



**UNIVERSIDAD
DEL AZUAY**

**Facultad de Filosofía y Ciencias Humanas
Carrera de Comunicación Social**

**“PODCAST, MEDIO EDUCOMUNICACIONAL
DE TERAPIA PARA PERSONAS QUE
ATRAVIESAN PROCESOS DE DUELO”**

Autor:

Jefferson Paul Calderón Malla

Director:

Víctor Hugo Guillermo Ríos

Cuenca – Ecuador

2022

DEDICATORIA

El proyecto final de mi carrera universitaria es dedicado a mis padres, quienes fueron el pilar fundamental de apoyo durante estos años.

Jefferson Calderón

AGRADECIMIENTO

Principalmente a Dios por haberme permitido llegar hasta aquí y culminar con éxito esta etapa. Como reconocimiento especial de gratitud, a mis padres: Manuel Calderón y Margoth Malla, por su apoyo, esfuerzo, entrega y amor incondicional, sin ellos esto no hubiese sido posible. Así mismo, a mis hermanos: David Calderón y Juan Carlos Calderón por el ánimo de apoyo y perseverancia durante la vida estudiantil. A mi director de tesis, Hugo Guillermo por el tiempo, apoyo y conocimiento dedicado en el proyecto. A todos mis profesores por las enseñanzas invertidas para crear profesionales y personas de bien. Asimismo, a las empresas: Camposanto Santa Ana, EMUCE, Portales de Yanuncay, y a todos los profesionales que me colaboraron en el transcurso de esta tesis. Agradecimiento infinito a la UDA, principalmente a la Escuela de Comunicación Social, que ha sido mi segundo hogar de formación.

Jefferson Calderón

RESUMEN

El tema de investigación es poco tratado en la ciudad de Cuenca, por lo que el marco teórico es sustentado a través de varios autores que hablan sobre la comunicación en el duelo y cómo afrontarlo, la Educomunicación, los podcast como parte importante de la terapia como apoyo psicológico. Además, se aborda contenido específico en cada episodio, basado en entrevistas semiestructuradas de las respectivas funerarias como Camposanto Santa Ana, EMUCE y Portales de Yanuncay. Asimismo, se cuenta con el aporte profesional de dos psicólogos externos y un experto en la Educomunicación. Después de la investigación en fuentes académicas, se procedió a crear tres guiones, uno para cada episodio. Y como método de análisis y validación, se utilizaron grupos focales y encuestas para conocer los resultados del producto creado y comprobar si cumple la función como herramienta de apoyo emocional para las personas que viven situaciones de duelo y pérdida.

Palabras clave: Podcast, educomunicación, comunicación, duelo, salud mental.



Hugo Guillermo

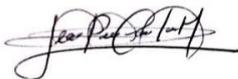
Director de tesis

ABSTRACT

“Mourning”, the topic of this research, is has not been largely analyzed in the city of Cuenca. The theoretical framework of this study is supported by several authors who talk about communication in grief and how to deal with it, who mention Educommunication and podcasts as an important part of therapy for psychological support. In addition, specific content is addressed in each episode, based on semi-structured interviews from the respective funeral homes such as Camposanto Santa Ana, EMUCE and Portales de Yanuncay. Likewise, there is the professional contribution of two external psychologists and an expert in Educommunication. After research in academic sources, three scripts were created, one for each episode. As a method of analysis and validation, focus groups and surveys were used to find out the results of the product created to check if it fulfills its function as an emotional support tool for people who experience situations of grief and loss.

Keywords: Podcast, Educommunication, communication, grief, mental health.

Translated by:



Jefferson Calderón



ÍNDICE

Índice de contenidos

DEDICATORIA	I
AGRADECIMIENTO.....	II
RESUMEN.....	III
ABSTRACT	IV
ÍNDICE	V
INTRODUCCIÓN	7
OBJETIVOS	8
CAPÍTULO 1	9
1. MARCO TEÓRICO.....	9
1.1. LA COMUNICACIÓN	9
1.1.1. Definición y conceptualización.....	9
1.1.2. Comunicación de las malas noticias.....	10
1.2. Educomunicación.....	11
1.3. ¿Qué es la muerte y el duelo?.....	13
1.3.1. Formas y fases del duelo	15
1.3.2. La duración en el duelo	18
1.3.3. Mitos durante del duelo.....	20
1.3.4. Los rituales en el duelo.....	21
1.3.5. La pérdida.....	22
1.3.6. La comunicación en el duelo.....	22
1.3.7. Influencia de la forma de comunicación en el duelo.....	22
1.4. La radio en las emociones	24
1.5. El podcast, la radio reinventada	25
1.5.1. El podcast	26
1.5.2. Pasos para elaborar un podcast:.....	27
1.5.3. Guía de un podcast:	27
1.5.4. La audiencia en el podcast.....	28
1.5.5. El podcast como apoyo a la salud mental.....	30
1.5.6. La importancia del podcast en el duelo	31
CAPÍTULO 2	34
2. METODOLOGÍA	34
Tipo de investigación	34
Fuentes y sujetos de información	34

Instrumentos utilizados	35
Definición de población e instituciones	36
Servicios de terapia y herramientas de apoyo que utilizan los psicólogos en situaciones de duelo.....	36
¿Cómo se ha vivido el duelo durante la pandemia?	37
¿Cuál es el mejor recurso que se debe utilizar en un duelo?	39
CAPÍTULO 3	41
3. RESULTADOS	41
Podcast 1: Duelo por suicidio.....	41
Podcast 2: Duelo por una pérdida	41
Podcast 3: Duelo por un hijo	41
Resultados obtenidos por los grupos focales.....	42
Resultado del cuestionario en datos:	43
Análisis de contenido	47
Análisis cualitativo.....	47
Conclusiones y recomendaciones.....	52
Recomendaciones.....	52
BIBLIOGRAFÍA	54
ANEXOS	58
ANEXO 1. Cuadro de entrevista informativa a Camposanto Santa Ana	58
ANEXO 2. Cuadro de entrevista informativa a EMUCE.....	58
ANEXO 3. Cuadro de entrevista informativa a Portales de Yanuncay.....	59
ANEXO 4. Cuadro de entrevista informativa a la psicóloga externa.....	59
ANEXO 5. Cuadro de entrevista informativa a psicólogo externo	60
ANEXO 6. Cuadro de entrevista informativa al profesional de la Comunicación.....	60
ANEXO 7. Guion previo a la grabación del podcast: “Duelo por un hijo”	62
ANEXO 8. Grabación del podcast “Duelo por suicidio” en cabina de Radio Uda.....	68
ANEXO 9. Grabación del podcast “Duelo por una pérdida” en cabina de Radio Uda.....	68
ANEXO 10. Grabación del podcast “Duelo por un hijo” en cabina de Radio Uda	69
ANEXO 11. Grupos focales.....	69
ANEXO 12. Cuestionario de evaluación del podcast “Duelo por suicidio”	70

INTRODUCCIÓN

El podcast generalmente ha sido visto como un simple contenido de almacenamiento en las plataformas digitales. Años atrás, este archivo de audio era poco reconocido y considerado de baja relevancia para los creadores digitales, sin embargo, esto está cambiando y los podcast han empezado a tomar popularidad y posicionamiento por los internautas a nivel mundial, gracias al estratégico e interesante contenido del mensaje que conlleva el formato sonoro.

Sobre lo expresado, nos basamos en un estudio realizado por la Facultad de Periodismo de la Universidad Nacional de La Plata (UNLP) de Argentina, que plantea rehacer la “historia del podcast y dimensionar el debate en torno a lo radiofónico” con el respectivo acompañamiento de profesionales de la comunicación. Los resultados de la investigación demostraron que la mayoría de personas encuestadas ha escuchado podcast desde sus celulares durante los últimos 3 años y la parte minoritaria desde otros dispositivos (Parlatore *et al.*, 2020).

Este proyecto de titulación surge desde que empezó el confinamiento causado por la pandemia de Covid-19, al prestar mayor atención al desastre que arrasaba cifras enteras de fallecidos durante la enfermedad, y también las recomendaciones y medidas de protección que debía tomar el ser humano para evitar el contagio y la muerte. Sin embargo, el deterioro mental que producía el duelo era inevitable, amargando a miles de familias por las pérdidas inesperadas de sus seres queridos.

En efecto, el propósito de esta investigación, es crear tres episodios de podcast como recurso de apoyo a la salud mental, enfocándonos exclusivamente en personas que han vivido o viven el conflicto emocional por la muerte o ausencia física de un ser amado.

Como resultado de este proyecto, además de informar y educar a través de las herramientas tecnológicas, se espera también que el mensaje tenga la debida acogida y alcance, logrando un aprendizaje por medio de las voces de profesionales, dispuestos a brindar el acompañamiento e importancia que requiere la salud mental con relación al duelo.

OBJETIVOS

- **Objetivo general**

Realizar un producto auditivo podcast, como medio educomunicacional de terapia para personas que atraviesan situaciones de duelo y pérdida dentro de la ciudad de Cuenca.

- **Objetivos específicos**

1. Investigar el contenido terapéutico y las herramientas psicológicas que se utilizan actualmente en los servicios de apoyo al duelo como Campo Santo Santa Ana, Emuce y Portales de Yanuncay.
2. Identificar qué contenidos y experiencias se han tenido en el uso del podcast para terapia y afrontamiento del duelo.
3. Validar la propuesta en un grupo focal piloto, al exponer que el podcast sea un instrumento terapéutico de apoyo al duelo.

CAPÍTULO 1

1. MARCO TEÓRICO

1.1. LA COMUNICACIÓN

La importancia de la comunicación ante las malas noticias

1.1.1. Definición y conceptualización

Definir el término comunicación, basado en la Real Academia Española (n.d.), es un diálogo o trato entre dos o más personas que tiene la finalidad de transmitir un mensaje por parte del emisor al receptor.

En el caso de la medicina, Camps Herrero *et al.* (n.d.) señalan que la comunicación es una herramienta esencial entre médico y paciente, pues produce confianza y seguridad en la persona que está indispuesta de salud y la ayuda a mantenerse informada sobre su diagnóstico.

Así también, en el diagnóstico oncológico, la comunicación es de vital importancia para procesar de manera más sana el sufrimiento y la soledad que vive cada paciente. Por dicha razón, es importante que un médico lleve a cabo una comunicación personal y profesionalmente cómoda para reducir la negación, inconformidad, ira o insatisfacción que vive la persona por su estado de salud (Camps Herrero *et al.*, n.d.).

Por parte de la psicología, se da más valor a la comunicación no verbal, al ser la creadora de series de conductas que se transmiten a través de expresiones faciales, como el malestar (gesticulación) que siente una persona por algún problema o situación adversa. Asimismo, Iepa (2017) asegura que en terapia, el paciente libera

movimientos corporales que pueden comunicar: tensión, confusión e inseguridad, lo que a su vez es una forma de manifestar la situación que lo acompleja.

1.1.2. Comunicación de las malas noticias

García (2006), en su libro: *Comunicando malas noticias en Medicina*, define una mala noticia como “drástica y negativamente altera la propia perspectiva del paciente en relación con su futuro” (párr. 4), es algo que quienes la reciben no olvidan cómo, dónde ni cuándo sucedió la tragedia. Sin embargo, estudios aleatorios han demostrado que tener mayor habilidad de comunicación frente a una desgracia puede generar un impacto menos alarmante en el receptor.

Según la Asociación Andaluza de Médicos Forenses *et al.* (2002), señalan que los doctores no siempre saben qué términos utilizar ante el diagnóstico terminal de su paciente, ni mucho menos cómo comunicar a sus familiares que su ser querido ha fallecido. En este caso es necesario que los profesionales de la salud y los centros de apoyo social estén correctamente preparados ante el manejo de las emociones, de manera que aborden destrezas comunicativas pertinentes (Espinoza *et al.*, 2017). A pesar que este proceso siempre resulta estresante para el médico y paciente, la comunicación a través de los medios no ha dejado de ser una forma de terapia que brinda tranquilidad y estabilidad emocional, tal es el caso de ciertos oncólogos al comunicar el diagnóstico del paciente, pero no todos lo hacen con la habilidad y sutileza que requiere cada caso (Camps Herrero *et al.*, n.d.).

Camps Herrero *et al.* (n.d) a través de un cuestionario aplicado a 500 médicos sobre “actitudes y prácticas a la hora de comunicar la información a los pacientes” detallan en su libro: *Comunicación y Duelo*, que los médicos, en su gran mayoría, obtuvieron conflictos para dar a conocer la insuficiencia de medicamentos que

requerían los pacientes en estado crítico. Además, el 53% de los participantes presentó buena destreza a la hora de comunicar una mala noticia, mientras que el 47% careció de habilidad comunicacional para informar el estado de salud, la muerte del paciente y el compromiso con los familiares que atraviesan procesos de duelo complicados (Camps Herrero *et al.*, n.d.).

1.2. Educomunicación

Barbas (2012), en su artículo: “Educomunicación: desarrollo, enfoques y desafíos en un mundo interconectado” da a conocer una serie de controversias entre las teorías de la comunicación de Marshall McLuhan con los criterios de diversos educadores como Paulo Freire, Mario Kaplún, Francisco Gutiérrez y Daniel Prieto Castillo, lo que dio origen a la Educomunicación.

La Educomunicación se entiende por el estudio de las dos disciplinas conformadas por la educación y la comunicación. También se la conoce como comunicación educativa, didáctica de los medios, alfabetización mediática o pedagogía de la comunicación. El objetivo principal de esta rama es educar al momento de comunicar un mensaje, tanto por medios tradicionales como digitales, con un fin de construir nuevos conocimientos (Barbas, 2012).

Asimismo, la Asociación de Educomunicadores Aire Comunicación (2015), conformada por expertos en la comunicación, educación y docentes de los diferentes niveles educativos, admite esta área de saberes como las disciplinas del servicio de desarrollo social e individual del ser humano, con el fin de crear un espacio apto de conocimiento y capacidad de desarrollo en las ciencias de la comunicación frente a todas las sociedades.

Así también, Martínez (2017) añade que gracias a la nueva era tecnológica de la comunicación se han creado espacios positivos de conexión educomunicacional direccionados hacia una audiencia que carece de conocimientos, los mismos que han sido apoyados en valores y principios vistos desde la información y educación hacia el aprendizaje para una sociedad productiva y creativa en el futuro. No obstante, establece que la salud mental es importante para lograr un alcance de buen desenvolvimiento ante la sociedad. Martínez (2017) también hace mención al estudio en el que cita a Maslow (1975), psicólogo y psiquiatra estadounidense, promotor de la psicología humanista, quien junto a otros investigadores afirman que la “higiene mental es necesaria para la creatividad” (p. 4). Así como lo indica Maslow, en la pirámide de las necesidades, es importante incentivar al ser humano a mejorar el comportamiento para lograr una vida plena y autorrealizada (Sergueyevna y Mosher, 2013).

