



Revista Electrónica de Psicología Iztacala



Universidad Nacional Autónoma de México

Vol. 28 No. 4

Diciembre de 2025

<https://doi.org/10.22402/REPI.2025.28.04.6>

CUANDO EL AMOR NO MUERE: NARRATIVAS DE DUELO, MEMORIA Y VÍNCULO DE TRES MUJERES, A CINCO AÑOS DE LA PANDEMIA POR COVID-19

Guadalupe Nélide Hernández Guajardo¹

Universidad del Medio Ambiente y Colectivo de Prácticas Narrativas
Atención e Investigación Psico-sociocultural con Enfoque Narrativo (AIPEN)

RESUMEN

Este estudio explora las respuestas de tres mujeres ante la muerte por COVID-19 de familiares cercanos. A través de la terapia narrativa, se analizan las emociones, valores, esperanzas y estrategias que guiaron su proceso de duelo. Los hallazgos muestran que, lejos del cierre, el duelo fue una reconstrucción activa del vínculo, donde la memoria y los actos cotidianos sostienen la relación con los seres queridos fallecidos. Se destacan prácticas como la remembranza, los rituales simbólicos y la creación de redes de apoyo, proponiendo una mirada ética, relacional y comunitaria del duelo que desafía visiones patologizantes. Asimismo, se subraya la importancia de contar con espacios seguros para hablar del dolor y de la muerte, integrar la perspectiva de género en el acompañamiento, y contribuir a la memoria histórica de las muertes por COVID-19 como un acto de dignificación y justicia afectiva.

Palabras clave: duelo por COVID-19, terapia narrativa, continuidad del vínculo, remembranza, estrategias de afrontamiento, perspectiva de género, memoria histórica.

WHEN LOVE DOES NOT DIE: NARRATIVES OF GRIEF, MEMORY, AND CONNECTION OF THREE WOMEN, FIVE YEARS AFTER THE COVID-19

¹ Universidad del Medio Ambiente y Colectivo de Prácticas Narrativas. Atención e Investigación Psico-sociocultural con Enfoque Narrativo (AIPEN). Correo: psicologanhg@gmail.com
ORCID:0009-0000-4561-9139

ABSTRACT

This study explores the responses of three women to the death of close family members due to COVID-19. Through narrative therapy, it analyzes the emotions, values, hopes, and strategies that guided their grieving process. The findings show that, far from closure, grief was an active reconstruction of the bond, where memory and everyday actions sustain the relationship with deceased loved ones. Practices such as remembrance, symbolic rituals, and the creation of support networks are highlighted, proposing an ethical, relational, and community-based perspective on grief that challenges pathologizing views. The study also underscores the importance of creating safe spaces to talk about pain and death, integrating a gender perspective into support processes, and contributing to the historical memory of COVID-19 deaths as an act of dignity and affective justice.

Keywords: COVID-19 grief, narrative therapy, continuity of the bond, remembrance, coping strategies, gender perspective, historical memory.

INTRODUCCIÓN

La pandemia de COVID-19 que sacudió al mundo en 2020 dejó un rastro devastador. Durante ese periodo, el planeta enfrentó una situación sin precedentes, que tomó por sorpresa a las autoridades sanitarias debido al desconocimiento de la enfermedad (OMS, 2020). Los pacientes graves eran hospitalizados y, en su mayoría, fallecían dentro de las instituciones de salud, lejos de sus familias. Miles de personas perdieron la vida, especialmente adultos mayores y personas con condiciones de salud preexistentes, quienes resultaron ser los más vulnerables. En México, se registró un exceso de más de 200.000 muertes solo en 2020, muchas de ellas ocurridas en hospitales (Gobierno de México, 2021; INEGI, 2021). Las personas mayores y aquellas con comorbilidades como diabetes, hipertensión y enfermedades respiratorias concentraron la mayoría de los fallecimientos (Lozano, 2022; Secretaría de Salud, 2020).

La muerte en aislamiento provocada por el COVID-19 generó conmoción tanto en las familias afectadas como en la población mundial. Investigaciones como la de Ferrer (2020) han documentado la conmoción generalizada, la ansiedad derivada del aislamiento y el sufrimiento ocasionado por la pérdida repentina de seres queridos. De forma similar, Ceberio (2021) señaló que el profundo cambio de vida que trajo la pandemia obligó a adaptarse a una realidad marcada por el miedo, la ansiedad y la soledad impuesta por el distanciamiento social. Estas investigaciones

muestran que el duelo en pandemia estuvo atravesado por la ruptura de los vínculos cotidianos, lo que refuerza la necesidad de indagar cómo las personas resignifican la pérdida en ausencia de rituales de despedida, tema central de este estudio.

Por su parte, Lozano (2022) indicó que el duelo por la pérdida de un ser querido a causa del COVID-19 resultó más complejo debido a múltiples factores: la edad y el vínculo con la persona fallecida, las circunstancias de la enfermedad y la muerte, las prácticas religiosas interrumpidas y la ausencia total de contacto físico. A esto se sumaron sentimientos como la culpa y el miedo al contagio, que dificultaron el afrontamiento y dieron lugar a síntomas de ansiedad y depresión. En cuanto a las formas de acompañar el duelo, Araujo Hernández et al. (2020) identificaron estrategias emergentes como videollamadas, cartas de despedida y rituales simbólicos en casa, subrayando la relevancia del acompañamiento emocional por parte del personal de salud, aun en medio del colapso hospitalario. Estos aportes permiten dimensionar el contexto en que se desarrolló esta investigación, donde la memoria y la dignificación de los fallecidos se vuelven elementos clave.

Cinco años después del inicio de la pandemia, son escasos los estudios retrospectivos que analicen cómo las personas han integrado en sus vidas la experiencia del duelo por COVID-19, lo que evidencia un vacío en la literatura. En contextos de crisis y dolor como los vividos durante la pandemia, la memoria se convierte en un recurso invaluable. Dew et al. (2022), a partir de entrevistas narrativas en Nueva Zelanda, documentaron cómo las restricciones sanitarias interrumpieron los significados asociados a la despedida, afectando la posibilidad de continuidad relacional con las personas fallecidas. Aunque refuerzan la relevancia de la narrativa para sostener la memoria y resignificar la pérdida, no se han encontrado investigaciones que evalúen intervenciones narrativas estructuradas ni talleres diseñados para la reconstrucción colectiva de significados a largo plazo. Este vacío sustenta la pertinencia de nuestro estudio, que buscó recuperar las voces de quienes vivieron estas pérdidas para comprender cómo sostuvieron el vínculo con sus seres queridos.

Como plantean White (2004) y Hedtke (2001), las respuestas ante el dolor reflejan valores y compromisos, y pueden ser fuente de identidad preferida y continuidad relacional. La memoria, lejos de ser solo evocación del pasado, es una forma activa de sostener la esperanza y los vínculos que fortalecen. Recordar cómo superamos desafíos, las lecciones aprendidas y el apoyo recibido nos da fuerza para seguir adelante, reafirmando nuestras capacidades y la importancia de la solidaridad y el cuidado mutuo. Estos planteamientos resultan centrales para la investigación, pues permiten analizar el duelo no como un cierre, sino como una oportunidad de reconstrucción del vínculo y de dignificación de la vida compartida.

PREGUNTAS Y OBJETIVOS

Pregunta: ¿Cuáles fueron las respuestas de las participantes ante la muerte por COVID-19 de miembros de sus familias, y qué valores, sueños y esperanzas se reflejaron en dichas respuestas?

Objetivo general: Explorar y comprender las respuestas de las participantes ante la muerte por COVID-19 de miembros de sus familias, identificando los valores, sueños y esperanzas que emergieron en dichas respuestas.

Objetivos específicos

A) Explorar las emociones y acciones de las participantes frente a la muerte por COVID-19 de sus familiares.

B) Identificar los valores que guiaron las decisiones y comportamientos de las participantes durante su proceso de duelo.

