se da cuenta de las creencias y percepciones que tienen los individuos en relación con el duelo, se examina la esperanza que pueden albergar las personas en un posible reencuentro con

su objeto de amor, así como la preocupación que sienten por dicho objeto y adicionalmente, se explora cómo la dimensión espiritual puede desempeñar un papel en el proceso de duelo.

6.2.1. Las respuestas emocionales ante las pérdidas

En este primer apartado se presentan las respuestas emocionales que se experimentan a través de situaciones pasadas de pérdidas significativas. La ausencia de un ser querido puede generar una amplia gama de emociones como la profunda tristeza y la rabia, además, también surge el cuestionamiento a la vida que emerge en algunas personas debido a las experiencias de duelo y el enfrentamiento de las emociones que se presenta cuando hay recuerdos relacionados con el objeto perdido en algunas situaciones de la vida. Este análisis permitirá adentrarse en la complejidad de las experiencias del duelo y la influencia de estas en el proceso de tramitación.

La experiencia de la pérdida es intrínsecamente compleja, marcada por una gama de respuestas emocionales que reflejan la vulnerabilidad inherente al ser humano después de experimentar una situación de este tipo, en este sentido, los participantes proporciona una perspectiva vívida sobre esto: “una pérdida es un factor que hace muy vulnerable al ser humano, muy vulnerable, definitivamente muy vulnerable porque es algo que, aunque uno sabe que tiene que suceder uno no lo concibe y no lo acepta como tal” (Participante J), la profunda vulnerabilidad que siente el ser humano al enfrentar una pérdida significativa pone de manifiesto cómo a pesar de la comprensión intelectual de que la pérdida es una parte inevitable de la vida, la experiencia emocional de esta revela la fragilidad ante estas situaciones, se destaca el profundo impacto emocional de la pérdida transmitiendo la intensidad de sentires que afloran como respuesta a este acontecimiento reflejado a través del reconocimiento de la conciencia inevitable de la pérdida, la

cual crea un recordatorio constante de la fragilidad y finitud de la existencia humana y que puede contribuir a la sensación de vulnerabilidad individual y social experimentada cuando se enfrenta una pérdida significativa.

Las respuestas emocionales propias de un proceso de duelo confrontan al ser humano con su vulnerabilidad límites, finitud y el reconocimiento de la profunda conmoción y dolor que genera la disrupción de los vínculos con los objetos amados, así lo expresan los sujetos, como un momento singular de la vida:

[...] yo sentí que ese día se me cayó el mundo, yo gritaba, yo lloraba, no lo podía creer, hacía unas horas la había visto, me había despedido de ella, le había dado las buenas noches y ya saber que ella se había ido, que había partido de este mundo, fue muy tenebroso, eso me marcó (Participante M).

Este relato una gran magnitud en el impacto emocional que se experimenta al momento de una muerte y una sensación de pérdida abrumadora, esta puede ser común en la personas que atraviesan una ruptura importante donde la realidad de la situación puede parecer insoportable, además, las reacciones emocionales de llanto y los gritos reflejan la intensidad de los sentires en ese momento, el llanto es una respuesta común en el duelo y puede significar una forma saludable para liberarse emocionalmente, conjuntamente, el hecho de no creer en lo que está sucediendo resalta la disonancia entre la realidad de la pérdida y su percepción, lo cual es coherente con la etapa de la negación en el proceso de duelo, por último, lo tenebroso de la pérdida subraya la profunda carga emocional y psicológica de esta experiencia, esta palabra evoca una sensación de miedo y de angustia lo cual refleja la intensidad del sentimiento que pueden vivir las personas cuando atraviesan la pérdida de sus objetos de amor.

En síntesis, se puede observar el impacto de las respuestas emocionales cuando se experimenta una pérdida de un objeto con el cual se sostuvo un vínculo mediado por el amor y se

destaca la vulnerabilidad, la negación y la conmoción de esta vivencia. Ahora bien, estas experiencias emocionales son un punto de partida para explorar las múltiples expresiones que se presentan en situaciones donde hay disrupciones importantes, las cuales abarcan manifestaciones como la angustia que se vive ante el proceso de duelo, el llanto que conlleva el perder a un ser querido, la tristeza que se vive con la pérdida, la rabia que se presenta como una respuesta ante la percepción de injusticia, la fluctuación ante todas estas emociones, la soledad experimentada en la reacomodación en la vida sin el objeto de amor y la disonancia en un intento de escudo emocional cuando se atraviesa un proceso de duelo.

En el contexto de las experiencias emocionales asociadas a la experiencia de pérdida significativa, la angustia surge como una respuesta que puede manifestarse en momentos cruciales del duelo, los participantes coinciden al referir que el estar presente en el momento de la muerte de un ser querido conlleva un proceso angustiante y doloroso, “ella falleció de un paro cardíaco respiratorio entonces me tocó como todo ese proceso, todo lo que se fue diluyendo, se fue apagando, me tocó eso y obviamente un momento de mucha angustia” (Participante F). Existe una conexión directa entre la pérdida de un ser querido y la experiencia de angustia emocional, adicionalmente, cuando se es partícipe del proceso de fallecimiento del ser querido se pueden experimentar diferentes niveles de angustia a lo largo del mismo, la metáfora de “todo lo que se fue diluyendo, se fue apagando” sugiere cómo la experiencia de la pérdida puede ser percibida como un proceso largo y doloroso, además se puede interpretar en un sentido literal como el declive progresivo de la salud lo que añade aún más angustia a la situación.

El llanto emerge como una respuesta profundamente arraigada en el contexto del duelo, este se rige como una de las formas más visibles y universales de expresión emocional, a través de este, los relatos obtenidos coinciden en señalarlo como una forma de liberación. “Pero ya con el

pasar de los minutos cuando ya empieza esta palabra muerte, muerte, muerte a retumbar en la cabeza, ahí como que sale ese taco de llanto” (Participante J). La reacción emocional de las personas se desarrolla y evoluciona a medida que transcurren los minutos, además, la repetición de la palabra muerte indica una toma de conciencia significativa sobre la situación que se está viviendo y adquiere importancia desde el plano de lo simbólico porque es una constatación necesaria desde la palabra de que efectivamente esta llegó, que es irreversible; es la primera prueba de realidad de que indudablemente el objeto de amor ya no estará más en el plano deseado. En suma, cuando se presenta una acumulación o bloqueo emocional se refleja la idea de que los sentimientos relacionados con el duelo pueden ser abrumadores, y en algún momento necesitan una vía de escape para lo cual, el llanto, se presenta como ese canal a través del cual se liberan.

La tristeza constituye otro tipo de respuesta emocional en el proceso de duelo, esta se puede manifestar de diversas maneras desde una sensación de melancolía hasta la desesperación o pesar intenso, “mucha tristeza pues porque uno no puede hacer nada, que uno sabe que los profesionales están ahí, haciendo su trabajo pero que pues que vaya a revivir a nadie pues porque no tienen ese poder” (Participante F). La tristeza como expresión puede aparecer de diversas formas y matices, adquiriendo una notoria relevancia cuando se hace alusión a la percepción de la incapacidad de intervenir en una situación específica, junto con el reconocimiento de que, a pesar de los esfuerzos realizados por los profesionales de la salud no se puede efectuar la resurrección de un individuo. Se apunta a la experiencia subjetiva de la impotencia, la cual constituye una característica recurrente en el proceso de duelo donde las personas se encuentran confrontadas con una realidad inmutable, lo que genera una sensación de pérdida y la consiguiente carencia de control sobre la situación, culminando en la experimentación de una intensa y abrumadora melancolía.

Del mismo modo, la rabia también puede presentarse como una reacción natural ante la injusticia percibida o la frustración que a veces acompaña la pérdida, los participantes concuerdan en señalar que este conflicto emocional representa una manifestación intensa de ira, la cual puede tener raíces profundas en experiencias personales y en la percepción de la vida en un contexto de creencias religiosas

Pero también tuve un momento de mucha ira y mucha rabia con Dios porque mi mamá era una mujer muy creyente [...] tuve un momento de mucha rabia con él y de si existía de confrontarlo y decirle pues como ¿por qué? (Participante F).

La rabia que surge en el contexto del duelo puede ofrecer una valiosa perspectiva sobre su origen en la percepción de injusticia, la cual puede surgir de diversos factores como la prematura pérdida de una persona amada, la falta de control sobre la situación o la incapacidad de cambiar lo que ha sucedido. La muerte de una mujer profundamente imbuida de creencias religiosas desencadena un momento de intensa ira con la entidad divina que constituye una manifestación singular de este sentimiento dirigido hacia lo trascendental, tal confrontación con las creencias religiosas se vislumbra como un fenómeno recurrente en el transcurso del duelo, además, esta expresión emocional incorpora un deseo de interpelar a Dios mediante el planteamiento de un ¿por qué?, representando un intento de buscar elucidaciones frente a la experiencia vivida. Este cuestionamiento se erige como una manifestación de la innata necesidad de los seres humanos por comprender las causas subyacentes de la pérdida y hallar sentido en una situación dolorosa y aparentemente injusta que, en un primer momento, es incomprensible para el psiquismo.

Siguiendo con el contexto de las respuestas emocionales y el duelo, la fluctuación entre los estados afectivos se manifiesta como un elemento intrincado y crucial de la vivencia de la pérdida. A lo largo de este proceso, los individuos no experimentan sus emociones de manera estática, en

cambio, estas pueden variar en intensidad y manifestación a lo largo del tiempo. En este sentido, los participantes concuerdan en señalar esta dinámica en sus testimonios “[...] yo creo que mi emocionalidad después de la muerte de mi mamá ha sido una montaña rusa, cierto, sube y baja, es algo que fluctúa muchísimo” (Participante J). La analogía con la montaña rusa funciona como metáfora ilustrativa para describir como las emociones pueden exhibir una notoria variabilidad y volatilidad en el transcurso de este periodo de duelo. Esta fluctuación en las respuestas emocionales emerge como una faceta natural de este proceso, la cual refleja la compleja naturaleza de los sentires humanos y la forma en que los individuos procesan y adaptan sus sentimientos a lo largo del tiempo.

La variabilidad emocional refleja la dinámica y complejidad inherente a la experiencia de la pérdida, sin embargo, no se limita únicamente a cambios en la intensidad de las emociones también involucra la interacción de sentimientos contradictorios, lo cual se conoce como disonancia emocional. Este fenómeno implica experimentar afectos que se contraponen entre sí, lo cual agrega una capa adicional de profundidad en la vivencia del duelo, con relación a esto, los participantes coinciden al señalar dicha disonancia, “[...] trato de esconderme, como de no mostrarle a la gente que estoy un poco triste, un poco frágil, no sé si es egoísmo o no sé qué será” (Participante J). Se refleja el conflicto interno que puede surgir cuando hay diversas sensaciones al tiempo y se enfrentan expectativas sociales o preocupaciones sobre cómo lo perciben los demás, la disonancia emocional puede ser especialmente desafiante para los deudos ya que puede generar tensiones internas y dificultades para comprender y expresar sus sentimientos.

La pérdida de un ser querido enfrenta a las personas con un profundo sentimiento de aislamiento emocional y social, este afecto no se relaciona solo con la ausencia física del fallecido, sino que puede vincularse también con la sensación de que nadie comprende completamente la

magnitud del dolor y lo que se experimenta, en este contexto, las personas concuerdan en la manifestación de la soledad de la siguiente manera, “yo me sentía solo, ese era mi sentimiento, que, pues todo el mundo me había dejado, que las personas que más amaba se habían ido” (Participante M). Una sensación desgarradora común en las personas que encaran un proceso de duelo es la soledad, el perder un objeto de amor, especialmente aquellos a quienes se tiene un profundo afecto puede dejar un gran vacío emocional y una impresión de que se enfrentan solos a esta experiencia, esto puede ser un desafío significativo ya que puede dificultar la búsqueda de apoyo y comprensión en un periodo en el que se hace más necesario.

Lo anterior puede llevar a una introspección profunda y a un cuestionamiento existencial sobre el propósito y significado de la vida, con relación a esto, los individuos señalan:

Incluso hubo un tiempo donde empecé a cuestionarme mucho sobre si de verdad valía la pena seguir viviendo cuando la persona que estuvo con usted desde pequeño, en su crianza y en todo ya no estaba en este plano terrenal (Participante J).

Esta reflexión profunda es común entre las personas que enfrentan la pérdida de un objeto amado, especialmente, cuando éste tuvo un papel fundamental en su vida desde una edad temprana. La ausencia de una figura significativa puede generar preguntas fundamentales sobre la razón de continuar viviendo cuando esa conexión vital se pierde, estos cuestionamientos pueden conducir a una profunda búsqueda de sentido y significado en la vida.

Siguiendo con la exploración de estos interrogantes sobre la vida, otros participantes arrojan luz sobre cómo se puede manifestar de diversas maneras en quienes enfrentan la pérdida, al respecto: “[...] yo muchas veces pensé en que, en eso, no querer continuar en esta vida y muchas veces le pedía a mi mamá que me llevara con ella y ya no sentía yo como una motivación” (Participante M). Se destaca un aspecto profundo y complejo del proceso de tramitación; la

pregunta sobre el deseo de seguir viviendo, esta reflexión existencial es una respuesta emocional que puede manifestarse de diversas maneras en aquellos que están en duelo, además se menciona un anhelo de reencontrarse con esa persona amada lo cual ilustra cómo la pérdida puede dar lugar a preguntas profundas sobre el significado de la vida y la conexión con aquellos que ya no están, finalmente, la referencia a la falta de motivación sugiere cómo el duelo puede influir en la percepción y el propósito que se tiene; en esos momentos, puede surgir una sensación abrumadora de vacío y desesperación. Cada individuo aborda estas preguntas de manera única y las respuestas pueden variar ampliamente, esto incluye las experiencias previas, las creencias personales, la cultura, las redes de apoyo y el proceso de duelo en sí mismo.

En el proceso de duelo, una dimensión esencial reside en la manera en la cual las personas afrontan las situaciones cotidianas o eventos que evocan recuerdos y conexiones con su ser querido fallecido. Estos episodios pueden estar intrínsecamente relacionados con los cuestionamientos previamente mencionados acerca del sentido de la vida y como resultado pueden intensificar las emociones asociadas, en este contexto se manifiesta una amplia gama de respuestas emocionales que abarcan desde la tristeza profunda hasta la gratitud. Mediante el análisis de las experiencias de los participantes, es posible examinar con mayor detalle el impacto emocional que generan estos acontecimientos en el proceso de duelo, al respecto relatan:

Personalmente cuando salgo y escucho alguna canción que me la recuerda [...] lo hacía con mucha nostalgia, pues, más que nostalgia, con tristeza. Me generaba mucha tristeza, me movía muchas fibras y me ponían triste las canciones en realidad (Participante F).

En el ámbito del proceso del duelo, se enfatiza en una dimensión esencial vinculada a las manifestaciones emocionales relacionadas con el recuerdo de un ser querido que ha partido. Esta faceta del duelo reviste una complejidad significativa dado que dichas respuestas pueden variar en

cuanto a su intensidad y significado, dependiendo de una serie de factores incluyendo la naturaleza del vínculo con el objeto amado y las circunstancias de su fallecimiento. En este contexto, se destaca el papel fundamental de la memoria y la conexión con el difunto en la vida del deudo. Estas reminiscencias pueden manifestarse a través de una diversidad de situaciones rutinarias, lo que contribuye a que el recuerdo del ser amado siga presente en la mente y en el corazón de aquellos que están experimentando el proceso de duelo, a su vez, permite que las emociones relacionadas con el ser querido se mantengan vivas y se manifiesten de manera continua en la vida del doliente. Esta exploración enriquece la comprensión de la interacción entre las expresiones emocionales, los cuestionamientos sobre la vida y las memorias persistentes en el contexto del duelo.

En este primer apartado, se realizó una exploración de las respuestas afectivas con respecto a las pérdidas significativas, estas respuestas abarcan desde la afectación emocional y la tristeza hasta la rabia y la contradicción sentimental. Además, el duelo a menudo desencadena cuestionamientos sobre el propósito de la vida y la sensación de soledad, en suma, las situaciones que evocan recuerdos del objeto de amor tienen influencia igualmente en los afectos. El duelo es un proceso emocional complejo que abarca una gran variedad de respuestas y que puede desencadenar reflexiones profundas sobre la vida y la muerte, siendo esta una experiencia única para cada persona.

6.2.2. Respuestas conductuales del proceso de duelo

En este capítulo se aborda un aspecto esencial la comprensión del proceso de duelo: las diversas manifestaciones conductuales que experimentan los individuos mientras atraviesan la pérdida de un ser querido, estas reacciones ofrecen una visión sobre la manera en que las personas sobrellevan el duelo, sus emociones y sentimientos. Entre las manifestaciones conductuales se

destaca el consumo de alcohol el cual es considerado por algunas personas como un mecanismo de afrontamiento, como un refugio en tiempos de angustia y dolor, además, conductas de riesgo asociadas al anterior comportamiento como la conducción de vehículos en estado de embriaguez y cómo esta conducta puede influir en la capacidad de las personas para afrontar la pérdida de una manera saludable, en suma, se presta atención al enfoque hacia el trabajo como una forma de canalizar la energía y el tiempo durante el proceso de tramitación ya que algunos individuos encuentran en su trabajo una vía para mantenerse ocupados y distraídos y esto puede ya sea, afectar positiva o negativamente su bienestar emocional.

El consumo de alcohol como una reacción conductual ante la pérdida de un objeto de amor incide en el proceso de elaboración del duelo y se constituye en una manifestación que merece una consideración detallada. Esta estrategia de afrontamiento se presenta de manera diversa en los individuos que están sobrellevando la muerte de un ser querido quienes encuentran en el alcohol un refugio momentáneo, una manera de aliviar temporalmente el dolor emocional y encontrar una sensación de satisfacción personal, así lo mencionan los participantes:

Yo creo que la principal actitud que me trajo muchos problemas con mi hermano, con mi papá fue el tema del alcohol, ¿sí? Eh, refugiarme en el alcohol, pues siempre me ha gustado el alcohol, no es tanto, sino más bien como algo social, pero creo que estaba llegando a un punto muy peligroso porque al momento de tomar alcohol llegaba como a unos niveles de satisfacción personal y como que no me dolía en cierto modo, mucho, la muerte de mi mamá, entonces empecé a hacerlo porque empecé a ver como ese refugio (Participante J).

El alcohol puede funcionar como un mecanismo inmediato y momentáneo para mitigar el sufrimiento relacionado con la pérdida, al menos de una manera temporal. Para algunas personas, el acto de ingerir bebidas alcohólicas puede ofrecer una distracción transitoria o incluso una

sensación de *anestesia emocional* que les permite “enfrentar” su dolor de una manera más llevadera. Es importante aclarar que el consumo de alcohol, como estrategia de afrontamiento, conlleva riesgos significativos, puesto que a medida que el consumo de alcohol se convierte en un refugio puede llevar a niveles de dependencia. Se subraya además que, la búsqueda de satisfacción personal a través del consumo puede conducir a un punto peligroso tornándose en algo perjudicial. En este sentido, es importante examinar tanto su funcionalidad como estrategia de afrontamiento y las consecuencias que trae consigo.

Las conductas de riesgo relacionadas con el consumo de alcohol, particularmente el conducir bajo los efectos del licor, representan un aspecto crítico a considerar en el contexto del duelo. Estas conductas pueden surgir como un intento de afrontar las emociones abrumadoras, pero también plantean riesgos significativos tanto para la persona en duelo como para otros individuos de la comunidad, hasta el punto de poner en riesgo la propia vida y la de los demás, conductas que son valoradas por los participantes como “irresponsables”, sin embargo, reconocen que lo hacen como resultado del dolor desbordante que genera la pérdida, pues de otra manera no se visualizan incurriendo en estos actos, así lo señalan:

Conducía bajo los efectos del alcohol, ponía en riesgo mi vida y no solamente mi vida sino la vida de otras personas y eso es una cosa de irresponsabilidad, cierto, entonces creo que esas cosas con mi madre viva yo no las hubiera hecho jamás (Participante J).

Cuando una persona ha sufrido una pérdida significativa, su consecuente proceso de duelo puede influir en la toma de decisiones, llevando a comportamientos que de otro modo serían considerados inaceptables, la interacción entre el proceso de tramitación y la toma de decisiones imprudentes o “*irresponsables*” es un fenómeno que merece atención. El duelo puede llevar a un estado emocional vulnerable y en ocasiones, puede nublar el juicio de las personas influyendo en

la elección de comportamientos riesgosos que, en condiciones normales, serían considerados inadmisibles.