Por esta razón, es necesario brindar un mensaje positivo y de aprendizaje que motive a la audiencia a través de terapia. Así como lo dicen los expertos Ching *et al.* (2012), la terapia psicológica también conocida como psicoterapia, es donde se lleva a cabo un diálogo de apoyo por parte del psicólogo hacia el paciente, con el propósito de modificar conductas a través de la imparcialidad y neutralidad que expresa el especialista hasta lograr el cambio de patrones en base a pensamientos que reprimen el buen vivir de la persona. El psicólogo brinda este servicio cuando se lleva a cabo una sesión de psicoterapia por medio de diferentes vías apoyadas de recomendaciones como caminatas, ejercicios al aire libre, meditación, alimentación sana y productos audiovisuales que aporten al bienestar de las personas para que lleven una vida más feliz y productiva (*American Psychological Association*, 2012).

Uno de los objetivos de este trabajo es la creación de los productos auditivos podcast que pudieran aportar al bienestar de las personas como parte de terapia psicosocial. Recordemos que el mundo ha vivido y sigue viviendo la pandemia del Covid-19 que ha cobrado un sin número de muertes, por ende las personas han experimentado procesos de duelos complicados que han causado excesivo dolor, estrés, ansiedad y angustia en las personas que han perdido a seres queridos. Desde que empezó el confinamiento en el país hasta noviembre del 2020, según datos del Ecu 911 y del Ministerio de Salud, en Ecuador se reportaron 220 suicidios y 429 alertas del mismo (ECU 911, 2020).

1.3. ¿Qué es la muerte y el duelo?

Como lo mencionan Oviedo *et al.* (2009), la muerte es el fin de la existencia humana, es decir cuando el cuerpo cesa con todas las funciones vitales. Visto desde el lado médico, se asocia a la muerte con la enfermedad, el sufrimiento, dolores fuertes e intolerables y largas agonías; siendo el mejor alivio para las personas que atraviesan estas dificultades cuando el cuerpo descansa y deja de cumplir su funcionamiento (p. 2).

“El duelo es el proceso psicológico que acontece ante la pérdida de una persona amada, objeto o evento significativo para la persona” (González, 2019, p.17). Básicamente, es un proceso por el que tenemos que pasar todos los seres humanos y este puede empezar “antes, durante y después” de la muerte.

Mientras que Freud (1988), padre del psicoanálisis, define al duelo 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.” (Freud, 1988, citado por Elmiger, 2010, p.16). Es decir, una parte interna de una persona se rompe causándole

“melancolía y tristeza”, no solo por el ser querido que se pierde, sino también porque algo se pierde de sí mismo en esa pérdida. Asimismo, Elmiger (2010) afirma que, según Freud, los procesos de duelo se dividen en “normales” y “patológicos”, cada uno depende de cómo la persona sobrelleve la pérdida.

Por otro lado, Montoya (1998) especialista en tanatología clínica, afirma que el duelo es el dolor más completo que puede experimentar una persona: “Es un dolor biológico (duele el cuerpo), psicológico (duele la personalidad), social (duele la sociedad y su forma de ser), familiar (duele el dolor de otros), y espiritual (duele el alma)” (Montoya, 1998, citado en González, 2019, p. 14).

Vivir un duelo involucra varias situaciones, desde el dolor más grande y duradero que puede experimentar un individuo durante su existencia. Indudablemente las personas no están preparadas para recibir una noticia de muerte, ni mucho menos afrontarla de la manera más adecuada. Es por ello que, hoy en día, existen especialistas en apoyo al duelo, los cuales tratan de educar y culturizar a la sociedad para obtener resultados más sanos después de una pérdida.

Camps Herrero *et al.* (n.d.), señalan que existen **variables** que afectan llevar el duelo con normalidad, produciendo sintomatologías complejas, éstas son:

Antropológicas: Se suscitan al darse procesos de duelo con un alto nivel de angustia y complicación, suele darse con mayor dificultad en la infancia y senectud, o cuando la muerte se produce en contra de la “secuencia natural”, es decir por un suicidio o cuando los padres despiden a un hijo.

Circunstancias de la pérdida: Es cuando no se puede ver por última vez el cuerpo del fallecido, o cuando los cuerpos son destrozados, comúnmente sucede en accidentes

de tránsito y en tragedias aéreas. Aunque también en la pandemia no se pudo ver a los cadáveres para llevar a cabo las comunes despedidas.

Psicosociales: Se produce el aislamiento, que es algo común y entendible en el duelo, pero afecta y alarga el proceso de sanación.

Interpersonales: Complica que el duelo sea llevado de manera normal, ya que por lo general el duelo depende de la persona que ya no está (Camps Herrero *et al.*, (n.d.), p.20).

Anteriormente se mencionó las dos formas de llevar el duelo: normal y patológico. Sin embargo, Dávalos *et al.* (2008) dan a conocer una tercera forma, el duelo anticipado. Todas ellas dependen del entorno cultural y de cómo reaccione la persona ante la muerte de su ser querido.

1.3.1. Formas y fases del duelo

- **Duelo normal**

Camps Herrero *et al.* (n.d.), aseveran que el duelo normal no suele pasar los dos años, las manifestaciones que se presentan son: sentimientos de culpa, depresión, ansiedad, irritación, temor e insomnio. Se presenta con estado de *shock*, es cuando la persona no puede concebir lo que está sucediendo en ese momento, suele expresarse a través del llanto, desequilibrio alimenticio, dolor corporal, problemas para respirar y fatiga. En el duelo normal, las ideas de haber muerto en vez de la otra persona son comunes, es frecuente escuchar la voz del fallecido o sentir su presencia en todo lugar, pero el duelo es consciente de que eso no es verdad. También es común la ira, la negación, el sentimiento de culpa, ordenar la habitación del difunto, hablarle como cuando estaba con vida, etc.

Dentro del duelo normal, aparecen 3 fases que suelen repetirse más de una vez, la finalidad es que el doliente culmine con satisfacción el proceso de duelo y pueda volver a la vida con normalidad.

Fases del duelo normal

Fase 1: Inmediata o de shock: La persona no puede creer que su ser querido ha dejado de existir, se da principalmente como acto de “sorpresa, negación, incredulidad, bloqueo psicológico, somatización, insomnio, llanto fácil, soledad, ideas negras, sensación de vacío y deseo solidario de morir”.

Fase 2: Intermedia o de preocupación: La depresión se apodera del doliente, suele durar varias semanas hasta un año, también aparece la ira, es una lucha de la aceptación contra los recuerdos. Las manifestaciones clínicas son: ira, anorexia, coraje, insomnio, falta de apetito, desmotivación por la vida, entre otras.

Fase 3: Tardía o de resolución: Aparece a partir del segundo año hasta culminar el proceso, es donde empieza la aceptación. La persona recuerda el pasado sin llanto y encuentra motivos para continuar con la vida (Camps Herrero *et al.*, n.d.).

Duelo patológico

Su aparición se puede generar por una pérdida extremadamente complicada, este duelo puede ser “intenso y duradero” generando ideas como autoeliminarse, desmotivación excesiva por vivir e ideas de muerte. En esta forma de duelo, la persona atraviesa fuerte depresión y solo puede ser ayudada por un médico psiquiatra a través de calmantes antidepresivos (Camps Herrero *et al.*, n.d.).

Las evaluaciones médicas ante esta forma de duelo son: el duelo tardío como consecuencia de la negación en su totalidad, duelo incompleto, temor a padecer la

misma enfermedad del difunto, sentimiento de culpa en todo momento, ilusionar la voz y ver la figura del fallecido (como cuando estaba con vida), desinterés por la vida social y familiar, depresión y autodestrucción. Según el libro de Comunicación y Duelo, los autores aseguran que las personas que tienen probabilidad más alta de sufrir este duelo son las que pierden a su ser querido de manera repentina, en situaciones catastróficas, por “pérdidas traumáticas” y relación de dependencia con la persona muerta (Camps Herrero *et al.*, n.d.).

El duelo patológico se divide en:

- **Ausente o retardado:** La ansiedad se apodera del doliente y es acompañada por la negación, incrementando la fe de que su ser querido regresará.
- **Inhibido:** No expresar sentimientos por la partida de la persona.
- **Prolongado o crónico:** La depresión y sentimientos por la ausencia se alargan por más de un año.
- **No resuelto:** Momentos tormentosos por la forma como falleció la persona, los recuerdos son continuos.
- **Intensificado:** Emociones excesivas. Los trastornos psiquiátricos que se dan en el duelo patológico son:
- **Histérico:** Personalización con el difunto
- **Obsesivo:** Sentimientos de culpa crónicos y depresión incontrolable y prologada
- **Melancólico:** Autoestima totalmente baja idealizada con ideas suicidas.
- **Delirante:** Alucinaciones, insomnio y aparición de imágenes irreales relacionadas con el ser ausente.

- **Maniaco:** Aparente vida normal, no se presentan sentimientos de pérdida, lo que complica la aceptación, una de las etapas del duelo.

Duelo anticipado

Aparece, por lo general, cuando una persona es diagnosticada con enfermedad terminal y es inevitable su partida. Esta forma de duelo finaliza cuando se da la pérdida. En este duelo se produce la depresión, preocupación excesiva por la persona que va a morir y estrés intenso por el ensayo de muerte (imaginación de cómo sucederá todo). Uno de los errores más comunes que se suscitan en el duelo anticipado es pensar que después de que una persona estuvo internada durante algún tiempo y falleció, el duelo será más digerible y no llevará mucho tiempo en superar la pérdida (Camps Herrero *et al.*, n.d.).

1.3.2. La duración en el duelo

No existe un tiempo límite para que finalice un duelo, tradicionalmente se cree que hasta el año la persona habrá superado la pérdida. Lo que se considera, es que el doliente debe haber cursado por todas las etapas que conlleva este proceso hasta que se sienta capaz de hablar, pensar y recordar sin dolor, llanto ni angustia al fallecido. La persona empieza a sentir que retoma a la vida, por lo tanto es cuando el proceso de duelo ha finalizado (Meza *et al.*, 2008).

Etapas durante el duelo

Conforme a la opinión de varios autores, el duelo puede abarcar diferentes etapas, de acuerdo con Jorge Montoya Carrasquilla, citado anteriormente, explica que el duelo principalmente se divide en cinco etapas: “negación, ira o enfado, culpa, tristeza y aceptación” (González, 2019, p.18).

1. Negación: “Esto no me puede estar pasando a mí”

En esta etapa, la persona se queda en *shock* al recibir la noticia de muerte y no puede creer que su ser querido ha dejado la vida. Es la “respuesta defensiva” de la persona que pone una barrera a la situación dolorosa por el temor a sufrir.

2. Ira / enfado: “¿Por qué a mí?”

La persona reacciona con enojo e impotencia ante sí misma y el mundo entero, es el “choque entre la realidad y la negación de la pérdida”. Según los expertos, es necesario que el doliente exprese esta emoción, solo así le permitirá pasar a la siguiente etapa.

3. Culpa: “¿Podía haber hecho más!”

La frustración se apodera del deudo y aparecen algunas interrogantes, entre ellas las más comunes: “Tenía que haber venido antes”, “¿por qué no me di cuenta antes?”, “le hubiésemos llevado a una mejor clínica”. Esta etapa puede durar varias semanas o incluso meses.

4. Tristeza: “Mi vida no tiene sentido. ¿Y ahora qué voy hacer?”

La persona es consciente que perdió a su ser querido, esto no quiere decir que ya está lista para continuar con los objetivos de vida, pero al estar triste le permitirá dar un paso hacia adelante.

5. Aceptación: “No puedo cambiar lo que hay, debería prepararme para esto”

La persona se cansa de llorar y de estar desmotivada todo el tiempo, acepta que su ser querido ya no regresará, y aparecen las ganas de seguir con la vida y cumplir los sueños, por lo tanto el doliente está en camino a la “resignación” (González, 2019, p.30).

1.3.3. Mitos durante del duelo

A lo largo de la historia de la muerte se han desatado algunos mitos por parte de familiares y amigos del doliente. Desde el día en que fallece la persona hasta los primeros años son algunas frases tradicionales que se expresan con la idea de ayudar a mejor el estado de ánimo de la persona que está sufriendo. González (2019), detalla los mitos más comunes en el duelo:

- “Culminación con éxito del proceso”: Se necesita de acompañamiento profesional para futuras recaídas emocionales.
- “No aparición de afectos dolorosos”: Siempre habrá dolor y vacío, ya sea grande o mínimo, la persona está pasando por serios problemas.
- “Mantener el apego a lo perdido”: Suele considerar como algo dañino para el deudo.
- “Emociones positivas”: Por lo general el doliente piensa que pronto estará mejor.
- “En 1 o 2 años”: La persona piensa que ha superado la pérdida, pero no siempre es el tiempo (González, 2019, p. 16).

Estos mitos y frases como “déjalo descansar en paz” solo están en la mente de la persona que acompaña al doliente atando despedidas para liberar los sentimientos guardados. Por esta razón, la humanidad ha sentido la necesidad de liberar estas emociones a través de una cultura simbólica que necesita de rituales para enfrentar despedidas (Araujo Hernández *et al.*, 2021).

1.3.4. Los rituales en el duelo

Normalmente los rituales de duelo, en el contexto de nuestra ciudad, son la misa, el entierro y acompañamiento, pero la pandemia del Covid-19 impidió cumplir los rituales que normalmente se hacen en un proceso de duelo.

Según Araujo Hernández *et al.* (2021) sin el contacto social ni reuniones que impliquen la presencia física, la falta de comunicación directa entre paciente y familiar, es difícil llevar a cabo procesos de sanación. También es necesario organizar un espacio fúnebre o un servicio religioso de acuerdo a las creencias de cada persona. Así también, se debe trabajar en la comunicación, de tal manera que se pueda contribuir a la sociedad brindando apoyo social y emocional (Salas, 2013). Es por eso que expertos recomiendan usar la tecnología u otros medios para que a través de métodos virtuales las emociones sean más llevaderas y prevenir duelos complicados.

Asimismo, los autores Araujo Hernández *et al.* (2021) afirman cuán grande es el nivel de conectarse socialmente con la gente que acompaña en este proceso, ya que al recibir expresiones de compañía y afecto muestran la solidaridad y acto de presencia con la persona que está sufriendo la pérdida. Desde el 2019, año en que empezó la pandemia, hasta la actualidad 2022 estos rituales se han llevado a cabo a través de redes sociales, plataformas digitales, cartas y mensajes de condolencias, que de alguna manera han ayudado en el este proceso a las personas que están atravesando estos momentos (Araujo Hernández *et al.*, 2021).

