



MASTERPROF UMH
UNIVERSITAS *Miguel Hernández*

**MÁSTER UNIVERSITARIO EN FORMACIÓN DEL PROFESORADO
ESO Y BACHILLERATO, FP Y ENSEÑANZAS DE IDIOMAS**

TRABAJO FIN DE MÁSTER

**UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA ACERCA DEL IMPACTO
DE LA VIVIENCIA DE UN PROCESO DE DUELO EN EL
DESARROLLO PSICOSOCIAL DE UN/A
ADOLESCENTE.**



Estudiante: Belén Molina Irlés
Especialidad: Formación y Orientación Laboral
Tutor/a: Estefania Estévez López
Curso académico: 2023-24

ÍNDICE

1. Resumen y palabras clave.....	3
2. Introducción.....	4
3. Método.....	8
4. Resultados.....	15
5. Discusión y conclusiones.....	17
6. Contribuciones prácticas.....	20
7. Referencias.....	21





1. Resumen y palabras clave.

La vivencia de un proceso de duelo es un hecho inevitable y al que toda persona se enfrenta en algún momento de su vida. En el caso de los adolescentes, este hecho impacta de forma negativa sobre su desarrollo y bienestar, ya que no cuentan con la madurez ni herramientas necesarias para gestionar la pérdida. Tras las investigaciones analizadas, se concluye que la ira, la tristeza y la frustración son los principales sentimientos experimentados entre los jóvenes durante el duelo. Ello trae consigo comportamientos desadaptativos, ansiedad, distorsiones cognitivas, bajo rendimiento académico y ruptura de sus hábitos y rutinas, entre otros. En la presente revisión sistemática se analiza cómo la pérdida de un ser querido puede suponer un desajuste en la vida del adolescente, lo cual puede desestabilizar significativamente la etapa de desarrollo de su identidad y habilidades sociales en la que se encuentra.

Palabras clave: duelo, adolescencia, pérdida, desarrollo, impacto.

Abstract

Experiencing a grieving process is an inevitable fact that every person faces at some point in their life. In the case of adolescents, this fact negatively impacts their development and well-being, since they do not have the maturity or tools necessary to manage the loss. After the research analyzed, it is concluded that anger, sadness and frustration are the main feelings experienced among young people during grief. This brings with it maladaptive behaviors, anxiety, cognitive distortions, poor academic performance and disruption of habits and routines, among others. This systematic review analyzes how the loss of a loved one can lead to disruption in the adolescent's life, which can significantly destabilize the stage of development of their identity and social skills.

Keywords: duel, adolescence, loss, development, impact.

2. Introducción

El duelo es una respuesta natural y emocional que experimentamos cuando enfrentamos una pérdida significativa en nuestra vida. Generalmente, esta pérdida se suele asociar a la muerte de un ser querido. En este sentido, la Real Academia de la Lengua Española, define el duelo como las demostraciones que se hacen para manifestar el sentimiento que se tiene por la muerte de alguien. Pero es importante destacar que un proceso de duelo no solamente hace referencia a la pérdida de una persona, sino que también vivimos procesos de duelo ocasionados por el fin de una relación, la pérdida de un empleo, problemas de salud, cambio de domicilio, pérdida de libertad o cualquier cambio importante en nuestra vida.

En los últimos años, son muchos los autores que han tratado de aportar una definición completa del duelo. Tal y como señalan Nevado y González (2017) “el duelo es el proceso por el cual toda persona humana pasa cuando sufre la pérdida de algo o alguien. Supone un proceso más o menos largo y doloroso de adaptación a la nueva situación” (p. 146). Por otra parte, Meza et al. (2008), definen el duelo como “la reacción natural ante la pérdida de una persona, objeto o evento significativo, o la reacción emocional y de comportamiento en forma de sufrimiento y aflicción cuando un vínculo afectivo se rompe” (p.28).

Por tanto, entendemos el duelo como un proceso complejo e inevitable, que forma parte de la existencia humana y que supone una adaptación de la persona a la nueva realidad. Cada persona vive este proceso de forma diferente. La duración, la intensidad y las reacciones del duelo no solamente dependen de la naturaleza de la pérdida, sino del valor que cada persona le atribuye a aquello que ha perdido. Es por ello que no existen reacciones universales ante una pérdida.

Tal y como señala Arce et al. (2019), el proceso de duelo se desarrollará en función de los factores y las circunstancias tanto de carácter personal como de la situación, entre los que destacamos “el tipo de relación, las circunstancias de la pérdida, los recursos personales, familiares y sociales disponibles, la personalidad, la salud y las estrategias de las que se disponga para afrontar situaciones de dificultad” (p.100).

