

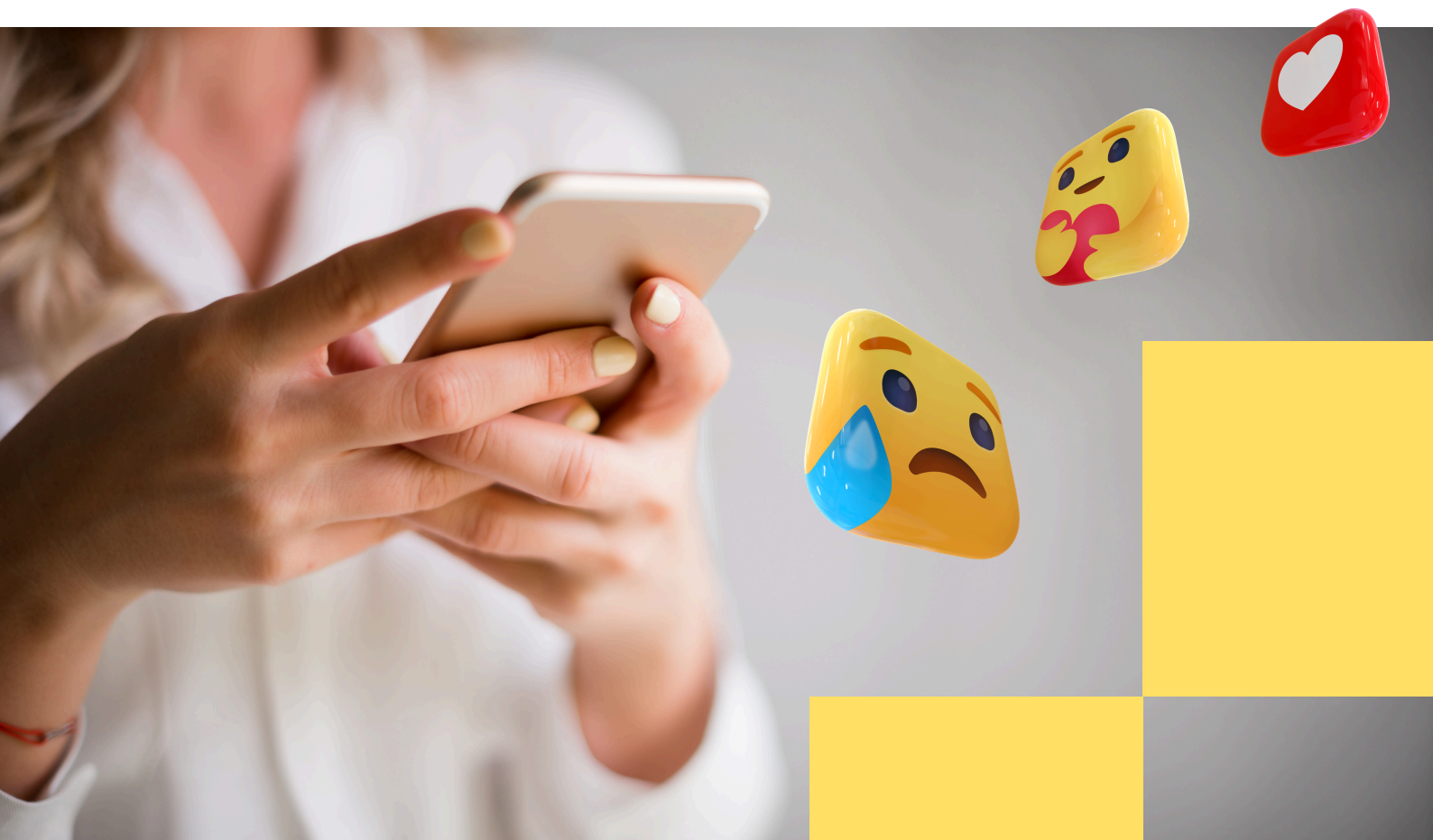
Memoria digital:

Redes sociales en el proceso de duelo

En la actualidad, las redes sociales juegan un papel clave como espacio donde converge lo virtual y lo emocional. Cada vez adquieren más peso en la forma en que las personas comparten situaciones difíciles como son las pérdidas. Las redes sociales, al ser un espacio donde compartir el dolor, homenajear a aquellas personas fallecidas y sentirse acompañado/a, pueden constituir una herramienta para elaborar el proceso de duelo. Existen plataformas como Instagram, Facebook, Twitter y Tiktok, que pueden difundir una información inmediata del acontecimiento y pueden sentirse arropados/as prácticamente en ese mismo instante, dado que, se pueden colgar fotografías, vídeos, escritos, y recibir comentarios o reacciones de apoyo.

Pero, ¿qué podría suponer que una persona no informara o mantuviese el recuerdo de la persona fallecida en las redes sociales? Por la época en la que vivimos, y la interacción constante en redes sociales, podrían surgir pensamientos como: “Si no informo o cuelgo una fotografía, van a pensar que no me importa”, “¿hasta cuándo es necesario publicar contenido en relación con la persona fallecida?”, “¿es correcto compartir por las redes sociales esta intimidad?”, “no quiero que parezca que estoy buscando atención, ni victimizarme”.

Ante estas dudas, debemos tener en cuenta que cada persona elabora el duelo de manera personal, siendo válido tanto poder publicarlo en redes sociales como no hacerlo. ➤



➤ El duelo no tiene una forma correcta de vivirse, lo importante es respetar los tiempos de cada persona, y la manera de expresar el dolor, pudiendo tomar decisiones desde un lugar auténtico, desde aquello que sentimos y nos apetece hacer, sin miedo a poder ser juzgados/as.

En algunas ocasiones, publicar una pérdida en redes sociales puede ser reconfortante, pero también puede tener riesgos, entre ellos: exposición emocional, juicios de terceros, comparaciones con otros duelos, conflictos familiares, y dificultades para “cerrar” el ciclo, ya que, en las redes sociales se “activan” los recuerdos.

Lo importante es poder preguntarnos si lo hacemos porque deseamos de esa manera expresar el dolor o si realmente lo hacemos por presión y validación externa.



¿Qué hacer con el perfil social de las personas queridas fallecidas?

Existen varias alternativas como recurrir al cierre del perfil del fallecido/a en la red social o, por el contrario, utilizar el espacio que nos brinda la red de forma conmemorativa. Esta opción puede generar un espacio emocional y un homenaje permanente para amigos/as, familiares y personas cercanas.

Aunque el duelo sea una experiencia íntima, para algunas personas, las plataformas digitales logran que el recuerdo se mantenga vivo, y pueda compartirse en comunidad. Pero para otras esto puede dificultar su proceso de duelo y “reavivar” el dolor.

Si la decisión de la persona fallecida ha quedado recogida en su testamento, la familia debe esperar al menos 15 días hábiles antes de poder eliminar las cuentas, ya que se deberá solicitar el certificado de últimas voluntades.

En Facebook, se permite que la persona lo administre de forma limitada si fue designado/a como “contacto legado”, mientras que, en Instagram, se congela la cuenta como memorial.

En el caso de Tik Tok, no existe la opción de “memorializar” cuentas, pero es posible solicitar la eliminación de la cuenta al soporte de Tik Tok, entregando la documentación pertinente.

Si decidimos cerrar la cuenta, se deberá contactar con el soporte técnico correspondiente de las plataformas, dado que cada red social procederá de una manera diferente.

Algunos seguros de decesos incorporan una cláusula específica denominada “borrado de huella digital”, y se encargan de los trámites oportunos.