Sin embargo, los expertos, Araujo Hernández *et al.* (2021) mencionan en su revista: “Enfermería Clínica”, en el tema: “Abordaje del duelo y de la muerte en familiares de pacientes con COVID-19”, que estos actos no han sido suficientemente efectivos como la presencia de humanos en los hospitales, en las salas de velación, el acompañamiento en los campos santos y custodiar a la persona que está sufriendo. Este

impedimento, como consecuencia de una inesperada pandemia que ha causado un gran número de pérdidas, ha prolongado la recuperación en el proceso.

1.3.5. La pérdida

El duelo se ha considerado solo como el proceso de la muerte de una persona, pero también es la reacción por la pérdida de un “objeto o evento significativo; o, también, la reacción emocional y de comportamiento en forma de sufrimiento y aflicción cuando un vínculo afectivo se rompe”. Además, también se considera una pérdida al cambiarse de casa, vivir en otra ciudad o país, la migración, perder una parte del cuerpo, quedarse sin trabajo, entre otros más. Sin embargo, el duelo más complicado y doloroso es perder a un ser amado (Meza *et al.*, 2008, p.128)

1.3.6. La comunicación en el duelo

Como se ha mencionado previamente, el duelo puede empezar antes, durante y después de la muerte. Al referirse al duelo antes de la muerte, es en el caso de hospitalización, ya que el médico es el responsable de manejar una sutil forma de comunicación y acompañar al paciente y familiares en el duelo anticipado; esto con el fin de animar a la persona para que el proceso sea menos doloroso.

1.3.7. Influencia de la forma de comunicación en el duelo

Es importante que los médicos respondan todas las dudas e inquietudes acerca de la enfermedad de la persona para que sienta acompañamiento en momentos difíciles. Incluso, cuando se da la noticia de muerte, se debe realizar con palabras idóneas para que el impacto no sea demasiado fuerte en los seres queridos.

Con base en todo el proceso, los autores Camps Herrero *et al.* (n.d.) llegan a la conclusión que la falta de comunicación asertiva, paciencia, respuestas ambiguas, esperanzas falsas pueden crear un duelo complicado en la persona que está

acompañando a su ser querido en la etapa final de la vida. Es por eso que dan a conocer cuatro objetivos de cómo se debe informar apropiadamente en un duelo anticipado:

1. Conocer información sobre el paciente
2. Proporcionar información inteligible en función de las necesidades y deseos del paciente
3. Apoyar al paciente para reducir el impacto emocional y el aislamiento que se produce
4. Desarrollar, en cooperación con el paciente, un plan de tratamiento (Camps Herrero *et al.*, n.d.).

Además, los profesionales han desarrollado múltiples formas para ayudar a una correcta comunicación en momentos de duelo. Como primer punto señalan que los médicos deben prepararse para la entrevista en un lugar adecuado y silencioso, y conversar todas las posibles preguntas que recibirán de acuerdo a la carencia o dificultad que atraviesa el paciente. También se deben asegurar correctamente para brindar información al paciente y familiares utilizando frases de comprensión. Además, es necesario tolerar la ira, insulto o rechazo que el afectado lo haga al recibir la noticia, ya que es un proceso normal.

Por otro lado, mencionan que es un acto profesional comunicar con sinceridad, pero con “compasión” y ser empático con la persona que recibirá la noticia. Se recomienda utilizar las palabras “cáncer y muerte”, en el caso que sea necesario y hacer pausa en cada mención o explicación de la condición del paciente para lograr la comprensión en sí mismo y en sus familiares.

Como otro aspecto, se sugiere brindar esperanza con la verdad al no ser el caso de muerte, pero al serlo, solamente decir: “lo lamento, ya no se puede hacer nada”, en este caso los médicos ofrecen apoyo total y acompañamiento a los familiares, dando a conocer los servicios a domicilio, apoyo psicológico y demás. (Camps Herrero *et al.*, n.d.).

1.4. La radio en las emociones

Llegado a este punto, es importante destacar a la radio como medio de comunicación de gran alcance que se ha desenvuelto exitosamente en temas de salud y prevención de enfermedades. Un claro ejemplo fue la gripe AH1N1, en marzo del 2009, cuando las emisoras radiales dieron a conocer que un virus amenazaba acabar con gran parte de la humanidad y las respectivas medidas que se debían tomar (Acevedo *et al.*, 2013).

Según especialistas de Medicina General Integral de Cuba, la radio en los últimos tiempos ha presentado espacios terapéuticos que han logrado beneficiosos resultados como la motivación de las emociones personales y la activación de la creatividad. Además, ha prevenido la depresión, ansiedad, insomnio, episodios de psicosis aguda, obsesión, situaciones de estrés y pensamientos negativos que afectan a las emociones (Centro Nacional de Información de Ciencias Médicas, 2019).

Asimismo, Sandoval *et al.* (2015) en su proyecto de “Radio Nueva Terapia (RNT)” realizado en Chile, brindan un espacio de segmentos radiales para mejorar la salud de las personas que padecen trastornos mentales graves. Así como es el caso de jóvenes de colegios que han sido invitados a diferentes talleres de sanación que se han realizado por este medio con la finalidad de tener un diálogo basado en reglas de convivencia y respeto, resolución de conflictos, autoestima sana y valoración personal.

Por otra parte, un estudio realizado en Cuba ha demostrado que la radio ha dado resultados óptimos en personas con dificultades mentales, siendo capaz de modificar comportamientos y promover estilos de vida más saludables. Además, se han creado segmentos radiales que ha mejorado la salud mental de las personas a través de terapias ocupacionales y recomendaciones de expertos en base a la dificultad que presentaba cada oyente (Rodríguez, 2020).

No obstante, en la actual era digital se han creado los podcasting, también conocidos como podcast o programas radiales que se llevan a cabo a través de plataformas digitales, en donde se han compartido temas de salud con expertos en base a testimonios de pacientes con enfermedades catastróficas (Palazón Herrera, 2013).

1.5. El podcast, la radio reinventada

De hecho, el podcast es uno de ellos al ser la reinención de la radio con distintos programas de Educomunicación llevados al campo digital. Tal es el caso de instituciones o grupos ONG que elaboran programas podcast abordando temas del cáncer, informando y apoyando a los oyentes (UNESCO, 2020). Asimismo, existen otro tipo de programas que se destacan en temas de cultura e interés social, que además de informar divierten a los oyentes al escuchar los podcasts en privado por medio de audífonos, es cuando el locutor puede llegar con facilidad al oyente.

En cambio, con la radio tradicional no pasa esto, el locutor batalla todo el tiempo con la audiencia para que no pierda el interés y no cambie de emisora. En el caso del podcast, el animador está convencido que los oyentes quieren escuchar lo que ha creado y compara “el descubrimiento de un nuevo podcast con una nueva amistad”, lo que conlleva a 700.000 podcast disponibles en iTunes, que la mayoría simboliza un gran número de amigos (UNESCO, 2020).

1.5.1. El podcast

¿Qué es el podcast?

El nombre podcast fue creado por un periodista del diario *The Guardian*, “es la contracción de “iPod” (el lector portátil creado por la empresa estadounidense Apple que permitió a los usuarios descargar ficheros de audio)” (UNESCO, 2020, párr. 3).

Un podcast es un contenido en audio que puede ser publicado en páginas web, blogs y diversas plataformas digitales. Básicamente, es un programa de radio personalizado que se puede descargar o escuchar de manera online. La diferencia que tiene con la radio tradicional es el tiempo y momento de consumo, porque no se ata a una hora específica (Funes, 2020). Un podcast brinda áreas de conversaciones, entrevistas, música, novedades y entretenimiento. Además de la multitud de segmentos que ofrece, el objetivo principal es informar y educar a la sociedad (Solano *et al.*, 2010).

Cevallos (2020) afirma que escuchar podcast ayuda a mantener una salud mental sana, ya que crea un momento de relajación, meditación, tranquilidad, y a su vez esto se considera una forma de terapia para aprender a calmar la mente (Cevallos, 2020 citado por Tapia, 2020).

De igual modo, Molina (2021) indica que los podcasts ayudan al ser humano a entenderse, asimismo, mejorando las emociones y la salud mental, sobre todo en quienes padecen trastornos psicológicos. También, él afirma que los podcasts han dado resultados positivos en sus pacientes. Por ejemplo, en un estudio que realizó a personas que comenzaron a escuchar sus programas, obtuvo como resultado que había sido de autoayuda, modificando actitudes y comportamientos altos de estrés que afectaban a los oyentes.

1.5.2. Pasos para elaborar un podcast:

1. **Grabar audio:** Con la ayuda de un micrófono y computador, usar un programa para grabar, editar y guardar el audio.
2. **Crear / actualizar el archivo XML:** Usar un editor básico o Macromedia Dreamweaver para incluir nuevos ítems en los archivos XML.
3. **Cargar el XML y archivo MP3 al servidor Web:** Utilizar Core FTP para Windows o Cyber Duck para Mac para cargar los archivos en el servidor. Ambas aplicaciones son gratuitas y se pueden descargar desde Download.com.
4. **Proporcionar URL al archivo XML e instrucciones para suscribirse:** Ingresar en la dirección al archivo XML en podcast. Solo se hará una vez porque será almacenado por el cliente de podcast y se comprobará las actualizaciones del mismo.
5. **Los oyentes del podcast se descargarán un nuevo archivo:** Utilizar *iTunes* para recibir y manejar podcast de audio y video. La aplicación comprobará automáticamente las actualizaciones (Solano *et al.*, 2010, p.131).

1.5.3. Guía de un podcast:

- **Planificar:** En el proceso de planificación para crear el podcast, se debe tener en cuenta la evaluación, audiencia, formato y guion.
- **Grabación:** Al momento de grabar, considerar el software ajustando los niveles de audio, el sonido ambiente, ritmo y tono.
- **Edición:** Revisar el resultado de la creación, la música, los efectos sonoros que se utilizarán en el producto.
- **Generando el archivo de audio:** Formato de compresión, velocidad de bits, frecuencia de muestreo, canales de audio.

- **Podcast en la web:** Feed, metadatos, difusión y retroalimentación (Solano *et al.*, 2010, p.134).

Según Solano *et al.*, (2010), afirman que muchas de las veces los internautas y creadores digitales utilizan de manera desperdiciada estos espacios digitales, que gracias a la tecnología son posibles, y a su vez pierden la importancia y el sentido cuando no son creados con una finalidad u objetivo. Es por esto que varios expertos sugieren a la “sociedad digital” que antes de realizar un podcast se plantee la interrogante si el tema que se creará aportará y será de utilidad para los oyentes, el mensaje que se pretende comunicar, cuál será el objetivo del tema y para qué quiero ser escuchado. Por otro lado, consideran que es de suma importancia tomar en cuenta a la audiencia (Solano *et al.*, 2010).

1.5.4. La audiencia en el podcast

De acuerdo con Villanueva (2020), la audiencia del podcast es más conocida como el número de oyentes que escuchan las sesiones podcast a través de las diversas plataformas digitales y tan solo con dar clic en la opción *play* o descargar el contenido ya se puede acceder al producto creado.

Una de las características del podcast es que el oyente no necesariamente debe fijar una hora para escucharlo, sino que lo puede hacer en cualquier momento del día, incluso cuando está realizando cualquier tipo de actividad. Por esta razón, el podcast se diferencia de la radio tradicional y de otro contenido auditivo de consumo. Asimismo, existen varias diferencias con relación al *streaming* (transmisión) tradicional, puesto que la señal se corta al quedarse sin red de Internet (Villanueva, 2020).

Por el contrario, al ser parte de la audiencia podcast, el producto está siendo descargado a la vez que es escuchado. Por esta situación, al quedarse sin conexión o sin megas, la transmisión continuará ya que el contenido se está automáticamente almacenando hasta que la descarga finalice (Villanueva, 2020). A pesar de ello, esto no quiere decir que la descarga no pueda interrumpirse si el contenido no se ha descargado en su totalidad.

Villanueva (2020), asegura que “se considera descarga y parte de la audiencia de un podcast cualquier persona que haya realizado un mínimo de dos conexiones en las últimas 24 horas” a través de cualquier dispositivo con servicio de Internet.

En el ámbito digital, online, se conoce al usuario único y usuario recurrente. Los únicos son las personas que por primera vez ingresan al podcast, en cambio los recurrentes han ingresado por varias ocasiones. Por ello se detalla que no puede haber un número de descargas real, más que solo un aproximado. Lo que quiere decir es que la audiencia todo el tiempo está cambiando, más aún si el programa es diverso y está enfocado en temas de interés social (Villanueva, 2020).

Sin embargo, el objetivo del creador de contenido digital es abarcar una audiencia grande para el podcast, pues Villanueva (2020) asevera que se debe motivar a la audiencia por medio de situaciones que llamen la atención para lograr ser escuchados. Aquí algunos consejos del autor:

- No se trata solo de informar y crear cualquier contenido, es importante analizar el objetivo del tema y darle un *plus* (algo más) a cada contenido con el fin de que la audiencia aspire la llegada del próximo podcast.
- La importancia de un contenido de calidad es vital, así también como su difusión. Títulos que llamen la atención siempre serán atractivos, además es

necesario el uso de palabras clave y buscar esos espacios donde se pueda encantar a la audiencia.

- Aprovechar el uso de las redes sociales es fundamental para dar a conocer el tema del producto, además para generar debate con el podcast, esto con el fin de lograr que la audiencia crezca.
- La participación de diversos personajes en un programa lo hace más divertido, conforme a ello se debe invitar a personas que llamen la atención y aporten con una buena entrevista ya que todo esto creará empatía con la audiencia (Villanueva, 2020).

1.5.5. El podcast como apoyo a la salud mental

El podcast como apoyo a la salud mental radica en diversas series de programas auditivos o visuales en los que se analizan las emociones, los pensamientos y sentimientos encaminados a la autoayuda y hábitos de vida sanos que beneficien la salud mental de quienes requieren apoyo. Al mismo tiempo, es aprender psicología, entender la mente y el comportamiento del ser humano cuando se enfrenta a determinadas situaciones (Molina, 2021).

De acuerdo con la psicóloga Patricia Ramírez, hoy en día la humanidad vive con prisa y a contra tiempo, esto a largo plazo y como consecuencia desata problemas de sueño, estrés, ansiedad y con mayor razón en una crisis sanitaria que ha vivido el mundo. Así como, es el caso de un estudio realizado en España que dio a conocer sobre la enfermedad del Covid-19 que amenazaba con la vida de las personas en todo el planeta, fue evidente que la salud mental empezó a empeorar, produciendo síntomas moderados y graves de depresión (Arroyo, 2021).