En continuidad con las reacciones conductuales asociadas al duelo, el enfoque hacia el trabajo es una faceta de especial significación. Para algunas personas, el entorno laboral puede convertirse en un *refugio*, una vía para canalizar la energía y el profundo dolor por la pérdida sufrida. Este enfoque en el trabajo puede ofrecer a las personas una sensación de “normalidad”, una estructura en medio del caos emocional y una distracción de los afectos abrumadores que acompañan la tramitación de la pérdida del objeto de amor. Al igual que las estrategias de afrontamiento asociadas al consumo de alcohol, en enfoque hacia el trabajo puede plantear desafíos, al respecto los participantes mencionan: “he ido como sentando toda mi energía en este caso, pues, en el tema laboral, por estar bien en el trabajo” (Participante J). El trabajo puede proporcionar una rutina diaria que, para algunas personas puede llegar a ser reconfortante, la ocupación puede ofrecer un sentido de normalidad y propósito lo cual puede ser beneficioso cuando el duelo hace sentir la vida desorganizada y abrumadora. Además, este enfoque puede llegar a funcionar como una distracción eficaz de las emociones dolorosas asociadas a la pérdida, evitando que las personas se sientan temporalmente los afectos relacionados con la muerte de su ser amado.

En resumen, en este subapartado se ha desarrollado las reacciones conductuales del duelo, como el consumo de alcohol y las conductas de riesgo asociadas a este, además, el enfoque hacia el trabajo. Estas estrategias empleadas por las personas reflejan la diversidad de comportamientos empleados al momento de sobrellevar una pérdida significativa, estas conductas tienen sus propios desafíos y es fundamental considerar el equilibrio adecuado entre el afrontamiento y la necesidad de gestionar las emociones en el proceso del duelo. En el siguiente subapartado, se mencionarán

las diferentes formas de manifestación afectiva específicamente en las plataformas digitales y cómo esta expresión colabora en el proceso de elaboración subjetiva.

6.2.3. *Formas de expresión emocional de las personas en las plataformas digitales*

Las redes sociales, específicamente Facebook se han convertido en un medio fundamental para expresar y compartir emociones relacionadas con la pérdida y el duelo. Este apartado se divide en tres aspectos clave: los sentimientos asociados a las publicaciones que realizan las personas en Facebook, las reacciones de los deudos ante la interacción de los demás en las publicaciones realizadas y las sensaciones que dejan estas publicaciones hechas por las personas que están atravesando una pérdida y su consecuente duelo.

Las redes sociales proporcionan un espacio virtual para que las personas compartan sus emociones y pensamientos durante el proceso de duelo. La publicación en Facebook puede servir como un medio para el desahogo emocional, una forma para compartir el dolor con los contactos o una manera de honrar y recordar a los seres queridos. Al respecto, los participantes relatan: “siento que me libera, como que me tranquilizo y pongo también palabras en personas que están en ese mismo proceso” (Participante F). Algunas personas experimentan una sensación de *liberación* y *alivio* al compartir sus sentires en Facebook, la expresión digital no solo les permite poner en palabras sus emociones sino también establecer una conexión con aquellos que puedan estar atravesando situaciones similares.

De igual manera, las reacciones ante dichas publicaciones representan un papel esencial en esta dinámica. Los “me gusta” que provienen de sus contactos y otras interacciones pueden ser interpretadas de diversas maneras por quienes comparten sus emociones en esta plataforma, estas

pueden ofrecer un sentido de apoyo y validación, recordando a la persona en duelo que no está sola durante esta experiencia, así lo relatan los participantes:

Cuando uno ingresa a la plataforma y empieza a ver las interacciones, los me encanta, el corazoncito, la carita haciendo el corazoncito de me importa, uno dice: “bueno, en medio de todo, triste, desolado, escribí este mensaje ayer y me siento tranquilo y creo que a los demás le importa mi situación”. Entonces creo que de cierto modo es una inyección emocional (Participante J).

Las reacciones en Facebook pueden tener un impacto significativo en el ámbito emocional, estas interacciones significan en los deudos una sensación de *validación emocional*. Cuando las personas comparten sentimientos de tristeza y relacionados con el duelo, es común que se sientan vulnerables y con la necesidad de ser apoyadas, las reacciones positivas indican que otros están prestando atención y reconocen los sentimientos de la persona que está en el proceso de afrontamiento de la pérdida, lo cual ayuda a validar sus emociones en momentos de dificultad. Además, se subraya el sentido de comunidad en las redes sociales ya que cuando se reciben las interacciones, el deudo interpreta estas como que otros se preocupan por su situación, lo cual refuerza la idea de que las redes sociales pueden servir como un espacio para crear comunidades de apoyo. Asimismo, estas interacciones remiten a pensar en el *lugar del Otro y del Gran Otro* en el intercambio virtual que emplea otras simbologías, otros códigos, otras marcas y vestigios que poco a poco se van vislumbrando en el lenguaje común digital, estas se constituyen en lenguajes virtuales que desde el registro de lo simbólico adquieren un lugar importante en tanto indican que el *Otro* está ahí que aunque sea a través de la pantalla se congenia con el dolor, le brinda un lugar y le da la sensación al doliente de que no está solo. Esto adquiere un matiz fundamental porque remite a la importancia del dolor, de que el sufrimiento no es individual, sino que es posible inscribirlo en una esfera pública digital donde va a ser reconocido y avalado por los demás, lo que

genera en los participantes la sensación de *inyección emocional*, es decir, que el otro se congracia con el dolor y el que se solidarice con el sufrimiento revitaliza a las personas para seguir conectadas con los vivos.

En síntesis, la manifestación emocional en las redes sociales, especialmente en Facebook adquiere un lugar fundamenta en la forma en que las personas enfrentan y procesan el duelo en la era digital. Las publicaciones, las reacciones y la interacción en la plataforma pueden tener un impacto considerable en la experiencia del duelo, brindando alivio y soporte a quienes están atravesando por este proceso, además, las creencias juegan un papel importante en el proceso de afrontamiento de la pérdida como se verá a continuación.

6.2.4. *El lugar de las creencias en el proceso de duelo*

Las creencias desempeñan un papel significativo en el proceso de afrontamiento de la pérdida ya que influyen en la forma en que las personas perciben y manejan dicha experiencia. En los siguientes apartados se desarrollan las creencias en el proceso del duelo las cuales adquieren diversas valoraciones, entre ellas: la esperanza en el reencuentro con el objeto de amor perdido, la preocupación porque dicho objeto no pueda descansar debido a la constante presencia en la mente del deudo y la espiritualidad. Cada uno de estos temas arroja luz sobre cómo las creencias personales pueden influir en la experiencia del duelo y en las estrategias de afrontamiento.

La esperanza en el reencuentro con el objeto amado es una creencia que puede proporcionar consuelo a quienes están en duelo, algunas personas sostienen la ilusión de que, en algún momento, podrán reunirse nuevamente con la persona que ha fallecido. Esta creencia puede ser una fuente de alivio y una forma de hacer frente a la ruptura, en consecuencia, los participantes manifiestan:

Recuperé esa vaga esperanza de que es posible de que eso suceda entonces por eso la muerte no me da temor porque si eso sucede me voy a encontrar con mi madre y con la que pues que he querido y que ya no está (Participante F).

La creencia en el reencuentro con el ser querido fallecido puede significar una fuente de esperanza para quienes están en luto. La idea de que es posible un reencuentro puede reducir el temor hacia la muerte y proporcionar consuelo en medio de la pérdida. Esta creencia a menudo se relaciona con los sistemas de creencias religiosos o espirituales.

La preocupación por el ser querido fallecido también es una creencia que puede influir en el proceso del duelo. Algunas personas sienten que continuar expresando tristeza y aferrándose a la memoria de su ser amado puede ser una forma de honrar su legado, pero, por otro lado, otras pueden preocuparse de que este enfoque constante en la pérdida no permita que el fallecido descanse en paz, los participantes hacen alusión a esto de la siguiente manera:

También sentía que, de estarla mencionando todo el tiempo, nombrándola y estar triste todo el tiempo como que no permite que esas personas que se fueron puedan descansar. Entonces también dejé de recitar mucho esa oración y ahí la tengo, pero también fui como dejando ese tipo de asuntos (Participante F).

Las personas pueden experimentar preocupación por mantener viva la memoria del ser querido aunque algunas pueden llegar a sentir que mencionar constantemente al fallecido puede interferir con la capacidad de este para encontrar paz y descanso, sin embargo, con el paso del tiempo estas creencias pueden evolucionar, lo cual sugiere que, en lugar de ver el duelo como una necesidad constante por mantener viva la memoria algunos pueden verlo como un proceso de adaptación y transformación en la forma en que honran y recuerdan a los que ya no están.

La espiritualidad es otro aspecto importante al considerar las creencias en el proceso de tramitación puesto que algunos individuos encuentran consuelo y apoyo en sus prácticas espirituales o religiosas durante esta experiencia. Esto puede incluir la asistencia a ceremonias religiosas, hacer oraciones o buscar un sentido más profundo de conexión con el ser querido a través de sus creencias espirituales, con relación a esto, los participantes se expresan de la siguiente manera: “yo iba a misa principalmente por visitar a mi mamá, entonces aprovecho, voy hago oración, la visito, hablo con ella y ya” (Participante M). Las creencias religiosas y prácticas espirituales pueden ofrecer un profundo consuelo y apoyo emocional al doliente, la participación en actividades como asistir a ceremonias religiosas proporciona un espacio donde las personas se sienten conectadas con su ser querido a través de su fe y creencias. Las oraciones y los rituales pueden fungir como otra forma de conexión emocional con la persona que ha partido.

Como conclusión, las convicciones juegan un papel crucial en el desarrollo del duelo y tiene la capacidad de impactar la manera en que las personas afrontan la pérdida. Elementos asociados a la esperanza con el reencuentro con el objeto de amor, la preocupación por el descanso de este y la espiritualidad ejemplifican la diversidad y evolución de estas creencias con el tiempo. En última instancia, la comprensión de las perspectivas individuales puede proporcionar respaldo a quienes atraviesan el dolor, reconociendo la variedad de vivencias y creencias durante este proceso de duelo. En el próximo apartado, se realizará una exploración acerca de las construcciones elaboradas por las personas alrededor de la plataforma de Facebook y de qué manera esta ayuda en la elaboración individual tras una pérdida importante.

6.3. Construcciones digitales: explorando los significados de Facebook

“Es una muy buena opción, es una muy buena red social, en realidad, que nos permite conectarnos, encontrarnos y vivir en un mundo”
Participante F

En el vasto mundo de las redes sociales, Facebook emerge como un gigante digital que redefine la forma en cómo se conectan, comparten y expresan las personas. A lo largo de este capítulo, se da cuenta del tiempo de conexión que los individuos dedican a esta plataforma, con el fin de arrojar luz sobre las implicaciones que tiene dicha interacción en la vida cotidiana de los participantes, asimismo, se abordan las percepciones de los usuarios de Facebook acerca de esta red social, considerando sus opiniones y valoraciones personales, las cuales dan cuenta de su experiencia. Igualmente, se elaboran los puntos de vista de la comunidad digital en relación con la expresión de emociones y experiencias vinculadas al duelo, en esta sección, se comprende el lugar de esta red en la manera en que las personas enfrentan el proceso de tramitación de la pérdida y su manifestación en el ámbito virtual. Finalmente, se analizan las publicaciones relacionadas con el duelo que realizan los participantes y se desarrollan las motivaciones subyacentes que impulsan a las personas a compartir estas vivencias en este contexto particular.

En el contexto del presente capítulo, uno de los puntos cruciales que demanda atención es el tiempo de interacción de las personas en la plataforma de Facebook, el análisis de este proporciona un punto de partida sólido para comprender la relevancia de esta red social en la vida de los individuos. Facebook se presenta como un escenario digital que se entrelaza de manera constante y consistente en la vida cotidiana de un gran número de usuarios. Así lo refieren los participantes: “yo en Facebook todos los días, cierto, todos los días publicando cosas, a veces, una

que otra foto mía” (Participante J). El patrón de interacción constante, caracterizado por la publicación regular de contenido ilustra la influencia y la importancia de esta red social en la cotidianidad de las personas, esta plataforma se posiciona como un medio de comunicación y expresión presente en la vida contemporánea lo que justifica la necesidad de explorar más a fondo la percepción de este medio y su relación con la manifestación emocional.

La percepción que las personas tienen de Facebook se constituye un elemento fundamental en la evolución de sus experiencias en esta destacada plataforma digital. Esta perspectiva actúa como un punto de partida para comprender cómo los usuarios interpretan la función de Facebook en sus vidas. La forma en que las personas perciben esta plataforma no solo impacta su interacción diaria, sino que también influye en sus decisiones de uso, la cantidad de información que comparten y la importancia que le asignan en su red social. La percepción de Facebook, por lo tanto, se convierte en un filtro a través del cual los individuos evalúan y participan en la amplia gama de actividades que ofrece la plataforma, además, se ve moldeada por diversos factores como la utilidad percibida, la satisfacción, la privacidad, la seguridad y la confianza en la plataforma y puede variar considerablemente entre distintos individuos. En este sentido, los participantes concuerdan al compartir sus experiencias, destacando que:

Siento que eso es lo que ha permitido esa red social, visibilizar puntos de vista, emociones, sentimientos de amor [...]. Que me parece que es muy valioso en la medida en que socializamos, en que nos encontramos con personas que están lejos [...] y que nos permite expresarnos libremente y con respeto (Participante F).

Para algunos, Facebook se posiciona como una plataforma versátil que permite la visibilidad de puntos de vista, emociones, sentimientos de diversas índoles e incluso acortar distancias con aquellos que están lejos. La capacidad de compartir y expresar libremente es una

característica que a menudo se valora en la medida en que facilita la comunicación y la conexión con personas distantes geográficamente. Esta red social digital es percibida como un espacio que promueve la socialización e interacción interpersonal, se convierte en un medio para la expresión personal donde los usuarios pueden acercarse con respeto y apertura, independientemente de la distancia geográfica que los separa de sus contactos. En esta línea de análisis, esta red social, en su amplia escala y alcance global, se erige como un espacio donde las personas de diferentes partes del mundo pueden establecer conexiones y ampliar sus horizontes culturales, lo que subraya el potencial que tiene para enriquecer la experiencia de los usuarios, sin embargo, algunas personas, describen Facebook como “un mal necesario” para reflejar una percepción crítica en donde, si bien, se reconocen los beneficios en términos de libre expresión y comunicación, al mismo tiempo se señalan las desventajas como la generación de prejuicios y estereotipos basados en las interacciones en línea, con respecto a esto, los usuarios relatan:

Creo que es un espacio multicultural, donde la gente habla, donde la gente conoce nuevas personas, hacen amigos, se insultan, pone mucha gente lo que piensa de su ideología política, de su orientación sexual, su orientación religiosa y no sé, pienso que es un mal necesario porque en cierto modo nos permite expresarnos libremente entre comillas pero en cierto modo creo que es buena porque trae muchas cosas pero mala porque también condiciona y crea muchos prejuicios sobre las personalidades y las personas (Participante J).

La plataforma es vista como un foro donde persona de diversos lugares pueden establecer conexiones, conocer nuevas amistades y expresar abiertamente sus opiniones y aspectos importantes de sus vidas. Este carácter inclusivo y diverso de Facebook permite una comunicación global y la libre expresión de la individualidad, no obstante, la percepción de este medio como un “mal necesario” señala una ambivalencia que también está presente en las valoraciones de los

usuarios. Esta dualidad se relaciona con la idea de que, aunque se ofrece un espacio para la libre expresión personal, esta misma puede estar limitada o influenciada por diversos factores. La necesidad de ejercer cierta autocensura y la presencia de prejuicios generan preocupaciones en torno a sus efectos negativos. En este sentido, Facebook se visualiza como un entorno que, aunque proporciona oportunidades significativas de comunicación e interacción, también puede fomentar la polarización y la creación de estereotipos y prejuicios sobre las personas.

La percepción de las personas en relación con las interacciones relacionadas con la pérdida y el duelo en Facebook refleja una intersección compleja entre la sensibilidad hacia las emociones humanas y la exposición pública en las redes sociales. Esta plataforma, se ha convertido en un espacio donde los individuos comparten sus experiencias de dolor, pérdida y duelo, así lo manifiestan:

A mí me ayudó a soltar algo de mi dolor, ¿sí? Que sea conveniente o no, eh no sé porque como te digo, hoy esa red se presta para muchas cosas. Cosas buenas como cosas malas, la gente también, hay gente buena y hay gente mala que se aprovechan de ti (Participante M).

Hay un reconocimiento hacia lo que la plataforma permite; como un espacio propicio para liberar y compartir el dolor emocional, brindando a las personas un espacio para plasmar en la esfera pública sus sentimientos en un entorno virtual. Este aspecto destaca el lugar que adquiere Facebook en los procesos de resignificación del dolor, la pérdida y la tramitación de esta en la medida en que las personas pueden circunscribir en la esfera pública virtual su dolor de alguna manera y encontrar el apoyo y solidaridad de los demás usuarios. Sin embargo, surge la ambigüedad al evaluar la percepción de las personas en Facebook, especialmente en relación con la incertidumbre sobre la conveniencia de expresar el dolor en esta, lo que refleja la visión de que la plataforma presenta tanto ventajas como desventajas, como red social, es un espacio virtual

donde convergen individuos con una amplia diversidad de intenciones y motivaciones. Esto implica que la experiencia en esta red social puede variar significativamente según la interacción individual y las expectativas del usuario. En este sentido, la ambivalencia en la valoración de Facebook radica en el reconocimiento de su dualidad como un medio que puede ofrecer conexiones valiosas, pero también presenta desafíos relacionados con la diversidad de usuarios y sus distintas interacciones en este entorno virtual.

Las publicaciones que hacen los usuarios con respecto al duelo son otro punto de interés para la presente investigación, en este contexto las interacciones en Facebook se convierten como un vehículo para compartir el dolor y la tristeza, así lo relatan los usuarios:

Se volvió como el bloc de notas, yo cogía el celular cuando estaba triste y escribía la publicación y lo publicaba y después al otro día, estoy triste, una publicación y a hoy, todavía lo hago, no sé por qué lo hago (Participante J).

Algunas personas recurren a Facebook como un medio para expresar sus emociones especialmente, la tristeza, en un proceso que se asemeja a utilizar un *diario* o “bloc de notas”. La plataforma se convierte en un espacio virtual donde se pueden verter pensamientos y sentimientos personales en forma de publicaciones, este acto de *escribir y compartir* se percibe como un medio de liberación emocional, permitiendo a los individuos gestionar sus sentires y comunicarlos hacia su red de contactos. Otra forma de utilizar esta plataforma consiste en la *generación de altares digitales* u homenajes a los fallecidos y a través de estos recordar a su ser querido, así se refieren las personas sobre este tema:

Muchas veces yo subía fotos de días atrás con mi mamá, compartiendo cosas y así, de hecho, cada mes, hasta que se cumplió el año, cuando se cumplí el día en que ella partió, yo subía una foto diferente con ella, como recordándola, haciéndole un homenaje a ella (Participante M).

La práctica de compartir memorias o fotos pasadas de momentos compartidos con un ser querido en Facebook es un ejemplo de cómo la plataforma se puede convertir en un espacio para *honrar* y *recordar* a las personas que han fallecido. La repetición periódica de esta acción subraya la importancia de la *conmemoración* y el *tributo* en el proceso de duelo, esto a su vez, permite que los otros participen también en la reflexión y el recuerdo. Es un proceso de rememoración y memorialización del objeto de amor perdido, donde las prácticas rituales apoyadas en los recursos simbólicos adquieren un lugar fundamental.

La intención que tienen las personas con estos procesos de simbolización de la pérdida, el dolor y el duelo se constituyen en elementos cruciales para reflexionar alrededor del objeto de estudio de esta investigación. En particular, cuando se trata de publicaciones relacionadas con el duelo, la motivación subyacente detrás de estas manifestaciones en línea puede variar ampliamente; como dar sentido a sus propias emociones y experiencias al ponerlas en imágenes o palabras o buscar la validación de las mismas por los demás usuarios de la comunidad virtual. Al respecto, los participantes coinciden al expresar: “también quería como usar ese medio para que las personas supieran el porqué de mi comportamiento y mi actitud porque como yo te dije, en un comienzo yo a nadie le contaba de este tema” (Participante M). Esta dinámica subraya la versatilidad de Facebook como un canal para la comunicación personal y la divulgación de información relevante, que puede tener ese carácter de confidencialidad. Las personas pueden utilizar la plataforma para expresar aspectos de sus vidas que consideran importantes para su entorno social en línea. Esta intención puede estar relacionada con el deseo de ser comprendido y obtener apoyo emocional de su comunidad virtual.