C) Analizar los sueños y esperanzas que las participantes expresaron con respecto al futuro tras la pérdida.

D) Examinar las estrategias de afrontamiento que emplearon las participantes para procesar el duelo.

E) Estudiar las maneras en que las participantes honraron la memoria de sus familiares fallecidos y cómo esto impactó su sentido de identidad y su conexión con el pasado.

MARCO TEORICO

Esta investigación se fundamentó en los principios de las Prácticas Narrativas desarrolladas por Michael White (2004, 2007), centradas en la externalización del problema, la resistencia a las narrativas dominantes, la promoción de la agencia personal, la colaboración terapéutica, la exploración de los efectos sociales y culturales, y el énfasis en los recursos y fortalezas de las personas. Estos principios permitieron abordar el sufrimiento causado por la pandemia de COVID-19 desde un enfoque ético, relacional y situado.

La Terapia Narrativa parte del reconocimiento de que las personas no son receptoras pasivas de eventos traumáticos, sino que responden activamente a la adversidad. Desde esta perspectiva, se procuró rescatar y compartir historias de resistencia con el fin de reconstruir el sentido de comunidad y fortalecer las conexiones humanas. El objetivo no fue eliminar el sufrimiento, sino visibilizar las respuestas significativas y los valores que ayudaron a las personas a afrontarlo (Denborough, 2008).

Uno de los aportes fundamentales de este enfoque fue la posibilidad de conversar sobre recuerdos y relaciones perdidas a través de prácticas de re-membranza (re-membering). Estas conversaciones invitan a reconocer la influencia de otras personas en la identidad propia, desafiando la noción individualista del yo y abriendo paso a una reciprocidad relacional (White, 2007). En el contexto del duelo, la re-membranza permitió reintegrar vínculos con seres queridos fallecidos, en contraste con las narrativas dominantes que promueven el cierre emocional o la despedida definitiva. Asimismo, estas conversaciones posibilitaron actos de des-membranza, mediante los cuales se cuestionó la permanencia de voces provenientes de relaciones abusivas y se promovió el corte consciente con ellas como un acto de justicia relacional (Carey, 2023).

En este sentido, la memoria se entendió como una práctica viva y relacional que mantiene presentes las contribuciones de quienes ya no están físicamente, desafiando las narrativas dominantes que promueven el cierre o la despedida definitiva, como las propuestas por Freud (1917/2006), Kübler-Ross (1969) y Worden (2009), interpretadas en ocasiones como modelos lineales orientados a “dejar ir” para avanzar.

A diferencia de estas perspectivas, el enfoque narrativo plantea que la relación con quienes han fallecido puede seguir transformándose y nutriéndose, manteniendo su presencia en la vida cotidiana a través de actos de memoria y significado compartido. Este cambio de mirada se inspira en los aportes de White (2004) y Hedtke (2002, 2012), quienes replantean el duelo como un proceso relacional y continuo, en el que las historias compartidas, las prácticas de remembranza y la construcción conjunta de significado permiten que la presencia de la persona fallecida siga teniendo un lugar activo en la vida de quienes la recuerdan. Desde esta perspectiva, el énfasis no está en “cerrar” o “superar” la pérdida, sino en cultivar nuevas formas de vínculo que honren la historia compartida y fortalezcan la identidad de quienes permanecen.

Hedtke (2014) profundizó esta mirada al centrar su trabajo en la continuidad del vínculo con las personas fallecidas. A través de conversaciones de re-memoria, promovió la reconstrucción de una presencia relacional activa, no como ilusión, sino como fuente de orientación, amor y significación. Narrar el duelo se convierte así en un acto de resistencia y de justicia afectiva, especialmente cuando las despedidas fueron negadas, abruptas o solitarias —como ocurrió durante la pandemia—.

En esta línea, Segato (2013) recuerda que la memoria no es una evocación pasiva, sino un acto político que sostiene vínculos y abre horizontes de futuro. Desde esta perspectiva, recordar se convierte en una práctica de resistencia frente al olvido y en un gesto ético que otorga continuidad a las relaciones significativas. Este planteamiento enriquece el marco narrativo de este estudio, al mostrar cómo la memoria no solo repara lo que la pandemia fracturó, sino que también abre caminos para reconstruir comunidad y dignificar la vida compartida.

Desde una mirada latinoamericana, Felipe E. García Martínez (2011) aportó una perspectiva constructivista y situada que subraya la importancia de vivir el duelo en comunidad y de resistir la patologización del sufrimiento. Para el autor, compartir el dolor a través del relato favorece la resignificación y transforma el trauma en memoria dignificada. En el marco de esta investigación, estos aportes resultan fundamentales porque refuerzan la idea de que el duelo por COVID-19 no puede comprenderse en clave individual ni patologizante. Al recuperar las voces de tres

mujeres en un taller narrativo, se retoma su propuesta de comunidad como espacio de contención y resignificación, mostrando que las memorias compartidas fortalecen la identidad y transforman el dolor en un acto de dignificación colectiva.

Esta investigación parte del reconocimiento de que el duelo por COVID-19 no solo implicó la ausencia física de un ser querido, sino también la ruptura del orden cotidiano, marcada por la soledad, el miedo, la incertidumbre y la falta de rituales. En este contexto, la memoria se convirtió en un lugar de resistencia, y el trauma no se abordó como una herida cerrada, sino como una experiencia viva, capaz de ser narrada, sostenida y compartida desde el cuidado y la dignidad.

MARCO METODOLÓGICO

Esta investigación se inscribió en un enfoque cualitativo con orientación narrativa, lo que permitió explorar cómo las personas construyen sentido a partir de sus experiencias y relatan su mundo desde significados cultural y emocionalmente situados (Clandinin & Connelly, 2000; Chase, 2005). Se privilegió una perspectiva coherente con los principios de la Terapia Narrativa (White, 2007), en la que las historias no se conciben como simples descripciones de hechos, sino como actos significativos de agencia y reconstrucción de identidad.

El carácter retrospectivo del estudio se debió a que el trabajo de campo se realizó entre abril y mayo de 2024, mientras que el análisis y la redacción del artículo se prolongaron durante casi un año. Este proceso incluyó la escucha repetida de audios, la transcripción íntegra de las sesiones y la retroalimentación de las participantes y de las personas revisoras del manuscrito. A cinco años de la pandemia de 2020, este estudio se presenta también como un homenaje a las vidas recordadas y a la memoria colectiva que persiste.

Participantes:

El estudio se llevó a cabo con tres mujeres adultas que vivieron la muerte de familiares cercanos a causa del COVID-19 durante el periodo más crítico de la pandemia en México. Todas compartían la vivencia de haber perdido a uno o varios familiares, tenían entre 30 y 65 años, y provenían de contextos diversos, con

historias de vida atravesadas por el cuidado, la migración, la espiritualidad y la búsqueda de sentido tras la pérdida.

La participación fue voluntaria, mediante convocatoria en redes sociales. Todas firmaron un consentimiento informado y contaron con acompañamiento emocional durante todo el proceso.

Procedimiento y diseño del taller:

La intervención se desarrolló en un taller narrativo de seis sesiones, cada una de dos horas, realizadas de manera presencial en abril y mayo de 2024. El taller buscó generar un espacio seguro y colectivo en el que las participantes pudieran explorar sus emociones, nombrar sus respuestas al duelo, resignificar la ausencia y reconstruir el vínculo con sus seres queridos fallecidos.

La elección metodológica respondió a una inquietud ética y política: visibilizar historias de resistencia y cuidado en un contexto de pérdida masiva, aislamiento social y deshumanización institucional. Se procuró honrar las voces de quienes atravesaron el duelo, evitando patologizarlas y permitiendo que sus relatos circularan como testimonios de memoria dignificada, amor persistente y justicia relacional (Denborough, 2008; Hedtke, 2014).

