

ofrecen espacios para la expresión emocional y la búsqueda de apoyo, también plantean riesgos significativos. La sobreexposición en línea puede llevar a la explotación emocional, la falta de control sobre nuestra narrativa personal y la interpretación errónea de nuestras experiencias por parte de otros.

Durante el duelo, es crucial establecer límites claros en cuanto a la privacidad digital. Configurar adecuadamente las opciones de privacidad en redes sociales y otras plataformas en línea nos permite gestionar quién tiene acceso a nuestras experiencias más íntimas y cómo se interpretan esas experiencias. Proteger nuestra privacidad emocional no sólo nos ayuda a preservar nuestra integridad personal, sino que también nos permite manejar el duelo de manera más efectiva al reducir el riesgo de exposición a juicios o críticas no deseadas.

Por último, te propongo unos ejercicios

prácticos para la reflexión y el cuidado.

1. Mantén un diario donde registres cómo estás gestionando tu duelo. Escribe sobre las decisiones éticas que enfrentas y cómo tus principios éticos te guían en este proceso.

2. Tómate el tiempo para revisar y ajustar la configuración de privacidad en tus perfiles de redes sociales. Limita la visibilidad de tus publicaciones más íntimas y personales para proteger tu espacio emocional y preservar la intimidad de tu duelo.

3. Busca comunidades en línea que promuevan un entorno ético y compasivo para aquellos que están en duelo. Compartir experiencias y reflexiones en un espacio seguro y respetuoso puede proporcionarte el apoyo emocional necesario para atravesar



este período de pérdida. En suma, la ética y la preservación

de la privacidad son fundamentales para enriquecer y respaldar el proceso de duelo en la era digital. Al incorporar valores éticos como la sinceridad, la empatía y el respeto en nuestra interacción con la tecnología, podemos navegar por las complejas emociones del duelo con integridad y comprensión. Además, administrar nuestra privacidad digital nos ayuda a salvaguardar nuestra intimidad emocional y honrar el recuerdo de nuestros seres queridos de manera respetuosa. El duelo no es sólo una fase temporal; representa un viaje de transformación personal que, con el respaldo adecuado y el respeto por nuestros principios éticos, puede conducirnos hacia un crecimiento significativo y una conexión más profunda tanto con nosotros mismos como con los demás. Recuerda que es una reflexión y que no suple al médico o la consulta tanatológica. Cada uno da lo que lleva en su corazón, esto te lo doy sin temor. Sólo escoge lo que te sirve. Asume tu realidad responsablemente, sin juicios y desde el amor, te allanará el camino de tu vida.

*** Tanatólogo. Conferencista.
Escritor. Investigador.
Correo electrónico:
mi.red.soc@gmail.com**