En el caso de un adolescente, la capacidad para gestionar el duelo es más reducida, ya que no cuenta con la madurez ni las estrategias necesarias. Esto puede suponer un gran impacto sobre su desarrollo psicosocial, ya que puede experimentar sentimientos y emociones tales como la inseguridad, la angustia y la tristeza. Además, ello puede influir en las relaciones con su entorno más cercano (familia, amigos, pareja), las cuales pueden verse afectadas e incluso deterioradas. El adolescente puede presentar conductas de aislamiento, conductas de dependencia, sentimiento de inseguridad y angustia, etc.

La adolescencia es entendida como un período psico-sociológico que se caracteriza por la transición entre la infancia y la adultez (11-20 años). Esta etapa supone un periodo de constantes cambios a nivel biológico, físico, emocional, social, etc. Además, durante esta etapa se va adquiriendo madurez y desarrollando aspectos referentes a la personalidad, la autoestima y, en definitiva, a la propia identidad.

De por sí, la adolescencia es un periodo crítico y determinante para el desarrollo futuro de la persona, pero si además se vive un proceso de duelo durante la misma, el impacto sobre el adolescente puede ser perjudicial si no se gestiona adecuadamente.

Tal y como señalan Nevado y González (2017) “el duelo es una experiencia global que afecta a la persona en seis ámbitos: psicológico, emotivo, mental, social, físico y espiritual. Es un proceso durante el cual se atraviesan diferentes etapas, un trabajo que debe realizar el doliente.” (p. 33).

En este caso, nos centraremos en el impacto a nivel psicosocial de vivir un proceso de duelo a causa de la pérdida de un familiar durante la adolescencia. Como todo proceso, este cuenta con una serie de etapas que se pueden definir según el modelo de fases de Kübler-Ross (1969):

- Negación: siendo esta la primera de las etapas. Su duración es de tiempo ilimitado y surge como una respuesta inconsciente del ser humano a modo de mecanismo de defensa. Se niega la pérdida porque aceptarla supone un dolor incontrolable para la persona.
- Ira: en esta etapa la persona empieza a ser consciente y va aceptando de forma progresiva que la pérdida es real, lo cual le genera descontento y malestar. No comprende por qué ha tenido que suceder esta pérdida y lo manifiesta a través de enfados.
- Culpa: se llega a esta etapa cuando los enfados de la anterior comienzan a minimizarse. El ser humano tiene una tendencia innata a buscar culpables a las desgracias que surgen. Con el tiempo se tiende a disminuir esa culpa hacia el exterior para realizarla hacia el interior.
- Depresión: se comienza de forma realista a tomar conciencia de la pérdida. La realidad puede hacer daño, pero tiene una gran utilidad, la asimilación de la pérdida.
- Aceptación: en este momento se acepta la pérdida. Se intenta de este modo, rehacer la vida y aprender a convivir. En esta etapa se llega a la conclusión de que hay que tomar decisiones sobre cómo será a partir de ahora la vida.

Tal y como se ha descrito, el duelo es un proceso que comienza por la negación y acaba con la aceptación. Todas las personas pasamos por ese proceso, pero no siempre lo desarrollamos de la misma manera. Según este proceso de desarrollo del duelo podemos distinguir entre duelos normales o duelos patológicos.

Según Nevado y González (2017), lo que distingue al duelo normal del patológico es la intensidad y la duración de las reacciones en el tiempo. Un duelo patológico se produce cuando la persona se ve superada por la pérdida, llevando consigo una ruptura de su equilibrio físico y psíquico, y necesitando, por tanto, ayuda profesional y terapéutica.

En la etapa adolescente, la concepción de la muerte se aproxima a la del adulto, es decir, son capaces de comprender las consecuencias existenciales de la misma. En cambio, en muchos casos no se cuenta con la madurez y recursos necesarios para hacer frente a esta realidad, lo cual puede derivar en que el adolescente quede estancado en un duelo patológico. En este sentido, Guillén et al. (2019) señalan que en el caso de los adolescentes “existe una mayor fragilidad o no integración de las defensas, una necesidad más intensa de que los objetos o las personas estén realmente presentes y un desarrollo cognitivo menor, lo que conlleva una inmadurez afectiva” (p. 495).