Prácticas conversacionales:

En coherencia con los principios de la Terapia Narrativa, incorporé tres recursos conversacionales: El Árbol de la Vida (Ncube, 2006), *Saying Hello Again* (Hedtke & Winslade, 2004) y preguntas del mapa de remembranza desarrollado por Michael White (2007). Estas prácticas ofrecen un marco relacional y esperanzador que favorece la reconstrucción de historias, el fortalecimiento de identidades y la generación de relatos que sostienen el vínculo con las personas fallecidas.

El Árbol de la Vida fue desarrollado por Ncazelo Ncube a partir de su trabajo con niños huérfanos por VIH/sida en Zimbabue y Sudáfrica, como una metodología grupal para visibilizar recursos, reconocer habilidades y mantener viva la esperanza (Ncube, 2006). Posteriormente, se ha implementado en contextos como el acompañamiento a comunidades afectadas por violencia (Denborough, 2008) y en intervenciones con poblaciones migrantes (Kasmani, 2021). No obstante, no se localizaron antecedentes documentados de su uso en procesos de duelo en el

marco de la crisis sanitaria por COVID-19. En este estudio, fue adaptado para responder a las necesidades particulares de quienes vivieron pérdidas durante la pandemia, posibilitando la reconstrucción del vínculo, el rescate de recursos y la elaboración de relatos que honran la memoria y la esperanza.

Saying Hello Again fue desarrollada por Lorraine Hedtke y John Winslade (2004) como una práctica para acompañar a personas en duelo, invitándolas a continuar el diálogo simbólico con quienes han fallecido. Esta propuesta desafía la noción de “cerrar” o “superar” la pérdida, y en su lugar promueve mantener viva la relación mediante recuerdos, actos significativos y la integración de la persona ausente en la vida cotidiana. Aunque se ha aplicado en diversos contextos clínicos y comunitarios —incluyendo el duelo perinatal y las pérdidas cercanas al final de la vida—, no se hallaron antecedentes de su uso en grupos de duelo por COVID-19. Su inclusión permitió explorar su potencial en un escenario marcado por pérdidas colectivas, interrupción de rituales y necesidad de reconstruir vínculos desde un lugar de esperanza y resistencia.

El mapa de remembranza de Michael White (2007) es una herramienta conversacional diseñada para recuperar las historias compartidas con la persona fallecida y situarlas en un marco de identidad y relación. Tampoco se identificaron antecedentes de su uso en grupos de duelo por familiares fallecidos a causa del COVID-19, lo que refuerza el carácter innovador de esta investigación. Su incorporación permitió rescatar recuerdos significativos, valores transmitidos y maneras en que la presencia simbólica del ser querido sigue influyendo en la vida actual, contribuyendo a que la memoria se mantenga viva como fuente de sentido y fortaleza.

Innovación del estudio:

La descripción y adaptación de estas tres prácticas conversacionales sitúa el trabajo no solo en un marco metodológico sólido, sino también en un terreno de innovación. Al no existir antecedentes documentados de su aplicación conjunta en grupos de duelo por COVID-19, esta propuesta constituye un aporte original que dialoga con las necesidades específicas que dejó la pandemia y con el compromiso ético de ampliar las posibilidades de acompañamiento desde la Terapia Narrativa.

Análisis de datos:

Las sesiones fueron grabadas en audio, con autorización de las participantes, y posteriormente transcritas de forma íntegra. El análisis se llevó a cabo desde un enfoque narrativo-temático, prestando atención tanto al contenido como a la forma de narrar, al uso de metáforas, a los actos de agencia y a los contextos relacionales que daban sentido a las historias. Las narrativas se organizaron en función de los cinco objetivos específicos del estudio, respetando la singularidad expresiva de cada participante y manteniendo un tono ético y cuidadoso en la presentación de los resultados.

Consideraciones éticas:

Desde el inicio, se garantizó el consentimiento informado, la confidencialidad de los datos y el acompañamiento emocional durante todo el proceso. El trabajo se llevó a cabo bajo principios de ética colaborativa (Sánchez Vázquez, 2009) y de justicia afectiva entendida como un compromiso con la dignidad y la memoria de quienes ya no están (Segato, 2013), reconociendo el impacto que podía implicar hablar de experiencias tan íntimas y dolorosas.

Se establecieron acuerdos grupales de respeto, escucha empática y contención. El enfoque metodológico respondió no solo a criterios académicos, sino también a un compromiso ético con las historias compartidas y con la memoria de quienes ya no están.

Este artículo se construyó de manera colaborativa con las participantes, cuyas voces y experiencias dieron forma a los hallazgos. Agradezco la revisión y comentarios de las personas que participaron en la evaluación del artículo, así como las valiosas lecturas y sugerencias de colegas que contribuyeron a mejorar la claridad del texto.

RESULTADOS

Preludio

En el tejido de cada relato, el duelo se volvió un telar donde las ausencias no deshacen la trama, sino que la enriquecen con hilos de memoria y amor persistente.

Los hallazgos del estudio se hilan en tejidos narrativos que entrecruzan voces, recuerdos y significados, en correspondencia con los objetivos específicos:

- A) Explorar las emociones y acciones de las participantes frente a la muerte por COVID-19 de sus familiares.
- B) Identificar los valores que guiaron sus decisiones y comportamientos durante el duelo.
- C) Analizar los sueños y esperanzas expresados para el futuro tras la pérdida.
- D) Examinar las estrategias de afrontamiento utilizadas.
- E) Estudiar las maneras en que honraron la memoria de sus familiares fallecidos y el impacto de ello en su identidad y conexión con el pasado.

Cada bloque integra las narrativas de las tres participantes a lo largo de las sesiones del taller, partiendo del principio ético de que las personas siempre responden a las crisis, al dolor y a las pérdidas (White, 2007). Incluso en medio del sufrimiento más profundo, emergen actos de resistencia, dignidad, amor y sentido (Denborough, 2008). En lugar de presentar testimonios aislados, esta sección reconstruye colectivamente el duelo vivido, las respuestas que se tejieron juntas y las formas en que el amor permanece. Como señalan Clandinin y Connelly (2000), en la investigación narrativa los relatos se presentan como historias encarnadas que conservan huellas de contextos, relaciones y valores.

Tejido narrativo 1. Remembranza: Les presentamos a nuestra familia

En cada nombre pronunciado, la vida que compartimos vuelve a florecer.

Este bloque responde al objetivo de estudiar cómo las participantes honraron la memoria de sus familiares fallecidos y el impacto de ello en su identidad y conexión con el pasado. Desde nuestras voces, elegimos presentar a quienes seguimos amando, compartiendo sus nombres ficticios, gustos, valores y la forma en que sus vidas se entrelazaron con las nuestras. Esta remembranza, tal como plantean White (2007) y Hedtke (2014), es un acto narrativo que mantiene viva la relación, entendiendo la muerte no como final del vínculo, sino como una transformación de este.

Maryam, Emmanuel y Osman (Recordados por Nira)

Traigo una foto de mi mamá, mi papá y mi hermano Osman. Están en una reunión familiar, platicando y sonriendo. Cada vez que los veo en esa imagen, recuerdo lo mucho que compartimos. Mi mamá, Maryam, era una mujer noble, amorosa, muy querida por las vecinas, por mis cuñadas, por tantas personas. Le encantaban las flores, los viveros, bailar, cantar, pasear, los cuadros al óleo, salir a caminar cada mañana y las reuniones familiares. Siempre estaba arreglada, siempre cálida. Recuerdo cuando la invité a un concierto donde yo cantaba; me compró unas florecitas junto con mi esposo, y al final, conmovida, me dijo: “No imaginaba que cantarían tan bonito”. Le gustaban las canciones de Agustín Lara, especialmente María Bonita y Farolito. De niña me decía “mi cielo” y, ya de adulta, acostumbraba acariciarme la cabeza mientras me sacaba las canas viendo la tele. De ella heredé el amor por el arte, la ternura y la fe en la vida. Fue una mujer trabajadora, perseverante, con una gran capacidad de asombro. Cocinaba delicioso, era compasiva, honrada, creía en el amor al prójimo y, cada vez que podía, ofrecía comida o compañía a alguna vecina o vecino. Se sentía muy orgullosa de sus hijas e hijos.