En resumen, Facebook se ha convertido en un elemento central en la vida diaria de las personas, utilizado como medio para la comunicación y expresión de emociones. A pesar de sus

beneficios evidentes, también suscita ciertos prejuicios en línea. Además, las publicaciones, especialmente aquellas relacionadas con el duelo ponen de manifiesto la complejidad de la expresión digital y la ambigüedad en torno a la conveniencia de realizarlas. La intención subyacente en la publicación de estas experiencias se centra en la comunicación abierta sobre el estado emocional del individuo y la búsqueda de apoyo virtual en un espacio público. En este sentido, Facebook emerge como un espacio versátil para la interacción, la comunicación y la expresión, tanto del proceso del duelo como en la rutina diaria, proporcionando un terreno complejo donde se entrelazan las experiencias personales y la dinámica de la plataforma.

6.4. Experiencia universal del duelo: estrategias de afrontamiento

“En mi día a día muy muy complicado porque
sentí un vacío muy grande, sentí que una parte
muy grande de mí se había ido”

Participante M

En este capítulo se desarrollarán los elementos relacionados con el proceso de elaboración, el cual es una experiencia humana universal ante la pérdida, se manifiesta de diversas maneras, tejiendo un intrincado tapiz de emociones, pensamientos y transformaciones. Este capítulo busca adentrarse en las etapas de este proceso, desentrañando los vínculos emocionales que lo definen y el impacto de estos en el duelo consecuente, analizando los cambios que inevitablemente surgen tras la pérdida, explorando la importancia de las redes de apoyo en el camino de tramitación y las estrategias de afrontamiento empleadas por los deudos.

6.4.1. *Etapas del proceso de elaboración*

El duelo como experiencia universal lleva a enfrentar las pérdidas significativas, la ruptura de relaciones valiosas, la desaparición de objetos amados y la disrupción de circunstancias vitales que fueron vividas de manera significativa. En esos momentos de insoldable tristeza, angustia y confusión, el proceso de duelo se convierte en un proceso emocional y psicológico que afecta a cada individuo de manera única. En este primer apartado, se desarrollará un aspecto fundamental del proceso de elaboración subjetiva: la representación y el vínculo que tenía el deudo con el objeto de amor perdido y esta se convierte en un ancla que conecta al ser querido con el presente brindando consuelo y una sensación de continuidad en el significado que es personas tenía en sus vidas, además, se realizará una exploración sobre la trayectoria del duelo, analizando diversas etapas de

este y cómo evolucionan y se entrelazan entre sí. En suma, la importancia de acomodarse a la ausencia de su objeto de amor, como un aspecto fundamental del proceso de tramitación que implica encontrar nuevas formas de vivir y nuevos significados de circunstancias de la vida debido a la pérdida, así mismo, se avanzará en el lugar que adquiere la información como una herramienta para enfrentar las pérdidas ya que a menudo, el conocimiento sobre el duelo y sus procesos puede proporcionar alivio o puede convertirse en un mecanismo de defensa; al sumergirse en la información sobre el duelo, las personas pueden intentar racionalizar sus emociones o distanciarse de su dolor, lo cual puede manifestarse como negación o minimización de la intensidad de sus sentimientos.

El concepto de representación del objeto perdido es fundamental para el presente estudio ya que engloba la manera en que los individuos establecen vínculos afectivos y de apego a este objeto de amor. Las personas que han experimentado una pérdida significativa, se esfuerzan por mantener viva la memoria y la influencia de este vínculo en la cotidianidad, esta representación es expresada por los participantes como una transformación significativa:

Me cuestionaba mucho que mi mamá hubiese fallecido tan joven con 52 años y una mujer que a mis ojos era muy buena y que eso lo corroboraba toda la gente pues con la que hemos compartido después de eso, quienes nos acompañaron pues durante el proceso después de la muerte porque mi casa parecía como el salón comunal. Mi mamá tenía que ver con todos, se animaba para la navidad, para celebrarle a los niños no sé qué, entonces había pues como un movimiento en casa muy particular porque era una mujer que le gustaba ese tipo de asuntos (Participante F).

La importancia del objeto de amor en la vida de las personas puede representar tanto una figura central en la vida familiar como en el entorno comunitario, esto sugiere que la influencia de la persona fallecida no se limita únicamente a relaciones o vínculos personales sino que puede

afectar la dinámica en las comunidades en su conjunto, esta pérdida puede alterar la forma en cómo se experimentan eventos y/o celebraciones significativas generando una sensación de ausencia en estos momentos importantes, la comunidad que rodea al objeto perdido también siente la ruptura y buscan apoyo entre sí y en el entorno familiar. Se destaca la importancia de reconocer el impacto social del duelo y como esta figura ausente puede haber tenido un papel en la vida de muchas personas más allá de la familiar nuclear.

La figura de amor puede representar un modelo a seguir y una fuente de aprendizaje y valores para los individuos, la influencia moral de este objeto se mantiene viva y guía las decisiones y actitudes de los deudos, así lo expresa el participante M: “una mujer de la que aprendí muchísimo, muchísimo, por la forma de ser de ella, era una persona muy noble, muy carismática, también muy presta, muy solidaria a ayudar a todos, a los demás”. El impacto significativo de la pérdida y la influencia trascendental deja una huella en la vida de los dolientes la cual perdura como una fuente de inspiración y un modelo a seguir, lo cual sugiere que la representación simbólica desempeña un papel activo en la realidad de los deudos, esta influencia se mantiene viva a pesar de la ausencia física del objeto de amor.

La influencia de los seres queridos fallecidos persiste en la vida y en la nueva realidad de los individuos y resalta la influencia emocional y moral que estas figuras significativas continúan ejerciendo en la vida de los dolientes, es así como la representación del objeto perdido influye en la forma en que se experimentan los momentos importantes y en cómo se toman decisiones significativas. Es sustancial tener presente que las etapas del duelo están ligadas al tipo de vínculo de apego ejercido con el objeto de amor, esta influencia puede fluctuar a lo largo del proceso de tramitación y las emociones experimentadas en cada fase pueden estar intrínsecamente moldeadas por esta representación. Estas variaciones pueden influir en las emociones experimentadas a lo

largo del proceso de duelo, desde la presencia intensa con recuerdos constantes hasta la aceptación tranquila, la forma en que se viven puede cambiar según la etapa de tramitación y el vínculo de apego con el objeto de amor perdido.

Las etapas del duelo, a menudo descritas como un proceso emocional y psicológico, ofrecen un marco que ayuda a las personas a dar sentido a los complejos sentimientos que se experimentan durante el proceso de tramitación. Las fases del duelo sirven como una brújula emocional, así lo expresan los participantes:

Yo siento que he pasado por todos los niveles del duelo, como desde la negación, la rabia, la tristeza [...]. Siento que estoy como entrando en esa etapa de la aceptación, de entender que la vida es eso, que esos son los ciclos que tiene la vida (Participante F).

Las etapas del duelo, que en la literatura incluyen la negación, la ira, la negociación, la depresión y la aceptación son un camino para quienes atraviesan el duelo, ayudándoles a dar sentido a sus emociones y experiencias, además de influir al reconocimiento y validación en las personas de sus sentimientos, a entender que el duelo es una experiencia compleja y a brindarles una sensación calma y estructura en medio de los cambios emocionales asociados a la pérdida. Es importante destacar la relevancia de la aceptación dentro del proceso de elaboración subjetiva ya que es una fase relevante en la teoría psicológica sobre las etapas del duelo, la cual se caracteriza por la comprensión de la realidad de la pérdida y la integración de esta nueva realidad en la vida cotidiana. Quienes han atravesado por una pérdida significativa lo refieren de la siguiente manera:

Pues a hoy, en estos momentos, un poco más tranquilo, en una época como de, en una etapa de aceptación, cierto, de que tenía que pasar, de que pasó, que no hay que pasar la página, porque yo considero que esa página nunca voy a ser capaz de pasarla (Participante J).

Esta etapa de aceptación implica no solo la comprensión de que la pérdida es irreversible sino también la incorporación de esa nueva realidad a la vida cotidiana. El proceso de elaboración es individual y cada persona lo experimenta de forma única, no todos experimentan las etapas de la misma manera ni en el mismo orden, sin embargo, la etapa de aceptación es comúnmente conocida como un hito importante en el proceso de resignificación ya que representa un momento en el cual el doliente logra encontrar un balance en la tristeza por la pérdida y la adaptación a la realidad. Finalmente, también se pone de manifiesto que el proceso de duelo no implica necesariamente “pasar la página” o dejar atrás completamente a la persona fallecida, en cambio, la figura perdida puede seguir siendo una parte importante en la vida e identidad del deudo.

Cuando las personas atraviesan el dolor por la pérdida de un ser querido, se enfrentan al desafío de adaptarse a una nueva realidad en la que esa persona ya no está físicamente presente. Este proceso implica realizar una serie de ajustes emocionales, psicológicos y prácticos en la vida del deudo. Las personas que lo experimentan suelen hablar de la necesidad de establecer nuevas rutinas, adaptarse a la soledad y aprender a vivir sin la compañía de su ser querido:

Eso fue muy difícil como acomodarme, como acostumbrarme a la ausencia, fue lo más complicado porque yo sentía que avanzaba mucho, que iba muy bien, como que, me siento más tranquilo hoy y salgo de acá y saco el celular a llamarla y me entero de que no está, entonces otra vez como que retrocedía un montón en la tranquilidad que había ganado. Para mí eso fue lo más difícil en ese proceso (Participante F).

La dificultad para adaptarse a la ausencia, especialmente en los primeros días del duelo, es una experiencia común. A pesar de los avances hacia un estado de mayor *tranquilidad emocional*, los recordatorios de la ausencia del objeto de amor a través de las acciones cotidianas pueden dar lugar a retrocesos significativos, esto refleja la complejidad de acomodarse a la ausencia, donde la

adaptación no sigue una trayectoria lineal. La fase inicial del proceso de ajuste a la pérdida se caracteriza por un deseo intenso de mantener la conexión con la persona fallecida. Con respecto a esto, los participantes coinciden al señalar que la acomodación a la nueva realidad es un aspecto del duelo muy doloroso. Así lo expresa uno de los participantes:

El hogar se sentía vacío, era muy triste llegar y que esa persona no estuviera para saludarte, para darte un abrazo, para decirte ¿cómo te fue?, ¿ya comiste?, ¿estás bien?, ¿sí?, como esa persona que estaba ahí pendiente de ti y que de un día para otro pasara ese trasfondo, que cambiara así todas las cosas, fue muy muy doloroso, todos los días, todos los días pensaba en eso, a hoy en día todavía pienso mucho en ese momento porque yo creo que la vida nos prepara para muchas cosas menos para perder una mamá y pues hay que aprender a vivir con ello (Participante M).

La naturaleza inesperada y efímera de la pérdida lleva a reflexionar a los individuos sobre la falta de preparación en la vida para enfrentar esta experiencia, las personas a menudo se sienten poco preparadas para sobrellevar la pérdida de un ser querido ya que esta es una de las experiencias más conmovedoras y desafiantes que pueden atravesar en sus vidas. Además, se pone de relieve lo disruptivo de la pérdida debido a que puede cambiar la dinámica y el ambiente del hogar. La transición de tener a alguien presente y disponible a su completa ausencia es experimentada como un cambio inesperado que afecta profundamente la cotidianidad.

En este contexto, ciertas personas coinciden en señalar algunas de las acciones realizadas cuando atraviesan por un proceso de tramitación es el informarse sobre el tema del duelo, lo cual representa una dimensión significativa en este proceso de resignificación de la pérdida. Por un lado, la búsqueda de información sobre el duelo puede desempeñar un papel fundamental en la tramitación, pero adicionalmente, esta conducta proporciona una sensación de control sobre el proceso, y en suma actúa como un mecanismo de defensa al enfrentar de manera más directa la

realidad del duelo; en lugar de recurrir a la negación o a otros mecanismos de defensa, la búsqueda activa de información puede permitir a las personas confrontar el dolor de manera informada o puede evitar que las personas gestionen de manera consciente sus sentires con respecto a la pérdida. El entendimiento de las dinámicas del duelo puede brindar consuelo y claridad a las personas que atraviesan por esta experiencia, así lo señalan los participantes:

Yo creo que por mi nivel de formación busqué mucho como leer, leer bastante sobre eso, nuevamente pues como volver pues como a lo que me sirvió para prepararme e ir en ese camino como de leer, de escuchar podcast de psicólogas y de profesionales pues de esa área que tienen pues como unas visiones mucho más amplias y que lo llevan a uno como a ciertos equilibrios de cara a eso que se está viviendo (Participante F).

La motivación que tienen las personas detrás de la búsqueda de información es el deseo de sentirse preparadas y encontrar una “guía” o estructura en el proceso de duelo, esta exploración puede tener un papel beneficioso, especialmente cuando se aborda de manera equilibrada, sin embargo, la sobreinformación o la dependencia exclusiva a esta puede convertirse en un mecanismo de defensa evitando que las personas enfrenten y gestionen plenamente sus sentires. Es importante resaltar que el proceso de duelo no se trata solamente de entenderlo intelectualmente, sino de permitirse sentir y expresar las emociones de manera saludable.

En este apartado, se desarrolló y comprendió desde los relatos de los participantes, el vínculo de apego con los objetos de amor con los cuales se establecen distintos tipos de interacción y relacionamiento que hace que se afiancen los lazos y cuyo dolor por su pérdida es proporcional al vínculo previamente establecido, además, se destaca la influencia de estos en la vida de los deudos. Igualmente, se destacan las etapas del duelo, la importancia de la aceptación como un momento decisivo en la elaboración subjetiva. También se analizó el desafío de los dolientes al

acomodarse a la ausencia del ser querido y cómo este proceso es individual y no lineal. Por último, se consideró la búsqueda de información sobre el duelo como una herramienta valiosa, pero también como un posible mecanismo de defensa. Estos elementos constituyen un pilar fundamental en la comprensión del duelo y cómo las personas afrontan las pérdidas significativas. El próximo apartado abordará la importancia de los vínculos, en los procesos de duelo lo cual permitirá avanzar en la comprensión en cómo los vínculos afectan y son transformados por la pérdida.

6.4.2. Vínculo de apego entre el sujeto y el objeto de amor perdido

La pérdida de un ser querido desencadena una serie de procesos emocionales y psicológicos que influyen en la forma en que las personas se relacionan con el mundo que los rodea. Este apartado se centra en explorar cómo el vínculo con el objeto de amor afecta emocionalmente a los deudos y la transformación que se tiene en las interacciones con los demás a partir de ese evento específico.

A medida que las personas avanzan en el proceso de resignificación de la pérdida, su relación con el objeto de amor perdido se convierte en un aspecto de profunda trascendencia y transformación en sus vidas, este vínculo, aunque alterado por la desaparición física, perdura y ejerce una influencia continuada en la vida e identidad de los deudos, las personas coinciden al manifestar que la relación con su ser querido se sostiene a través de una representación simbólica que les brinda consuelo y les brinda la fuerza para continuar:

Uno establece ciertas relaciones muy fuertes en mi caso con mi mamá, de confidencialidad, de contarle cosas que a otras personas no, de escuchar sus consejos y saber que, seguirlos o no, [...] pero una relación muy bonita, ¿si me entiende?, por lo que representa la mamá pero además porque

más allá de eso había una relación mucho más fuerte de madre e hijo sino que era más como de confidencialidad como de casi que de amigos, [...] le confiaba a ella cosas que a nadie más le había confiado en la vida (Participante F).

La relación con el objeto perdido va más allá de los lazos familiares típicos y puede asumir un carácter de amistad o confidencialidad excepcional, en este sentido, la relación con la persona fallecida se convierte en un refugio seguro para expresar pensamientos y emociones íntimas que no encuentran cabida en otros individuos, esta dinámica plantea interrogantes sobre cómo la pérdida de un vínculo tan singular promueve el proceso de duelo y de qué manera influye en la emocionalidad y en la vida social de los dolientes. Ahora bien, las dinámicas vinculares no siempre son estáticas y pueden experimentar transformaciones a lo largo del tiempo, especialmente en situaciones de enfermedad y cuidado, así lo relatan los deudos:

Cuando mi mamá empieza con las enfermedades, la ruleta como que da una vuelta, cierto, y de un momento a otro yo empiezo a acceder con mi mamá con esos procesos médicos, acompañarla, a estar con ella y empezamos a crear un vínculo y una afinidad que incluso ella muchas veces me dijo, que ella nunca había sentido lo que sentía por mí por mi hermano, [...]. Entonces creo que, a partir de eso, de la enfermedad de ella, la relación fue mejorando muchísimo, teníamos muy buena comunicación, me llamaba muchísimo, yo vivía pues fuera de la casa y bueno todo ese proceso médico que estuve ahí con ella me ayudó muchísimo a entrelazar esos puentes y hacerlos mucho más fuertes (Participante J).

Se hace énfasis en la capacidad de las personas para forjar vínculos más fuertes en momentos de adversidad, las enfermedades se convierten en un punto de inflexión que les brinda la oportunidad de conectarse a un nivel más profundo fomentando la comunicación y la comprensión mutua, además, la importancia del acompañamiento y apoyo durante los procedimientos médicos pueden fortalecer igualmente la relación y proporcionar una base para el

duelo posterior. Estos desarrollos subrayan la profunda influencia de las relaciones con los seres queridos fallecidos en la experiencia de la elaboración subjetiva y sugiere que los vínculos pueden desempeñar un papel importante en la forma en que los individuos enfrentan, procesan y siguen adelante tras la pérdida, ahora bien, la relación con los demás en este mismo contexto puede experimentar cambios significativos a medida que las personas buscan apoyo y comprensión en su proceso, así lo expresan los participantes:

La relación con mi papá es pésima, sí, es pésima, prácticamente es apenas el saludo y ya entonces yo a él no lo considero y no lo veo como esa figura paterna, tal vez porque no me apoyó en muchas cosas desde pequeño (Participante M).

Mientras que algunos individuos pueden experimentar una consolidación y fortalecimiento de sus relaciones familiares, caracterizadas por una mayor profundidad y apoyo emocional durante el periodo de duelo, también se pone de manifiesto que no todas las relaciones familiares se fortifican por la experiencia de pérdida. La variabilidad en la calidad de las dinámicas tras la ruptura puede ser atribuida a múltiples factores entre los cuales se incluye la historia, las experiencias previas y la naturaleza del vínculo preexistente entre los miembros del hogar. Así como se presentan cambios en las interacciones familiares, se pueden mostrar otro tipo de transformaciones tanto en el día a día, en la personalidad y atravesar otros aspectos integrales de los individuos, como se desarrollará en el siguiente apartado.

6.4.3. Transformaciones en la vida cotidiana

A medida que los individuos se enfrentan al impacto emocional de la pérdida de un ser querido, se ven inmersos en un proceso de transformación que repercute en múltiples aspectos de la vida. En este apartado se desarrollan los cambios que emergen como consecuencia a partir del

proceso de duelo. A lo largo de esta sección se presentarán las transformaciones de las personas en la rutina diaria, en el comportamiento y la personalidad, la perspectiva de vida y los ideales que los impulsan, además, la manera en que la pérdida influye en las relaciones con los demás y en la forma en que las personas interactúan en las plataformas digitales como Facebook.

La pérdida de un ser querido conlleva una serie de cambios significativos en el día a día de los deudos, estos pueden manifestarse en diversas áreas de la cotidianidad y a menudo se traducen en una alteración en la estructura de la vida de los dolientes. Las personas señalan que una de las transformaciones más evidentes es la sensación de vacío en la vida diaria, ante la ausencia de la persona fallecida, además, de considerar que la dinámica familia se ve trastocada cuando quien muere ocupaba un lugar representativo:

Siento que por eso la vida me cambió mucho porque perdí la figura materna que además era como la columna del hogar, yo siento que desde que mi mamá falleció, el hogar está un poco muy disperso, un poco, mucho disperso en realidad porque mi hermano se va del país, pues la relación con mi papá es muy buena pero no alcanza a ser pues lo que era con mi mamá entonces por eso siento que por eso me cambió la vida ese hecho en particular (Participante F).

La pérdida de un ser querido que tenía un papel significativo en la unidad familiar puede tener un impacto profundo en su estructura y dinámicas. Cuando una persona desempeña un papel central, como ser la columna del hogar, su pérdida puede generar un desequilibrio en el sistema familiar; no solo representa la falta de un vínculo significativo sino también la ausencia de su función central en el hogar. El desequilibrio en la estructura familiar se relaciona con la necesidad de redistribuir roles y responsabilidades dentro de la nueva realidad. Los miembros pueden experimentar dificultades para adaptarse a estos cambios y pueden sentirse perdidos o desorientados en esa nueva etapa de sus vidas.