La muerte de un familiar durante la adolescencia se ha asociado con la presencia de problemas emocionales, como pueden ser la depresión, ansiedad y estrés postraumático. Además, también suelen aparecer problemas de comportamiento y conductas disruptivas. Casado Cardil (2021) señala que en el caso de los adolescentes, “el hecho de encontrarse en un momento de muchos cambios bruscos en los ámbitos físico y emocional y de tener un mayor acceso a comportamientos de riesgo puede complicarles aún más el proceso de duelo” (p. 83).

Todo ello, trae consigo consecuencias en cuanto al desarrollo psicosocial del adolescente. Ante un proceso de duelo, el adolescente puede presentar diferentes reacciones: por un lado, puede sentir que necesita apoyarse en su entorno más cercano y recurrir a sus iguales como figuras de protección. Siguiendo la teoría del apego desarrollada por John Bowlby (1970), los seres humanos tenemos una tendencia innata a buscar la proximidad y el contacto en nuestras figuras de apego, principalmente en momentos de angustia o peligro. Pero, por el contrario, los adolescentes también pueden mostrar actitudes de aislamiento y dificultades para comunicarse con su entorno, derivadas del dolor y la angustia de la pérdida. Neimeyer (2002) señala que no es extraño que las personas que han sufrido una pérdida quieran aislarse del resto de la gente y presenten una pérdida de interés por el mundo externo.

En este sentido, es importante comprender los ritmos de aceptación y adaptación de cada persona. Para conseguir que el adolescente lleve a cabo un proceso de duelo sano debe haber una educación y comprensión por parte de



sus agentes de socialización más cercanos, tanto la familia como el grupo de iguales.

Justificación

Realizar una revisión sistemática sobre cómo el duelo impacta en el desarrollo psicosocial de los adolescentes es esencial para comprender mejor cómo las pérdidas afectan a su identidad, relaciones y bienestar emocional durante una fase crucial de crecimiento. Se ha escogido esta línea de investigación por la necesidad de mostrar una realidad existente entre los adolescentes sobre la que actualmente no se han realizado muchos estudios ni investigaciones. Además, los resultados obtenidos pueden guiar futuras intervenciones con adolescentes teniendo en cuenta cuáles son sus principales necesidades.

Llevar a cabo investigaciones sobre el duelo es fundamental para romper tabúes y estigmas asociados con el proceso de pérdida. Esta revisión proporciona una comprensión más profunda de cómo el duelo afecta a los adolescentes en su desarrollo, lo que ayuda a desmitificar ideas erróneas y a promover una conversación abierta sobre el tema.



Objetivo

El objetivo principal que se pretende conseguir con el siguiente trabajo es identificar cómo impacta la vivencia de un proceso de duelo en el desarrollo psicosocial de los adolescentes, teniendo en cuenta qué emociones, sentimientos y reacciones experimentan. Se ha llevado a cabo una revisión sistemática de diferentes investigaciones y estudios con el fin de poder aportar una visión actual sobre esta temática e incidir sobre una realidad social existente.

3. Método

En este trabajo se ha llevado a cabo una revisión sistemática de la literatura científica publicada en materia de duelo en adolescentes en los últimos diez años (2014-2024). Para la elaboración de la misma se han seguido las directrices del Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA).

En primer lugar, se ha definido la pregunta de investigación: “¿Cómo impacta sobre el desarrollo psicosocial del adolescente vivir un proceso de duelo durante esta etapa evolutiva?”. Esta pregunta es la que ha guiado toda la investigación, ya que el objetivo es poder responder a ella basándonos en los resultados extraídos de la literatura consultada.

Una vez planteada la pregunta de investigación, se procedió con la búsqueda y revisión de las diferentes investigaciones y estudios relacionados con la temática. A continuación, se detalla el proceso de elaboración en sus distintas fases.

Búsqueda de los estudios

Las búsquedas se han realizado combinando los términos de “adolescencia” y “duelo” en las bases de datos SCOPUS, WOS Y Psycinfo. En un primer momento solamente se buscó en SCOPUS y WOS pero debido a los pocos trabajos encontrados, se decidió hacer uso también de la base de datos Psycinfo, ya que el tema tratado está relacionado con el ámbito de la Psicología. Posteriormente, se amplió con una combinación, usando los operadores booleanos AND y OR según conviniera, de los términos “pérdida”, “sentimiento”, “desarrollo”, “edad temprana”, “ausencia”, “impacto emocional”, “impacto social”. Además, también se realizaron búsquedas con conceptos en inglés para poder disponer de una revisión más amplia; “duel”, “adolescence”, “emotion”, “youth” y “effect”.