De acuerdo con la situación que empezaba a preocupar a los especialistas de la salud mental, surge la idea de crear pequeños segmentos podcast que ayuden a solventar preguntas e inquietudes sobre la situación que vive la humanidad, esto con la intención de brindar espacios de relajación y esperanza para los oyentes que atraviesan momentos críticos y buscan resguardo en las series auditivas llevadas al mundo digital (Arroyo, 2021).

Así pues, es el caso de Comfama, organización colombiana integral que ayuda a mejorar la calidad de vida de las personas, que ha creado diversos podcast de apoyo para la salud mental, los mismos que han sido aprobados por varios expertos en temas de nutrición y psicología, con el fin de ayudar al paciente a llevar una salud mental más sana. Entre ellos los más escuchados son: “¿Hambre emocional?, ¿Por qué comemos más en confinamiento?, ¿Estar solo y sentirse solo son lo mismo?, ¿Tenemos derecho a estar tristes? Una conversación acerca de la depresión, Cuidar tu cuerpo para cuidar tu mente” (Comfama, 2022).

De igual modo, Molina (2021), admite que los podcasts ayudan al ser humano a entenderse asimismo, mejorar las emociones y tener una salud mental sana, sobre todo en quienes padecen trastornos psicológicos. También, él reafirma que los podcasts han dado resultados positivos en sus pacientes. Por ejemplo, en un estudio que realizó a personas que comenzaron a escuchar sus programas, obtuvo como resultado que había sido de autoayuda, modificando actitudes y comportamientos altos de estrés que afectaban a los oyentes.

1.5.6. La importancia del podcast en el duelo

“Duelo: un camino entre el dolor y el recuerdo” (2020), es un conocido podcast de Información sin fronteras, organización española que asiste y trata sobre temas de

salud y medicina con apoyo de expertos en salud mental, que sin duda alguna ratifican que es uno de los procesos más dolorosos que experimenta una persona durante su vida. Chapela (2020), dice: “Lo más importante es que reconozcas el dolor que estás padeciendo y te des tiempo” (párr. 2), ya que es un proceso que requiere de su período y cada persona lo vive de diferente manera. El duelo no es una enfermedad, es una situación normal por la que todo ser humano tiene que pasar. Asimismo, este podcast habla sobre las etapas del duelo y las recomendaciones psicológicas frente a la pérdida, escucharlo ayudará tanto a los dolientes, familiares y amigos que deseen brindar apoyo a su ser querido que está atravesando este momento.

Otro ejemplo en el proceso de duelo, es del Dr. Fernando Balleza (2018), psiquiatra especialista en duelos complicados, que a través de varios podcast brinda información relacionada al duelo y algunas recomendaciones para mejorar y establecer las emociones, el autor por medio de la página: “Clínica, duelo y pérdida” sugiere, a la audiencia que está atravesando etapas de duelo, escuchar los podcast y mensajes de apoyo que se realizan.

Entre los podcast creados se mencionan temas enfocados en:

1. Soledad y aislamiento en el duelo
2. La culpa en el duelo
3. Pérdida traumática
4. Duelo normal y duelo complicado o patológico
5. Duelo en las festividades
6. Propósitos, objetivos y valores en el duelo
7. La importancia del sueño en el duelo

8. La actividad física en el duelo

9. La alimentación en el duelo

10. Duelo y mindfulness

11. La importancia de las emociones en el duelo (Balleza, 2018).

CAPÍTULO 2

2. METODOLOGÍA

Tipo de investigación

El presente trabajo de investigación tiene un diseño no experimental, con enfoque metodológico cualitativo, ya que dentro de la investigación se llevaron a cabo entrevistas semiestructuradas a expertos en la salud mental y Educomunicación.

El tipo de investigación fue retrospectivo, pues se trataron temas con los psicólogos que explican a los dolientes lo que les sucede en el presente por causa de una pérdida pasada para que así logren comprender que la muerte es algo natural por lo que tenemos que atravesar todos los mortales.

Fuentes y sujetos de información

Dentro de la investigación se utilizaron fuentes académicas disponibles en la página de la universidad y también en páginas externas que han dado a conocer estudios a profundidad, contenidos y experiencias del uso del podcast como medio de terapia y afrontamiento del duelo para personas que han perdido a seres queridos.

Asimismo, esta investigación incluye los siguientes sujetos de información, quienes a través de entrevistas presenciales y por vía Zoom brindaron un espacio para tratar el tema de investigación. Entre los entrevistados se obtuvo la participación y apoyo de diversos profesionales de la salud mental y Educomunicación:

Tabla 1

Entrevista a profesionales

Profesionales	Instituciones
Psicólogas de las tres funerarias:	
• María Fernanda Vintimilla	Camposanto Santa Ana
• Nancy Brito	EMUCE
• Marcia Mejía	Portales de Yanuncay
Psicólogos clínicos externos:	
• Pablo Pozo	Psicovida
• Maricela Moscoso	Universidad del Azuay

Educomunicador:	
• David Arévalo	Agencia Makma

Instrumentos utilizados

Dentro de los instrumentos utilizados, se llevó a cabo la entrevista, siendo el medio más practicable dentro de las investigaciones, dado que informa de manera “oral y personalizada sobre acontecimientos, experiencias, opiniones de personas” (Folgueiras, 2017). Las entrevistas que se llevaron a cabo con los profesionales de la psicología fueron semiestructuradas, se abordaron temas como: etapas del duelo, mitos durante el duelo, niveles de afecto al perder a un ser querido, duelo en pandemia, duelo en los hombres, duelo por edades, duelo en fechas especiales, vestimenta en un duelo, sueños calmantes y terapia en el duelo. Así también, en la parte educomunicacional, se cuestionó la acogida del podcast en la audiencia visto desde la actualidad, tips y pasos preproducción.

Como otro recurso, se contó con la encuesta google forms, almacenada en la App del navegador. Es ejecutado a través de un cuestionario por educadores y estudiantes, con el propósito de “medir los resultados” y conocer las respuestas como un referente sobre determinada investigación (Gutiérrez, 2017).

Así también, como instrumento de evaluación, se consideró el requerimiento del grupo focal, también conocido como *focus group*, visto como otra técnica importante para la recolección de datos cualitativos “es un grupo de discusión porque realiza su trabajo de búsqueda a través de la interacción discursiva y la contrastación de las opiniones de sus miembros” (Martínez, 2012).

Finalmente, se procedió con el análisis de contenido de las respuestas obtenidas en los grupos focales. El análisis de contenido es “una técnica de investigación para la descripción objetiva, sistemática y cuantitativa del contenido manifiesto de la comunicación” (Berelson, 1952, p.18 citado por López, 2002, p.2). Así también, López (2002) en su estudio informa que “el análisis de contenido es una interpretación de textos, ya sean escritos, grabados, pintados, filmados, transcripción de entrevistas, discursos, protocolos de observación, documentos...”, etc.

Definición de población e instituciones

La población que se escogió para este estudio está conformada por públicos que han experimentado vivencias de duelo, entre personas de 18 y 45 años de edad, ya que son a los que se va a dirigir el producto final.

Entre las tres instituciones que se escogieron, dos brindan atención privada y una pública, esto con la finalidad de conocer los servicios de apoyo y acompañamiento que brindan a la ciudadanía, además por el tema cultural y socioeconómico al que se inclina la sociedad cuencana.

No obstante, Camposanto Santa Ana y EMUCE ofrecen apoyo a través de profesionales en la psicología, mientras que Portales de Yanuncay brinda acompañamiento por medio de actividades que se realizan con personas que perdieron a su ser querido.

Camposanto Santa Ana, es funeraria y cementerio que brinda servicio privado. Además, tiene su propio centro de apoyo al duelo que está a cargo de la especialista en el tema psicológico, mediante la realización de acompañamiento terapéutico para llevar a cabo un proceso de sanación individual y familiar.

Por otro lado, EMUCE (Empresa Municipal de Cementerios y Exequias de Cuenca) con servicio de velación y sepultura. La empresa también cuenta con psicóloga que apoya a las personas que sufren procesos de duelo.

De igual manera, Portales de Yanuncay, es funeraria privada y brinda servicio de velación. No cuenta con servicio psicológico, pero sí con profesionales que brindan una especie de acompañamiento a las personas que han perdido a su ser querido.

Servicios de terapia y herramientas de apoyo que utilizan los psicólogos en situaciones de duelo

Lo que opinan los expertos:

La Psicóloga Clínica, María Fernanda Vintimilla, dio a conocer que el centro de apoyo al duelo brinda desde conferencias informativas, talleres de prevención y proyectos educativos. La experta da un enfoque especial a las situaciones de culpabilidad, ya que son las principales causas que generan complicaciones en un duelo. Como herramientas de apoyo, en la parte digital, Camposanto Santa Ana cuenta

con redes sociales como Facebook, Instagram y la página web: “Sin embargo, hemos visto conveniente el poder crear podcast como psicoeducación en duelo, tenemos enlaces continuos en Spotify donde la gente puede escuchar sobre el duelo en niños, duelo en el adulto, etapas del duelo y diferentes temáticas que consideramos necesarias que la gente pueda escuchar”, dijo Vintimilla.

Por otra parte, Nanci Brito, psicóloga de EMUCE, menciona que la empresa brinda cuatro tipos de servicio psicológico: “En las salas se realiza la psicoeducación, también se hace terapia individual, terapias con grupos de apoyo para las personas que quieren seguir avanzando en estrategias de afrontamiento positivo, hacemos otra intervención en las parroquias rurales con grupos vulnerables, sobre todo con adultos mayores, también hacemos apoyo al duelo en el caso de autoeliminación o en la necesidad que tuviera la parroquia”, mencionó Brito.

Asimismo, Marcia Mejía, Gerente de Portales de Yanuncay, indica que el apoyo que brindan a las familias es directamente con actividades de cómo honrar esa vida que ya no está presente físicamente, pero espiritualmente están junto a sus familiares. En cuanto a las actividades, la funeraria realiza un ritual de sanación que es sembrar un árbol: “Esto hacemos cada año y hacemos homenaje con una eucaristía, normalmente lo manejan en los cementerios, nosotros lo realizamos sembrando un árbol en honor a esa vida que fue tan especial”, fueron las palabras de Mejía.

Por otro lado, Maricela Moscoso, psicóloga clínica, expresa que hay varias herramientas que pueden asistir paralelamente a la terapia en un duelo: “Existen audios que producen relajación, meditación, todos esos recursos pueden favorecer y reforzar lo trabajado en terapia”. Mientras que el Psicólogo Clínico, Pablo Pazo, considera importante en un proceso de duelo “las actividades extra terapéuticas, actividades que permitan disiparse como la caminata, salir a hacer ejercicio, dar un paseo cerca, funciona cuando se da con el acompañamiento de un profesional”, afirmó Pozo.

¿Cómo se ha vivido el duelo durante la pandemia?

Una pregunta necesaria que se realizó a cada uno de los expertos en el área de la salud mental, con la intención de conocer cómo han llevado a cabo duelos complicados durante la pandemia.

María Fernanda Vintimilla, reveló que los duelos han cambiado de características: “Antes de la pandemia no hemos tenido procesos de duelo con sintomatologías tan fuertes de angustia y ansiedad, teníamos muy pocos casos con ataques de pánico y taquicardias, dolor de estómago, ganas de salir corriendo y desesperación”, como causa de la pandemia no se realizó el ritual funerario que el ser humano lo esperaba, por lo que “hubieron muchos sentimientos de culpabilidad, ira, injusticia con el médico, con Dios y la vida”. A la gente le costaba aceptar que su ser querido ha partido y no lo volverá a ver más, ni siquiera asistir a la velación y a la misa que comúnmente se realiza antes del sepelio. “Sin embargo, el ser humano se adaptó fácilmente al tema virtual”, expresó Vintimilla.

De igual manera, Nanci Brito, afirma que EMUCE ha trabajado de forma virtual y presencial para dar apoyo a las personas, sobre todo a quienes han perdido a sus seres queridos por covid y se han complicado las despedidas: “Hemos trabajado en rituales de despedida, se ha hecho el acompañamiento individual, grupal y además incorporamos una nueva forma de tratamiento que es la utilización del arte terapia como una estrategia de afrontamiento positivo”, señaló la psicóloga.

Asimismo, Marcia Mejía, asegura que este tema fue muy complicado para ellos, como empresa fúnebre, al apoyar siempre a las familias de manera presencial: “Hemos tratado de hacerlo de forma virtual, pero no es tan llevadero por más profesionales psicólogos que estén, es diferente estar en contacto. Ahora, gracias a Dios, ya hemos logrado tener esta conversación con las familias en donde nosotros podemos estar con ellos físicamente”, agregó Mejía.

Para la profesional Maricela Moscoso, la forma como se abordó el duelo en pandemia se complicó aún más, porque las personas ya no tenían accesibilidad de acompañar a quien estaba en su proceso de enfermedad “simplemente había un corte abrupto” y desde ese lugar las emociones no podían expresarse: “Había mayor dificultad por la pérdida de contacto, incertidumbre al no saber sobre sus seres queridos, todos estos aspectos dieron lugar a que el duelo se complique más en relación a otros duelos en donde se puede acompañar y generar la despedida”, aseguró.

Mientras que, Pablo Pozo añade que antes, cuando el ser humano se contagiaba, aseguraba que se iba a morir, lo que era producto de un estrés elevado, en cambio hoy en día la palabra covid es más llevadera y vista desde otro punto, aunque esto no deja

de ser un problema: “Todos hemos atravesado un duelo en pandemia de una u otra manera, entonces de ese lado creo que se ha agravado el proceso de recuperación en las personas”, afirmó el psicólogo.

¿Cuál es el mejor recurso que se debe utilizar en un duelo?

Ante esta incógnita tenemos dos puntos de vista, en donde la psicóloga Moscoso indica que el mejor recurso que funciona es promover la expresión de las emociones y validarlas, puesto que la persona que está en ese proceso puede expresarse libre y abiertamente, y es capaz de identificar todo el legado que la persona ausente ha dejado. Por otro lado, el psicólogo Pozo añade que dentro de un proceso de duelo, es fundamental que se utilicen las actividades extra terapéuticas, actividades que permitan disiparse, la caminata, salir a hacer ejercicio, dar un paseo cerca: “Esto funciona cuando se da por el acompañamiento de un profesional”, añadió.