Además de las transformaciones en la dinámica familiar, la pérdida también puede influir en el desempeño laboral. Los participantes señalan que la baja productividad en el trabajo se debe a la intensa tristeza y desorientación experimentadas durante el proceso de duelo:

Después de la pérdida de mi mamá y todo ese tema del duelo la vida me cambió muchísimo, muchísimo. Me cambió porque empecé a no tener un buen rendimiento en el trabajo, pasar de ser uno de los mejores empleados de la empresa a estar rezagado como porque no me encontraba a gusto con la vida, con la gente (Participante J).

Uno de los cambios notables en el proceso de elaboración subjetiva son las alteraciones en el rendimiento laboral. La reducción en la eficacia en el trabajo puede atribuirse a la congoja que comúnmente acompaña el duelo, los deudos a menudo luchan con la concentración y la motivación, lo cual puede tener repercusiones laborales. Además, la pérdida de un ser querido a menudo hace que las personas reevalúen sus valores, sus metas y su lugar en el mundo, lo que puede generar una sensación de desajuste con el entorno y las personas que antes eran cercanas, así como lo relatan los participantes:

A mí me gustaba mucho hacer fotografía, yo muchas veces me iba a tomar fotos con mis amigos, era un hobby que tenía y después de eso lo dejé bastante, yo dibujaba, [...] dejé también pues de compartir con mi familia, con los cercanos, ellos iban a mi casa para ver yo cómo estaba, yo salía y hablaba con ellos el saludo y ya ahí como compartir algo de comer y ya pues, así como que yo les contara como me sentía yo realmente no lo hacía (Participante M).

El duelo puede generar cambios significativos, los cuales pueden manifestarse en el desinterés por diversos aspectos incluyendo las actividades y pasatiempos que antes eran placenteros, esta pérdida de interés puede indicar un estado de desmotivación y tristeza que dificulta la participación en actividades creativas y de entretenimiento además, el distanciamiento emocional y la reducción en la comunicación con los cercanos puede ser una forma cómo las

personas elaboran el duelo ya que constantemente los individuos experimentan dificultades para expresar sus emociones o sienten que los demás no pueden comprender su dolor lo que puede resultar en una disminución de la interacción social y del soporte emocional.

Los cambios en la personalidad representan otro aspecto crucial del proceso de resignificación de la pérdida, mientras que los cambios en la rutina diaria y las actividades pueden ser más evidentes, las transformaciones en la personalidad se manifiestan de forma más sutil pero igualmente significativa. La pérdida de un ser querido provoca en las personas una revaloración profunda en las ambiciones y metas personales lo que puede llevar a modificaciones en la forma en que una persona persigue sus objetivos y prioridades, así lo relatan los participantes:

Yo siento que perdí como la ambición a muchas cosas. Como que antes muchas cosas me movían, me motivaban pensando siempre mucho en ella, en que voy a lograr esto porque le puedo garantizar esto a mi mamá o voy a lograr otras cosas pensando también mucho en ella y ya como que esa ambición como que se apagó. Uno como que les pierde sentido a ciertos asuntos de la vida, no totalmente a la vida, pero hay cosas como que eso hubiera sido muy bueno si mi mamá estuviera o emprendería este camino si mi mamá estuviera entonces ya como que no me interesa, no me muevo en esa dirección. He tratado como de encontrar otros intereses que respondan a lo que yo quiero, a lo que quieren las personas que están a mi lado, pero siento que he perdido eso, como las ganas por otras cosas porque ya no está entonces va y viene (Participante F).

El duelo puede llevar a una pérdida de interés en metas y/o ambiciones previamente importantes, la ausencia del objeto de amor puede disminuir la motivación y el *sentido de propósito* que una persona encuentra en esos objetivos. La pérdida puede afectar no sólo la motivación personal sino también la percepción de lo que es importante en la vida ya que los fines e intereses previamente considerados cruciales pueden perder su relevancia cuando se enfrenta a la realidad de la ruptura. Las personas pueden llegar a cuestionarse si esas metas todavía tienen sentido o si

hay otros aspectos de la vida que requieren más atención. Además, se pueden presentar alteraciones en cuanto a la filosofía de vida a causa de la pérdida, como lo manifiestan las personas, en lugar del desinterés en las metas y ambiciones se puede presentar una nueva mentalidad, caracterizada por vivir el presente conscientemente, este cambio refleja una adaptación ante la experiencia de pérdida, donde se valora más el momento presente y se prioriza el disfrute y la conexión con el entorno, esta transformación puede representar una forma de encontrar sentido en la vida después de una ruptura dolorosa, enfocándose en el aquí y en el ahora en lugar de inquietarse por el pasado y/o el futuro:

Aparte de ese desinterés que tuve en la vida ahora creo que es como lo más importante de mí, cierto, trato de vivir el día, un día a la vez, consciente de que hoy estoy pero mañana tal vez no esté y trato de dejar huella, ahora me preocupo mucho por eso, me preocupo por así decirlo, por hacer las cosas bien, por querer ver bien a mi familia, por no tener, después cuando falte alguien de mi familia o un amigo o algo quedarme con cosas por decir porque creo que este tipo de cosas dejan enseñanza (Participante J).

La transformación de vivir el día a día de manera consciente puede revelar una respuesta adaptativa donde las personas se centran en aspectos más fundamentales de la vida o puede convertirse en un mecanismo de defensa relacionado con el desarrollo de actividades operativas que le evitan al sujeto pensar y sentir. La preocupación por dejar una *huella* y por hacer las cosas bien destaca un desplazamiento desde las metas individuales hacia un enfoque en las relaciones personales y el *legado* que se deja en los demás. La transitoriedad de la existencia y la importancia de aprovechar el presente subraya cómo el duelo puede influir en la percepción de lo que realmente es significativo en la vida. La metamorfosis de la personalidad y las prioridades, están intrínsecamente relacionadas con la percepción hacia la muerte y el temor hacia ella. La pérdida

del miedo es una modificación que se manifiesta como parte de esa reapreciación de la vida, cuando una persona se enfrenta a la pérdida de alguien cercano, se encara directamente a la realidad de la muerte. Esta confrontación puede llevar a una transformación en la percepción del fin de la vida que antes podría haber sido un tema temido, así lo expresan los sujetos:

Perder el miedo a la muerte, por ejemplo. Como antes: “uy no, ¿cómo me voy a morir?” pero ya si me voy a morir pues no importa, habrá una vaga ilusión de verme con mi mamá, pues cosas de ese tipo, si me entiende, [...] he hecho muy consciente la muerte, siempre la he tenido como pues que hace parte de la vida, está ahí, [...]. Si me muero, no tengo ningún miedo a morirme y siento que eso ha sido un cambio muy trascendental en la vida después de que mi mamá se murió (Participante F).

La pérdida del miedo a la muerte refleja una transformación fundamental en la relación de los individuos con la mortalidad. Antes de la pérdida, la muerte puede ser vista como algo aterrador o desconocido, lo cual genera ansiedad y miedo, sin embargo, a medida que las personas atraviesan el proceso de duelo pueden llegar a una aceptación más profunda de la muerte como una parte inherente de la vida, esta adaptación puede implicar la comprensión de la finitud de la existencia. En lugar de ver la muerte como un enemigo, las personas comienzan a apreciarla como una parte natural en el ciclo de la vida. Además, la idea de que existen posibilidades de reencontrarse con el ser querido después del fallecimiento puede interpretarse como una búsqueda de consuelo y conexión con el objeto de amor, esto puede manifestarse como una forma de espiritualidad o creencia en una vida después de la muerte, que a menudo se desarrolla en respuesta a la pérdida y en la necesidad de encontrar significado y continuación en la relación con el fallecido.

El duelo es un proceso que no solo implica cambios emocionales y comportamentales sino que también puede influir en la forma en que las personas ven y valoran la vida en general, es por

eso que se desarrollarán los cambios en la perspectiva de la vida como resultado de la pérdida de un ser querido, las personas pueden tener una sensación de que la existencia, no es la misma que estaba cuando su objeto de amor vivía, así lo expresan: “yo siento que aunque la vida hay que disfrutarla ya, ya no siento y no veo las cosas de la misma manera que las veía antes” (Participante J). Estos cambios pueden manifestarse de diversas maneras en las personas, como una mayor apreciación de los momentos cotidianos, una reevaluación de las prioridades personales, una revisión de las metas y valores y una modificación en la manera en cómo se relacionan con los demás. Estas mutaciones en la perspectiva de la vida pueden repercutir en la toma de decisiones, la manera de abordar los desafíos y la búsqueda en el significado de la vida, como lo expresan las personas:

Por ejemplo, como en trabajos muy concretos, pues como, por ejemplo, hay muchas cosas que me ataban a mi mamá siempre, pues como estar, como salir del país por ejemplo para pensar que mi mamá estuviera en mejores condiciones y ya eso no me desvela ni me trasnocha. En llevarme a mi mamá y en conseguir llevarme a mi mamá a vivir en otros lugares y ya como que esas ambiciones ya, como que con lo que tengo estoy bien y me puedo quedar aquí cómodo. Pero siento que ya (Participante F).

Antes de la pérdida, los individuos pueden tener metas específicas relacionadas con su objeto de amor, sin embargo, tras el hecho disruptivo, estas ambiciones pueden perder su relevancia y ya no generar preocupación ni inquietud. Este cambio refleja cómo el duelo puede alterar la dirección de vida de una persona, las prioridades que antes eran cruciales pueden volverse menos significativas y las metas específicas pueden ser reconsideradas o abandonadas por completo. La percepción sobre lo que es importante en la vida cambia y se puede entrar en un estado de conformarse con lo que se tiene y no sentir la necesidad de buscar más allá. Es evidente que el

duelo conlleva muchos cambios, otro de ellos se refleja también en las relaciones con los demás. Las personas pueden experimentar dos perspectivas contrapuestas en sus relaciones con los demás: por un lado, un aumento en la cercanía y la búsqueda de apoyo en la familia y por otro, una tendencia al alejamiento emocional.

La pérdida de una figura significativa puede despertar una profunda necesidad de conexión con los miembros de la familia, la sensación de vulnerabilidad y dolor que experimentan las personas en duelo puede generar un deseo natural de buscar el consuelo y la seguridad que ofrece el ámbito familiar, así lo expresan:

Siento que tengo una mayor cercanía familiar con la familia de mi mamá, pues antes estaba, pero no era tan fuerte como ahora y también me da mucha, me da como tristeza que tenga que pasar ese tipo de asuntos para uno encontrar en la familia cierto refugio, no porque ellos no me buscaran sino porque uno también es como muy metido en sus cosas y saludaba a mi abuela y ya pero ahora la veo como de otra forma, la veo como mi abuela en realidad, antes era como la mamá de mi mamá y chévere ir a visitarla y conocer sus cosas, sus gustos pero ahora la siento mucho más cercana, muchísimo más cercana. Lo mismo con mis tíos, los hermanos de ella y con mi tía (Participante F).

Como se mencionaba con anterioridad, el duelo puede llevar a una búsqueda activa de soporte y consuelo en los lazos familiares ya que la sensación que deja la pérdida puede despertar el deseo de *fortalecer* y *nutrir* las relaciones existentes, además lo que antes eran figuras familiares se pueden convertir en individuos con identidades y personalidades propias, este cambio puede llevar a una mayor apreciación de estos vínculos y una mayor inversión emocional en ellos. Finalmente, es común que las personas reconozcan la importancia de sus seres queridos después de perder a alguien significativo en sus vidas, este sentimiento refleja una toma de conciencia de la importancia de las interacciones y conexiones en familia.

La otra perspectiva en el contexto de los cambios en la relación con los demás después de la ruptura es el alejamiento emocional, los participantes lo expresan como una disminución en la cercanía con ciertos individuos o un distanciamiento en las relaciones personales:

Dejé también pues de compartir con mi familia, con los cercanos, ellos iban a mi casa para ver yo cómo estaba, yo salía y hablaba con ellos el saludo y ya ahí como compartir algo de comer y ya pues, así como que yo les contara como me sentía yo realmente no lo hacía (Participante M).

El duelo puede ser una experiencia abrumadora y emocionalmente intensa, en algunos casos, las personas pueden encontrar difícil expresar su dolor y tristeza a los demás, lo que puede llevar a una comunicación limitada con los demás, puede existir la sensación de que sus palabras no pueden capturar adecuadamente la profundidad de su pena. El alejamiento emocional puede ser una forma de evadir los sentimientos que conlleva el proceso de elaboración, al no hablar abiertamente sobre la pérdida y los sentimientos, las personas pueden tratar de evitar lo que sienten. Además de los cambios en las relaciones de forma física y personal con los demás, también se pueden presentar modificaciones en la forma de interactuar con los medios digitales como Facebook, las personas lo manifiestan como una disminución en la comunicación social en línea: “después de eso yo dejé de compartir muchas cosas, dejé de interactuar por ahí, me reservé mucho en lo que compartía” (Participante M). Esta reticencia a compartir contenido en las plataformas digitales puede deberse a una variedad de factores relacionados con el duelo, como la privacidad, la necesidad de gestionar las emociones en un entorno más íntimo o el miedo a recibir reacciones no deseadas de otros usuarios. La pérdida de un ser querido es una experiencia altamente personal y emocional, algunas personas pueden sentir que sus sentimientos son difíciles de expresar en plataformas tan públicas, donde las respuestas de otros pueden variar desde la empatía y el apoyo

hasta la falta de comprensión, por lo tanto, optan por restringir sus interacciones como una medida de *protección emocional*.

La tramitación de la pérdida conlleva cambios significativos en la vida del deudo, estos afectan la rutina diaria, el comportamiento, la personalidad y la percepción de la vida, perder a un ser querido puede dar lugar a una sensación de vacío en la cotidianidad, desequilibrios en las dinámicas familiares y sociales tanto personales como digitales y disminución en el rendimiento laboral debido a la tristeza y desorientación. El duelo desencadena una serie de cambios que reflejan la adaptación de una persona a la pérdida de un ser querido y la búsqueda de significado en ese proceso.

La forma en que las personas experimentan y gestionan su duelo se ve influenciada por la calidad y disponibilidad de las redes de apoyo, pueden recurrir a amigos, familiares y profesionales en busca de comprensión mientras atraviesan este proceso. Estas redes de apoyo representan un papel crucial en ayudar a las personas a sobrellevar la pérdida, como se verá más adelante.

6.4.4. Redes de apoyo social en el proceso de resignificación

El proceso de duelo presenta una serie de desafíos y emociones vividas por algunas personas con angustia. Cuando un suceso disruptivo irrumpe en la vida de un individuo, el mundo que lo rodea puede percibirse diferente lo que, a su vez, puede dar lugar a una abrumadora experiencia de dolor. En tales momentos de aflicción, la presencia y el respaldo social desempeñan un papel importante en el afrontamiento de la pérdida. En este apartado se desarrollará el lugar de las redes de apoyo en los procesos de duelo, permitiendo el soporte brindado por la unidad familiar hasta la búsqueda activa de apoyo en círculos sociales más amplios y también se adentrará en la valiosa contribución

realizada desde los profesionales en psicología cuando los deudos buscan apoyo en ellos para tramitar su duelo.

El apoyo social se convierte en un pilar fundamental para los deudos, la presencia y el apoyo de amigos y/o familiares desempeñan un papel crucial en el proceso de recuperación y reconstrucción de la vida, los participantes se refieren a este apoyo como un *faro de esperanza* en medio de la oscuridad: “me sentí como que acompañado, en realidad muy acompañado y como rodeado pues como de gente que había estado muy cercana a mí” (Participante F). Cuando alguien atraviesa la pérdida de un objeto de amor, puede experimentar una sensación de soledad y la presencia de los cercanos dispuestos a ofrecer apoyo y consolación puede mitigar de cierta manera esa sensación brindando un sentido de comunidad y comprensión, estas personas cercanas pueden compartir el dolor y el proceso de duelo con el doliente, lo cual puede resultar reconfortante y sostener en medio de la tristeza. El apoyo social puede manifestarse de diversas maneras como escuchar, ofrecer palabras de aliento o estar presente para el deudo, en esos momentos las relaciones interpersonales cobran un valor especial, así lo relatan los participantes:

Me sentía un poquito más acogido, me sentía como más, cómo te explico, más apoyado, [...] en mi vida realmente hay personas muy bonitas y de bonito corazón y yo pues empecé a valorar muchas cosas desde ahí y no sólo amigos sino también familiares de esos amigos, también muy queridos, se ofrecieron a ayudarme, a dar su granito de arena para lo que yo necesitara, si necesitaba que alguien que me escuchara alguien pues ya de edad que entendiera un poco más la situación y me diera consejos se prestaban también para eso. Los mismos compañeros de la empresa, los supervisores con los que me llevo más, estuvieron bien pendientes de mí y se solidarizaron también mucho conmigo, eso me dio como ese hombro donde también apoyarme (Participante M).

Las personas que atraviesan la pérdida de un ser significativo a menudo encuentran acompañamiento en su red de relaciones, este apoyo no se limita únicamente a cercanos, puede

provenir de diversas fuentes, incluidos familiares, amigos y compañeros de trabajo. Los deudos pueden experimentar una sensación de acogida por parte de su entorno social, este sentimiento se traduce en una mayor comprensión y valoración de la importancia de las personas que están a su alrededor brindando soporte afectivo durante el proceso de elaboración, además el apoyo emocional no conoce fronteras y puede extenderse más allá de las relaciones familiares o de amistad cercanas.

La familia se convierte en un punto de apoyo para la búsqueda de soporte cuando se experimenta una pérdida importante. Los lazos familiares pueden fortalecerse en momentos de dificultad y los seres queridos están dispuestos a brindar su apoyo de diversas maneras, desde escuchar, ofrecer consejos hasta proporcionar asistencia práctica o en cuestiones relacionadas con la gestión emocional en el duelo. Las personas lo relatan como una especie de refugio: “refugiarme obviamente en la familia, no tanto en los amigos, sino más bien como en la familia, mi abuela; la mamá de mi mamá, mi papá, pues la familia en general” (Participante F). La elección de *refugiarse* en la familia sugiere que los lazos familiares brindan un sentido de seguridad, consuelo y protección, además, las conexiones cercanas intergeneracionales no solo reflejan el apoyo presente sino también un vínculo con la historia y las raíces. Los parientes proporcionan además del alivio emocional, una sensación de pertenencia, tradición y unidad en los momentos de disrupción y tristeza. En algunos casos, las personas pueden recurrir a profesionales de la salud mental para recibir apoyo especializado en el proceso de duelo, esta herramienta proporciona un acompañamiento y un espacio de apoyo seguro para ayudar a las personas a sobrellevar la pérdida, brindándoles asistencia para comprender y navegar a través de sus emociones, los individuos reconocen la importancia de este tipo de intervenciones: “me he refugiado en otras personas porque considero que, si no lo hubiera hecho, no me hubiera refugiado en otras personas y tampoco hubiera

buscado ayuda profesional, no sé qué hubiera sido de mi vida en estos momentos” (Participante J). Las personas pueden requerir una asistencia especializada en el proceso de duelo y recurren a los profesionales de la salud mental con el propósito de recibir apoyo y orientación específica. Estas intervenciones profesionales proporcionan un acompañamiento que puede ser esencial en la gestión del duelo ofreciendo un espacio que favorece la comprensión y afrontamiento de las complejas emociones relacionadas con la pérdida, es así como el apoyo profesional puede desempeñar un papel de especial significación en el proceso de elaboración subjetiva. Adicionalmente, los participantes coinciden al relatar sobre las intervenciones con profesionales en el área de psicología como un espacio liberador.

Fui a un par de sesiones con la psicóloga de la empresa, con ella pues, fue chévere porque pude soltar también muchas cosas que yo sé que quedan entre dos personas, ¿cierto? Y me parece un ejercicio muy bonito porque digamos que es contarle tus cosas a alguien que no te conoce, te ayuda a liberar muchas cosas, porque esa persona por el mismo hecho de no conocerte no te puede siquiera juzgar en tus reacciones, es decir, la manera en que tú reacciones, tus actitudes, entonces el hecho de que alguien te escuche y sepa y le puedas contar lo que viviste y soltar, ayuda, a mí me ayudó, pues con ella no tenía la confianza ni nada pero pues del mismo dolor que tenía pues lloré e hice muchos ejercicios con ella (Participante M).