La combinación de términos que arrojó mejores resultados fue la siguiente: adolescencia AND duelo, pérdida OR desarrollo, duelo OR impacto social y duelo OR impacto emocional.

Estas búsquedas aportaron una cantidad considerable de resultados, aunque cabe destacar que fueron menos de los esperados, lo cual refleja la escasa investigación en torno a esta temática. Concretamente, se obtuvieron un total de 122 resultados; 40 en SCOPUS, 17 resultados en WOS y 65 resultados en Psycinfo. Antes de proceder a la selección de artículos, se definieron los criterios de inclusión y exclusión.

Criterios de inclusión:

- Que hiciesen referencia a la pregunta de investigación, es decir, que trataran las repercusiones de la vivencia de un proceso de duelo sobre el desarrollo psicosocial de los adolescentes.
- Tratarse de investigaciones empíricas y no de revisiones, estudios de caso único, libros o manuales.
- Que se hayan publicado en los últimos 10 años, es decir, entre 2014 y 2024, ambos inclusive.
- Tener acceso al texto completo.
- Que estén escritos en inglés o castellano.

Criterios de exclusión:

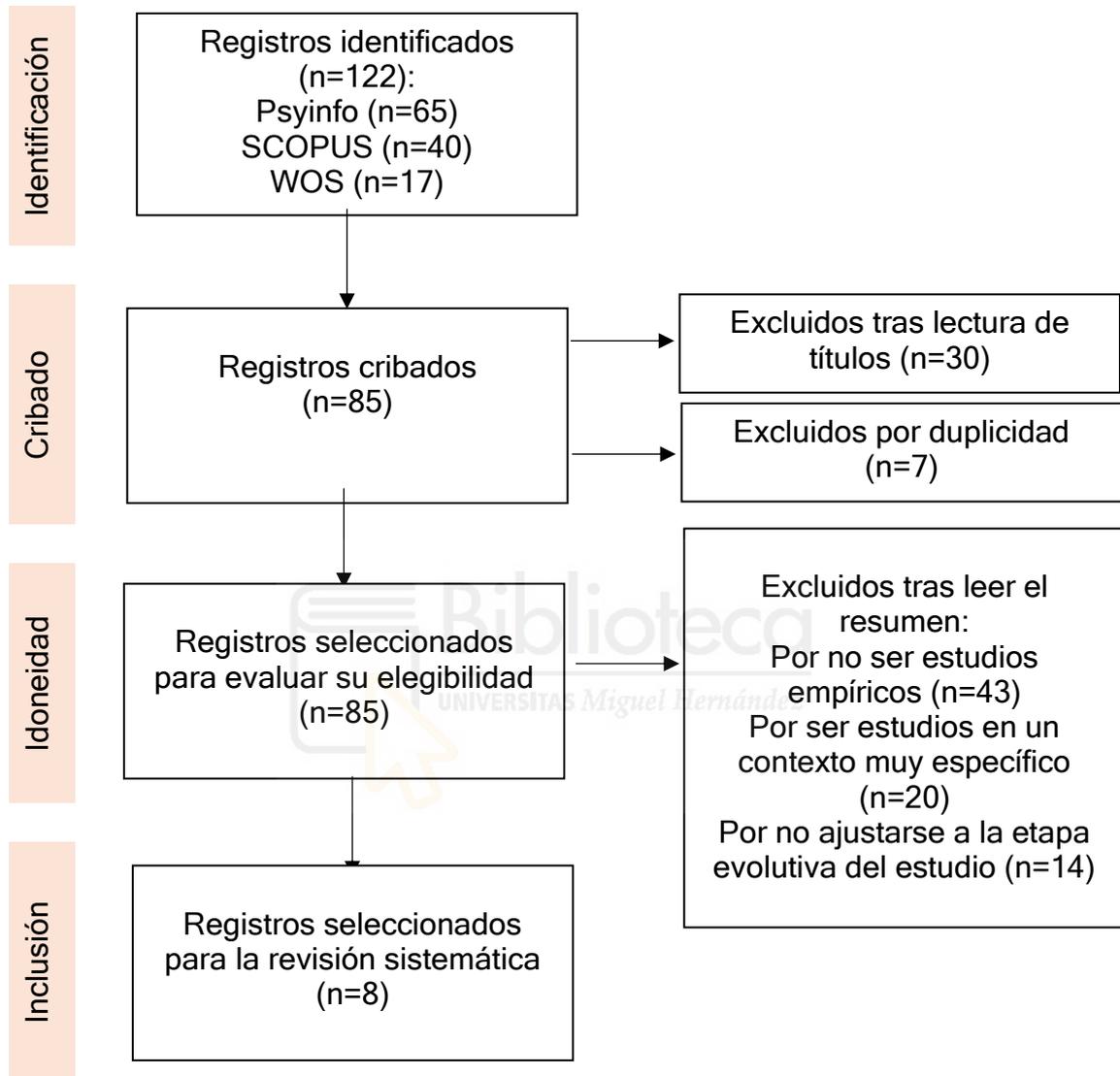
- No tratarse de investigaciones empíricas.
- Hacer referencia a los impactos de duelo durante una etapa evolutiva diferente a la adolescencia.
- Los que estudien el proceso de duelo en contextos muy específicos poco habituales, por ejemplo, la vivencia del duelo durante la época COVID 19.
- Que se hayan publicado hace más de 10 años.
- Que estén publicados en idioma diferente al castellano o el inglés.