Mi papá, Emmanuel, era distinto. Serio, justo, disciplinado. Amaba leer, hacer deporte, compartir postres, salir a comer. Le encantaba el café con pan. Venía de una familia longeva y campesina. Siempre fue muy trabajador y honrado. Nos enseñó que no se le debe dinero a nadie, que la dignidad y la honestidad están por encima de todo. Disfrutaba leer el periódico, hablar de política, de justicia social. Era sindicalista, crítico del gobierno. Durante muchos años trabajó viajando y

construyendo caminos por todo México, pues era experto en el manejo de maquinaria pesada. En casa, cada mañana durante el desayuno, hablábamos del acontecer político y social. Su legado está en mí: lo escucho cada vez que alzo la voz ante una injusticia, cada vez que estudio, acompaño o pienso con autonomía.

Mi hermano Osman era sabio, lector, alegre, tranquilo. Estudió una ingeniería y era muy dedicado a su trabajo y a su familia. Le gustaba mucho la comida que preparaba su esposa y algunas comidas de mi mamá. Disfrutaba estar en familia, tomar una copa, cantar. Era una persona muy espiritual. Recuerdo que me compraba juguetes cuando era niña, boletos para conciertos; me enseñó comprensión lectora y me hacía sentir querida, valorada por él. También disfrutaba caminar con su esposa por los alrededores de su casa o fumar un cigarrillo con ella en unas escalinatas donde los vecinos les decían “los novios”. Siempre muy pendiente de los estudios y de la salud de su hija e hijos. Recuerdo que hablaba con orgullo de ellos. Me decía que yo era confiable, que siempre podía apoyarse en mí. Él decía que yo era una mujer inteligente y de buen corazón. Lo sigo recordando en cada reunión familiar, en cada gesto de cuidado, en el amor por la música y la palabra. Me enseñó a darle tiempo a las personas que se quieren, a escuchar con atención. Crecí escuchando historias de él cuando era niño, como cuando ganó un concurso de canto y la XEW lo quería llevar a México a concursar. Aún conservamos sus boletas de calificaciones, en donde aparecen solamente dieces.

Siento que no tengo solo mis ojos: tengo los de ellos también. Cuando pinto, cuando estudio, cuando acompaño... los tres están en mí.

Manuel (Recordado por Alma)

Yo traigo la manita de madera que él usaba siempre para rascarse mientras veía la televisión. Mi nieta me la quiere quitar porque dice que ya está en el cielo, que ya no la necesita. Pero yo le digo que va a bajar, porque yo todavía lo siento aquí.

Manuel era noble, generoso, siempre daba todo. Amaba la música —Freddy, Bob Marley— y correr en la playa. Le encantaban las alitas. Era maestro de matemáticas e ingeniero industrial. Muy inteligente y profundamente creyente. Todos los días, a las 3:00 de la tarde, sin importar dónde estuviera, se detenía a

orar. Nos conocimos cuando yo tenía 14 años. Él me cuidaba, me protegía, me decía que yo era su chivita. Vivimos juntos 28 años en Estados Unidos. Siempre dependía de mí, pero con ternura. Me daba su cheque sin abrir. Me decía: “Esto es gracias a ti”. Ahora puedo hablar de él sin llorar. Mi hija me dijo que ya me escucha más tranquila. Mi hijo y yo recordamos a su papá entre risas. En casa, en la cocina, en la música, en el olor del café... ahí sigue estando.

Jaime (Recordado por Violeta)

Mi papá fue un hombre íntegro, médico anesthesiólogo, generoso, lector, profundamente creyente. En su juventud fue deportista. Siempre nos cuidó con ternura. Me decía que quería disfrutarme desde el corazón. Cuando yo estaba en el vientre de mi mamá, le llevaba flores a diario y me hablaba. Cuando nací, su voz me calmaba. Me hizo sentir querida desde el primer momento. Le encantaba la carne asada, el fútbol, la playa. Decía que cuando se jubilara viviríamos en el mar, pero no se pudo. Cuando murió, todo fue muy rápido. Se subió por sí mismo a la ambulancia. A los pocos minutos, falleció. No hubo despedidas, solo una ventana, solo una mirada. Aun así, lo siento en cada ola del mar, en cada gesto generoso, en cada intento por hacer lo correcto. Él me enseñó a amar profundamente... y también a esperar un amor así.

Cierre analítico:

La remembranza permitió que las participantes presentaran a sus familiares no solo como ausencias, sino como presencias vivas que siguen moldeando su identidad. Este acto reafirma lo planteado por White (2007) y Hedtke (2014): recordar no es detenerse en el pasado, sino crear continuidad relacional que otorga sentido al presente. Así, nombrar a los seres queridos fue una práctica de dignificación y resistencia ante la ruptura que trajo la pandemia.

Tejido narrativo 2. La tormenta del COVID-19

Cuando la pandemia llegó, el cielo se oscureció y el viento del dolor nos tomó por sorpresa.

Este bloque responde al objetivo de explorar las emociones y acciones de las participantes frente a la muerte por COVID-19 de sus familiares. Fue una despedida

sin abrazos ni tiempo, tan repentina y confusa que apenas podía nombrarse. Aun así, hoy elegimos hacerlo: recordar esa tormenta que nos arrancó a quienes seguimos amando. Nombrar lo vivido es, como señalan Denborough (2008) y White (2007), un acto de resistencia frente al olvido, pues contar nuestras historias nos permite situar el dolor en un contexto más amplio, reconociendo las respuestas y valores que nos sostuvieron.

Nira

Primero fue mi hermano Osman, el martes 4 de agosto de 2020. Una semana después, el 11 de agosto, falleció mi papá, Emmanuel, y apenas dos días más tarde, el 13 de agosto, mi mamá, Maryam. Fueron golpes consecutivos que apenas pude asimilar.

Osman empezó con síntomas leves, pensaba que era una gripe. El doctor le dijo que no era COVID. Se trataba con remedios naturales. Pero empeoró. Llovía mucho ese día. Mi hermana y mi cuñada lo llevaron con un neumólogo, quien pidió su internamiento inmediato. Antes de salir, se despidió de sus hijos. Tal vez ya lo presentía.

El hospital del ISSSTE tardó en atenderlo. Después nos dijeron que lo enviarían a casa con oxígeno. Su saturación estaba en 80. A los pocos días pidieron autorización para intubarlo. Me sentí muy inquieta esa madrugada. Lloré sola, sin saber por qué. Horas después recibimos la noticia de su muerte. Fue devastador. Tuve que avisarle a toda la familia, a mis hermanos. Pensé que tal vez me había precipitado al dar la noticia tan rápido, sin saber en qué contexto estaban. Fue muy duro. Para mi papá y mi mamá fue profundamente doloroso enterarse. A los pocos días, ellos también murieron. Enfrentar la muerte de un hijo, a su edad, fue durísimo. Yo creo que fue la tristeza lo que los derrumbó. Murieron el martes 11 y el jueves 13. Tenían 87 y 92 años. Aunque eran mayores, estaban activos. Maryam todavía cocinaba, limpiaba, salía. Emmanuel parecía incluso más sano. Cada Navidad decían: "Tal vez es la última", pero no queríamos escucharlo.

Murieron con apenas días de diferencia. Y yo... yo me sentí noqueada, agotada, como si el cuerpo no alcanzara a procesar tanto dolor.