El apoyo psicológico profesional se constituye en un recurso para ayudar a las personas a sobrellevar el duelo. La terapia del duelo proporciona un espacio estructurado y seguro donde los individuos pueden expresar y explorar sus sentires con libertad y sin juicio, este entorno facilita la expresión de sentimientos y pensamientos que pueden estar a menudo reprimidos, lo que a su vez puede contribuir a la liberación de la tensión emocional acumulada. Además, la confidencialidad que caracteriza la relación terapéutica promueve la apertura y la honestidad permitiendo a las personas compartir sus vivencias más íntimas sin temor a la crítica o el estigma.

El apoyo social emerge como un factor fundamental que moldea y facilita el proceso de tramitación del duelo. La cercanía física, la comunicación no verbal, la capacidad de compartir experiencias y adaptabilidad a las necesidades cambiantes son elementos intrínsecos a este apoyo, contribuyendo al proceso de elaboración subjetiva. Si bien el hecho de que las personas cuenten con una red de apoyo social amplia y presente adquiere un lugar fundamental en un proceso de duelo, hay otras maneras de tramitación de este evento disruptivo, a continuación, se desarrollan algunas de estas otras vías.

6.4.5. Estrategias de afrontamiento utilizadas por los deudos en el proceso de elaboración subjetiva

El proceso del duelo, que inicia con la noticia de la pérdida se extiende a lo largo del tiempo y se caracteriza por diversas etapas y oscilaciones emocionales. En este apartado, se desarrollarán los aspectos relacionados con la preparación de los individuos para afrontar un suceso disruptivo, la experiencia de afrontar la pérdida en solitario, la aparición de apatía durante este periodo, las conversaciones internas y reflexiones que surgen en la mente de quienes atraviesan el duelo, la autovaloración que se deriva de reconocer que se hizo todo lo posible durante la vida del ser amado y la importancia de la escritura y la creación de legados como una forma de honrar y dar significado al vínculo con el objeto de amor perdido.

La preparación para el duelo o *duelo anticipatorio*, es el proceso de duelo que ocurre antes de que la pérdida real acontezca. Durante esta fase, las personas pueden experimentar emociones similares a las del duelo cuando la pérdida se ha consumado, como tristeza, ansiedad y aceptación. El duelo anticipatorio brinda la oportunidad de trabajar y procesar la pérdida antes de que suceda la inminente muerte, lo que puede ayudar a reducir el impacto emocional cuando finalmente ocurre.

Además, permite a las personas fortalecer relaciones y resolver cualquier asunto pendiente, lo que puede brindar un sentido de paz y cierre durante el proceso de duelo posterior.

Yo por la enfermedad trataba de establecer ventajas y desventajas de seguir en la situación [...]. Uno sabe que sería muy bueno que estuviera, pero sana, no en las situaciones en las que estaba, entonces yo empecé como a pensarlo y como a decir: “mi mamá se va a morir pronto” y empecé como a hacerme a la idea de que eso va a suceder y que sucede es porque va a haber cierto descanso, [...]. Entonces era así como trataba de prepararme y leer un poco, leer mucho sobre los duelos y demás, escuchar podcast antes de que eso sucediera como para irme preparando e ir acondicionando el espacio (Participante F).

Los individuos en su búsqueda de comprender y aceptar la inminente pérdida suelen recurrir a la adquisición activa de conocimientos sobre el duelo, explorando diversas fuentes como libros, artículos y/o recursos multimedia relacionados con la temática. Además, la adaptación al entorno surge como una estrategia común durante el duelo anticipado, la reorganización del espacio y la disposición de recursos personales se interpretan como intentos en pro de establecer un marco de apoyo que facilite el proceso de duelo subsiguiente. Este enfoque refleja que la preparación emocional y del entorno puede incidir en la capacidad de afrontar la pérdida.

Una vez que se ha llevado a cabo la preparación para el duelo, surge la realidad de afrontar la pérdida, muchas personas optan por enfrentar esta situación en soledad. La conexión entre estas dos fases radica en la capacidad del individuo para aplicar sus recursos tanto emocionales y cognitivos adquiridos durante la primera etapa. La comprensión previa de la inevitabilidad de este evento disruptivo y la adaptación del entorno pueden servir como cimientos sólidos a medida que el individuo enfrenta la experiencia dolorosa de la pérdida en solitario. Al respecto, las personas coinciden al señalar que optaron por encarar este proceso en soledad, “entonces me tocó afrontar

eso solo, preferí no dialogar con nadie, como soltar eso, sino que me lo guardé y continué” (Participante M). Cuando las personas eligen guardar sus emociones y no dialogar con nadie puede ser interpretado como una estrategia de afrontamiento individual, donde hacen la elección de encarar estos sentimientos y pensamientos de manera interna, sin la búsqueda de apoyo externo. Esta decisión puede tener varias implicaciones, indica una preferencia por la *reserva emocional*, posiblemente motivada por la percepción de que compartir esos sentires podría resultar difícil o incómodo. Además, la actitud de continuar con la vida sugiere una cualidad de perseverancia, a pesar de la intensa carga emocional que conlleva este proceso de la pérdida. Este enfoque puede derivar de la creencia personal de que la expresión abierta puede no ser necesaria o tal vez, debido a la preferencia por gestionar la tristeza de manera más privada.

Es importante tener en cuenta que cada persona aborda esta experiencia de manera única y las estrategias de afrontamiento pueden variar ampliamente. El proceso de duelo implica que algunas personas transiten por momentos de apatía e incredulidad los cuales pueden manifestarse en forma de *desinterés* o cierta *distancia emocional* hacia la realidad de la pérdida, así lo expresan los participantes: “no sé, creo que he llegado al punto de dejar hacer, dejar pasar, ¿cierto?, como en medio del desinterés” (Participante J). Las personas viven cierto grado de resignación y una aparente indiferencia lo cual sugiere una aceptación pasiva de la situación actual, además, el desinterés puede estar relacionado con un mecanismo de defensa que implica la evitación de las emociones para evadir el dolor o la intensidad de los sentires relacionados con la pérdida. La apatía puede configurarse como una forma de autoprotección emocional, como una manera de evitar el malestar intenso asociado con el evento disruptivo. Este mecanismo de defensa puede conducir a las personas a sobrellevar de una manera más controlada o distante el padecimiento de este suceso. Es importante tener en cuenta que esta puede ser una respuesta temporal y adaptativa a la

sobrecarga emocional, sin embargo, también puede indicar la necesidad de explorar y abordar los sentimientos subyacentes para avanzar en el proceso de duelo.

Otra manera para enfrentar la pérdida, son las conversaciones internas, la cual puede presentar un giro hacia la autorreflexión activa y la reconciliación emocional, los participantes aluden a este tema como una manera de equiparar la identidad personal del pasado con la realidad actual: “he estado hablando mucho conmigo, creo que me ha ayudado mucho, he encontrado, he logrado en medio de esta odisea equiparar a los dos J... uno antes de la muerte de la mamá y el que hay ahora, cierto, los he ido familiarizando, a no odiar el uno al otro” (Participante J). Estas reflexiones internas se constituyen en una herramienta en el proceso de elaboración subjetiva, donde se encuentra un medio para enfrentar las emociones de una manera más activa y analítica. Además, el proceso de familiarización implica una aceptación de las transformaciones ocurridas durante la experiencia de la pérdida, estos diálogos consigo mismo destacan como las meditaciones realizadas pueden ser instrumentos valiosos en el proceso de elaboración subjetiva.

En el proceso de tramitación; la autovaloración es también un aspecto significativo, la cual se puede derivar del diálogo interno, donde este influye en la percepción de los propios esfuerzos y acciones durante la vida del objeto de amor, las personas se refieren a esta autopercepción de la siguiente manera: “saber que hice todo lo que estaba en mi alcance, que le ofrecí todo lo que estaba a mi alcance y tratar de que con esas cosas ir visionándome a un futuro” (Participante M). La autoevaluación y la autoafirmación son elementos fundamentales en el proceso de duelo, donde los individuos buscan comprender, reflexionar y valorar sus actos y esfuerzos tanto durante la vida de su ser querido como después de su partida. Este proceso implica una revisión crítica de las acciones pasadas y actuales, así como un reconocimiento consciente de la propia capacidad para afrontar la pérdida. En suma, la autoafirmación se relaciona con el reconocimiento de las personas por su

capacidad de sobrellevar este evento disruptivo, apreciando la fuerza emocional, los recursos psíquicos y la adaptabilidad, estos elementos proporcionan a las personas la oportunidad de reconocer sus esfuerzos, aprender de la experiencia y afirmar su capacidad para enfrentar los desafíos relacionados con la muerte de un ser querido.

La escritura, es otro método utilizado por las personas como una estrategia de afrontamiento en donde esta puede facilitar la reflexión y la construcción de una narrativa significativa que contribuye al proceso de tramitación. Los individuos se refieren a esta experiencia de escribir como una forma de soltar:

Yo siento que me ayudan en el sentido que como te comentaba lo pongo ahí en la palabra, lo pongo en un texto y eso a mí personalmente me parece bueno, escribir siento que me libera mucho y que escribiendo me gusta poner como que todo lo que estoy sintiendo en eso que escribo, pero no, a lo mejor el aporte es ese, poner las palabras ahí (Participante F).

El escribir puede resultar beneficioso en la medida que permite plasmar sus pensamientos y emociones en un texto, el acto de poner palabras el sentir se traduce en un sentimiento de liberación y puede contribuir al bienestar emocional. Este proceso puede interpretarse como una forma de autoevaluación donde el individuo, a través de la escritura, revisa y reflexiona sobre sus propias experiencias y sentimientos y también la construcción de un texto puede considerarse como una manifestación concreta de la expresión emocional del duelo cuando se pierde un ser querido.

Finalmente, las personas buscan dejar un legado a su ser querido, en una forma de honrar y mantener viva la memoria de este, los participantes se refieren a este homenaje al objeto perdido como una forma de otorgar significado a sus actos y hacer sentir “orgullosa” a esta persona que partió: “ese es el tributo que yo considero que tengo que hacer y seguir haciendo para hacerla sentir orgullosa donde quiera que esté” (Participante M). El tributo, no solo implica recordar sino

también destacar los valores, experiencias y contribuciones que las personas consideran dignos de reconocimiento, además, la noción de continuidad en el acto de dejar un legado sugiere un compromiso a largo plazo para compartir y preservar la memoria del ser querido. Más allá de simplemente recordar, las personas buscan transmitir elementos que evocarían sentimientos de orgullo en el objeto de amor perdido, lo cual sugiere un deseo de mantener viva la esencia y los valores que generan un sentido de satisfacción.

En síntesis, el proceso de tramitación del duelo abarca diversas etapas y facetas emocionales que van desde la preparación para afrontar la pérdida hasta la búsqueda de dejar un legado al ser querido fallecido. En conjunto, estos elementos permiten comprender la complejidad y la variedad de estrategias utilizadas por los individuos en su proceso de afrontar la pérdida.

7. Discusión

En este capítulo se discuten los resultados obtenidos en este estudio a la luz de las teorías generando de estas mayores comprensiones alrededor del objeto de estudio. En un primer momento, se analiza la naturaleza misma de la pérdida, explorando sus múltiples dimensiones y cómo estas influyen en el proceso de duelo de los individuos. Seguidamente, se profundiza en las relaciones entre las emociones y las conductas que surgen ante la pérdida. Se exploran las diversas formas en que el duelo puede manifestarse, desde la tristeza y la ira hasta la búsqueda de consuelo y la aceptación.

En un tercer momento, se examina cómo la construcción de significados y la expresión de emociones encuentran un nuevo terreno en plataformas como Facebook, se comprende cómo esta red social se ha convertido en un espacio donde los individuos comparten sus vivencias de pérdida, buscan apoyo emocional y tejen narrativas significativas en torno a sus experiencias. Finalmente, se analiza el papel que desempeña Facebook en la reducción de brechas emocionales en el entorno digital. Se explora el uso de esta plataforma en la facilitación de la expresión emocional del duelo, conectando a individuos en momentos de vulnerabilidad y brindando un espacio para la validación y el consuelo mutuo.

7.1. Abordando la pérdida

Todo cambio implica una pérdida, del mismo modo que cualquier pérdida es imposible sin el cambio”
(Neimeyer, 2000, p. 27)

La comprensión de pérdidas, tanto tangibles como intangibles, constituye un aspecto importante en el estudio de los procesos de duelo. En este apartado se desarrollarán las dimensiones de la pérdida a la luz de las contribuciones de diversos autores, adicionalmente se comprenden estas experiencias como eventos disruptivos en la vida de las personas y la vulnerabilidad que sienten después de atravesar este hecho inesperado.

La complejidad de la naturaleza de la pérdida radica en cómo impactan la vida emocional y psicológica de las personas. En medio del cambio constante y las transformaciones continuas, los individuos observan su propia constancia, gradualmente experimentan su propia limitación lo que genera los sentimientos melancólicos que caracterizan la vida diaria (Gamo Medina & Pazos Pezzi, 2009), es decir que, la pérdida se puede entender como una expresión que está ligada a la percepción del tiempo, del cambio y de la identidad propia de cada individuo, este autor resalta la paradoja de la existencia humana donde se anhela la sensación de permanencia y estabilidad, pero el mundo se mantiene en un constante cambio.

La pérdida es una experiencia universal que permea la vida humana en todas sus facetas como lo señala Neimeyer (2000), este autor define las pérdidas como “cualquier daño en los recursos personales, materiales o simbólicos con los que hemos establecido un vínculo emocional” (p.47). Esta omnipresencia de la pérdida resalta la complejidad de su naturaleza y su impacto en la expresión emocional del duelo cuando se pierde un objeto significativo, además, amplía nuestra

comprensión de este hecho más allá de la muerte de un ser querido, abarcando cualquier experiencia en la que se vea comprometido un objeto al que se está vinculados afectivamente.

La vivencia de la pérdida integra la dimensión material e intangible que se extiende a diversos aspectos de la vida. Las primeras son aquellas que se pueden cuantificar y observar fácilmente, como la muerte o la desaparición de una persona amada o una posesión preciada, estas generan dolor ya que representan la ruptura de la conexión física con objetos o individuos significativos. La dimensión intangible, alude a pérdidas simbólicas y difíciles de definir, debido a que no se pueden tocar ni cuantificar de la misma manera que las anteriores, estas pueden incluir la ausencia de ideales, sueños y/o el quebranto en la sensación de seguridad y confianza. Neimeyer (2000), se refiere a los tipos de pérdida de la siguiente manera:

En cierto modo, perdemos algo con cada paso que avanzamos en el viaje de la vida, cosas que van desde las más concretas, como las personas, lugares u objetos, hasta las más inmateriales, pero no por ello menos significativas, como la juventud o los sueños e ideales que se desvanecen cuando nos enfrentamos a las duras «realidades» de la vida (p. 26).

Estos aspectos subrayan la complejidad de la expresión emocional ya que no se limita a la manifestación de los sentimientos por la ausencia física de alguien o algo, sino que implica a la vez la confrontación con una realidad cambiante y la adaptación a nuevas circunstancias, por ejemplo, la muerte de un ser querido no implica solo la ausencia física de su presencia sino también la ruptura del vínculo, los recuerdos y las expectativas que se tenían para el futuro, esto significa que en algunos casos estos dos tipos de pérdidas se articulan cuando se pierde un objeto de amor, este vínculo no solo abarca el afecto y la conexión emocional, sino también la confianza, el apoyo y la intimidad compartida, la fractura de este lazo puede dejar un vacío emocional profundo que puede ser difícil de llenar. En conjunto, las pérdidas tangibles e intangibles se entrelazan de manera

intrincada, abarcan no solo la ausencia física de la persona amada, sino también la fractura de los vínculos emocionales, cognitivos y existenciales que formaban parte de la relación.

Cabodevilla (2007), enumera ampliamente los tipos de pérdidas y las categoriza en cinco grandes grupos. El primer grupo se relaciona con la pérdida de la vida: la muerte propiamente dicha. En segundo lugar, se encuentran las pérdidas de aspectos del sí mismo; estas tienen que ver con la decadencia en la salud. En un tercer momento están las pérdidas de objetos externos, las cuales se refieren a las pérdidas materiales. También se describen las pérdidas de tipo emocional y, finalmente, aquellas ligadas con el desarrollo, que son aquellas unidas al propio ciclo vital normal. Además, refiere a las pérdidas tangibles e intangibles de la siguiente manera: “el proceso de duelo se realiza siempre que tiene lugar una pérdida significativa, siempre que se pierde algo de valor, real o simbólico,” (Cabodevilla, 2007, p. 164), es decir, las pérdidas pueden variar en su naturaleza y alcance, abarcando desde la muerte de un ser querido hasta la ruptura de un vínculo afectivo con un objeto de amor. Independientemente de su manifestación, cada uno de estos hechos desencadena emociones y desafíos para adaptarse a una nueva realidad.

La experiencia de una pérdida significativa puede ser vivida por las personas como un evento disruptivo que desencadena una serie de reacciones emocionales intensas y dolorosas en el individuo. Benyakar (2016) propone el término *disruptivo* para explicar “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). Al adoptar este enfoque se reconoce la capacidad de ciertas situaciones para *romper* la estabilidad y continuidad psicológica del individuo generando reacciones que perturban su capacidad de integración y procesamiento emocional. La interrupción repentina de la presencia de un objeto de amor puede romper la continuidad de la vida del deudo ya que se altera de manera abrupta e inesperada su realidad generando un desequilibrio emocional

y psicológico. Esta experiencia puede afectar la capacidad del individuo para integrar y procesar la vivencia de la pérdida. Por ende, al considerar este evento desde la perspectiva de Benyakar, se resalta la importancia de abordar no sólo el impacto emocional inmediato tras la pérdida sino también, las posibles repercusiones a largo plazo en el bienestar psicológico y emocional del deudo.

Considerando que el evento disruptivo proviene del mundo externo y puede generar impacto en las personas, es necesario considerar que sus afectaciones serán directamente proporcionales a la forma en como cada sujeto lo enfrente, al significado que le atribuya y a sus recursos psíquicos para afrontarlo. En este sentido, los significados a un evento disruptivo siempre tendrán en cuenta la subjetividad de quien lo padece. En esta línea, Freud señala que lo que deviene traumático no está determinado por el acontecimiento en sí mismo sino por el impacto particular que causa en el sujeto (Díaz Facio-Lince 2019, p.57). La importancia de esta concepción radica en su capacidad para reconocer que la percepción de lo disruptivo puede variar entre individuos, influenciado por su historia personal y su habilidad para afrontar y procesar experiencias adversas. Díaz Facio-Lince (2019), señala que: “sin importar su magnitud, los impactos con carácter disruptivo movilizan en forma negativa el psiquismo y pueden advenir en una vivencia traumática, o generar movimientos psíquicos positivos de resiliencia y transformación subjetiva” (p. 58), independientemente de la magnitud del evento, este puede provocar respuestas adversas o favorables en la psique del individuo.

Cuando una persona experimenta la pérdida de un objeto tangible o intangible, percibido como un suceso disruptivo, esto puede inducir en el doliente una sensación de vulnerabilidad. “Ser vulnerable implica fragilidad, una situación de amenaza o posibilidad de sufrir daño” (Feito, 2007, pp. 7–8). Esta percepción puede manifestarse en una serie de respuestas emocionales y cognitivas que reflejan la sensibilidad y la exposición del individuo ante el impacto de la pérdida. Asimismo,

la experiencia de vulnerabilidad puede influir en la manera en que el individuo enfrenta y procesa el duelo, afectando su capacidad para adaptarse a la nueva realidad y reconstruir significado tras la pérdida.

En conclusión, la comprensión de las pérdidas, tanto tangible e intangibles como eventos disruptivos y la sensación de vulnerabilidad que generan en los individuos después de atravesar dichas experiencias son aspectos fundamentales en el estudio del proceso de duelo, asunto que se discute en el siguiente apartado. La naturaleza de la pérdida radica en cómo estas vivencias impactan en la vida emocional y psicológica de las personas, afectando su capacidad de integración y procesamiento emocional

7.2. Respuestas afectivas y conductuales ante la pérdida

Aunque el dolor por la pérdida de algo que amamos y ya no tenemos es una parte natural del viaje de la vida, puede poner en tela de juicio nuestra forma de vida, haciéndonos sentir confusos e inseguros, sin saber cómo avanzar en el territorio desconocido.
(Neimeyer, 2000, p. 16)

La experiencia del duelo ante la pérdida de un ser querido es un intrínsecamente humano y ha sido objeto de estudio y reflexión en diversos campos del conocimiento, incluyendo la psicología. En este apartado, se plantea discutir las conceptualizaciones del duelo propuestas por diferentes teóricos y, asimismo, se examinan las manifestaciones emocionales y conductuales de este proceso de elaboración. Este análisis permitirá comprender profundamente el duelo y sus implicaciones en la vida humana.