Cabe destacar, que en un primero momento la búsqueda se acotó a diez años, pero tras observar los pocos resultados encontrados, se decidió ampliar 5 años más, por lo que la búsqueda finalmente ha sido de los estudios e investigaciones publicados en los últimos 15 años.

Por tanto, siguiendo los criterios de inclusión y exclusión, sólo con la lectura del título y la exclusión de los duplicados se consideraron adecuados 85 artículos. Se procedió a leer el resumen y las palabras clave, y a partir de esta lectura se descartaron 43 por no tratarse de estudios empíricos, 20 por ser estudios que habían tenido lugar durante un contexto muy específico como la época del COVID 19 o la crisis económica. Se ha considerado que los resultados obtenidos durante estas investigaciones no podrían ser generalizables por el hecho del contexto en el que han ocurrido. Por último, se descartaron 14 porque trataban cómo impacta a un adolescente haber vivido un proceso de duelo durante la infancia, y este trabajo se centra en el proceso de duelo vivido durante la propia adolescencia, es decir, la pérdida tiene lugar en la etapa adolescente del individuo, no antes.

Finalmente, 8 artículos cumplieron los criterios de inclusión y fueron los seleccionados para llevar a cabo la revisión sistemática. De estos 8 artículos, solamente 2 de ellos son de hace más de 10 años, pero por la conveniencia de los resultados obtenidos se han considerados válidos para esta revisión sistemática. A continuación, se expone el diagrama de flujo en base a las directrices PRISMA, donde se sintetiza la selección de la literatura escogida.

Diagrama de flujo PRISMA



Cuadro sintético con datos de los estudios:

Título del trabajo	Autor/es y fecha de publicación	Muestra	Metodología	Resultados
Duelo complicado en adolescentes: un estudio exploratorio desde un Servicio de Orientación Psicopedagógica.	Andreea Sirbu, G. et al. (2023)	12 alumnos de la ESO de edades comprendidas entre 12 y 16 años que han vivido un proceso de duelo durante los últimos 5 años.	Estudio exploratorio descriptivo.	Este estudio afirma que los recuerdos de la pérdida atormentan a los adolescentes y ello puede derivar en la vivencia de un duelo patológico, destacando los sentimientos de tristeza y anhelo.
Efecto de la reestructuración cognitiva sobre las distorsiones cognitivas de los adolescentes frente al duelo por fallecimiento de sus padres.	García C., Linares N. (2019)	10 estudiantes de bachillerato del Colegio Independencia y del Liceo Bolivariano Federico Carmona de la ciudad de Barquisimeto.	Estudio descriptivo cuasi experimental, utilizando un diseño pre-test posttest.	Este estudio muestra las principales reacciones y comportamientos de los adolescentes frente a la pérdida de sus padres. Se muestra la ira y la tristeza como principales emociones, y la aparición de conductas de evitación, apatía, depresión y evitación de conversaciones y lugares que pudiesen recordarles a la persona fallecida.