A Emmanuel lo llevaron de madrugada al hospital del ISSSTE. Mi esposo y yo íbamos en nuestro carro detrás de la ambulancia. Lo vimos de lejos. Mi hermano Luís le gritó que lo quería, que todo iba a estar bien. Mi sobrina también alcanzó a decirle: “Abuelito, todo va a estar bien”. Mi papá levantó la cabeza buscándolos. Solo estuvo unas cuantas horas en el hospital. Falleció ahí. Con Maryam fue distinto. Tuve la dicha de acompañarla en su cama la noche previa a su muerte. Estaba tranquila. A ratos rezaba muy quedito, para no despertarme. Yo no quería perderme un solo instante a su lado. Ella pedía por sus hijos e hijas. Me pedía que me durmiera. Escuché cuando dijo: “Que se haga tu voluntad, Señor”. A las cinco de la mañana se incorporó un poco en su cama. Mi hermana y yo la ayudamos. Pidió un poco de agua. Le intentamos dar una pastilla, pero movió la cabeza en señal de negación y nos dijo: “Ya no, hija”. Pudimos presenciar su último suspiro. Pensamos que se había quedado dormida. Se le veía muy tranquila. Así dejó su cuerpo: rodeada de tanto amor, en nuestros brazos, en su cama, con serenidad. Es impresionante pensar que la mujer que me trajo a la vida... ahora me tocaba a mí entregar su cuerpo a la tierra. La acomodamos en su cama y le canté la canción que solíamos cantar juntas: Farolito, canción de Agustín Lara.

*Farolito que alumbras apenas mi calle desierta
¿Cuántas veces me has visto llorando llamar a su puerta?
Sin llevarle más que una canción, un pedazo de mi corazón
Sin llevarle más nada que un beso, violento, travieso, amargo y dulzón.*

Algunas personas de la familia nos contagiamos de COVID. El WhatsApp fue nuestro refugio. Mandábamos mensajes, canciones, fotos. Llorábamos por audio con amistades... Descubrí entonces que hablar del dolor con la familia y amigos es necesario, que callarlo no lo alivia. Que se necesita llorar, decir, compartir. Necesitábamos vernos, abrazarnos. Cuánta falta nos hizo la presencia y la compañía de la familia, de las y los amigos.

Alma

Mi esposo, Manuel, falleció en abril de 2021. Lo presentía. Un mes antes de enfermarse empezó a hacer cosas raras: pedía que le tomáramos fotos, oraba toda la noche, me pidió perdón sin razón aparente. Me abrazaba fuerte. Nos dijo que, si un día ya no estaba, no me dejaran sola. Pensé que era una gripe. Le decía: “No

seas cobarde, los hombres exageran”. No sabía que estaba tan grave. Lo llevé al hospital en Texas, y lo internaron. Me dejaron quedarme con él porque el doctor dijo: “Ya está contagiada, déjenla”. Estuvo dos meses intubado. Lo acompañé todos los días. Nunca quise que lo desconectarán. Le hablábamos, fruncía el ceño... sabía que estábamos ahí. Cuando me dijeron que ya no había esperanza, aun así, no lo acepté. Una noche, llorando, le pedí a Dios que lo recogiera. A las 11 de la noche, llamaron: ya había muerto.

Después de su muerte, me rompí. Me encerraba en el baño, encendía una veladora y me sentaba en el cancel. No salía. Una noche tomé gomitas de marihuana, pastillas, alcohol. Salí a la calle en ropa interior, descalza, con la tormenta encima y los pies llenos de lodo. Mis hijos me encontraron. Me sentía loca. Pensé en morirme. Por eso decidí venirme a México. Sentí que, si me quedaba en Estados Unidos, iba a perderme para siempre.

Violeta

Mi papá, Javier, murió en 2021. Era médico anesthesiólogo, fuerte, sano, sin enfermedades previas. Se enfermó y en tres días murió. Ese día me pidió un pastel de tres chocolates. Comimos juntos. Me pidió que me fuera a descansar. Me estaba quedando dormida en casa cuando sentí una mano tocarme la pierna. Supe que tenía que regresar. Cuando llegué, ya estaba muy grave. La ambulancia tardó mucho. Se subió a la camilla por su cuenta, aún con una saturación de 37. Nos dijo adiós por la ventana de la ambulancia. Quince minutos después, murió. No nos dejaron verlo en el Seguro Social. Mi hermano entró disfrazado de trabajador de la funeraria. Mi mamá también quiso verlo. Solo les permitieron hacerlo por unos segundos. Estaba desnudo; no nos dejaron vestirlo. Nos entregaron su ropa en una bolsa. Solo permitieron una hora de velorio. Hicimos una misa como pudimos. Éramos muchos, pero solo dejaron entrar 20 personas. El resto se quedó afuera.

Esa noche no dormimos. Nadie. Decidimos velarlo sin cuerpo, en casa. Nos abrazamos, gritamos, lloramos. Parecíamos locos. Los vecinos se asomaban. Una señora se burló. Otra preguntaba cosas morbosas. Fue una pesadilla. Yo decidí vivir el duelo sin anestesia. No tomé alcohol. Ya había tenido un duelo mal trabajado antes por la pérdida de mi bebé, y no quería repetirlo. Mi papá fue la puerta para

sanar también ese otro dolor. Durante dos años estuve muy sola. Perdí amigos. Nadie sabía cómo estar cerca de mí. Pero aprendí que no se necesitan palabras: solo estar.

Cierre analítico:

Las narrativas de la tormenta muestran cómo el dolor abrupto y la soledad impuesta se transformaron en relatos compartidos que rescatan dignidad y comunidad. Coinciden con Denborough (2008), quien señala que incluso en los contextos más adversos emergen recursos colectivos. Las emociones relatadas no quedaron ancladas en la desesperanza, sino que se convirtieron en testimonios de resistencia que abren espacio para nuevas formas de acompañamiento.

Tejido narrativo 3. ¿Cómo respondimos a la tormenta?

En medio del viento y la lluvia, buscamos raíces que nos sostuvieran.

Vinculado con el objetivo B (identificar los valores que guiaron las decisiones y comportamientos durante el duelo) y de manera complementaria con el objetivo C (analizar los sueños y esperanzas para el futuro), este bloque muestra cómo cada una respondió a la tormenta que trajo la pandemia. Algunas se quebraron, otras encontraron fuerza inesperada. Todas se aferraron a lo que tenían: vínculos, memorias y enseñanzas de quienes amaban, y desde ahí hallaron formas de sostenerse.

Nira

Me sentí desbordada por la muerte de mi hermano y, poco después, de mis padres. Grité, caminé, lloré. Lo que me sostuvo fue la red de hermanas, hermanos, amistades, especialmente Isabel y Miguel, y vecinas y vecinos como Armando y Magda, que me llevaban comida cuando estuve aislada por COVID. También me sostuvo el estudio, la pintura, el movimiento. La disciplina que aprendí desde niña fue un salvavidas. Y mi esposo, que me cuidó con amor, fue una de mis mayores fortalezas.

De mi papá heredé la ética y el compromiso; de mi mamá, la ternura y el asombro por la vida; y de mi hermano, el disfrutar a la familia. Sueño con acompañar con dignidad, con sembrar ternura y justicia, con vivir rodeada de salud, arte y amor.

Violeta

Me sentí como si el suelo se abriera bajo mis pies cuando murió mi papá. Me encerré, me enojé, me perdí. Pero no quise quedarme ahí. Cuidar a mi mamá me sostuvo, buscar ayuda también. Entendí que, en el acto de acompañar, estaba también la enseñanza de mi padre: dar lo mejor de mí. Las historias de mi abuela y mi madre, marcadas por la dureza, me recuerdan lo que quiero transformar. Y el amor de mi papá, constante desde antes de nacer, sigue siendo mi base. Sueño con tener mi hogar, con ser mamá, con sanar y acompañar desde la alegría y la empatía.

Alma

Me sentí vacía tras la muerte de mi esposo. No podía estar en la casa, ver sus cosas. Me encerré, me dolía todo. Pero me ayudó volver a lo que siempre he hecho: cuidar. Cuidar a mi hermano, cocinar para mi familia, estar presente. En esas pequeñas acciones lo sentía conmigo. Él me decía que todo lo que teníamos era gracias a mí. Eso me dio fuerza para seguir. Creo en Dios, en la misericordia, en que un día volveré a verlo. Mis hijos, que me hablan cada día, son mi alegría. Sueño con una vida digna para todos, con que nadie esté solo, con que se me recuerde como quien sostuvo con amor.