Freud (1917), aborda el concepto del duelo como un proceso psíquico que surge como “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) destaca la universalidad de esta experiencia, que afecta a individuos de todas las culturas y la considera como una reacción natural ante la separación de aquello que se valoraba y se estimaba profundamente. El duelo, según Freud, implica un proceso de elaboración psíquica que permite al individuo enfrentar y superar la pérdida, integrando gradualmente la ausencia del objeto amado en su vida cotidiana.

Por su parte, Lindemann, (1963), definió el duelo como un estado de dolor, incomodidad y, con frecuencia, deterioro tanto mental como físico, que sigue a la pérdida de un ser querido, es decir, no se limita únicamente a la esfera emocional, sino que también puede tener impacto en el bienestar físico del individuo. La comprensión de esta experiencia desde este punto de vista resalta la interconexión entre estos aspectos de la vida humana, por ejemplo, el sufrimiento emocional

puede manifestarse a través de síntomas físicos, y viceversa, lo que subraya la importancia de abordarlo de manera integral, considerando tanto los aspectos físicos como psicológicos del mismo. Adicionalmente, este autor identifica tres etapas del duelo, la primera se caracteriza por una sensación de shock e incredulidad ante la pérdida, la segunda etapa implica una experiencia aguda de dolor y aflicción y, en un tercer momento se centra en la adaptación y reconstrucción de la vida sin el ser querido.

Worden (2013), ofrece una perspectiva profunda sobre el proceso de duelo, lo define como “la experiencia de la persona que ha perdido a un ser querido” (p. 33), resaltando así al sujeto como parte central en el proceso de elaboración subjetiva. Este teórico enfatiza que esta es una vivencia personal influenciada por la naturaleza única de la relación con el objeto de amor, además, menciona que es el “proceso por el que pasa una persona al adaptarse a la pérdida de un ser querido” (p. 33), esta definición condensa la esencia de la elaboración como un desarrollo dinámico y multifacético que implica una serie de ajustes y adaptaciones emocionales, cognitivas y conductuales ante una pérdida significativa. Al reconocer el duelo como un proceso, Worden enfatiza que no es un evento estático, sino que puede evolucionar con el tiempo. La adaptación a la fractura del vínculo con un objeto de amor implica una serie de tareas que el individuo debe abordar para lograr una elaboración satisfactoria, estas incluyen la aceptación de la realidad de la pérdida, la expresión y experiencia del dolor emocional, la adaptación a un mundo sin la presencia del ser querido y la reubicación emocional de este en la vida del doliente.

En esta línea de análisis, Díaz Facio Lince (2019), postula que “el duelo se caracteriza por un estado de ánimo doloroso y por otra serie de manifestaciones que involucran la vida afectiva, los comportamientos y las interacciones del doliente” (p. 39), la autora subraya que este acontecimiento no se limita únicamente a un estado emocional de tristeza, sino que también implica

otra serie de manifestaciones .Además, hace referencia a que “el duelo no es un estado de atenuación automática del dolor. Es un trabajo psíquico en el que el doliente participa activamente” (p. 39), es decir, implica más que simplemente esperar a que el dolor disminuya con el tiempo, en cambio, requiere un esfuerzo consciente por parte del individuo para confrontar y procesar el dolor, la tristeza y otras emociones asociadas con la pérdida, como el desconsuelo, la angustia, la desesperación, la soledad, la confusión y la ira.

En conclusión, las conceptualizaciones del duelo propuestas por los autores ofrecen diferentes perspectivas teóricas que enriquecen la comprensión del duelo y sus implicaciones para la salud mental y el bienestar emocional. Como se mencionó, el proceso de elaboración es una experiencia compleja que no se limita simplemente al dolor emocional, por el contrario, implica una serie de respuestas afectivas que pueden manifestarse a través de la vida emocional y comportamental del doliente.

La tramitación de una pérdida es una experiencia que involucra una amplia gama de manifestaciones emocionales. A lo largo de la historia, varios teóricos han contribuido al entendimiento de estas expresiones desde diferentes perspectivas.

Al menos en estos casos de pérdida profunda e irremediable, los afectados parecen compartir ciertas reacciones, sentimientos y procesos de curación, aunque también hay una variabilidad importante que depende de cada persona, de su forma de afrontar la adversidad y de la naturaleza de la relación que mantenía con la persona desaparecida (Neimeyer, 2000, p. 28).

El autor subraya la amplitud de manifestaciones emocionales implicadas en el duelo, sugiere que, incluso en situaciones de pérdida, los individuos pueden experimentar similitudes en cuanto a sus manifestaciones afectivas y procesos de elaboración. Esto sugiere que, independientemente del tipo de pérdida que se esté experimentando, los individuos pueden

compartir ciertos aspectos emocionales comunes en su respuesta al proceso de elaboración. Esta idea resalta la universalidad de las reacciones afectivas ante la pérdida y reconoce que, aunque las circunstancias individuales puedan variar, las personas comparten un terreno común en su camino hacia la curación y la recuperación. No obstante, también señala la existencia de una variabilidad considerable en la manera en que cada persona la pérdida y se ajusta a ella. Esta puede ser por una serie de factores, incluyendo la personalidad, las experiencias previas, los recursos emocionales y el apoyo disponible, así como la naturaleza misma del vínculo con la persona fallecida. Por lo tanto, aunque ciertas facetas del duelo pueden ser comunes, la forma en que cada individuo lo vive y lo procesa es única y está fuertemente influenciada por su contexto personal y relacional.

Lindemann (1994) en su texto *“Symptomatology and Management of Acute Grief”* [Sintomatología y Manejo del Duelo Agudo] resalta la naturaleza intensa y penetrante del dolor emocional que acompaña al duelo. El autor postula que el duelo agudo, caracterizado por el periodo inmediato posterior a la pérdida, está marcado por emociones dolorosas como la tristeza, la desesperanza y la desesperación. Estas emociones pueden ser abrumadoras y suelen afectar la capacidad del individuo para funcionar en su vida diaria. La tristeza es una respuesta común, manifestándose en una sensación de pesar y aflicción. Esta puede ser tan abrumadora que dificulta el funcionamiento normal y llevar a la persona a experimentar una sensación de vacío y desolación. La desesperanza es otro afecto característico, donde el individuo puede sentir que no hay certidumbre de encontrar consuelo o recuperarse de la pérdida. Finalmente, la desesperación, implica una sensación de angustia y desconsuelo, donde el individuo puede sentirse completamente abrumado por el dolor. En conjunto, estas emociones experimentadas durante el proceso de elaboración pueden tener un impacto significativo en la salud emocional y el bienestar del deudo.

Por su parte, Worden (2013) ofrece una perspectiva detallada sobre las manifestaciones del duelo al agruparlas en cuatro categorías generales constituidas por: los aspectos emocionales, los físicos, los cognitivos y los conductuales que pueden experimentar los deudos durante el período de tramitación de la pérdida.

Los sentimientos son una parte central y fundamental del duelo, ya que expresan las respuestas afectivas inmediatas ante la pérdida de un objeto de amor. Worden identifica una amplia gama de emociones que pueden surgir durante este periodo, destacando que su intensidad y variabilidad dependerá de cada individuo. La tristeza es una de las reacciones más prevalentes, esta sensación de pesar y desconsuelo puede ser abrumadora y manifestarse en forma de llanto, melancolía y vacío emocional. La ira es otro afecto común, aunque puede ser menos reconocida o aceptada socialmente esta puede ser una respuesta al dolor y la injusticia percibida de la pérdida, los dolientes pueden experimentarla hacia la persona fallecida, hacia ellos mismos, hacia otras personas o incluso hacia fuerzas más abstractas como la vida, el destino o incluso hacia Dios. La culpa también puede surgir durante el duelo, los individuos pueden experimentar sentimientos de culpabilidad por acciones o decisiones pasadas relacionadas con el ser querido fallecido, por no haber hecho lo suficiente por ellos, o por cualquier conflicto no resuelto en la relación. Worden (2013) enumera también otros sentimientos como la ansiedad, la soledad, la fatiga, el desamparo, entre otros como el shock, la añoranza, la emancipación, el alivio y la insensibilidad.

De igual manera, las sensaciones físicas a las que alude Worden (2013) “se suelen pasar por alto, pero desempeñan un papel importante en el proceso de duelo” (p.40) pueden ser variadas y reflejar tanto el impacto del estrés emocional como una expresión directa del dolor y la angustia asociados con la pérdida, “en muchas ocasiones, estas sensaciones físicas preocupan tanto a los supervivientes que acaban acudiendo al médico. Los médicos deben investigar si estas personas

han sufrido una pérdida” (Worden, 2013, p. 40). El impacto del duelo en el cuerpo puede manifestarse a través de síntomas físicos como: vacío en el estómago, opresión en el pecho y/o garganta, hipersensibilidad al ruido, falta de aire, debilidad muscular, entre otros. La interrelación entre las manifestaciones físicas y emocionales durante este acontecimiento destaca la compleja interacción entre la mente y el cuerpo, es decir, el estrés emocional derivado de una ruptura puede manifestarse en síntomas físicos.

Las cogniciones son otra dimensión que aborda Worden, (2013) “existen muchas pautas diferentes de pensamiento que marcan la experiencia del duelo. Ciertos pensamientos son normales en las primeras fases del duelo y suelen desaparecer tras un breve espacio de tiempo” (pp.40-41). Es común que, durante las primeras etapas del proceso de elaboración, los deudos experimenten pensamientos que reflejen la incredulidad, la confusión, la negación sobre la realidad. Estas cogniciones pueden ser parte de la respuesta cognitiva inicial y servir como mecanismo de defensa para amortiguar el impacto emocional abrumador.

Finalmente, las manifestaciones conductuales propuestas por Worden (2013) pueden variar considerablemente entre los individuos y “generalmente se corrigen solas con el paso del tiempo” (p.43), entre estas, se incluyen: trastornos del sueño y la alimentación, conducta distraída, retraimiento, soñar con el fallecido y/o evitar recordarlo, buscar y llamar en voz alta, suspirar, hiperactividad y agitación, llorar, visitar lugares o llevar objetos que recuerden al ser perdido y atesorar objetos que pertenecían al difunto. En resumen, estas conductas durante el duelo son diversas y pueden representar formas de afrontamiento adaptativas, es decir, aquellas que ayudan al deudo a procesar el dolor de manera saludable y avanzar de manera constructiva en el proceso de duelo o desadaptativas, entendiéndose estas como las estrategias que empeoran el dolor emocional y dificultan la capacidad del individuo de procesar la pérdida.

Freud (1917) abordó también las manifestaciones conductuales frente al duelo. Postuló que el duelo implica una reorientación de la energía psíquica que estaba investida en el objeto perdido hacia otras áreas de la vida, lo que puede llevar a una pérdida de motivación y/o disfrute, además, “la pérdida por el interés por el mundo exterior [...] la pérdida de la capacidad de escoger algún nuevo objeto de amor [...], el extrañamiento respecto de cualquier trabajo productivo que no tenga relación con la memoria del muerto” (Freud, 1917, p. 242). Los comportamientos que resultan de un trabajo de duelo pueden influir en aspectos del funcionamiento del individuo, afectando su motivación, interés y compromiso con diferentes actividades. “Fácilmente se comprende que esta inhibición y este angostamiento del yo expresan una entrega incondicional al duelo que nada deja para otros propósitos y otros intereses” (Freud, 1917, p. 242).

Por su parte, Neimeyer (2000) ofrece una amplia perspectiva sobre estas manifestaciones conductuales durante un proceso de elaboración señalando la variabilidad de estas, enfatizando que se ven influenciadas por diversos factores como la naturaleza del vínculo con el objeto perdido y el contexto circundante. En este sentido, un individuo en duelo “a nivel conductual, puede parecer desorganizado y distraído, incapaz de llevar a cabo las actividades más rutinarias de la vida cotidiana” (Neimeyer, 2000, p. 29). La observación de este autor resalta la complejidad de este proceso que afecta no solo las emociones, sino también el comportamiento y el funcionamiento diario del individuo, además, describe otros comportamientos como “la tristeza invasiva, los periodos de llanto impredecible, los trastornos persistentes del sueño y del apetito, la pérdida de motivación, la incapacidad para concentrarse o disfrutar con el trabajo o la diversión y la esperanza respecto al futuro” (Neimeyer, 2000, p. 32).

En conjunto, la pérdida y su consecuente proceso de tramitación implica una gran variedad de manifestaciones tanto emocionales como conductuales. A través de las diferentes perspectivas

teóricas se han destacado la intensidad de estas; como el dolor emocional, las reacciones físicas, cognitivas y la influencia en el comportamiento diario de los participantes. Es fundamental reconocer la singularidad de cada experiencia ya que puede variar significativamente entre cada individuo, pero en general, reflejan la influencia que tiene la pérdida en sus vidas. En los próximos apartados, se desarrolla cómo en la era digital las redes sociales han transformado la manera en que las personas conciben estas plataformas para la expresión de sus sentires cuando han vivido una pérdida.

En este sentido, se evidenció que las respuestas afectivas ante la pérdida no se limitan únicamente al dolor emocional, sino que abarcan una amplia gama de emociones que pueden variar en intensidad y expresión según cada individuo. Estas emociones incluyen sentimientos de tristeza, desesperanza, desconsuelo, ira, culpa, ansiedad, soledad, entre otros. Además, se encontró que estas respuestas emocionales pueden manifestarse no solo en el ámbito emocional, sino también a nivel físico, cognitivo y conductual. Se encontró que las respuestas conductuales ante la pérdida pueden expresarse de diversas formas y variar según las características individuales y la naturaleza de la relación con el ser querido fallecido. Entre las identificadas en el estudio se encuentran cambios en los patrones de sueño, disminución del interés en actividades previamente placenteras, aislamiento social, y el enfoque hacia el trabajo como una forma de distracción de los sentires del duelo. Estas reflejan los esfuerzos del individuo por adaptarse a la nueva realidad sin el ser querido y por encontrar formas de procesar y expresar su dolor emocional.

7.3. Facebook: comunidad donde se construyen significados en la era digital

Entramos a Facebook, salimos de Facebook, estamos en Facebook, y sin darnos cuenta empleamos metáforas donde “habitamos” un lugar social, como modo de hacer inteligible nuestra presencia en la plataforma.

(Gurevich, 2016, p. 218)

En la era digital, las redes sociales han transformado radicalmente la forma como se expresan y relacionan las personas, además de la expresión de la identidad y la comprensión de la intimidad. En este capítulo se desarrolla el concepto y usos de Facebook como red social a la luz de diversos autores y se da una mirada a la dimensión social del duelo, con énfasis especial en los rituales a través de este modelo de comunicación virtual. Por medio de este análisis, se busca comprender la actuación de Facebook como un escenario para la expresión emocional y además cómo afecta las interacciones humanas y moldea la identidad en línea.

Facebook “es la red que tiene mayor tráfico en el mundo, con 130 millones de usuarios y es líder en tiempo de uso” (Gurevich, 2016, p. 218), la presencia masiva de usuarios en esta red social no solo refleja su popularidad, sino también su impacto en la sociedad actual. La plataforma se ha convertido en una herramienta indispensable para la comunicación, el intercambio de información y la construcción de comunidades en línea. Facebook ha transformado la manera de relacionarse, el intercambio de información y la construcción de comunidades en línea. Su influencia es innegable en la vida diaria, proporcionando un espacio donde las ideas tienen la libertad de fluir, las personas pueden conectarse independientemente de su ubicación y los grupos se organizan en torno a intereses comunes.

Facebook desde su concepción hasta la actualidad, ha pasado de ser simplemente un medio para intercambiar información a convertirse en un espacio donde las personas pueden encontrar

apoyo emocional durante momentos difíciles. Esta transformación subraya la capacidad de esta red social para adaptarse a las necesidades cambiantes de sus usuarios, brindando un entorno donde las experiencias personales pueden ser compartidas y validadas por una comunidad más amplia. En este sentido, “cuando la red social Facebook fue creada en el año 2004, sus creadores y usuarios no imaginaron que las personas en proceso de duelo por muerte la utilizarían de maneras tan diversas” (Marín-Cortés et al., 2022, p. 2). Este medio digital se ha convertido en un escenario significativo para la expresión emocional y el apoyo durante la tramitación de un evento disruptivo, como lo es la pérdida. Desde que medios como Facebook han surgido, aquellos que han perdido a seres queridos ven ahora en esta red social, la oportunidad de compartir sus memorias, sentimientos y aspiraciones con un público extenso. Quienes recurren a este medio para expresar sus emociones durante el duelo perciben que esta acción normaliza su experiencia, reduciendo la vergüenza asociada a una vivencia que a menudo es minimizada o invalidada (Marín-Cortés et al., 2022), el acto de compartir en línea no solo brinda un medio para expresar el dolor y la tristeza, sino que también crea un espacio de conexión y solidaridad entre aquellos que están pasando por experiencias similares. Esta interacción virtual, aunque no sustituye el apoyo presencial, proporciona una sensación de pertenencia y comprensión que puede ser reconfortante en momentos de aflicción.

En la era digital, las redes sociales se han convertido en el lienzo donde la expresión florece en múltiples formas: textos, imágenes y videos se entrelazan en un vasto tapiz de narrativas personales y colectivas, pero más allá de ser simplemente plataformas de comunicación, estas redes se han transformado en lugares de encuentro virtual incluso en los momentos más difíciles de la vida. Permitiendo que incluso los rituales funerarios trasciendan de su dimensión física a planos digitales, ofreciendo a aquellos que están lejos la oportunidad de participar de una manera más

cercana. A través de videollamadas, aquellos que están separados por distancias geográficas pueden compartir un último adiós, consolar a los afligidos y recordar juntos a quienes han partido.

Los resultados del estudio revelaron que las personas utilizaban activamente las redes sociales, como Facebook, para comunicar sus emociones y sentimientos durante la elaboración de la pérdida. Además, se encontró que estas redes sociales servían como un canal eficaz para informar a aquellos que no estaban físicamente cerca sobre lo sucedido, permitiendo que amigos y familiares distantes estuvieran al tanto de la situación, al respecto, Marín-Cortés et al., (2022) refiere las múltiples formas que ofrece Facebook para la expresión afectiva:

En la actualidad, dicha red social ofrece múltiples herramientas para expresar el dolor. Por ejemplo, Facebook cuenta con un servicio de creación de páginas conmemorativas (*memorials* en inglés), destinadas a que amigos y familiares recuerden a quienes han muerto, visitando su perfil e interactuando con este (p. 2).

Lo que comenzó como una plataforma destinada principalmente a la interacción social y el entretenimiento se ha transformado en un espacio donde las personas encuentran consuelo, comparten sus emociones más íntimas y mantienen vivo el recuerdo de sus seres queridos. La capacidad de Facebook para adaptarse a las necesidades cambiantes de sus usuarios refleja la complejidad y la profundidad de las relaciones humanas en la era digital, donde la tecnología se convierte en una herramienta poderosa para tramitar el dolor y encontrar apoyo en momentos de pérdida. El hecho de que las redes digitales estén cada vez más integradas en los procesos de tramitación del duelo refleja la creciente influencia de la tecnología en la forma en que las personas enfrentan y superan la pérdida. Estas plataformas ofrecen un espacio accesible donde los individuos pueden encontrar comprensión, solidaridad y consuelo en momentos de aflicción. En este estudio se observó que las personas utilizan activamente estas plataformas para compartir sus experiencias

emocionales, expresar su dolor y mantener vivo el recuerdo de sus seres queridos, además, permiten que amigos y familiares distantes participen en el proceso de duelo de una manera más cercana, brindando consuelo y soporte a sus conocidos.

Los rituales funerarios son prácticas ceremoniales o simbólicas que se realizan para honrar y recordar a quienes han fallecido, estos pueden variar ampliamente según la cultura, la religión o las creencias personales, pero comparten el propósito común de brindar apoyo, consuelo y un sentido de conexión durante el proceso de duelo, se pueden manifestar de diversas formas como ceremonias religiosas, velorios, visitas a cementerios y/o lugares sagrados, además puede incluir gestos simbólicos como encender velas, llevar flores o realizar oraciones. Estos rituales también han encontrado un espacio en la era digital. A medida que la sociedad actual continúa evolucionando, la forma de honrar y recordar a los seres queridos también ha cambiado, puesto que se han desarrollado rituales virtuales, como la publicación de recuerdos junto al ser amado en las plataformas digitales o la expresión de las emociones y sentimientos a través de un escrito o una canción, hechos que se evidenciaron en la presente investigación y los cuales permiten a las personas expresar sus sentimientos y rendir homenaje a quienes han fallecido. La capacidad de estas plataformas para conectar a personas de diferentes partes del mundo, facilita la participación de amigos y familiares que de otra manera no hubieran podido estar presentes físicamente en los rituales tradicionales.