<p>Pérdidas significativas y duelo en adolescentes, una mirada desde la orientación educativa</p>	<p>Ramírez Coral, R. (2022)</p>	<p>Participaron 10 alumnos (siete mujeres y tres hombres) con edades entre 15 a 18 años de bachillerato de la Universidad Autónoma del Estado de Morelos, que se encontraban atravesando algún duelo o pérdida significativa durante el periodo enero-junio 2019.</p>	<p>Estudios exploratorio cualitativo.</p>	<p>Este estudio confirma que la depresión, la rabia y la tristeza son las principales reacciones ante la pérdida, además de problemas de ansiedad y bajo rendimiento académico. Una minoría presenta aislamiento social.</p>
<p>Emociones, estrés y afrontamiento en adolescentes desde el modelo de Lazarus y Folkman</p>	<p>Berra Ruiz, E. et al. (2014)</p>	<p>81 adolescentes entre 11 y 15 años de la Escuela Secundaria Técnica N°. 30 ubicada en la delegación Gustavo A. Madero de la ciudad de México.</p>	<p>Estudio de campo con diseño transversal.</p>	<p>Este estudio muestra que el duelo es percibido por los adolescentes como una experiencia traumática que les genera un alto nivel de estrés, afectando esto principalmente a su bienestar y las relaciones con su entorno.</p>
<p>Duelo y menor resiliencia al estrés durante la adolescencia</p>	<p>Kennedy D, et al. (2018)</p>	<p>407 alumnos de un Colegio de Suecia que han estado expuestos a una pérdida familiar en los últimos años.</p>	<p>Estudio exploratorio de cohorte.</p>	<p>Confirma la relación existente entre la vivencia de un proceso de duelo con la baja resiliencia al estrés. La pérdida provoca desajuste emocional y cognitivo, dificultado manejar situaciones complejas.</p>

<p>El duelo de la muerte en la etapa de la adolescencia.</p>	<p>Gallego Tena, A. et al. (2019)</p>	<p>70 adolescentes, de edades comprendidas entre 12 y 17 años. Todos ellos estudiantes de un instituto de la comarca de la Serena (Badajoz).</p>	<p>Estudio cuantitativo descriptivo, con diseño ex post facto cuantitativo.</p>	<p>Este estudio confirma que tras la pérdida de un ser querido, muchos adolescentes cambian sus rutinas y hábitos y experimentan sentimientos de ira y frustración ante la situación. Además, se muestra la importancia del apoyo social y familiar en el momento de la pérdida.</p>
<p>Adolescencia e identidad en estudiantes universitarios.</p>	<p>Romero, H. (2009)</p>	<p>100 alumnos de entre 18 y 20 años de la Universidad Nacional de Río Cuarto, en Argentina.</p>	<p>Estudio exploratorio de tipo cualitativo.</p>	<p>Este estudio confirma que el duelo está considerado por los adolescentes como uno de los principales problemas familiares que pueden vivirse durante la adolescencia y muestra como principales reacciones la inestabilidad emocional, la irresponsabilidad y la falta de control.</p>

<p>Efectividad de una intervención psicoeducativa enfermera como herramienta de ayuda en la elaboración del duelo</p>	<p>Pérez González, M. (2009)</p>	<p>Se incluirán 196 niños y adolescentes de 5 a 16 años, que hayan experimentado el proceso de muerte en su entorno, que pertenezcan a Centros de Atención Primaria de los Áreas 9, 10 y 11 de la Comunidad de Madrid</p>	<p>Estudio analítico experimental con un grupo experimental y un grupo control.</p>	<p>Este estudio muestra que las principales reacciones de un adolescente tras vivir un proceso de duelo son la alteración de la conducta, la alteración del rendimiento escolar, desinterés, negación, ira, ansiedad y en menor medida, alteración de socialización.</p>
---	----------------------------------	---	---	--



4. Resultados

Tras la lectura y el análisis de los artículos seleccionados para llevar a cabo la revisión sistemática, procedemos a desarrollar los resultados y las principales conclusiones extraídas de los mismos.

Todos los trabajos muestran resultados en relación con los principales sentimientos y reacciones que experimentan los adolescentes tras vivir un proceso de duelo. Partiendo de los resultados analizados podemos exponer la realidad de los adolescentes frente a la pérdida de un familiar.

En primer lugar, es fundamental destacar que los adolescentes consideran el duelo como un acontecimiento traumático y estresante. En el estudio de Romero Horacio (2009), de los 100 alumnos encuestados, el 32% afirmaron que los problemas familiares vividos durante la adolescencia entre los cuales se encuentra el duelo, ocupan el segundo lugar en cuanto a situaciones más problemáticas y estresantes que puede vivenciar un adolescente. En relación con esto, en el trabajo llevado a cabo por Berra Ruiz et al. (2014), se preguntó a los 81 adolescentes encuestados si habían vivido una experiencia traumática en los últimos años. El 46.9% respondieron que sí y dentro de ese porcentaje, el 6.2% fue por duelo. Además, también se les dijo que puntuasen el nivel de estrés que les había supuesto esa experiencia traumática del duelo y el 33.3% lo valoró con un nivel de 10.

