



El carácter desde la tanatología

* Por José de Jesús Elizarrarás Quiroz

Ética y privacidad en el proceso de duelo

Navegando emociones en la Era Digital

El duelo es un proceso humano complejo que se desencadena por la pérdida significativa de un ser querido. Este estado emocional involucra una profunda introspección, emociones intensas y la búsqueda de consuelo y sentido en la vida. En la actualidad, la tecnología digital juega un papel omnipresente en

nuestras vidas, afectando no sólo la forma en que nos comunicamos y nos relacionamos, sino también cómo enfrentamos y expresamos nuestras emociones más íntimas, incluyendo el duelo.

Durante el duelo, los principios éticos tradicionales como la honestidad, la empatía y el respeto pueden servir como guías esenciales para navegar por este proceso de manera significativa y auténtica. Helen Nissenbaum, en su obra «Privacy in Context» (Stanford University Press, 24 nov 2009), argumenta que la ética no se trata simplemente de seguir normas abstractas, sino de vivir nuestras vidas

de manera coherente y respetuosa con los demás y con nosotros mismos. En el contexto del duelo, la honestidad con uno mismo y con los demás se convierte en un fundamento crucial. Reconocer y confrontar las emociones de manera auténtica permite a las personas en duelo procesar su dolor de manera saludable y construir una conexión más genuina con quienes los rodean.

La empatía, otro principio ético fundamental, también juega un papel crucial durante el duelo. La capacidad de ver a la otra persona desde su propio contexto y comprender propias perspectivas y emociones puede facilitar un apoyo mutuo más efectivo y compasivo. En un mundo digital donde la comunicación a menudo se reduce a breves interacciones en redes sociales o mensajes de texto, practicar la empatía puede ser un desafío, pero también

una oportunidad para fortalecer los lazos humanos en un momento de vulnerabilidad emocional. El respeto, tanto hacia uno mismo como hacia los demás, también es esencial en el proceso de duelo. Esto implica reconocer y honrar las diferencias individuales en la forma en que cada persona experimenta y maneja el dolor. En el contexto digital, el respeto se manifiesta en la manera en que compartimos nuestras historias personales de duelo. Es crucial considerar cómo y con quién compartimos nuestras emociones en línea, asegurándonos de proteger nuestra intimidad emocional y respetar la memoria de nuestros seres queridos. Evgeny Morozov (9 de noviembre de 2015) advierte sobre los desafíos que enfrentamos en la era digital en términos de privacidad y autenticidad. Aunque las plataformas digitales