Los rituales funerarios se conciben como prácticas socio-culturales específicas de la especie humana, relativas a la muerte de alguien y a las actividades funerarias que de ella se deriven [...] están caracterizados por un elaborado código simbólico sobre la base del cual se construye la realidad social (Torres, 2006, p. 109).

Estos rituales funerarios, arraigados en la historia y la cultura de cada sociedad, ofrecen un marco simbólico a través del cual se puede entender y procesar la experiencia de la pérdida. Estos rituales no son simplemente prácticas mecánicas, sino expresiones profundamente arraigadas de nuestra humanidad, reflejando nuestras creencias, valores y relaciones sociales. En la era digital, este código simbólico se adapta y se expresa de nuevas maneras. A través de la creación de grupos conmemorativos, la publicación de tributos visuales y la participación en eventos virtuales en honor a los difuntos, las personas encuentran un medio para llevar a cabo estos rituales de manera virtual. Aunque la forma pueda cambiar, el propósito fundamental de honrar a los fallecidos y encontrar consuelo en la comunidad sigue siendo el mismo, demostrando la capacidad de la tecnología para enriquecer y ampliar nuestras prácticas culturales más arraigadas. En conclusión, los rituales virtuales son una expresión significativa en la era digital, ya que están arraigados en recursos simbólicos que crean un sentido de comunidad y conexión en línea. Estos, utilizan imágenes, señales y marcas cargadas de significado, actúan como códigos compartidos que facilitan la interacción y el apoyo entre las personas que participan en ellos.

Estos actos, que pueden variar en su forma y contenido, se caracterizan por una serie de acciones que tienen como objetivo proporcionar consuelo, apoyo y orientación durante el proceso de tramitación, así lo refiere Díaz Facio-Lince (2000): “Los rituales, se orientan a una serie de acciones más o menos estereotipadas dirigidas a los dolientes y a la comunidad y que buscan organizar la experiencia de duelo” (p. 9). Estas acciones, tanto en el mundo físico como en el digital, sirven como puntos de referencia para los dolientes, proporcionando estructura y significado al proceso de elaboración subjetiva. Como señala la autora los rituales funerarios están diseñados para brindar apoyo a los afligidos y para facilitar la integración del fallecimiento en la vida de la comunidad. En el contexto de las redes sociales, los rituales digitales cumplen una

función similar al proporcionar un espacio compartido donde los individuos pueden expresar su dolor, recibir consuelo y encontrar un sentido de conexión con otros que comparten su pérdida. La participación en estos puede ayudar a mitigar el sentimiento de aislamiento que a menudo acompaña al duelo, al tiempo que proporciona un medio para mantener viva la memoria del ser querido.

En los hallazgos de esta investigación los participantes encontraron en las redes sociales, particularmente en Facebook, un espacio significativo para expresar sus emociones y sentimientos durante su proceso de elaboración. La capacidad de compartir sus experiencias emocionales en un entorno virtual les brindó un medio para comunicar su dolor de manera abierta y sincera. Además, se observó que esta plataforma les proporcionaba un sentido de comunidad y conexión con otros que estaban pasando por experiencias similares, lo que les ayudaba a sentirse comprendidos y apoyados en un momento de vulnerabilidad. En este sentido, los participantes encontraron en Facebook un lugar donde podían inscribir su dolor y recibir el soporte emocional necesario para afrontar su pérdida.

A modo de cierre, en la era digital, Facebook se ha convertido en un sitio importante para expresar emociones y recibir apoyo durante el duelo. Estos espacios ofrecen estructura y significado al proceso de elaboración del duelo, permitiendo a los usuarios compartir su dolor, recibir consuelo y soporte y mantener la memoria viva del ser amado. Estas prácticas culturales se adaptan y se manifiestan de nuevas maneras en línea, demostrando la capacidad de la tecnología para enriquecer las formas de honrar y recordar a quienes han fallecido.

7.4. Acortando brechas en el espacio digital: el uso de Facebook en la expresión emocional del duelo

Las nuevas soluciones ofrecidas por la teleinformática permiten superar los límites espaciales: anulan las distancias geográficas sin necesidad de desplazar el cuerpo e inauguran fenómenos típicamente contemporáneos como la “telepresencia” o la “presencia virtual”.

(Sibila, 2005, p. 63)

En este apartado, se reflexiona sobre el lugar de la interacción de las personas a través de Facebook en la expresión emocional del duelo en la sociedad actual. A medida que se avanza en la era digital, las plataformas en línea se han convertido en espacios significativos donde las personas expresan y comparten sus experiencias de pérdida y manifiestan sus sentimientos por la misma. Facebook como una de las redes sociales más utilizadas a nivel mundial, ejerce una influencia en cómo las personas experimentan y gestionan la aflicción ante la pérdida de un ser querido a través del fomento de la “*Presencia Virtual*”, el término introducido por Sibila (2005).

Riva et al. (2015) con su enfoque en el apoyo social en línea, destacan la importancia de las comunidades virtuales como fuentes de apoyo y solidaridad, en este caso para aquellos que enfrentan la pérdida. Estos autores consideran Facebook como un “*lugar digital*” donde reconocen que esta red social no sólo es un espacio virtual sino también un híbrido del espacio social que abarca tanto interacciones en línea como conexiones reales. Esta dualidad ofrece a las personas la capacidad de controlar y modificar su experiencia y su identidad social de maneras que anteriormente resultaban inimaginables, es decir, esta perspectiva implica que las interacciones en Facebook no son meramente virtuales, sino que están intrínsecamente vinculadas a las conexiones y relaciones reales y físicas que las personas tienen fuera de este lugar. En otras palabras, las interacciones en esta red social no solo reflejan los vínculos en el mundo real, sino que también

puede influir en ellos y viceversa. En este estudio se observó que esta idea de comunidad en las redes sociales tenía importantes implicaciones en la expresión emocional del duelo. Los participantes encontraron en Facebook un lugar donde podían expresarse libremente y compartir sus sentimientos con tranquilidad. La sensación de colectividad virtual les proporcionaba un espacio seguro donde podían compartir su dolor y recibir apoyo de otros usuarios. Como resultado, se encontró que el acto de publicar en las redes sociales aliviaba en cierta medida el sentimiento de tristeza de los participantes. Esta expresión emocional facilitada por las redes sociales les permitía procesar su duelo y encontrar consuelo en línea.

Igualmente, Turkle (2011), en su trabajo "*Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*" ["Estar solos juntos: Por qué esperamos más de la tecnología y menos de los demás"], habla sobre cómo la tecnología es seductora cuando lo que ofrece coincide con las vulnerabilidades humanas, explora cómo la virtualidad, incluida las redes sociales como Facebook, ofrece una forma de conectarse y expresarse. Cuando una persona enfrenta la pérdida de un ser querido, puede buscar formas de consuelo y conexión y las plataformas en línea ofrecen una solución fácil y accesible, sin embargo, la autora señala que, este vínculo virtual puede ser superficial y en última instancia insatisfactorio. La sobre dependencia en la tecnología para encontrar consuelo puede interferir con la capacidad de desarrollar lazos genuinos y significativos con individuos en la vida real. La propuesta de esta autora enfatiza la importancia de equilibrar el empleo de la tecnología con la interacción humana auténtica, aunque las redes sociales pueden desempeñar un papel útil como herramientas complementarias en el proceso de duelo, es fundamental reconocer que la verdadera conexión y el consuelo a menudo se encuentran en las relaciones interpersonales significativas. Este fenómeno se reflejó en los resultados de la investigación, donde se observó que los participantes mostraban una disposición más fluida para

expresar sus sentimientos a través de las redes sociales, pero evitaban abordar temas emocionales durante encuentros presenciales. Esta preferencia por la comunicación digital sobre la interacción cara a cara puede indicar una cierta dependencia de la tecnología para la expresión emocional y el apoyo durante el duelo.

En el contexto de la expresión emocional en Facebook, esta reflexión cobra una importancia particular. Si bien las plataformas en línea pueden proporcionar un espacio para compartir recuerdos, expresar emociones y recibir apoyo de la comunidad virtual, también pueden promover una dependencia excesiva de la misma para el proceso de manifestación emocional de duelo que en lugar de buscar consuelo en el contacto humano directo y el apoyo interpersonal, se puede caer búsqueda de validación y consuelo exclusivamente a través de la pantalla de un dispositivo.

De el mismo modo, en relación con el proceso de exteriorización afectiva, otros autores como Marín-Cortés et al. exponen una perspectiva diferente. En un estudio sobre el efecto de los grupos de apoyo en línea en el bienestar mental, se descubrió que casi la mitad de los participantes experimentaron una reducción en la intensidad del dolor después de unirse a comunidades de apoyo digital. Asimismo, aquellos que permanecieron en estos grupos por un año o más notaron una disminución mayor en su dolor en comparación con los que participaron durante menos tiempo (Marín-Cortés et al., 2022). Este estudio resalta el impacto que puede tener en la salud mental de las personas los grupos de online puesto que, la participación en estos se encuentra asociada con una disminución significativa en la intensidad del dolor percibido por los participantes, el simple acto de conectarse con otros en entornos en línea puede proporcionar un alivio tangible para aquellos que enfrentan desafíos emocionales relacionados con el dolor, lo que sugiere que estos entornos pueden ofrecer un espacio seguro y beneficioso para compartir experiencias y recibir apoyo emocional. Además, la duración de la participación en estos grupos sugiere que la sensación

de bienestar que estos generan puede aumentar con el tiempo, posiblemente debido al desarrollo de relaciones más sólidas y al acceso continuo a recursos y apoyo emocional. Los resultados obtenidos en este estudio permiten comprender la relevancia de contemplar los grupos de apoyo en línea como recursos significativos en el abordaje de situaciones disruptivas que causan sufrimiento, ya que estos ofrecen una plataforma accesible que facilita la interacción entre individuos que comparten vivencias afines, lo que, a su vez, puede incidir notablemente en su bienestar emocional y en la gestión del dolor que experimentan.

Así mismo, Facebook permite a las personas recibir apoyo social de múltiples fuentes al mismo tiempo, lo que ayuda a la expresión emocional al permitir a los usuarios recordar a sus seres queridos fallecidos, mantener una conexión con ellos, expresar sus emociones y conmemorar momentos especiales (Marín-Cortés et al., 2022). Los autores resaltan que el uso de esta red social puede tener efectos en el proceso de duelo al facilitar el apoyo social desde diversas fuentes simultáneamente. Estos hallazgos subrayan la importancia de las plataformas en línea, en el abordaje de la pérdida, más allá de ser simples herramientas de comunicación, estas plataformas proporcionan un espacio virtual donde los individuos pueden encontrar consuelo emocional y apoyo en momentos de adversidad. La capacidad de mantener una conexión continua con los seres queridos fallecidos y compartir recuerdos y emociones con una “comunidad en línea” puede reducir la sensación de aislamiento durante la tramitación de una pérdida y proveer una vía para la expresión activa de las emociones. Además, al ofrecer un espacio para honrar y recordar a aquellos que ya no están, Facebook puede facilitar la búsqueda de significado y la reconstrucción de la identidad en el contexto de la pérdida. Esta evolución en la forma en que las personas encuentran apoyo social y expresan sus emociones refleja la adaptación de la sociedad a las nuevas tecnologías y plataformas de comunicación. La virtualización de estas redes de apoyo no solo amplía el alcance

del apoyo disponible, sino que también ofrece una plataforma flexible y accesible para la expresión emocional durante el proceso de duelo, en suma, esta capacidad de interactuar con una comunidad digital que comparte experiencias similares proporciona una sensación de pertenencia y comprensión que puede ser reconfortante para aquellos que atraviesan momentos difíciles. La posibilidad de compartir recuerdos, emociones y experiencias relacionadas con la pérdida en un entorno virtual puede ayudar a las personas a procesar y expresar su dolor de manera más constructiva.

En síntesis, los teóricos resaltan la utilidad de plataformas en línea como Facebook y los grupos de apoyo digital en la manifestación emocional. Aunque ofrecen un espacio valioso para la expresión emocional y el apoyo social, también advierten sobre el riesgo de depender exclusivamente de la tecnología, lo cual puede afectar las relaciones interpersonales significativas. Resulta fundamental encontrar un equilibrio entre el apoyo en línea y las conexiones humanas reales para una adaptación saludable.

Las redes de apoyo digitales dan pie al concepto de la “*presencia virtual*” propuesto por Sibila (2005) donde se explora cómo las tecnologías digitales han transformado la forma en que las personas se relacionan y perciben la realidad, creando una sensación de presencia en entornos virtuales que a menudo se experimenta como real. La autora se refiere a este concepto así:

El *tiempo real* pasó a nombrar la versión digitalizada del “aquí y ahora” de la tradición analógica. Es así como las redes globales de telecomunicación y sus diversos aparatos de conexión ofrecen acceso a las novedosas “experiencias virtuales” dispensando la organicidad del cuerpo, la materialidad del espacio y la linealidad del tiempo (p. 65)

Las redes globales de telecomunicación y los dispositivos de conexión proporcionan acceso instantáneo a una amplia gama de experiencias virtuales, desvinculadas de las limitaciones físicas

y temporales de la realidad material. Las experiencias virtuales pueden tener lugar independientemente de nuestra ubicación física y pueden ser simultáneas o asincrónicas, desafiando así nuestras concepciones tradicionales de tiempo y espacio. Esta transformación plantea cuestiones significativas sobre cómo se percibe y experimenta la realidad en la era digital. Si bien las tecnologías digitales ofrecen nuevas formas de conexión y acceso a la información, también plantean desafíos en términos de cómo se mantiene una conexión significativa con nuestra realidad física y con los demás en un mundo cada vez más dominado por lo virtual.

En conclusión, el análisis sobre la expresión emocional en momentos de pérdida y la tecnología destaca la importancia de encontrar un equilibrio entre el apoyo en línea y las conexiones humanas cara a cara. Aunque plataformas como Facebook y los grupos de apoyo digital ofrecen beneficios significativos, también plantean desafíos en cuanto a la sobre-dependencia en la tecnología. La noción de "presencia virtual" propuesta por Sibila subraya cómo las tecnologías digitales están transformando la percepción del tiempo y el espacio, lo que lleva a reflexionar sobre cómo mantener una conexión auténtica con la realidad física y las relaciones interpersonales en un mundo cada vez más digitalizado.

En este estudio se evidenció cómo Facebook se convirtió en un espacio vital para aquellos que enfrentan el duelo. La plataforma no solo ofrece un medio para expresar emociones y sentimientos en un momento tan específico, sino que también establece un puente de comunicación con otras personas que comparten la pérdida, creando así un sentido de comunidad en línea. Esta colectividad virtual proporciona un espacio comprensivo donde los individuos pueden compartir recuerdos, procesar emociones y encontrar consuelo mutuo. En resumen, Facebook no solo se convierte en una herramienta para la expresión emocional del duelo, sino también en un refugio

virtual donde los afectados pueden encontrar soporte en otros que comprenden su situación y los acompañan en ella.

8. Límites y recomendaciones

A partir de la realización del estudio se evidenciaron algunos límites y recomendaciones que se presentan a continuación. Entre las limitaciones se destaca, que la decisión de realizar el estudio en el contexto del municipio de Andes pudo restringir la posibilidad de ampliarse a otras poblaciones las cuales presentan su propia dinámica sociocultural, demográfica y económica, lo que influye en la forma en que las personas experimentan y responden a diversos fenómenos como el duelo. Igualmente, pudo considerarse otras plataformas y herramientas digitales que las personas utilizan para este fin. Estas delimitaciones en la población y en el uso de una plataforma obedeció a los tiempos académicos de los programas de pregrado puesto que considerar otros participantes y redes sociales hubiera requerido de más tiempo para el desarrollo del estudio.

Asimismo, se encontró una limitación relacionada con la muestra ya que uno de los participantes programados para las entrevistas no asistió y la investigadora tuvo que buscar otro que cumpliera los criterios de inclusión, lo cual pudo afectar los tiempos destinados para el proceso de recolección de la información. Aunque las entrevistas semiestructuradas se utilizaron para recopilar la información, hubiera sido importante incluir otras técnicas que enriquecieran el proceso de recolección de datos en campo.

En cuanto a las recomendaciones para investigaciones futuras, se sugiere ampliar el alcance geográfico del estudio para incluir otros municipios o regiones y así obtener una muestra más diversa y representativa. Además, sería beneficioso explorar otras plataformas digitales y medios de comunicación en línea para comprender mejor cómo se manifiesta la expresión emocional de duelo en diferentes contextos virtuales. Se recomienda considerar la aplicación de métodos de investigación mixtos que combinen enfoques cualitativos y cuantitativos para obtener una

comprensión más completa y holística del fenómeno estudiado. Finalmente, se propone realizar estudios longitudinales para investigar la evolución de la expresión emocional del duelo en línea a lo largo del tiempo y en respuesta a diferentes eventos o circunstancias. Estas recomendaciones podrían contribuir a enriquecer la comprensión de la relación del duelo y las redes sociales en el contexto digital contemporáneo.

9. Conclusiones

El estudio permitió comprender el lugar de la red social Facebook en la expresión emocional del duelo por muerte de un ser querido en los habitantes del municipio de Andes – Antioquia. En primer lugar, se exploró la complejidad de las pérdidas, tangibles e intangibles y la forma en cómo los participantes interpretan y procesan emocionalmente estas experiencias, se encontró que las personas experimentan una amplia gama de respuestas emocionales, desde la tristeza y el dolor hasta la rabia y los cuestionamientos sobre la vida, además, la forma en que interpretan y procesan estas experiencias varía considerablemente. Se destacó la importancia de la aceptación y la liberación emocional en el proceso de duelo debido a que los participantes pudieron elaborar la realidad de la pérdida y el permitirse expresar sus sentimientos les brindó una mayor posibilidad para adaptarse y avanzar en el proceso de tramitación. En este contexto, se observó que las creencias personales sobre la vida y la muerte juegan un papel importante, aquellos participantes cuyas creencias les brindaban consuelo encontraron formas más efectivas de hacer frente al duelo, estas no solo les proporcionaron un marco para entender la pérdida, sino que también les ofrecieron recursos emocionales y psicológicos que facilitaron su proceso de adaptación. Así, las creencias personales actuaron como un factor modulador, influenciando significativamente cómo las personas enfrentan la pérdida y modifican su perspectiva sobre la vida después de la muerte de un ser querido. También se identificaron diversas estrategias de afrontamiento, como el enfoque hacia el trabajo o el consumo de alcohol, que reflejan la diversidad de experiencias individuales durante este hecho, estas estrategias pueden servir como mecanismos de afrontamiento para algunos, pero también pueden representar riesgos para la salud emocional y física.

Facebook es una red social que adquiere un lugar en el proceso de duelo ya que se constituye en un entorno digital para la expresión emocional ya que, la plataforma ofrece una serie de herramientas que permite a los usuarios compartir sus pensamientos, afectos, sentimientos y recuerdos relacionados con la pérdida de sus seres amados. Las publicaciones, comentarios, fotos y videos proporcionan a los usuarios un medio para expresar su dolor, recordar momentos significativos con el difunto y recibir el apoyo de sus conocidos y familiares, incluso de aquellos que están geográficamente distantes lo que permite la configuración de una “comunidad en línea”, la cual se refiere a un grupo de individuos que se reúnen y conectan a través de esta plataforma digital donde los usuarios pueden compartir abiertamente sus emociones relacionadas con la persona fallecida, encontrando allí un espacio seguro y comprensivo para expresarse. Se destacó la importancia de la plataforma como un entorno virtual donde las personas pueden encontrar consuelo y comprensión en una comunidad en línea, el cual se construye sobre la capacidad de Facebook para conectar a individuos que están atravesando experiencias similares y que comparten sentimientos de pérdida y duelo ya que en este entorno digital los usuarios pueden compartir abiertamente sus emociones relacionadas con la persona fallecida. Por último, se subrayó el papel fundamental del apoyo social tanto en el ámbito físico como en el digital, en el proceso de elaboración, se encontró que, si bien Facebook ofrece un medio para esta expresión y el apoyo virtual, es fundamental complementar este aspecto con el apoyo interpersonal directo ya que las interacciones en línea no reemplazan completamente el contacto físico y la presencia de amigos y familiares en momentos de dificultad.