En cuanto a las repercusiones a nivel emocional, todos los estudios coinciden en que los sentimientos y emociones experimentados son negativos. Los sentimientos que más predominan tras la pérdida son la tristeza, la ira y la frustración.

En el estudio de García y Linares (2019), los sentimientos de tristeza e ira fueron detectados en el 63% de los adolescentes. Así mismo, en la investigación de Ramírez Coral (2022), de los 10 estudiantes encuestados, 7 de ellos expresaron la tristeza como principal sentimiento tras la pérdida y los otros 3 adolescentes, expresaron rabia y frustración. Por su parte, Gallego Tena et al. (2019) en su investigación concluyeron que el 31% de los participantes había experimentado tristeza. Seguidamente, el 19% representa a aquéllos que exponen que les provocó frustración. Un 16% manifestaron miedo ante la pérdida y solamente un 1% sintieron culpa.

Todos estos sentimientos negativos traen consigo aparición de conductas de ansiedad, trastornos depresivos, alteraciones de comportamiento, baja resiliencia al estrés, etc.

Tal y como concluye Pérez González (2009) en su estudio de la "Efectividad de una intervención psicoeducativa enfermera como herramienta de ayuda en la elaboración del duelo", el 100% de los adolescentes encuestados manifestaron

conductas no adaptativas tras la pérdida. El 31.5% manifestaron alteraciones de conducta, el 20.2% presentaron alteración del rendimiento escolar y rechazo a la escuela, el 15.7% experimentaron desinterés y negación prolongada, el 15.2% trastorno por ansiedad, el 14% alteraciones corporales y el 3.4% alteración socialización o aislamiento de sus amigos. Del mismo modo, en el trabajo llevado a cabo por Ramírez Coral (2022), señalan que la mitad de los encuestados presentan problemas de ansiedad derivados de la vivencia del proceso de duelo, y un tercio de ellos manifestaban alteraciones corporales tales como falta de sueño, dolores recurrentes de cabeza y falta de energía. Además, Kennedy et al. (2018), en su trabajo concluyen que, del total de los encuestados, el 49% mostraban una baja resiliencia al estrés derivado de haber vivido un proceso de duelo.

Los sentimientos y emociones negativos que experimentan los adolescentes junto con la aparición de problemas y trastornos traen consigo consecuencias tanto a nivel personal como social. En el estudio de García y Linares (2019), muestran que el 63% de los adolescentes encuestados se ven afectados por las conversaciones y lugares que le recuerdan a la persona que han perdido, lo cual interfiere en su proceso de socialización. En este sentido, Gallego Tena et al. (2019) concluyen que el 38.6% de los sujetos encuestados refieren haber tenido comportamientos de evitación de situaciones que les recordasen a la persona que habían perdido, frente a un 61.40% que refieren no haber evitado ni situaciones, ni lugares, ni personas que les recordasen a la pérdida.

A pesar de estas actitudes de evitación, los adolescentes suelen buscar apoyo en su entorno más cercano (amigos y familia), tal y como señalan Gallego Tena et al. (2019), el 51.16% de los adolescentes suelen expresar sus sentimientos tras la pérdida a su familia, mientras que el 48.84% lo hacen a los amigos.

Además, los adolescentes también ven afectadas sus rutinas y sus hábitos. Berra Ruiz et al. (2014), concluyen que el 35.8% de los adolescentes afirman que el hecho de vivir un proceso de duelo ha influido en la obtención de sus metas. Por su parte, Gallego Tena et al. (2019), exponen que el 29.31% de los adolescentes encuestados refieren que han cambiado sus hábitos tras la pérdida de un familiar.

5. Discusión y conclusiones

Siguiendo todos los datos expuestos en los resultados, podemos concluir que la vivencia de un proceso de duelo impacta negativamente en el bienestar y en el desarrollo de los adolescentes, afectando tanto a nivel personal como a nivel académico, social y familiar. Tal y como señala Meza et al. (2008), el duelo “incluye componentes psicológicos, físicos y sociales, con una intensidad y duración proporcionales a la dimensión y significado de la pérdida” (p.28). Entendemos que el duelo es un acontecimiento vital estresante que supone un desajuste para el desarrollo de la persona que lo vivencia.

En los resultados se exponen los principales impactos del duelo en adolescentes, los cuales coinciden con los expuestos por Nevado y González (2017), quienes defienden que las alteraciones derivadas del duelo afectan principalmente en cuatro dimensiones de la persona: dimensión física, dimensión emotiva, dimensión conductual y dimensión social.