Nosotras respondimos con lo que éramos, con lo que nos habita: el amor, la disciplina, la compasión, la esperanza. Respondimos desde nuestras raíces: madres sabias, padres amorosos, abuelas fuertes, historias de lucha y de ternura. Y también desde nuestros sueños: una vida con justicia, compañía, afecto y sentido. Porque incluso cuando la muerte llegó sin avisar, hubo algo en nosotras que resistió. Algo que sigue diciendo: aquí estamos, porque el amor no se fue.

Cierre analítico:

Las respuestas de las participantes evidencian que el duelo no fue pasividad, sino acción: cuidar, crear, sostener, soñar. Desde la disciplina, la fe, la ternura o la búsqueda de justicia, cada una encontró raíces para resistir. Esto coincide con White (2007), quien plantea que las personas siempre responden a las crisis. En estas respuestas se revelan valores y sueños que abren horizontes de futuro, confirmando que el amor fue el motor principal de sus decisiones.

Tejido narrativo 4. ¿Cómo seguimos honrando el vínculo?

Aunque sus manos ya no estén, sus huellas siguen guiando nuestros pasos.

Vinculado con el objetivo E (estudiar las maneras en que las participantes honraron la memoria de sus familiares fallecidos y cómo esto impactó su identidad y conexión con el pasado), este bloque recoge, desde la mirada de la terapia narrativa, la idea de que el vínculo no termina con la muerte. Como señalan White (2004) y Hedtke (2001, 2012), es posible redefinir la relación a través de actos de remembranza, conversaciones internas, legado y presencia simbólica en la vida cotidiana.

Nira

Cada vez que pinto, canto, estudio o doy clase, siento que están conmigo. Mi mamá vive en la ternura con la que trato a los demás, en los detalles, en los colores, en la capacidad de asombro, en el trabajo constante y en el amor por la vida. Mi papá está en mi compromiso, en mi ética, en la manera en que no tolero la injusticia. Osman está en mis bromas, en lo que disfruto compartir, en cómo miro a mis hermanos. Ambos están conmigo cuando disfruto hacer ejercicio entre árboles. A veces les hablo. Camino y les cuento lo que estoy viviendo. Les pienso y les digo cosas como: “¿Cómo ves, mamá? ¿De qué color pinto el fondo de este cuadro? Amarillo, sé que te encanta”. O cuando veo a un anciano indigente, pienso: “Seguro mi papá le daría comida o dinero”, y entonces hago lo mismo. Cuando recuerdo a mi hermano Osman diciendo: “Yo puedo acompañar a mi hermano al médico; total, sirve que convivo con él, aunque sea cada mes. No me quita nada”, busco la manera de hacer algo por mi familia con esa conciencia. Ella y ellos me siguen acompañando: se fue su cuerpo, pero el vínculo de amor continúa. Y, sorprendentemente, me siento más acompañada. También he aprendido a no tenerle miedo al dolor. A veces basta con invitar a la tristeza, dejarla pasar y escuchar lo que tiene que decir. Cuando acompaño a alguien en duelo, también están conmigo. Me enseñan cómo estar, cómo escuchar. Son parte de lo que ahora entrego a las demás personas. Ese es su legado, y también el mío.

Violeta

A veces me cuesta hablar de mi papá sin llorar, pero ya no es como antes. Ya no lo siento como un dolor que paraliza, sino como una presencia que me guía. Cuando abrazo árboles, cuando salgo al campo, cuando cuido a mi mamá, él está. A veces, mientras manejo, le hablo. Le digo que lo extraño. Él quería que viviéramos frente al mar. Yo lo honro imaginando ese mar en mi casa, en los colores, en la paz que busco crear.

También empecé a hablar con mi mamá de cosas que antes no podía. Le conté del aborto, de cómo viví sola ese dolor. Fue fuerte, pero liberador. Siento que al sanar eso con ella, también estoy sanando con mi papá. Porque él era muy amoroso conmigo. Me siento más cerca de él cuando puedo ser yo misma, sin esconder nada. Mi papá me decía que quería que yo fuera feliz. Que viviera. Que no me conformara. Entonces, cada vez que sueño con una casa propia, con formar una familia, con vivir en paz... lo estoy trayendo conmigo.

Alma

La gente me dice que ya debería dejar ciertas cosas, pero yo no puedo ni quiero. Lo siento cuando suena Bob Marley. Cuando cocino y uso las recetas que le gustaban. Cuando camino por la calle y me acuerdo de cómo me cuidaba. Él confiaba mucho en mí. Me decía que todo lo que teníamos era gracias a mí. Me daba su cheque sin abrir. ¿Cómo olvidar eso? Cuidar a mis hijos, cocinar para ellos, seguir hablando con Manuel, orar por él... todo eso es mi manera de honrarlo. No quiero olvidarlo. Quiero seguir viviendo con él, aunque sea de otra forma. Y cuando veo a mis hijos abrazarse, reír, estar juntos, pienso que eso también es parte de él. Porque él siempre decía que mientras estuviéramos unidos, todo iba a estar bien.

Cierre analítico:

Honar la memoria se convirtió en una práctica cotidiana que resignifica la vida presente. Cocinar, pintar, escuchar música o hablar con quienes ya no están son formas de sostener la relación más allá de la muerte. Esto da cuerpo a lo que Hedtke (2014) denomina "continuidad del vínculo": una presencia que orienta acompaña y dignifica. En estas prácticas se reconoce que la muerte no cancela el amor, sino que lo transforma en guía y legado.

Tejido narrativo 5. Cierre del taller

En el último encuentro, estuvimos acompañadas unas de otras y, aún más, por nuestros seres queridos, sintiendo cómo el vínculo crecía con cada memoria compartida.

Vinculado con el objetivo E, este bloque relata la última sesión, concebida como una ceremonia de remembranza. Inspiradas en White (2007) y Hedtke (2001, 2012), las participantes dieron presencia a sus seres queridos mediante objetos, fotografías, música, alimentos y relatos significativos. Fue un espacio donde el amor, la memoria y el legado se hicieron presentes, y también una oportunidad para mirar lo recorrido y escuchar, en lo profundo, lo que nuestros seres queridos aún tenían que decirnos.

Nira

Para este desayuno traigo pan, papaya y café. Estos alimentos les gustaban mucho a mis seres queridos. También una canción de Agustín Lara, Farolito, la misma que cantaba algunas veces con mi mamá. También traigo una foto de mi mamá, de mis papás y de Osman. La puse en la mesa y sentí que estaban ahí. No como ausencias, sino como compañía. En la música, en el aroma del café, en nuestras palabras.

Mi mamá segura diría que está contenta de que estemos así reunidas y desayunando juntas, contando historias que nos unen. Mi papá no dejaría de hablar, tomando su café y su pan muy a gusto. Igual mi hermano Osman estaría con su cafecito, disfrutando de este rico chicharrón que trajo Lila para compartir.

Este taller me permitió saber que nuestras historias resuenan. Las tres atravesamos por una misma tormenta; cada una, a su manera, respondió echando mano de sus valores, sus redes de apoyo, sus sueños y sus esperanzas. Aquí estamos, con todas las personas que seguirán formando parte de nuestra vida. Aquí, en este espacio, pudimos llorar, reír y recordar los vínculos que nos unen, sabiéndonos cada vez más acompañadas y fuertes.

Alma

Yo traigo chicharrón verde, que tanto le gustaba a Manuel. Y también su manita de madera, la que usaba para rascarse. Es un objeto tan simple, pero para mí es como si él todavía estuviera. Puse música de Bob Marley. Él amaba esa

música; decía que sus letras tenían mucho sentido. Cuando suena, siento que está conmigo. Me gusta pensar que me escucha. Siento que Manuel ahorita me diría: “Gracias por seguir cuidando de todos. Gracias por no dejarme solo”. Porque cuando cocino para mis hijos, cuando los abrazo, es como si también lo hiciera por él. Estaría aquí, conviviendo muy contento con todos. Este taller me hizo ver que tengo muchas herramientas que me han acompañado desde niña: cuidar, escuchar, cocinar. Eso me sostuvo en la tormenta, y me seguirá sosteniendo. Cada cosa que coloqué en mi árbol tiene una historia. Y cuando llegue otra tormenta voy a saber de dónde echar mano.