Al cuestionar a los profesionales, si consideraban que el podcast puede ser un recurso beneficioso para las personas que viven un duelo, Moscoso dijo: “El recurso podcast puede ser una herramienta de beneficio, pero creo que es importante manifestar que no puede reemplazar a una terapia. Hay herramientas, sí, pero ninguna puede compararse con un proceso de acompañamiento psicoterapéutico”. Mientras que, Pozo confirma que un podcast es algo beneficioso: “Es algo muy útil porque son mensajes motivacionales que podrían ayudar a la persona. Este tipo de herramientas tecnológicas deberían ser no solo promocionadas por un psicólogo, ya que los mensajes motivacionales los tienen en muchas áreas y muchas personas son muy buenas brindando esos mensajes de apoyo”. El profesional de la salud mental manifiesta que a nadie le cae mal un mensaje motivacional en el transcurso del día: “Esté deprimido o no. Por el contrario, al estarlo, lo ideal sería buscar una aplicación o una alternativa que ayude a mejorar esa situación, me parecería genial, realmente”, expresó.

Al concluir con las opiniones de los expertos en la parte psicológica, es también necesario conocer el punto de vista profesional desde el área de la comunicación. Es así como se llevó a cabo una entrevista con David Arévalo, experto en comunicación, donde se abordaron preguntas relacionadas con la creación del producto podcast como medio educomunicacional de terapia para personas que atraviesan procesos de duelo.

Como primera pregunta que se realizó a David, si cree que un podcast puede educar a la audiencia, el profesional dijo: “El podcast, hoy, es un recurso muy importante como una herramienta que nos sirve sobre todo en el ámbito de la información, pero ahora más aún en la comunicación y Educomunicación”. Además, David menciona que los productos podcast se pueden utilizar como medios de terapia ante situaciones adversas que enfrenta la persona: “Yo creo que hay casos y ejemplos de grandes proyectos a nivel de audio que el podcast nos permite trabajar, además el tema de la musicalización para llegar a tener estas conexiones profundas con la audiencia, y por eso es que en este caso se puede utilizar como una terapia, para motivación y como pastillas diarias”, añadió Arévalo.

Asimismo, el comunicador está de acuerdo en que un podcast puede sumar como ayuda para las personas que viven un duelo, aunque considera que aún no es un hábito frecuente de consumo para nuestra sociedad: “Creo que se debe crear el hábito primero de esta gran idea. El beneficio de ayuda que puede tener y educar para que con la facilidad que tenemos de llevar un celular en el bolsillo y audífonos, poder acceder y generar un mejor hábito que nos puede ir cambiando la vida”. El profesional opinó que esto puede cambiar y modificar, para bien, conductas y compartimientos que posee cada individuo en base a su necesidad.

Y para finalizar, el experto en la Educomunicación dio a conocer algunos tips y recomendaciones que se deben considerar al momento de crear y producir un podcast, entre ellos: “Tener buen micrófono, el lugar donde se esté grabando, hay que cuidar el eco, el ruido que se puede generar justamente para que el audio tenga calidad; la musicalización, el sonido y la edición van a ser muy importantes para construir el podcast. En lo que es contenido, la recomendación sería hablar al inicio y explotar también con un tema visual para que complemente el producto creado”, concluyó Arévalo.

CAPÍTULO 3

3. RESULTADOS

Mi producto comunicacional está estructurado y pensado en 3 podcast que tienen los siguientes temas: “Duelo por suicidio, duelo por una pérdida, duelo por un hijo”. La estructura se desarrolla con la introducción de un fondo musical, el mismo que acompaña en toda la duración del podcast. Para realizar el producto, primeramente se creó un guion para cada episodio con un tiempo límite establecido de 15 minutos. A continuación los temas que se conocieron en las entrevistas del podcast:

Podcast 1: Duelo por suicidio

Resumen

Este episodio se desarrolló con la participación de la Dra. Nora Delgado, psicóloga clínica, en donde se conocieron temas como la superación de la muerte por suicidio, la efectividad de la terapia en un suicidio, el estigma del suicidio en nuestra cultura, cómo un suicidio afecta al vínculo familiar, sentimientos reprimidos por la persona que se quitó la vida, el interés social por el drama de la situación, qué no decir a alguien que atraviesa duelo por suicidio y qué hacer para calmar las emociones del doliente ante determinada situación.

Podcast 2: Duelo por una pérdida

Resumen

Este episodio trata el duelo que genera una pérdida, pero en este contexto nos enfocamos en la pérdida por ruptura amorosa y muerte. Entre los temas tratados con el Psicólogo Clínico, Pablo Pozo son: duelo patológico o complicado por una pérdida, cómo controlar los procesos de angustia que generar dicha pérdida, el divorcio o ruptura amorosa como duelo, liberación de las emociones ocasionadas por la pérdida, superación de una pérdida, mensaje de superación y apoyo a quien no ha logrado superar una pérdida.

Podcast 3: Duelo por un hijo

Resumen

Los estudios han dicho que la muerte de un hijo es el dolor más profundo que viven los padres, en este episodio con la participación de la Psicóloga Clínica, María Fernanda Vintimilla, se da a conocer la información que muchos padres desearían saber. Los temas hablados en la entrevista: cómo continuar con la vida después de la muerte de un hijo, síntomas y qué hacer durante el proceso, el prejuicio cultural de un papá en no expresar las emociones, los mitos en el duelo al utilizar frases cliché, el duelo en hijo menor que atraviesa una enfermedad terminal, el duelo perinatal en los padres, recomendaciones de sanación para evitar agravar los síntomas, los 3 casos más comunes de duelo que afectan a los padres, la eficacia de la terapia en el duelo y la transformación del dolor que viven los padres convirtiéndolo en amor.

A continuación compartimos los productos para su escucha:

Link: <https://go.ivoox.com/sq/1697562>

Las grabaciones se llevaron a cabo en la cabina de Radio Uda, ubicada en el edificio de Comunicación Social de la Universidad del Azuay, las mismas que se contó con el apoyo de Hugo Guillermo y Mateo Quito en cabina.

Resultados obtenidos por los grupos focales

Para obtener los resultados esperados, de acuerdo con el tercer objetivo planteado, se llevó a cabo la elaboración de dos grupos focales en el departamento de psicología en Uda Salud de la Universidad del Azuay.

El primer grupo focal estuvo conformado por 4 participantes, 2 pertenecientes al género femenino y 2 al masculino. Mientras que el segundo se llevó a cabo con la participación de 5 personas, 3 participantes mujeres y 2 hombres, lo que da un total de 9 participantes que cursan una edad de 18 a 30 años, los mismos que han vivido una experiencia de duelo y pérdida durante los últimos años.

La dinámica se llevó a cabo con la presentación general del tema a través del proyector de la sala de sesiones, en donde se dio a conocer la problemática, objetivos, metodología y lo que se pretende alcanzar con los productos creados. Luego, se realizó la proyección auditiva del producto creado y finalmente una encuesta conformada por ocho preguntas para conocer si el podcast aporta como herramienta

educacional de terapia para las personas que han experimentado situaciones de duelo y pérdida.

De acuerdo a la metodología planteada, se analizó el primer podcast. El episodio que se expuso a la audiencia, en ambos grupos, abordaba el tema: “Duelo por suicidio” que se ejecutó con el profesionalismo de la Psicóloga Clínica Nora Delgado, en razón de que vivir un duelo por suicidio es una de las experiencias más críticas, inexplicables y dolorosas que pueden vivir los familiares, amigos y conocidos de la persona que consumó el acto.

La duración del episodio es de 16 minutos con 20 segundos, acompañado del fondo musical: *River Flows in You* de *Yurima*, bordeando con el estilo sonoro *fade in* (subir el volumen) y *fade out* (bajar el volumen).

Después de esto, se compartió el link de la encuesta para que los colaboradores respondan en base al audio proyectado dentro de las sesiones grupales, las cuales alcanzaron un tiempo de aproximadamente 40 minutos cada una.

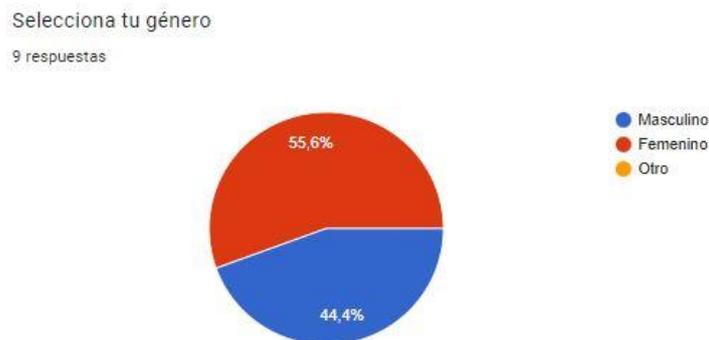
Luego de la escucha del primer podcast que se abordó, los participantes evaluaron el producto comunicacional a través de una encuesta en que se valoró la calidad del producto comunicacional y las mejoras sugeridas. Por otra parte, en el grupo focal se evaluó la calidad del producto, lo que permitió conocer cuáles son las ideas del público sobre el duelo, la pérdida, la muerte, la asistencia psicológica, entre más.

Resultado del cuestionario en datos:

De los resultados obtenidos en el cuestionario, el (55,6%) pertenece al género femenino, mientras que el (44,4%) al masculino.

Figura 1.

Género



En cuanto a la pregunta: “¿Te gustó lo que escuchaste?”, los resultados arrojaron que de los 9 participantes al (100%) sí le gustó, argumentando como razón principal que la información es relevante y de utilidad ya que es necesario informar a la gente sobre este tema que es considerado como tabú y que a la sociedad le cuesta hablar del suicidio como tal.

Figura 2.

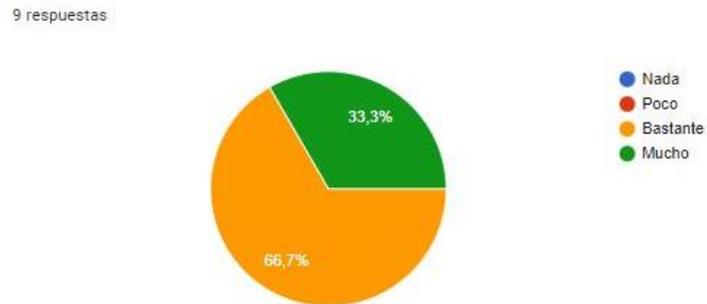
¿Te gustó lo que escuchaste?



También se interrogó a los 9 participantes si creen que el podcast elaborado serviría de forma positiva para acompañar el duelo que atraviesa el ser humano en casos específicos como es el suicidio, el (66,7%) indicó bastante y el (33,3%) señaló mucho.

Figura 3.

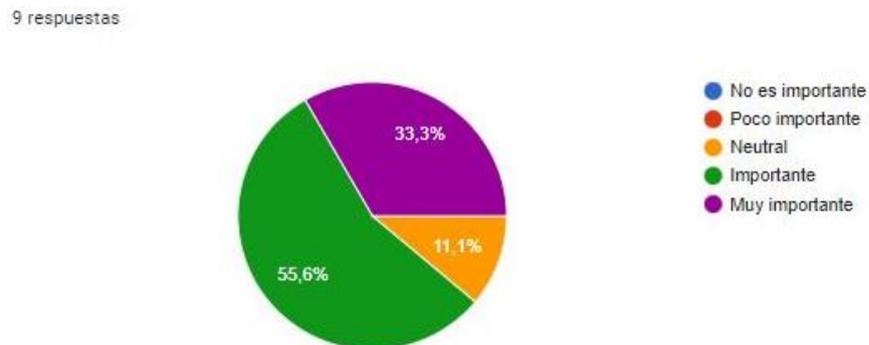
Podcast, acompañamiento positivo



Sobre la interrogante, si el podcast escuchado es una herramienta importante para afrontar el duelo, el (55,6%) dijo que es importante, el (33,3) señaló que es muy importante y el (11,1%) optó por la respuesta neutral.

Figura 4.

Importancia del podcast

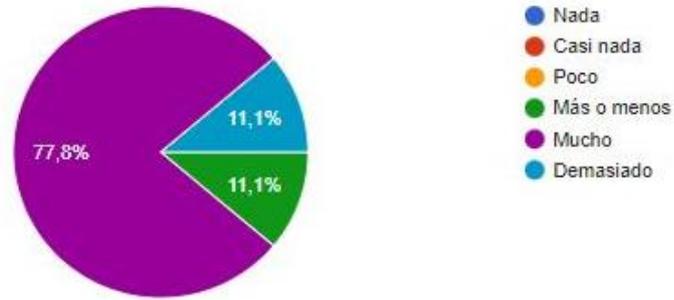


Al cuestionar a los participantes si creen que el mensaje fue productivo, el (77,8%) dijo mucho, el (11,1%) demasiado y (11,1%) más o menos.

Figura 5.

Mensaje comunicado

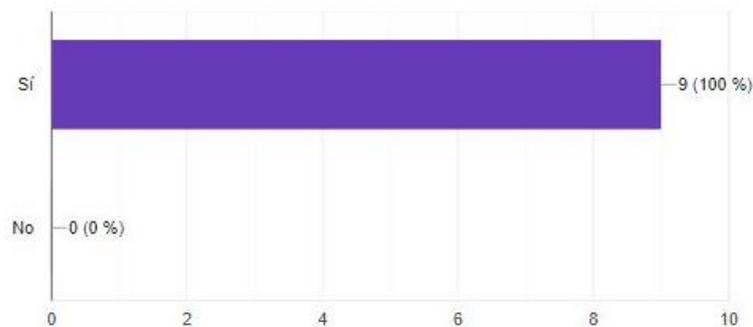
9 respuestas



Posteriormente, de los 9 encuestados, el (100%) afirma que el podcast sí cumple la función como herramienta educomunicacional y apoya como terapia durante los procesos de duelo. Las razones más indicadas fueron que el producto informa sobre un tema específico y necesario para la salud mental, y hoy en día los podcast están tomando popularidad como medios digitales de la comunicación.

Figura 6.

Podcast, apoyo como terapia

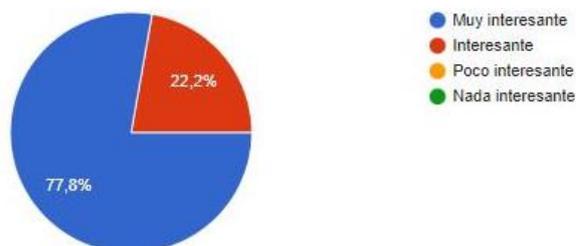


En los contenidos abordados en el podcast, el (77,8%) señaló como muy interesante y el (22,2%) como interesante.

Figura 7.

Interés del producto

9 respuestas



Finalmente, el (100%) de los encuestados mencionó que sí es necesario educar a la audiencia sobre este tema.

Figura 8.