El desarrollo de este estudio ofrece una comprensión de cómo las personas experimentan y afrontan el duelo en la era digital, destacando el papel significativo que desempeña Facebook como medio para la expresión y apoyo emocional, este se evidencia en su capacidad de proporcionar un

espacio accesible donde los usuarios pueden compartir sus emociones, recuerdos y experiencias relacionadas con la pérdida de su ser querido. A través de funciones como publicaciones, comentarios, fotos y videos, pueden expresar su dolor, encontrar consuelo en el apoyo de amigos y familiares y conectarse con otros que están pasando por situaciones similares.

Anexos

Anexo 1. Sistema de categorías inicial

Sistema de categorías inicial

Objetivo	Categoría	Descripción	Preguntas
Reconocer las posibles pérdidas tangibles e intangibles que han sufrido un grupo de habitantes de Andes, Antioquia.	Pérdidas tangibles.	Pérdidas materiales o físicas que una persona ha sufrido y cómo estas han afectado su vida cotidiana.	<p>¿Para usted qué es una pérdida?</p> <p>¿Podría describirme las pérdidas materiales que ha experimentado?</p> <p>¿Qué relación tenía con esa persona/objeto que perdió?</p> <p>¿De qué manera lo han afectado estas pérdidas en su día a día?</p> <p>¿Cómo reaccionó inicialmente ante estas pérdidas?</p> <p>¿Cómo ha cambiado la experiencia de estas pérdidas la perspectiva que tiene usted sobre la vida?</p>

<p>Pérdidas intangibles.</p>	<p>Profundizar en las experiencias y sentimientos emocionales que una persona puede haber experimentado después de una pérdida intangible o simbólica.</p>	<p>¿Qué ha hecho para sobrellevar estas pérdidas?</p> <p>¿Qué otro tipo de pérdidas ha tenido en su vida?</p> <p>¿Ha sufrido alguna pérdida que no sea material? ¿Podría hablarme sobre eso? (Algo que no puede tocarse o que no tiene una manifestación física concreta, sino que se trata de una idea, emoción, valor, etc.).</p> <p>¿Qué cambios en su personalidad ha notado como consecuencia de estas pérdidas?</p> <p>¿Podría describir cómo se ha sentido emocionalmente a raíz de este tipo de pérdidas?</p> <p>¿De qué manera ha impactado esta pérdida en otros aspectos de su vida como las relaciones</p>
------------------------------	--	--

Identificar las expresiones emocionales que se generan ante la pérdida de seres queridos en los habitantes del municipio de Andes.

Expresión de emociones.

Se busca indagar sobre cómo una persona se siente y cómo manifiesta sus emociones en diversos ámbitos de la vida.

interpersonales, familiares, laborales u otros aspectos relevantes para usted?

¿Qué ha sido lo más difícil de superar con relación a este tipo de pérdidas?

¿Cómo se ha sentido emocionalmente después de haber perdido a alguien cercano?

¿Cómo ha expresado sus emociones con respecto a las pérdidas que ha sufrido?

¿Ha expresado públicamente sus emociones con respecto a las pérdidas que ha tenido? ¿De qué manera lo ha hecho?

¿Qué tipo de apoyo ha recibido por parte de otros cuando expresa sus sentimientos?

¿Cómo ha sido su experiencia al acercarse a alguien para pedir ayuda cuando ha pasado por esta situación?

<p>Conocer los significados que le atribuyen un grupo de personas a la red social Facebook</p>	<p>Significados atribuidos a Facebook.</p>	<p>Percepción que se tiene sobre Facebook y su lugar en la vida social y emocional.</p>	<p>¿Qué tipo de apoyo ha brindado a otros que están pasando por una situación similar?</p> <p>¿Qué percepción tiene usted sobre la red social Facebook?</p> <p>¿Cada cuanto interactúa con la plataforma?</p> <p>¿Cómo es esa interacción?</p> <p>¿Qué tipo de cosas suele publicar en Facebook?</p> <p>¿Cómo ha cambiado su interacción en Facebook después de la pérdida?</p> <p>¿Qué tipo de comentarios recibe en esta red social? ¿Cómo se siente con esos comentarios?</p> <p>¿De qué manera ha utilizado Facebook para compartir o interactuar con respecto a su experiencia de pérdida?</p>
---	--	---	---

<p>Comprender el vínculo entre el uso de Facebook y el proceso de duelo por la pérdida de un ser querido en los habitantes del municipio de Andes, Antioquia.</p>	<p>Relación entre el uso de Facebook y el proceso de duelo.</p>	<p>El uso de las redes sociales, específicamente Facebook, el lugar que adquiere en el proceso de duelo y forma en que las personas manejan la pérdida y el dolor relacionado con la muerte de un ser querido.</p>	<p>¿Qué formas de apoyo recibió en esa plataforma?</p> <p>¿Cómo se sintió después de haber realizado las publicaciones?</p> <p>¿La interacción en Facebook le ha ayudado a superar o afrontar las pérdidas por las que ha pasado? Conversemos sobre esto.</p> <p>¿Cómo experimentó el hecho de compartir sus emociones en Facebook?</p> <p>¿Cómo percibe el impacto emocional del uso de Facebook durante su proceso de afrontamiento del dolor por la pérdida?</p> <p>¿Cuál es su opinión acerca de si Facebook es un entorno adecuado para expresar este tipo de experiencias?</p>
--	---	--	--

¿Qué efecto ha tenido compartir fotos o recuerdos de un ser querido fallecido en su proceso de sobrellevar la pérdida?

¿De qué manera ha influido el apoyo que recibe en la red social en su proceso de pérdida?

¿Hay alguna otra cosa que desee contarme que no le haya preguntado? ¿Tiene alguna pregunta para mí?

Anexo 2. Consentimiento informado

Expresión emocional del duelo por pérdida de un ser querido

Fecha:

Lugar:

Hora:

Objetivo del estudio

Comprender el lugar de la red social Facebook en la expresión emocional del duelo por muerte de un ser querido en los habitantes del municipio de Andes, Antioquia.

Procedimiento

Con la debida autorización de los participantes, se realizará una entrevista semiestructurada la cual tendrá una duración de 60 a 90 minutos y será registrada en forma de audio con fines académicos para el posterior análisis de la información.

Los participantes de esta investigación son personas mayores de edad que hayan pasado por un duelo por muerte de un ser querido y que hayan utilizado o que en la actualidad usen la red social Facebook como un lugar para expresarse emocionalmente. Este documento será socializado con los participantes, en él se explicitan los aspectos éticos que orientan esta investigación. En un primer momento se socializará, se les entregará a los participantes para su revisión, se responderá a las preguntas que se generen y, por último, cada persona lo firma de manera voluntaria.

Riesgos

La investigación tiene un riesgo mayor que el mínimo, debido a que la verbalización alrededor de las experiencias de pérdida podrá generar en los participantes sentimientos y emociones diversas por la evocación de sucesos pasados y por las pérdidas, si esto llegara a suceder

la investigadora quien es psicóloga en formación podrá hacer una primera contención emocional y posteriormente remitir al servicio público del municipio, activando la ruta de atención psicológica. De igual manera, se protegerá la información y confidencialidad de esta. Si llegara a suceder otro tipo de riesgos, desconocidos, la investigadora los informará oportunamente.

Beneficios

Esta investigación no genera beneficios económicos, no obstante, la persona podrá dar cuenta de su experiencia. Asimismo, se contribuye en el avance del conocimiento al comprender cómo las plataformas de redes sociales, como Facebook, se utilizan como medios de expresión en el proceso del duelo. Mediante el estudio de estas interacciones en Facebook, se pueden identificar patrones y temáticas comunes en la expresión emocional del duelo, esto ayudará a comprender mejor las complejidades y los desafíos de este proceso en la era digital. Por tal motivo, el mayor beneficio para usted es su contribución en la construcción de conocimiento alrededor del objeto de estudio. Los fines de la presente investigación son académicos y profesionales, no tienen ninguna pretensión económica ni de otra índole.

Voluntariedad

La participación en la presente investigación es totalmente voluntaria, usted tiene toda la libertad de abstenerse a contestar las preguntas que le sean formuladas y dar por finalizada su intervención en el momento en el que lo considere necesario y esto no generará ningún perjuicio, en caso tal, se deberá informar a la investigadora de su decisión para que se pueda realizar su retiro de la investigación.

Confidencialidad de la información

Como un criterio ético, los resultados de esta investigación se socializarán con los participantes del estudio. Asimismo, se difundirán a la comunidad académica y social a través de un informe. En las publicaciones que se realicen siempre se garantizará la privacidad de la información y el anonimato a partir del uso de códigos o seudónimos que encubran su identidad. Los audios y las transcripciones serán guardados con claves y a ellos sólo tendrá acceso la investigadora. Pasado un tiempo los audios serán eliminados.

Consentimiento informado

Después de haber leído y comprendido toda la información contenido en este documento con relación a la investigación, de haber recibido de la investigadora Estefanía Posada Álvarez explicaciones verbales sobre ella y respuestas claras a mis preguntas y de haber dispuesto tiempo suficiente para considerar mi decisión libre, consciente y voluntaria, yo _____ manifiesto que he decidido participar en la misma.

Como constancia firmo este documento, en presencia de la investigadora, en el municipio de Andes, Antioquia, el día ____ del mes _____ del año ____.

Nombre, firma y documento de identidad del
participante

Nombre:

Firma:

Documento de identidad:

Nombre, firma y documento de identidad de
la investigadora

Nombre:

Firma:

Documento de identidad:

Referencias

- Aguirre-García, J. C., & Jaramillo-Echeverri, L. G. (2012). Aportes del método fenomenológico a la investigación educativa. *Estudios Educativos (Colombia)*, 8(2), 51–74. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=134129257004>
- Álvarez. (2022, January 29). *Colombia, uno de los países donde más utilizan redes sociales*. *Portafolio.co*. <https://www.portafolio.co/tendencias/colombia-uno-de-los-paises-donde-mas-utilizan-redes-sociales-561100>
- Araujo Hernández, M., García Navarro, S., & García-Navarro, E. B. (2021). Abordaje del duelo y de la muerte en familiares de pacientes con COVID-19: revisión narrativa. *Enfermería Clínica*, 31, S112–S116. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2020.05.011>
- Asenjo, I. (2020, February 18). *La muerte en tiempo digitales: nuevos espacios para el duelo*. HOY. <https://www.hoy.es/tecnologia/internet/muerte-tiempos-digitales-nuevos-espacios-duelo-redes-sociales-expertos-20200208115738-ntrc.html>
- Benyakar, M. (2016). *Lo Disruptivo y lo Traumático. Vicisitudes de un Abordaje Clínicp* (2016th ed.). Nueva Editorial Universitaria - Universidad Nacional de San Luis. www.neu.unsl.edu.ar
- Bianchi. (2023, January 30). *Colombia: mobile social media visit share 2022*. <https://www.statista.com/statistics/1101102/colombia-share-social-mobile/>
- Blower, J., & Sharman, R. (2021). To grieve or not to grieve (online)? Interactions with deceased Facebook friends. *Death Studies*, 45(3), 167–181. <https://doi.org/10.1080/07481187.2019.1626937>
- Brubaker, J. R., Hayes, G. R., & Dourish, P. (2013). Beyond the Grave: Facebook as a Site for the Expansion of Death and Mourning. *Information Society*, 29(3), 152–163. <https://doi.org/10.1080/01972243.2013.777300>

-
- Cabodevilla, I. (2007). Las pérdidas y sus duelos. In *An. Sist. Sanit. Navar* (Vol. 30). https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272007000600012
- Candale, C.-V. (2017). *Las características de las redes sociales y las posibilidades de expresión abiertas por ellas. La comunicación de los jóvenes españoles en Facebook, Twitter e Instagram.*
- Carreras, M. T. (2014). *Pérdida y duelo en las redes sociales.* ITSMO. <https://www.istmo.mx/2014/03/10/perdida-y-duelo-en-las-redes-sociales/>
- Chóliz Montañés, M. (1995). *La expresión de las emociones en la obra de Darwin.*
- Consejo de Facultad de Ciencias Sociales y Humanas. (2024). *Acuerdo 0057, Acta 0003 del 26 de febrero de 2024.*
- Díaz Alas, C. (2018). Comparte en paz: El duelo y las prácticas comunicativas en Facebook. In Mónica Herrera Ediciones (Ed.), *Mundos virtuales: Investigaciones sobre comunicación digital* (1st ed., Vol. 2, pp. 10–45).
- Díaz Facio-Lince, V. (2019). Versiones y variaciones sobre la psicología del duelo (Díaz). In *La escritura del duelo* (pp. 33–60). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30778/2019.18>
- Díaz Facio-Lince, V. E. (2000). Del Duelo Ritualizado Al Destierro Del Dolor. *Revista Utopía Siglo XXI*, 1(5), 1–19.
- Díaz Facio-Lince, V. E. (2020). Disrupción, muerte y duelo en tiempos de Covid-19. In *Polifonía para pensar una pandemia* (pp. 182–189).
- Durán Rodríguez, E., & Basabe de Quintale, M. C. (2013). Salud mental y expresión de las emociones en el Facebook. *Universidad Del Rosario*, 6, 88–111.
- El Espectador. (2022, April 28). *Meta arranca el año con más usuarios en Facebook pero con menos ganancias.* <https://www.elespectador.com/economia/meta-arranca-el-ano-con-mas-usuarios-en-facebook-pero-con-menos-ganancias/>

-
- Feito, L. (2007). Vulnerabilidad. In *An. Sist. Sanit. Navar* (Vol. 30).
- Fernández, R. (2023, May 25). *Redes sociales con mayor número de usuarios activos a nivel mundial en enero de 2023*. STATISTA. <https://es.statista.com/estadisticas/600712/ranking-mundial-de-redes-sociales-por-numero-de-usuarios/>
- Fernández-Abascal, E. G., & Jiménez Sánchez, M. P. (2010). Capítulo 1. Psicología de la emoción. In E. G. Fernández-Abascal, García Rodríguez, Beatriz, M. P. Jiménez Sánchez, M. D. Marín Díaz, & F. J. Domínguez Sánchez (Eds.), *Psicología de la emoción* (pp. 17–74).
- Fiotti, J., & Borensztein, K. (2020). *Duelo y tecnología en tiempos de pandemia: un estudio exploratorio*. <https://n2t.net/ark:/13683/etdS/sd9>
- Freud, S. (1917). *Contribución a la historia del movimiento psicoanalítico / Trabajos sobre metapsicología / y otras obras (1914-1916)* (Amorrotu editores, Ed.).
- Fundasil & UNICEF. (n.d.). *DUELO Manual de Capacitación para Acompañamiento y Abordaje de Duelo. Duelo Manual de Capacitación para Acompañamiento y Abordaje de Duelo*.
- Galeano Marín, M. E. (2004). *Estrategias en la investigación social cualitativa*. <http://www.lacarretaeditores.com>
- Gamo Medina, E., & Pazos Pezzi, P. (2009). El duelo y las etapas de la vida. *Revista de La Asociación Española de Neuropsiquiatría*, XXIX (104), 455–469. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=265019649011>
- Giaxoglou, K., Döveling, K., & Pitsillides, S. (2017). Networked Emotions: Interdisciplinary Perspectives on Sharing Loss Online. In *Journal of Broadcasting and Electronic Media* (Vol. 61, Issue 1, pp. 1–10). Routledge. <https://doi.org/10.1080/08838151.2016.1273927>
- Gurevich, A. (2016). El tiempo todo en Facebook. *Aposta. Revista de Ciencias Sociales*, 69, 217–238. <http://www.apostadigital.com/revistav3/hemeroteca/gurevich.pdf>

-
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. del P. (2010). *Metodología de la investigación* (5th ed.). www.FreeLibros.com
- Hütt Herrera, H. (2012). Las redes sociales: una nueva herramienta de difusión. *Reflexiones*, 91(2), 121–128.
- Lindemann Erich. (1963). Grief. In *The encyclopedia of mental health* (Watts Franklin, Vol. 2, pp. 703–706).
- Lindemann, E. (1994). Symptomatology and Management of Acute Grief. *The American Journal of Psychiatry*, 151(6), 186–201. <https://doi.org/10.1176/ajp.151.6.155>
- López-Aragón, M., Martín-Utrilla, S., Pascual-Plá, F. J., & Bosca Mayans, C. (2020, October). El duelo en las redes sociales. *Medicina Paliativa*.
- Marín-Cortés, A., Quintero, S., Acosta, S., García, A., & Gómez, F. (2022). Usos de Facebook y duelo: expresión emocional y búsqueda de apoyo en redes sociales. *Comunicación y Sociedad (México)*, 2022(19). <https://doi.org/10.32870/cys.v2022.7911>
- Marín-Cortés, A., Vélez-Zapata, V., Betancur-Hoyos, E., Franco-Bustamante, S., & Herrera-Pérez, V. (2021). Uso de Facebook por parte de mujeres en duelo para recordar a sus seres queridos fallecidos. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 2021(2), 1–15. <https://doi.org/10.18270/chps.v2021i2.3775>
- Medina. (2022, July 18). *Estadísticas de la situación digital de Colombia en el 2021-2022*. <https://branch.com.co/marketing-digital/estadisticas-de-la-situacion-digital-de-colombia-en-el-2021-2022/>
- Mejía Llano, J. C. (2023, March 2). *Usuarios en Colombia de Facebook, Instagram, TikTok, LinkedIn, Snapchat y Twitter 2023*. Juan Carlos Mejía Llano. <https://www.juancmejia.com/redes-sociales/usuarios-en-colombia-de-facebook-instagram-tiktok-linkedin-snapchat-y-twitter/>

-
- Moyer, L. M., & Enck, S. (2020). Is my grief too public for you? The digitalization of grief on Facebook™. *Death Studies*, 44(2), 89–97. <https://doi.org/10.1080/07481187.2018.1522388>
- Municipio de Andes. (2020). *Análisis de Situación de Salud con el Modelo de los Determinantes Sociales de Salud*.
- Neimeyer, R. A. (2000). *Aprender de la pérdida: una guía para afrontar el duelo*. Ediciones Paidós Ibérica.
- Pasquel-López, C., & Valerio-Ureña, G. (2022). Contagio emocional en las redes sociales: el caso de COVID-19 en Facebook. *Texto Livre: Linguagem e Tecnologia*, 14, 1–14. <https://doi.org/10.35699/1983>
- República de Colombia. (2006). *Ley 1090 de 2006*.
- República de Colombia. Ministerio de Salud. (1993). *Resolución número 8430 de 1993*.
- Riva, G., Widerhold, B., & Cipresso, P. (2015). Psychology Of Social Media: From Techonology To Identity. In Aneta Przepiórka (Ed.), *The Psychology of Social Networking: Personal Experience in Online Communities* (Vol. 1, pp. 4–14). De Gruyter. <https://doi.org/10.1515/9783110473780>
- Ruiz Osorio, M. A. (2020). Covid-19 y muerte en la sociedad del espectáculo. In *Polifonía para pensar una pandemia* (pp. 200–214).
- Serrano-Puche, J. (2016). Internet y emociones: nuevas tendencias en un campo de investigación emergente. *Comunicar*, 24(46), 19–26. <https://doi.org/10.3916/C46-2016-02>
- Sibila, Paula. (2005). *El hombre postorgánico : cuerpo, subjetividad y tecnologías digitales*. Fondo de Cultura Económica.
- Soto, R., & Fiotti, J. (2018). *El duelo en la pantalla: nuevas formas de significar la perdida*. <https://www.aacademica.org>.

- Torres, D. (2006). Los rituales funerarios como estrategias simbólicas que regulan las relaciones entre las personas y las culturas. *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación*, 7(2), 107–118.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=41070208>
- Turkle, S. (2011). *Alone Together* (1st ed.). Basic Books.
- Ureña, A., Ferrari, A., Blanco, D., & Valdecasa, E. (2011). *Las Redes Sociales en Internet*.
- Villate, L. (2020, April 15). *¿Cómo llevar el duelo de nuestros seres queridos ante la crisis que cambió el mundo?* Universitat Oberta de Catalunya.
<https://www.uoc.edu/portal/es/news/colombia/noticias/198-duelo-crisis.html>
- Willis, E., & Ferrucci, P. (2017). Mourning and Grief on Facebook: An Examination of Motivations for Interacting With the Deceased. *Omega (United States)*, 76(2), 122–140.
<https://doi.org/10.1177/0030222816688284>
- Worden, W. (2013). *Worden, W. (2013). El tratamiento del duelo. Asesoramiento psicológico y terapia*.