Violeta

Yo traigo hot cakes con miel, su desayuno favorito, y también Coca-Cola. Es como traer a mi papá conmigo, porque eso era lo que más le gustaba. Me lo imagino ahí, con su bata blanca, serio, tomando su refresco. Me siento acompañada. Durante el taller, por primera vez hablé con mi mamá del aborto que viví. Le conté. Fue muy difícil, pero necesario. Sentí que también con eso me acerqué más a mi papá, como si él me escuchara.

En esta última sesión sentí que él me decía: “Qué bueno que hablaste, hija. Me da gusto verte más tranquila, menos enojada”. Porque sí, me enojé con él, con Dios, con todo. Pero hoy siento paz. Me voy con más herramientas. Sé que tengo raíces, valores, personas a las que puedo acudir. Y también tengo sueños que me ilusionan: quiero formar mi hogar, ser mamá, tener mi espacio. Mi papá seguro está orgulloso de mí.

Un bosque que se queda con nosotras

Al cierre de la sesión, cada participante se llevó su propio Árbol de la Vida, como representación de raíces, valores, habilidades, sueños y aprendizajes. También recibieron un certificado simbólico que reconocía las formas en que habían respondido a la tormenta. Las tres coincidieron en que sus árboles no eran copias, sino creaciones únicas, llenas de historia y sentido. De este modo, no se despidieron solas: se llevaron consigo un bosque que permanecerá acompañándolas.

Cierre analítico:

El cierre colectivo mostró que los relatos compartidos se convirtieron en memoria viva y acompañamiento mutuo. Las ceremonias narrativas, como el Árbol de la Vida, consolidaron el sentido de comunidad y la continuidad relacional. Este hallazgo confirma que las prácticas narrativas pueden crear espacios de justicia afectiva y dignificación, incluso frente a pérdidas masivas como las del COVID-19

DISCUSIÓN

A cinco años de la pandemia por COVID-19, este trabajo se nutre de voces que vivieron en primera persona la muerte de una o varias personas queridas en un contexto de aislamiento y ruptura de rituales de despedida. El taller fue un espacio para la memoria, para el dolor, para los valores y sueños que sostienen, y también para la resonancia colectiva. Retomamos lo que consideramos más significativo de nuestras conversaciones, conscientes de que, por cuestiones de espacio, no fue posible incluir todas las narrativas. Cada fragmento busca honrar la experiencia de las participantes y rendir homenaje a nuestras muertas y nuestros muertos, a quienes amamos y fallecieron por COVID-19.

Uno de los hallazgos más relevantes fue la necesidad de crear espacios donde hablar sobre la muerte no sea tabú, cuestionando visiones que asocian recordar con quedar atrapadas y atrapados en un duelo patologizante (Kübler-Ross, 1969; Worden, 2009). Coincidimos con quienes advierten que negar el dolor es negar parte de la vida misma (Neimeyer, 2002) y que recordar puede ser un acto vital y reparador.

Este estudio propone una mirada relacional y ética del duelo, alejándose de los enfoques centrados en el “cierre” y acercándose a propuestas que consideran la continuidad del lazo como fuente de sentido y conexión (Klass, Silverman & Nickman, 1996; White, 2004; Hedtke, 2003, 2022). Las experiencias de las tres mujeres participantes muestran que, mediante la memoria, la palabra y los gestos cotidianos, el vínculo con las personas fallecidas se mantiene vivo. Sus voces también ofrecen una crítica a las prácticas despersonalizadas del sistema de salud

y reivindican el derecho a vivir el duelo sin presiones de productividad ni silencios impuestos.

Los hallazgos dialogan con estudios previos (Ferrer, 2020; Ceberio, 2021; Lozano, 2022) que documentan el impacto emocional de la pandemia y la interrupción de rituales de despedida. Sin embargo, mientras gran parte de la literatura se centra en síntomas y patologización, aquí se subraya la posibilidad de resignificar la ausencia y sostener el vínculo mediante recursos simbólicos, espirituales y relacionales. White (2004) recuerda que las relaciones no terminan con la muerte física, sino que pueden seguir desarrollándose en nuevas formas de conexión, y Hedtke (2003, 2022) plantea que recordar fortalece los lazos afectivos y amplía las historias de amor, dignidad y sentido.

El taller permitió que las participantes volvieran a hablar con sus familias sobre sus seres queridas y queridos fallecidos, dando lugar a diálogos que resignificaron recuerdos, sacaron a la luz asuntos difíciles y posibilitaron reconciliaciones con la memoria. Esta resonancia colectiva evidenció que el duelo no es solo una vivencia individual, sino también relacional y comunitaria. Hedtke (2003) señala que, cuando otras personas actúan como testigos de nuestras historias, no solo escuchan el dolor, sino que ayudan a sostener el amor que permanece.

La perspectiva de género atraviesa todo el análisis. El mandato cultural de cuidar a otras y otros fue un sostén en los momentos más difíciles, pero también una carga que invisibilizó necesidades propias. Históricamente, las mujeres hemos sido situadas como testigos pasivas o personajes secundarios de nuestras historias (Lagarde, 2005; hooks, 2000). El taller permitió narrarnos con nuestros propios términos, hablar de sueños, valores y esperanzas, y reafirmar el derecho a ser cuidadas, escuchadas y reconocidas como sujetas activas. Esto coincide con Harding (1993), quien plantea que la experiencia situada otorga un conocimiento valioso que no debe ser desplazado por discursos hegemónicos.

Finalmente, este trabajo reafirma la importancia de las redes de apoyo en contextos de crisis. La pandemia mostró que, aunque el dolor no se puede quitar, la compañía, la presencia y la escucha sostienen. Reconocer que decir *estoy aquí*

puede ser tan valioso como cualquier palabra de consuelo es un aporte central de esta experiencia.

APORTES METODOLÓGICOS

Esta investigación se construyó desde la voz de las protagonistas, quienes no fueron objetos de estudio sino sujetas activas en la creación de conocimiento. Participamos tres mujeres que compartimos la vivencia de la muerte de familiares por COVID-19, lo que dio lugar a un diálogo horizontal y profundamente humano. Esto coincide con la propuesta de Harding (1993), quien subraya el valor epistémico de la experiencia situada.

El diseño metodológico incluyó la adaptación y combinación de tres recursos conversacionales: El Árbol de la Vida (Ncube, 2006), *Saying Hello Again* (Hedtke & Winslade, 2004) y el mapa de remembranza (White, 2007). No se identificaron antecedentes documentados de su uso conjunto en grupos de duelo por COVID-19. Esta integración respondió a pérdidas colectivas, interrupción de rituales y necesidad de reconstruir vínculos, permitiendo rescatar historias, valores y legados, y generar relatos que sostienen memoria y esperanza.

El uso de remembranza (Hedtke, 2003) y lo Ausente pero Implícito (White, 2004) mostró su potencial para generar narrativas colectivas, resignificar el dolor y visibilizar recursos personales, familiares y comunitarios. El taller funcionó, además, como espacio de acompañamiento, extendiendo las conversaciones al ámbito familiar y comunitario y ampliando la red de testigos de las historias.

El análisis también visibilizó cómo el mandato de cuidado impacta las formas de vivir el duelo y cómo el espacio colectivo permitió cuestionar y resignificar estos mandatos, reforzando la necesidad de reciprocidad en el cuidado. Asimismo, se observó que muchos varones, a pesar de estar profundamente afectados, tienden a silenciar su dolor por normas de género que los alejan del lenguaje emocional (hooks, 2000; Lagarde, 2005).