Educación sobre duelo



Análisis de contenido

Citando anteriormente a López (2002), el análisis de contenido interpreta todo tipo de información ya sea oral o escrita. Es por ello que en esta línea de investigación nos enfocaremos en el análisis de contenido cualitativo, el cual aborda los “patrones culturales, donde son los seres humanos quienes ven el mundo diferente de acuerdo a su cultura, a través de ciertas particularidades que son interpretados de forma diferente” (Hernández et al., 2010 citado por Herrera, 2018, p.124). Esto con la intención de validar la propuesta en los grupos focales, exponiendo al podcast como instrumento de comunicación que aporta como terapia para las personas que han experimentado o experimentan un duelo.

Análisis cualitativo

Lo que indica el **cuestionario**:

De los 9 participantes, el 100% opina que le gustó el podcast y que es una herramienta que apoya en un proceso de duelo. Para esto, se obtuvo categorías y subcategorías.

Tabla 2.

Análisis de información: categorías y subcategorías

CATEGORÍA	SUBCATEGORÍA
PRODUCCIÓN	<ul style="list-style-type: none"> - Sonido - Planificación - Edición - Masivo - Duración
PSICOEDUCACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> - Duelo problema social - Duelo tabú - Importancia del psicólogo - Sentimientos - Falta de conocimiento

Sobre la producción, que está relacionada con la calidad de la elaboración del producto, Villanueva (2020) indica que “la importancia de un contenido de calidad es vital, así también como su difusión”.

Mi audiencia opina que:

- Es un material bien producido y que hay buen manejo de tiempos.
- Se entendió el mensaje, generaba tranquilidad, además de que la información era útil y de ayuda.
- La información fue bien comunicada.
- Es un recurso que no se encuentra en otros medios digitales o de comunicación para aportar servicios terapéuticos a personas que atraviesan momentos así.
- Tiene sentido.
- Informa acerca de un tema específico.
- Los podcast han tomado popularidad y más aún con temas pocos abordados.
- Debe haber un poco más de fluidez, menor estructura de entrevista y más naturalidad como en un conversar diario.
- Estaría bien, también, que hubiera un testimonio o varios de personas que han vivido o están pasando por una situación así. Yo creo que el hecho de difundir su experiencia y dar a conocer cómo se desarrollan en ese ambiente es beneficioso para ellos y para las personas que estén atravesando ese duelo.
- Incentivar a los colegas comunicadores a crear más espacios con contenido que aborde asuntos de salud mental.
- Mantener ciertas pausas para dar mensajes más profundos.

- Incentivar a los colegas comunicadores a crear más espacios con contenido que aborde asuntos de salud mental, sería grandioso para personas que necesiten y encuentren al podcast como una alternativa muy cercana y además terapéutica.
- Sirve bastante a la hora de difundir un mensaje que puede ser escuchado por muchas personas, familias, amigos y gente que conoce o está atravesando una situación similar y no sabe cómo proceder.

En el grupo focal sobre la producción y sus posibles mejoras, mi público considera que el tiempo de duración del episodio es muy bueno, ya que los oyentes tienden a cansarse cuando el contenido auditivo se prolonga más allá de un tiempo determinado: “¿Tan poco dura el podcast? Qué mejor porque más largo resulta ser cansado para muchas de las personas y no se dan el tiempo necesario en escuchar”.

En la investigación realizada en el marco teórico sobre el podcast como herramienta educativa y terapéutica, Cevallos (2020) afirma que escuchar podcast ayuda a mantener una salud mental sana al crear un momento de relajación, meditación, tranquilidad y a su vez este proceso es considerado una forma de terapia para aprender a calmar la mente. Citado en (Tapia, 2020).

De igual modo, Molina (2021) indica que los podcasts ayudan al ser humano a entenderse asimismo, mejorar las emociones y tener una salud mental sana, sobre todo en quienes padecen trastornos psicológicos. También, él afirma que los podcasts han dado resultados positivos en sus pacientes.

Al respecto, mi audiencia refiere que este producto es un apoyo a la psicoeducación, palabra que fue creada por el psiquiatra George Brown en 1972, quien entregaba su profesión a personas que padecían de esquizofrenia. Desde ese entonces, la psicoeducación se considera un acercamiento terapéutico en la que se brinda información del diagnóstico de cada persona con pequeñas soluciones para mejorar su padecimiento (Godoy *et al.*, 2020 citado por González, 2022).

Por lo tanto, mi público opina que:

- La Información del duelo es relevante a las problemáticas sociales en la actualidad.

En el grupo focal sobre el duelo como problema social, los participantes dijeron:

- “El duelo es parte de nuestra vida, algún rato hemos tenido una pérdida de una pareja, la pérdida de un ser querido, la pérdida de un hijo”.
- “La tristeza es una emoción negativa, pero el hecho de que sea negativa no es que sea mala sino porque nos genera un malestar. Las positivas en cambio nos generan bienestar, la felicidad por ejemplo, nadie se queja por estar feliz pero sí nos quejamos por estar tristes, pero no son negativas porque son malas, son necesarias, son importantes, pero como yo digo por falta de conocimiento, por falta de cultura en ese aspecto”.
- “Aunque es importante mencionar es que a veces uno escucha duelo y ya lo interpreta como algo malo ¿no?, y en realidad el duelo es algo normal porque pues es el cambio, es el proceso de adaptación a una situación diferente, en este caso adaptarnos a la situación familiar o social”.

Además, los participantes mencionaron que el duelo es un tema tabú:

- Que no deja de ser un tema tabú y rodeado de ignorancia hasta el día de hoy.
- Es importante dar cabida a información sobre temas relevantes para que dejen de ser tabú en nuestra sociedad.
- Porque pretende informar acerca de temas no tan tocados.
- Es un tema bastante inusual y del que casi nadie habla.
- En el grupo focal sobre el duelo como tabú, mi audiencia opina:
- Es muy fuerte esto de los estigmas de la sociedad porque al principio decían: murió en un accidente de tránsito, que la muerte fue por esto, simplemente no contaban porqué fue, y ya al final yo me enteraba de la verdadera razón y es un cosa tan fuerte que nadie habla, que nadie dice, que lo tienen como tabú y como reserva.
- Porque no deja de ser una muerte un duelo y la gente debería ser tan delicada como si fuera una muerte más con la familia, y creo que aún con más razón por las circunstancias que atraviesa la persona que falleció.

Por otro lado, los encuestados consideran que la participación de un profesional en la salud mental es importante en el podcast escuchado:

- Me pareció interesante poder escuchar los argumentos de una psicóloga y tener una visión más holizada del tema del suicidio.

- Porque pude darme cuenta desde otra realidad lo que llegaría a pasar en caso de que el duelo se diera de diferentes maneras a las que comúnmente conocemos que son las muertes naturales y lo difícil que sería superarlas, el hecho que la otra persona se vaya sin una despedida nos hace más difícil superarla.
- Se da la visión de una psicóloga.
- Porque nos explica y nos ayuda entender el proceso de duelo, además de qué hacer si se pasa por estas situaciones o de cómo ayudar a las personas, conocidos, o amigos que puedan estar pasando por esto.
- Cómo apoyo sería parte de una psicoeducación.

En el grupo focal sobre la importancia del psicólogo en el episodio escuchado, mi audiencia opina:

- “No vamos a terapia o decimos no, eso no me va a servir o voy y hablo con alguien que de pronto no está capacitado, ¿cierto? Por eso es importante que cosas no decir, terrible decir a alguien yo te entiendo cuando de pronto no, no le entiendo realmente, o ya no llores que ya está en un lugar mejor”

Así también, en la subcategoría de sentimientos, los participantes señalaron que:

- Es profundo.

Por otro lado, falta de conocimiento, mi público encuestado dijo:

- Uno de los mayores problemas como sociedad es la falta de conocimiento con respecto a temas de salud mental, por lo que disponer de espacios como estos para tratar y compartir conocimiento con respecto al tema es necesario y útil.
- Incentivar a los colegas comunicadores a crear más espacios con contenido que aborde asuntos de salud mental sería grandioso para personas que necesiten y encuentren al podcast como una alternativa muy cercana y además terapéutica.

Conclusiones y recomendaciones

El principal aporte de esta investigación es el acompañamiento digital del podcast creado como medio que informa y educa a las personas que atraviesan situaciones de duelo dentro de la ciudad de Cuenca. Es necesario recalcar que sí existen varios podcast a nivel mundial en donde se tratan temas de salud mental enfocados en el duelo, y más aún durante y después de la pandemia.

Posterior a investigar, a través de entrevistas, el contenido terapéutico y las herramientas psicológicas que se utilizan actualmente en los servicios de apoyo al duelo de los centros determinados en la muestra: Campo Santo Santa Ana, Emuce y Portales de Yanuncay, se evidenció que dos de ellos no han elaborado podcast con este tipo de contenidos pero sí brindan apoyo y acompañamiento psicológico a las familias que atraviesan dicha situación, a excepción de Camposanto Santa Ana que cuenta con grabaciones de podcast informativos a través de la voz de María Fernanda Vintimilla, quien aborda diferentes temas de duelo.

Desde mi experiencia como creador del contenido y ejecutor del producto creado, puedo compartir que elaborar los 3 episodios de podcast me invitó a mayor compromiso y responsabilidad para construir una adecuada herramienta que comunique de forma positiva lo que se ha pretendido realizar. Sin embargo, siento que quedan diversos temas pendientes para educar y comunicar a la audiencia, tal como se ha dicho a lo largo de este proyecto, el duelo es un tema difícil de hablar si no contamos con la información idónea sobre lo que desconocemos y sabemos que todos vamos a experimentar en algún momento a lo largo de nuestra vida.

Recomendaciones

Entre las recomendaciones de este proyecto para las futuras producciones auditivas, sería elaborar más podcast de contenido informativo y educativo que acompañen a la audiencia que vive o ha vivido un duelo. Pues de acuerdo a los grupos focales, la sociedad aún lo sigue viendo como un tema tabú.

Además, considero que es necesario animar a las funerarias a realizar podcast para que de alguna manera, también, brinden apoyo a los dolientes mediante las diversas plataformas digitales. Incluso, se recomienda elaborar episodios con otros temas de apoyo al duelo, utilizando conversaciones más fluidas que contengan testimonios de personas que han perdido a seres queridos en la actualidad o hace un determinado tiempo.

Finalmente, recomiendo y propongo desarrollar nuevo contenido digital para podcast que motive a mejorar el estado ánimo de los oyentes, ya que los medios digitales son herramientas importantes de comunicación en la actualidad. Valga mencionar que mediante el desarrollo del marco teórico se destacó, a través de ejemplos de organizaciones, que el podcast es favorable instrumento de apoyo para la salud mental. Dicho esto, la experiencia en este proyecto es valorada como recurso útil para la educación y comunicación después de la muerte o pérdida de un ser querido.

BIBLIOGRAFÍA

- American Psychological Association. (2012). Entendiendo la psicoterapia. <https://www.apa.org/topics/psychotherapy/entendiendo-la-psicoterapia#>
- 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>
- Arroyo, E. C. (2021). *Patricia Ramírez: “Hay que hablar de salud mental igual que hablamos de cualquier enfermedad física”*. Elperiodico. <https://www.elperiodico.com/es/educacion/20210426/patricia-ramirez-hay-hablar-salud-11682558>
- Asale, R. (2014). *Comunicación | Diccionario de la lengua española*. «Diccionario de la lengua española» - Edición del Tricentenario. <https://dle.rae.es/comunicaci%C3%B3n>
- Asociación De Educomunicadores. (2015). *Educomunicación | Aire Comunicación*. Aire Comunicación. <http://www.airecomunicacion.org/educomunicacion/que-es.html>
- Asociación Andaluza de Médicos Forenses., F. J., Lupiani Jiménez, M., Raja Hernández, R., Guillén Gestoso, C., González Infante, J. M., Villaverde Gutiérrez, M. C., & Alba Sánchez, I. (2002). Cuadernos de medicina forense. In *Cuadernos de Medicina Forense* (Issue 30). Asociación Andaluza de Médicos Forenses. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-76062002000400004&lng=es&nrm=iso&tlng=esz
- Barbas Coslado, Á. (2012). Educomunicación: desarrollo, enfoques y desafíos en un mundo interconectado. *Foro de Educación*, 14, 157–175.
- Balleza, F. (2018, 9 julio). *Página de inicio*. Clínica duelo y pérdida. <https://clinicadueloyperdida.com/>
- Camps Herrero, C., Caballero Díaz, C., & Cordellat, A. B. (n.d.). *INTRODUCCIÓN*.
- Centro Nacional de Información de Ciencias Médicas., R. G., & Pérez, Y. V. (2019). Revista cubana de medicina general integral. In *Revista Cubana de Medicina General Integral* (Vol. 36, Issue 3). Editorial Ciencias Médicas. <http://www.revmgi.sld.cu/index.php/mgi/article/view/1240/356#.YF0VMxYcx7w.mendeley>
- Comfama. (2022, 12 enero). *Podcast: ¿Hablamos sobre salud mental?* <https://www.comfama.com/salud-y-cuidado/salud-mental/podcast-hablamos-sobre-salud-mental/>
- Chapela, C. (2020, 1 septiembre). *El nuevo podcast de Saludable-mente te ayudará a afrontar el proceso del duelo*. Información sin fronteras. <https://informacionsinfronteras.org/nuevo-podcast-saludable-mente-afrontar-duelo/>
- Dávalos. (2008). Un mecanismo humano para el manejo de las pérdidas emocionales. *Revista de Especialidades Médico-Quirúrgicas*, 13(1), 28–31. <https://www.redalyc.org/pdf/473/47316103007.pdf>