En síntesis, investigar desde la implicación personal, integrando herramientas narrativas y perspectiva de género, permitió construir conocimiento riguroso y

humano. El carácter innovador radica en la adaptación y uso conjunto de *El Árbol de la Vida*, *Saying Hello Again* y el mapa de remembranza en un contexto sin antecedentes documentados, ofreciendo nuevas rutas para el acompañamiento colectivo en duelos por COVID-19.

PISTAS PARA LA PRÁCTICA, EL TRABAJO COMUNITARIO, LA INVESTIGACIÓN FUTURA Y LA MEMORIA HISTÓRICA.

Este estudio sugiere sostener espacios colectivos donde recordar a las personas fallecidas sea reconocido como un acto legítimo de continuidad del vínculo —y no como patología—, integrando de forma explícita la perspectiva de género para visibilizar y cuestionar las cargas desiguales de cuidado y garantizar el derecho de todas las personas a ser escuchadas y cuidadas (Hedtke, 2003, 2022). En el ámbito comunitario, se recomienda fortalecer redes de apoyo que no busquen quitar el dolor sino acompañarlo, reconociendo que la presencia y la escucha sostienen tanto como cualquier intervención formal, e impulsando actividades culturales — como las vinculadas al Día de Muertos— que legitimen la memoria como patrimonio colectivo.

En investigación, se abre una agenda para profundizar en enfoques no patologizantes y culturalmente situados del duelo, comparar cómo las normas de género influyen en la disposición a participar en espacios de memoria y explorar otras pérdidas en contextos de crisis, considerando rituales, memoria y resistencia cotidiana. Finalmente, como tarea de memoria histórica, proponemos documentar y difundir relatos que preserven la experiencia de las personas fallecidas por COVID-19, evitando su reducción a cifras y reconociendo el valor único de cada historia para las familias y la sociedad.

REFLEXIONES FINALES

A cinco años de la pandemia por COVID-19, este trabajo confirma que el duelo no es una línea recta que conduce al olvido, sino un *tejido vivo* de memorias, vínculos y resistencias. Las historias compartidas en el taller muestran que, incluso en medio de la pérdida y el dolor, encontramos maneras de sostener lo que amamos

y de dar nuevos significados a la vida. Investigar desde la experiencia situada, integrando mapas conversacionales y una perspectiva de género, hizo que la producción de conocimiento fuera inseparable del cuidado mutuo, la escucha y la resonancia colectiva.

Esta investigación no busca ofrecer un modelo cerrado ni prescribir una forma única de vivir el duelo; invita a abrir espacios donde recordar sea legítimo, donde las voces sean reconocidas y donde el cuidado no sea una carga silenciosa, sino una práctica recíproca y compartida. El derecho a la memoria, la dignidad y la palabra es también el derecho a seguir escribiendo nuestras historias después de la muerte física de quienes amamos. Así, el duelo se revela como un territorio que no solo duele, sino que también guarda semillas de amor, solidaridad y esperanza: honrar a nuestras muertas y a nuestros muertos, a quienes amamos y fallecieron, es al mismo tiempo honrar nuestra vida, nuestra historia y la memoria colectiva que nos sostiene. Recordar es un acto de vida.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Araujo Hernández, M., García Navarro, S., & García-Navarro, B. (2020). Abordaje del duelo y de la muerte en familiares de pacientes con COVID-19: Revisión narrativa. *Enfermería Clínica*, 30(2), 110–115.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1130862120301095>
- Ceberio, M. R. (2021). *El impacto emocional del aislamiento por COVID-19*. Editorial Biblos.
- Chase, S. E. (2005). Narrative inquiry: Multiple lenses, approaches, voices. En N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *The Sage handbook of qualitative research* (3rd ed., pp. 651–679). Sage.
- Clandinin, D. J., & Connelly, F. M. (2000). *Narrative inquiry: Experience and story in qualitative research*. Jossey-Bass.
- Denborough, D. (2008). *Collective narrative practice: Responding to individuals, groups, and communities who have experienced trauma*. Dulwich Centre Publications.
- Dew, A., Heath, A., & Egan, R. (2022). Narratives of grief during COVID-19: Disrupted rituals and meaning-making. *Journal of Loss and Trauma*, 27(6–7), 480–495. <https://doi.org/10.1080/15325024.2022.2037804>

- Ferrer, V. (2020). Conmoción y pérdida en tiempos de pandemia. *Psicología y Sociedad*, 32(1), 75–89.
<https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/psicologia/article/view/23445>
- García, E., López, A., & Martínez, R. (2022). Mindfulness y reestructuración cognitiva en duelo complicado: Evaluación de un programa virtual. *Psicoterapia i Psiquiatria*, 4(2), 105–122.
<https://www.termedia.pl/Mindfulness-y-reestructuracion-cognitiva-en-duelo-complicado>
- Gobierno de México. (2021). *Informe técnico diario COVID-19*. Secretaría de Salud. <https://www.gob.mx/salud/documentos/informe-tecnico-diario-covid-19>
- Harding, S. (1993). Rethinking standpoint epistemology: What is “strong objectivity”? En L. Alcoff & E. Potter (Eds.), *Feminist epistemologies* (pp. 49–82). Routledge.
- Hedtke, L. (2001). Reconstructing the language of death and grief. *Illness, Crisis & Loss*, 9(4), 285–293. <https://doi.org/10.1177/105413730100900402>
- Hedtke, L. (2012). *Remembering lives: Conversations with the dying and the bereaved*. Dulwich Centre Publications.
- Hedtke, L., & Winslade, J. (2004). *Re-membering conversations*. Dulwich Centre Publications.
- Hooks, b. (2000). *All about love: New visions*. William Morrow.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía [INEGI]. (2021). *Exceso de mortalidad en México durante 2020*. INEGI. <https://www.inegi.org.mx>
- Klass, D., Silverman, P. R., & Nickman, S. L. (1996). *Continuing bonds: New understandings of grief*. Taylor & Francis.
- Kübler-Ross, E. (1969). *On death and dying*. Macmillan
- Lagarde, M. (2005). *Los cautiverios de las mujeres: Madresposas, monjas, putas, presas y locas*. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Lozano, M. (2023). Duelo y COVID-19: Factores de complejidad y estrategias de afrontamiento. *Perspectivas*, 7(22), 87–111.
<https://revistas.uniminuto.edu/index.php/Pers/article/view/2987>
- Myerhoff, B. (1982). Life history among the elderly: Performance, visibility, and remembering. En J. Ruby (Ed.), *A crack in the mirror: Reflexive perspectives in anthropology* (pp. 231–247). University of Pennsylvania Press.

Neimeyer, R. A. (2002). *Lessons of loss: A guide to coping*. Center for the Study of Loss and Transition.

Ncube, N. (2006). The Tree of Life project: Using narrative ideas in work with vulnerable children in Southern Africa. *International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, 2006(1), 3–16.
<https://dulwichcentre.com.au/the-tree-of-life-project>

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2020). *Cronología de la respuesta de la OMS a la COVID-19*. OMS. <https://www.who.int/es>

Romero, M. (2020). El derecho a despedir: Reflexiones sobre el duelo en tiempos de COVID-19. *Revista de Estudios Sociales*, 72, 15–28.
<https://revistas.uniandes.edu.co/index.php/res/article/view/7293>

Sánchez Vázquez, A. (2009). *Ética*. Editorial Crítica.

Secretaría de Salud. (2020). *Datos abiertos COVID-19 México*. Secretaría de Salud. <https://www.gob.mx/salud>

Segato, R. L. (2013). *La escritura en el cuerpo de las mujeres asesinadas en Ciudad Juárez*. Tinta Limón.

White, M. (2004). Folk psychology and narrative practice. *Dulwich Centre Journal*, 2004(1), 3–48. <https://dulwichcentre.com.au>

White, M. (2007). *Maps of narrative practice*. W. W. Norton.

Worden, J. W. (2009). *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner* (4th ed.). Springer Publishing.