- Duelo, V. E. (s. f.-b). Vivir el duelo. Google Podcasts. <https://podcasts.google.com/feed/aHR0cHM6Ly9teC5pdm9veC5jb20vZXMvdml2aXI0ZHVlbG9fZmdfZjExMTE3MTQxX2ZpbHRyb18xLnhtbA?sa=X>
- ECU 911. (2020, 6 noviembre). Durante la pandemia, al 911 se han reportado 429 intentos de suicidio y 220 suicidios – *Servicio Integrado de Seguridad ECU 911*. <https://www.ecu911.gob.ec/durante-la-pandemia-al-9-1-1-se-han-reportado-429-intentos-de-suicidio-y-220-suicidios/>
- Elmiger, M. (2010). La subjetivación del duelo en Freud y Lacan. *Revista Mal-EstaRe Subjetividade*, 10(1), 13–33.
- El podcast, la radio reinventada. (2020, 27 febrero). UNESCO. <https://es.unesco.org/courier/2020-1/podcast-radio-reinventada>
- Espinoza-Suárez, N. R., Zapata del Mar, C. M., & Mejía Pérez, L. A. (2017). Conspiración de silencio: una barrera en la comunicación médico, paciente y familia. *Revista de Neuro-Psiquiatria*, 80(2), 125. <https://doi.org/10.20453/rnp.v80i2.3105>
- Feo Acevedo, C., & Feo Istúriz, O. (2013). Impacto de los medios de comunicación en la salud pública. *Saúde Em Debate*, 37(96), 84–95. <https://doi.org/10.1590/s0103-11042013000100010>
- Folgueiras, P. (2017). A entrevista. *Educacao e Pesquisa*, 43(1), 289–295. <https://doi.org/10.2307/j.ctv7fmfjk.12>
- Funes, A. (2020, 22 enero). Qué es un podcast: definición y funcionamiento. *El Español*. https://www.elespanol.com/como/podcast-definicion-funcionamiento/461204772_0.html
- García, D. F. (2006, 1 diciembre). <https://medintensiva.org/es-comunicando-malas-noticias-medicina-recomendaciones-articulo-13096531>. *Medicina intensiva*. <https://medintensiva.org/es-comunicando-malas-noticias-medicina-recomendaciones-articulo-13096531>
- González, J. (2019, abril). *Psicosomática perinatal: los duelos perinatales*. Psicociencias. https://www.psicociencias.org/pdf_noticias/Psicosomatica_Perinatal__Los_Duelos.pdf
- González-Larrea, B. (2022). Psicoeducación y cuidado de la salud mental. NeuroClass. <https://neuro-class.com/psicoeducacion-y-cuidado-de-la-salud-mental/>
- Guayaquil, J. D. B. (2021, 23 abril). El suicidio, puede ser uno de los efectos de la pandemia en la salud mental. *Junta de Beneficencia de Guayaquil*. <https://www.juntadebeneficencia.org.ec/prensa/boletines-de-prensa/3709-suicidio-pandemia-covid-salud-mental-ecuador->
- Gutiérrez, J. M. A. (2017). Google forms como instrumento de medición de conocimientos. *Revista Vinculando*. https://vinculando.org/beta/google-forms-instrumento-medicion-conocimientos-basicos.html?utm_source=rss

Herrera, C. D. (2018). Qualitative research and thematic content analysis. Intellectual orientation of *Universum journal*. *Revista General de Información y Documentación*, 28(1), 119–142. <https://doi.org/10.5209/RGID.60813>

Iepa, Y. (2017, 25 enero). *Comunicación No Verbal: habilidades del terapeuta* | IEPA. European Institute of Applied Psychology. Recuperado 5 de enero de 2022, de <https://iepa.es/comunicacion-no-verbal-habilidades-del-terapeuta/>

Lopez, C. (2002). Las técnicas de Análisis de Contenido : Una revisión actualizada Alan Acosta. *Academia Accelerating the Word's Research*.

Martínez, N. R. (2012). Reseña metodológica sobre los grupos focales. *Diálogos Editorial Universidad Don Bosco*, 9, 47–53. <http://www.redicces.org.sv/jspui/bitstream/10972/2063/1/4>. Resena metodologica sobre los grupos focales.pdf

Molina, X. (2021, 28 mayo). *Los 11 mejores Podcasts de Psicología*. *Psicología y Mente*. <https://psicologiymente.com/psicologia/mejores-podcasts-psicologia>

Oviedo Soto, S. J., Parra Falcón, F. M., & Marquina Volcanes, M. (2009). Enfermería global. In *Enfermería Global* (Issue 15). Servicio de Publicaciones, Universidad de Murcia. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412009000100015&lng=es&nrm=iso&tlng=es

Palazón Herrera, J. (2013). ¿Es efectivo el podcasting/vodcasting? Investigación-acción en el aula de música en educación secundaria. Is podcasting/vodcasting effective? Action-research in the music classroom in secondary education. *Pixel-Bit Revista de Medios y Educación*, 43, 51–64. <https://doi.org/10.12795/pixelbit.2013.i43.04>

Parlatore, B., Delménico, M., Beneitez, E., Clavellino, M., Marzio, M. Di, & Gratti, A. L. (2020). “El podcast y el desafío de repensar lo radiofónico” “EL PODCAST Y EL DESAFÍO DE REPENSAR LO RADIOFÓNICO” “THE PODCAST AND THE CALLENGE OF RETHINKING THE RADIO.” *Question/Cuestión*, 2(66), 1–18. http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/104525/Documento_completo_2_no.66.pdf-PDFA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Pérez, D. A. (2019, 23 septiembre). Evolución de los Medios. . . *Agencia Sidecar*. <https://agenciasidecar.com/evolucion-de-los-medios-digitales>

Real Academia Española. (s. f.). Comunicación. <https://www.rae.es/comunicacion>

Rivera, M. (2021, 7 mayo). ¿Dónde subir y alojar tu podcast? *Vía Podcast*. <https://viapodcast.fm/donde-subir-y-alojar-tu-podcast/>

- Rodríguez, R. G. (2020, 4 septiembre). *La radio como terapia y tratamiento brindado en la especialidad Medicina General Integral | González Rodríguez | Revista Cubana de Medicina General Integral*. Infomed. <http://www.revmgi.sld.cu/index.php/mgi/article/view/1240>
- Salas, S. (2013, 9 septiembre). *Un duelo sin despedida*. Recuperado 16 de octubre de 2022, de https://www.academia.edu/51654764/Un_duelo_sin_despedida
- Sandoval, C. S., Pastrán, I. G., Avilés, C. R., & Pastrán, M. G. (2015). Empoderamiento en Terapia Radial: la experiencia de Radio Nueva Terapia. *Comunicación y Medios*, 31, ág. 57-71. <https://doi.org/10.5354/RCM.V0I31.36121>
- Sergueyevna Golovina, N., & Mosher Valle, E. L. (2013). Teorías motivacionales desde la perspectiva de comportamiento del consumidor. *Negotium*, 9(26), 5–18. <https://www.redalyc.org/pdf/782/78228464001.pdf>
- Solano. Sánchez, I. M. (2010). Aprendiendo en Cualquier Lugar: El Podcast Educativo. *Redalyc*, 36, 125. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3681512800>
- Tapia, V. (2020, 12 abril). Podcasts: útiles para el aprendizaje y la diversión. *www.expreso.ec*. <https://www.expreso.ec/buena vida/podcasts-utiles-aprendizaje>
- UNESCO. (2020, 27 febrero). El podcast, la radio reinventada. *UNESCO*. <https://es.unesco.org/courier/2020-1/podcast-radio-reinventada>
- Villanueva, X. (2020, 11 marzo). *Cómo medir las audiencias de tu podcast*. ABISMOfm. <https://abismofm.com/audiencia-de-un-podcast/>

ANEXOS

ANEXO 1. Cuadro de entrevista informativa a Camposanto Santa Ana

Cuestionario de preguntas a Camposanto Santa Ana Centro de Apoyo al Duelo Psicóloga, María Fernanda Vintimilla	
Preguntas	Saludo, inicio.
1. Coménteme sobre los servicios y herramientas psicológicas que brinda actualmente el centro de apoyo al duelo de Camposanto Santa Ana a la ciudadanía	2. ¿Cuáles son las etapas en el duelo?
3. ¿Cuáles con los mitos más comunes durante el duelo?	4. ¿Cómo se ha llevado el duelo durante la pandemia?
5. ¿Existe diferencia de duelo por edades?	6. ¿Cómo vive la persona el duelo en fechas especiales?
7. ¿Cómo vive la persona el duelo en fechas especiales?	8. ¿De qué forma se lleva a cabo la terapia en un duelo?
9. ¿Qué significado se les da a los sueños que se presentan en el duelo?	Despedida, final.

ANEXO 2. Cuadro de entrevista informativa a EMUCE

Cuestionario de preguntas a EMUCE Psicóloga, Nancy Brito	
Saludo, inicio.	1. Coménteme sobre los servicios de apoyo al duelo que brinda EMUCE a la ciudadanía
Preguntas	2. ¿Cuáles son las etapas en el duelo?
3. ¿Cuáles son las etapas en el duelo?	3. ¿Cómo se ha vivido el duelo durante la pandemia?

4. ¿Es diferente el duelo en los hombres que en las mujeres? ¿Por qué?	5. ¿Cuándo se considera crónico un duelo?
6. ¿Cómo se lleva a cabo la terapia en el duelo?	Despedida, final.

ANEXO 3. Cuadro de entrevista informativa a Portales de Yanuncay

Cuestionario de preguntas a Portales de Yanuncay	
Ingeniera, Marcia Mejía	
Saludo, inicio. Preguntas	1. Coménteme sobre los servicios y herramientas psicológicas que brinda actualmente Portales de Yanuncay a las personas que están atravesando procesos de duelo.
2. ¿Cómo se ha llevado el duelo durante la pandemia? ¿Ha sido notorio y de alguna manera drástico el cambio antes y durante la pandemia, lo que normalmente se llevaba un duelo antes de pandemia?	3. ¿Cómo vive la persona el duelo en fechas especiales?
4. Vestimenta en el duelo	5. ¿Qué pasa después del año de acompañamiento?, ¿qué sucede con el doliente?
6. ¿Cada qué tiempo siembran esa planta como significado de amor en honor a la persona que ya no está?	Despedida, final.

ANEXO 4. Cuadro de entrevista informativa a la psicóloga externa

Cuestionario de preguntas a la Psicóloga Clínica, Maricela Moscoso	
Preguntas	1. ¿Se puede superar la pérdida de un ser querido y lograr entender que esa persona ya va regresar?

Pandemia	2. ¿El duelo en pandemia ha sido más complicado que antes de la misma?
Acompañamiento al duelo	3. ¿Qué cree usted que debería tener una buena terapia de acompañamiento al duelo?
Recurso	4. ¿Qué recurso funciona mejor en la terapia de duelo?
Podcast	5. ¿Cree que el recurso del podcast puede ser beneficioso para las personas que viven un duelo?
Herramientas de apoyo	6. ¿Qué otros recursos o herramientas de apoyo en el duelo recomienda a parte de la terapia psicológica?

ANEXO 5. Cuadro de entrevista informativa a psicólogo externo

Cuestionario de preguntas para el Psicólogo Clínico, Pablo Pozo	
Preguntas	1. ¿Qué cree usted que debería tener una buena terapia de acompañamiento al duelo?
Terapia de duelo	2. ¿Qué recurso funciona mejor en la terapia de duelo?
Recurso podcast	3. ¿Cree que el recurso del podcast puede ser beneficioso para las personas que viven un duelo?
Tips para crear el producto	4. ¿Qué otros recursos o herramientas de apoyo en el duelo recomienda a parte de la terapia psicológica? 5. ¿En qué se debería basar una terapia psicológica para el procesamiento del duelo?
Alcance de la terapia	6. ¿Qué tanto por ciento de satisfactoria llega a ser la terapia en el duelo?

ANEXO 6. Cuadro de entrevista informativa al profesional de la Comunicación

Cuestionario de preguntas para educador, David Arévalo.	
Preguntas	1. ¿Cree usted que un podcast puede educar a la audiencia?
	2. Desde su punto de vista, ¿los productos podcast se pueden

	utilizar como medios de terapia ante una situación adversa?
	3. En base a la investigación teórica, muchas personas que viven un duelo desconocen las herramientas comunicacionales como complemento de terapia para aliviar la pérdida de un ser querido. ¿El recurso comunicacional podcast puede ser beneficioso para las personas que viven un duelo?
	4. ¿Qué otros recursos educomunicacionales o herramientas digitales de apoyo en el duelo recomendaría a parte del podcast?
	5. ¿Qué debe tener un podcast para que enganche?
	6. ¿Cuántas sesiones se recomienda realizar para que el podcast llegue a la audiencia meta?
	7. Recomendaciones generales para realizar un podcast

ANEXO 7. Guion previo a la grabación del podcast: “Duelo por un hijo”

TÍTULO	DUELO POR UN HIJO	DURACIÓN
Introducción	Introducción: Música de fondo: River Flows in You. Yiruma	00:15 s
Locutor	<p>Duelo por un hijo</p> <p>Frase inicial: El duelo es el dolor más completo que puede experimentar una persona: “Es un dolor biológico (duele el cuerpo), psicológico (duele la personalidad), social (duele la sociedad y su forma de ser), familiar (duele el dolor de otros) y espiritual (duele el alma)” lo dice, Jorge Montoya Carrasquilla.</p> <p>¡Hola! Les saluda Jefferson Calderón. Bienvenidos a “Viviendo el duelo”, un podcast en donde abordaremos temas de duelo y pérdida con profesionales de la salud mental.</p> <p>El duelo es un tema bastante amplio, pero hoy nos enfocaremos en el dolor que produce la muerte de un hijo a los padres.</p> <p>Para adentrarnos mejor en este tema, empezaremos entendiendo el concepto de duelo, con la invitada de hoy. Ella es María Fernanda Vintimilla, psicóloga del Centro de Apoyo al Duelo de Camposanto Santa Ana de la ciudad de Cuenca. La experta brinda su servicio por más de 10 años a las personas y familias que han sufrido pérdidas de seres queridos.</p> <p>¡Bienvenida, María Fernanda!</p>	00:20 s
Entrevistada	<p>(Saludo por parte de María Fernanda)</p> <p>El proceso de duelo se entiende como el dolor más grande que tiene el ser humano en la vida, es un dolor psicobiosocial y espiritual. También, es un dolor que a la persona le duele el presente, el pasado y especialmente el futuro. En este proceso, el doliente está dentro de un contexto de aproximadamente cinco etapas, estas etapas duran aproximadamente un año y medio, y es cuando el ser humano entiende que está atravesando uno de los momentos más difíciles de su vida.</p>	00:40 s
Locutor	<p>La pérdida de un hijo es, sin duda, una tragedia que no la esperan los padres. Este suceso es visto totalmente fuera de lo natural, ya que por lo general son los hijos quienes despiden a los padres.</p> <p>Varios profesionales y personas que han experimentado la partida de un hijo concuerdan que es el dolor más profundo que vive un padre y una madre, sienten que gran parte de su vida se va con su ser amado.</p>	00:35 s
Entrevistada	<p>¿Cuál es el primer paso para continuar con la vida después de la pérdida de un hijo?</p>	00:30 s

Locutor	Bueno, primeramente se debe es entender que el duelo requiere su tiempo. El momento en que perdemos a un hijo entendemos que tenemos dolores físicos, emocionales, incluso cambios de carácter, lo que puede ocasionar problemas de diálogo dentro de la casa, dentro del hogar, con los demás miembros de familia. Desde mi punto de vista, el primer paso es comprender que estamos entrando en un proceso y este proceso tiene síntomas que son considerados como normales dentro de las primeras semanas de haber perdido a ese ser querido.	00:35 s
Entrevistada		00:04 s
Locutor	¿Cómo aliviar esos síntomas? Y ¿Qué hacer en este proceso?	00:30 s
	...	00:15 s
Entrevistada	Por temas culturales que aún están presentes en nuestra sociedad, un hombre, en este caso un padre, expresa menos las emociones que una madre. ¿Esto puede ser perjudicial para el doliente y retrasar las etapas del duelo?	
Locutor	Sí. El dolor que siente un padre es muy diferente al que siente una madre. El padre se ve forzado culturalmente por la sociedad a no demostrar sus emociones, ya que el hombre vive procesos de duelo muchos más difíciles por la inhibición de emociones, llora menos y le cuesta más demostrar sus sentimientos. Las mujeres, socialmente, estamos mucho más aptas para hacerlo; por ello, el no liberar las emociones correctamente puede producir psicopatologías y alargar las primeras etapas en el proceso de duelo.	00:36 s
Entrevistada	Efectivamente, María Fernanda. He podido evidenciar en hombres, especialmente papás, tratando de controlar el llanto para no demostrar “debilidad” ante la esposa, hijos y demás miembros de la familia, lo que me parece extremadamente injusto como se ha limitado libremente la expresión de las emociones en el sexo masculino, incluso desde la niñez.	00:38 s
	<i>El tiempo lo cura todo</i> , una frase utilizada con frecuencia durante un proceso de duelo. ¿Esto es real o se considera parte de un mito?	
	Es un mito. Totalmente no es real, las personas tienden a utilizar este tipo de mitos a nivel social por el desconocimiento o la desinformación del duelo. Lo importante no es el tiempo, sino lo que usted hace en ese tiempo para recuperarse.	01:05 m
	El tiempo de las personas en proceso de duelo es muy diferente al nuestro. Para nosotros pasa un mes, para ellos el mes es larguísimo sin el ser querido.	

Locutor	Cuando una persona, por ejemplo, no llora, no libera sus emociones, no cumple con un proceso importante de liberación, de expresión, de desahogo emocional, pues tiende a acumular sus emociones y también a generar dolores físicos, esto hace que uno recuerde los famosos mitos: “si es que lloras no le vas a dejar descansar en paz a tu ser querido” lo que es falso. Otro mito, es pensar que en determinado tiempo la persona se va a curar, a los tres meses, al año ya va a estar bien, no. El duelo es el único dolor en la vida que en vez de mejorar, con el tiempo empeora.	00:20 s
Entrevistada	Este punto me parece muy importante, ya que es común repetir este tipo de mitos cuando asistimos a un funeral, en casa o meses después del fallecimiento.	
Locutor	¿Qué le recomendaría hacer al doliente durante ese tiempo para que el proceso de duelo sea más llevadero? ...	00:35 s
Entrevistada	En base a investigaciones realizadas, he evidenciado inquietudes de los padres hacia hijos pequeños que están atravesando una enfermedad terminal o en algunos casos culminando la etapa de la vida. Si un niño, entre una edad, de 8 a 10 años que padece una enfermedad terminal solicita información sobre la situación que le va a ocurrir o hace preguntas como ¿Qué tengo? ¿Por qué estoy en este lugar? ¿Voy a morir? ¿Qué deberían decir los padres?	
Locutor	Bueno, en primera instancia, se debe hacer una psicoeducación a los padres para que ellos conozcan sobre la enfermedad, los síntomas y el pronóstico del padecimiento.	01:00 m
Locutor	El niño debería conocer el nombre de la enfermedad, debería conocer cómo va a ser el tratamiento, los síntomas que va a provocar el tratamiento, pero no podemos hablar mucho a futuro, no se aconseja el dar pronósticos de vida a un niño porque es muy importante el factor emocional.	00:07 s
Entrevistada	Entonces, deberíamos situarnos en el presente, el tratamiento, el nombre de la enfermedad, en por qué ocurren las enfermedades, y deberíamos explicarle el tema de la muerte conforme vaya avanzando la enfermedad del niño.	
Locutor	¿Perder a un hijo en el vientre resulta igual de doloroso que perderlo a una edad en la que se compartió en vida?	00:36 s
Locutor	Sí, por supuesto. No depende de cuánto tiempo yo he estado con ese ser humano para que me duela más. El duelo depende del nivel de apego, del nivel de relación que yo establezco con esa persona. Y sabemos, pues, por investigaciones que la madre establece un vínculo afectivo muy fuerte durante la etapa gestacional, por este criterio entendemos que una madre podría tener un proceso de duelo igual que una madre que ha tenido algunos años en vida a su hijo. El duelo de una madre en etapa gestacional se llama duelo perinatal	00:09 s
Entrevistada	María Fernanda, como especialista en temas de duelo, ¿qué les recomendaría hacer a los padres para evitar que el duelo se vuelva patológico o complicado?	00:50 s

	(soluciones, técnicas de respiración)	
Sketch	Se tiene que respetar muchísimo la forma de vivir el duelo de uno o de otro padre. Otro punto importante que evita que el duelo se vuelva complejo o patológico, es que los padres obtengan la información durante las primeras semanas del proceso de duelo, o sea, no necesariamente ayuda terapéutica, pero sí informarse acerca de qué es normal, qué no es normal, sintomatología y cuánto podría durar un proceso de duelo, sobre todo en las primeras etapas.	01:15 m
Música		00:15 s
Locutor		00:15 s
Entrevistada	<p>(Madre que pierde a su hijo y le sugieren que vaya a terapia)</p> <p>Música de fondo: River Flows in You. Yiruma</p> <p>Definitivamente, estas son situaciones que se viven a diario en nuestra sociedad. Ahora, María Fernanda nos comentará sobre algunos testimonios de padres que han perdido a sus hijos y han acudido a terapia para lograr esa paz tan anhelada.</p> <p>Tenemos tres casos que generalmente se dan en consulta: el primero es la pérdida de un hijo de manera violenta en un accidente de tránsito, el segundo es por enfermedad y el tercero es por covid, ya que en pandemia hemos tenido esta situación específica que es importante mencionarla.</p> <p>En el primer caso es importante que la gente sepa que es un duelo que se da con un estado de “shock” emocional muy fuerte, la gente no espera la partida repentina y no sabe qué es lo que está pasando. No es que duele más que los otros procesos de duelo, sino que es un estado físico en donde no se asimila la noticia. Entonces, en el proceso de duelo por accidente se debe tener pendiente que muchas veces las personas no se sienten capaces para un asunto terapéutico dentro de las primeras semanas por esta condición.</p> <p>En el segundo caso, por enfermedad, que es lo que más sucede, la pérdida de los hijos por esta condición, es importante mencionar que en la terapia los padres encuentran mucha tranquilidad cuando hablan del descanso físico de su hijo. El ver sufrir a un hijo, desgastarse física y emocionalmente durante una enfermedad, agobia mucho al ser humano y tiene un factor psicológico importantísimo. Entonces cuando fallece es importante que en terapia se acentúe el hecho de que el hijo estaba físicamente sufriendo mucho y que hoy en día, por una creencia espiritual determinada, la religión que sea de cada familia, encontramos el descanso físico de esa persona, eso da mucha paz a los padres, el poder pensar que la persona ya no está experimentando un cuadro de dolor.</p> <p>Y el tercero, en el caso de covid, pues varios padres han encontrado mucha paz, se han adaptado a una nueva vida sin su hijo al darse cuenta que no son las únicas personas que han pasado eso, ¿no?</p>	02:30 s
Locutor	Miles de personas alrededor del mundo han vivido esta pandemia y los padres que han perdido a sus hijos por covid han podido de alguna manera entender que no solo a ellos les ha pasado eso, sino que han entrado dentro del número pandémico que hemos vivido a nivel mundial y que esos son los resultados.	00:15s
Entrevistada	Entonces, mucha gente con esta explicación se quita estados de culpabilidad, el	

<p>Locutor</p>	<p>duelo se vuelve más fácil de manejar y alivia en gran parte a los padres haciendo que puedan vivir un duelo normal.</p> <p>Son 3 casos totalmente diferentes en los que la terapia ha ayudado a muchos padres a llevar el duelo de una forma más sana. ¿Cuáles serían algunas recomendaciones que se deberían hacer después de la pérdida de un hijo como complemento de la terapia?</p> <p>Bueno, no solamente la terapia psicológica es la que ayuda a la recuperación, el proceso psicológico es tan solo una pequeña parte de la psicobiosocial y espiritual, que son terapias, digámoslo así, que tendrían que seguir los padres. Los padres deberían tener buenos hábitos alimenticios de salud, caminatas cortas de 40 minutos 3 veces a la semana. Los padres deberían tener una atención espiritual acorde a la religión que ellos tengan, deberían entender la partida de manera espiritual acudiendo a personas que puedan explicar este proceso espiritualmente. Es muy importante que el doliente acuda al médico, no puede dejar de acudir al médico, hay muchos trastornos de sueño, alimenticios, dolores corporales que se dan durante la primera etapa de duelo y esto hace, pues, que la gente se enferme y no pueda llevar un proceso de duelo con normalidad.</p>	<p>00:55 s</p>
<p>Entrevistada</p>	<p>¡Interesantes recomendaciones! Pues ya saben los padres que al realizar estas actividades los ayudará a mejorar. Sin embargo, mediante la investigación se ha obtenido que un alto índice de padres que pierden a un hijo terminan en situaciones de odio, violencia, culpa mutua, y se cuestionan infinitamente: ¿Por qué se fue tan temprano? ¡Dios es injusto conmigo! Y como consecuencia, en el peor de los casos, llegan a divorciarse. ¿Cómo se puede transformar ese dolor en amor?</p>	<p>00:32 s</p> <p>01:00 s</p>
<p>Locutor</p>	<p>En las primeras semanas la confusión que existe en la familia es muy normal. Como primera recomendación, los padres deberían entender que el duelo es único y diferente en cada ser humano. A pesar de ser padres somos personas diferentes que vivimos y sentimos diferente, entonces el respeto que debería haber es mutuo y de la forma que cada uno exprese el duelo es una de las primeras recomendaciones para no romper ese lapso entre los padres.</p> <p>La segunda es que seamos sinceros al momento en que estamos sintiendo síntomas fuertes como la culpa, la ira, que podrían ser emociones que perjudican directamente la relación entre los padres. Si es que hay este tipo de emociones deberíamos acudir a terapia inmediatamente para poder evitar cualquier ruptura en la relación de los padres.</p>	<p>00:28 s</p>
<p>Entrevistada</p>	<p>Y la tercera recomendación a los padres, sería de que traten de normalizar cualquier cosa que vaya sucediendo dentro de la familia, el poder entender como parte del proceso teniendo un diálogo constante y directo de padres a hijos y de hijos a padres.</p> <p>Evidentemente, el duelo es un tema que no es fácil de manejar; por ello, contamos con grandes profesionales en la psicología, como lo es María</p>	

	<p>Fernanda Vintimilla Gracias María Fernanda. Qué satisfactorio ha sido compartir con usted este espacio de Educomunicación y Psicoeducación. La pueden encontrar en las oficinas de Camposanto Santa Ana, a través de llamadas, en redes sociales o pueden visitar la página web de la funeraria.</p>	01:10 s
Locutor	<p>¡Muchas gracias, Jefferson! El entender la normalidad de las reacciones del ser humano durante el proceso de duelo para mí es esencial. Los síntomas de ansiedad, miedo, tristeza profunda en las primeras semanas es común, eso nos va a quitar mucho la ansiedad al comprender que lo que estamos viviendo es normal. La efectividad de terapia de duelo en las personas es casi del cien por ciento, entendamos que la efectividad está dentro del contexto de la adaptación, que lleva al ser humano a vivir sin esa persona, ese es el fin de la terapia.</p>	00:15 s
Música final	<p>Las personas que han acudido a buscar información sobre duelo en estos 13 años de experiencia me han hecho ver cómo las familias han podido recuperarse tras la pérdida de un hijo, entendiendo como la adaptación a una nueva vida sin él o ella. Y esa adaptación se produce de manera efectiva cuando los padres acuden a terapia. El manejar un proceso de duelo de forma individual no es aconsejable, los padres deberían siempre acudir de manera conjunta, en pareja y en familia a todo lo que tenga que ver con ayuda e información acerca de la situación que está pasando la familia de la persona que ya no está.</p> <p>Frase de cierre: Finalizamos este episodio con un mensaje de la tanatóloga Gaby Pérez: “La muerte no es castigo, tampoco es premio ni una experiencia por vivir, es algo por lo que tenemos que transitar todos los mortales y que al final, el amor siempre vence al dolor”.</p>	00:15 s
	<p>Música de fondo instrumental. River Flows in You. Yiruma</p>	TOTAL 15 MINUTOS

ANEXO 8. Grabación del podcast “Duelo por suicidio” en cabina de Radio Uda



ANEXO 9. Grabación del podcast “Duelo por una pérdida” en cabina de Radio Uda



ANEXO 10. Grabación del podcast “Duelo por un hijo” en cabina de Radio Uda



ANEXO 11. Grupos focales



ANEXO 12. Cuestionario de evaluación del podcast “Duelo por suicidio”

Podcast duelo

¡Hola! Soy estudiante de la Universidad del Azuay y estoy realizando esta evaluación sobre el podcast como medio educacional de terapia para personas que han experimentado situaciones de duelo. Los resultados obtenidos serán utilizados exclusivamente para cumplir el objetivo planteado en el proyecto final de titulación, cada respuesta es muy valiosa. Gracias por tu participación.

...

Selecciona tu género📄

● Varias opciones ▼

Masculino ✕

Femenino ✕

Otro ✕

Añadir opción o añadir respuesta "Otro"

Clave de respuestas (0 puntos)

📄 🗑️ | Obligatorio ⋮

Edad *

18-24

25-30

31-35

36-40

41-45

1. ¿Te gustó lo que escuchaste? *

- 1. Sí
- 2. No

¿Por qué? *

Texto de respuesta larga

2. ¿Crees que este podcast serviría para acompañar de forma positiva el duelo que atraviesa un ser humano y en casos específicos como el que se escuchó? *

- Nada
- Poco
- Bastante
- Mucho

3. ¿Te parece una herramienta importante como terapia para afrontar el duelo? *

- No es importante
- Poco importante

- Neutral
- Importante
- Muy importante

4. ¿Crees que el mensaje fue productivo? *

- Nada
- Casi nada
- Poco
- Más o menos
- Mucho
- Demasiado

5. Este podcast es parte del uso de una herramienta educomunicacional y el objetivo es apoyar como terapia durante los procesos de duelo. ¿Crees que esto se cumple? *

- Sí
- No

¿Por qué? *

Texto de respuesta larga

6. ¿Te parecieron interesantes los contenidos que se trataron en este podcast? *

- Muy interesante
- Interesante
- Poco interesante
- Nada interesante

7. ¿Crees que es necesario educar a la audiencia sobre este tema? *

- Sí
- No

8. ¿Qué recomendaciones harías para mejorar el producto creado? *

Texto de respuesta larga