La dimensión física se refiere a la aparición de sensaciones de malestar fisiológico como pueden ser dolor de cabeza, insomnio y pérdida de fuerza. La dimensión emotiva hace referencia a todos los sentimientos que experimenta la persona, entre los que destaca la tristeza, el pánico y la ira, lo cual coincide con los resultados expuestos anteriormente. En cuanto a la dimensión conductual, sostienen que el duelo trae consigo alteraciones de conducta que pueden derivar en ansiedad o depresión, tal y como se ha reflejado en los resultados de las investigaciones analizadas. Por último, en cuanto a la dimensión social, hace referencia a cómo la pérdida afecta al proceso de socialización de la persona. En este caso, defienden que generalmente la persona tiende a aislarse y muestra un escaso interés por la participación social, ya que se siente incomprendida por su entorno. Siguiendo todo ello, podríamos decir que la vivencia de un proceso de duelo supone un impacto multidimensional.

En este mismo sentido, Arce et al. (2019) concluyen que las manifestaciones más frecuentes del duelo es adolescentes son miedo, irritabilidad, tristeza, menor tolerancia a situaciones de estrés y bajada del rendimiento escolar. Todo ello puede manifestarse a través de conductas como insomnio, pérdida de apetito o miedo a estar solo.

Así mismo, Echeburúa y Herrán (2007) señalan que “el duelo por la muerte de un ser querido puede manifestarse en forma de síntomas somáticos (pérdida de apetito, insomnio, síntomas hipocondríacos, cefaleas, ...) y psicológicos (pena, dolor y tristeza fundamentalmente)” (p.34).

En términos generales, la mayoría de los autores coinciden en cuanto a los principales sentimientos y emociones experimentados por los adolescentes tras vivir un proceso de duelo. En cambio, en relación con las repercusiones a nivel social observamos que existen distintas posturas. Por un lado, hay autores que defienden la idea de que, tras la pérdida, los adolescentes tienden a alejarse

de su entorno y encerrarse en sí mismos, pero también hay autores que defienden la idea de que los adolescentes buscan apoyo en su entorno más cercano. En los resultados observamos que se dan las dos situaciones. Es cierto que un porcentaje de los adolescentes afirma haber tenido conductas de aislamiento social, tal y como señalan Nevado y González (2017). No obstante, existe un alto porcentaje de adolescentes que afirma no haber tenido este tipo de conductas e incluso ha buscado apoyo en su entorno más cercano. En este sentido, Mosquera (2020) señala que una de las estrategias que los adolescentes llevan a cabo para afrontar el proceso de duelo es la búsqueda de acompañamiento. Defiende que el adolescente necesita sentir que está acompañado/a en esos momentos y que recibe apoyo, comprensión y cariño de su entorno.

Por ello, es fundamental que toda persona cuente con un entorno y una red de apoyo tanto social como familiar sano que pueda brindar esa protección en caso de que el adolescente lo requiera. El proceso de duelo tiene carácter individual y particular, es decir, no existen dos personas que vivencian un proceso de duelo de igual modo. Cada persona tiene sus tiempos, sus ritmos y sus reacciones, y se hace fundamental que su entorno más cercano esté presente a lo largo de este proceso y el adolescente sea consciente de que puede contar con él en caso de necesitarlo.

En los resultados también se expone que los adolescentes ven afectados sus hábitos, rutinas y metas a consecuencia del duelo. Es decir, este acontecimiento trae consigo una desestructuración de los esquemas vitales de la persona. En este sentido, Tercero y Navarra (2010) señalan que los sentimientos abrumadores que trae consigo la pérdida generan falta de control emocional sobre la persona que lo vivencia y ello implica perder el sentido y no encontrarse en situación de realizar las tareas de la vida diaria.

Tras todo lo expuesto hasta el momento, se evidencia las graves implicaciones que supone para un adolescente vivir un proceso de duelo. Todos estos sentimientos y reacciones forman parte de un proceso de duelo normal, es decir, son respuestas naturales ante un acontecimiento vital tan estresante y doloroso. Pero se debe tener en cuenta que todas estas reacciones para que sean consideradas normales deben tener una duración determinada, ya que si se alargan en el tiempo pueden ser señales de alarma de un duelo patológico. En el caso de los adolescentes, es más común la vivencia de duelos patológicos ya que no cuentan con la madurez ni las herramientas necesarias para afrontar la pérdida y lograr gestionar todo lo que ello conlleva. Casado Cardil (2021) señala que, en el caso de los adolescentes, “el hecho de encontrarse en un momento de muchos cambios bruscos en los ámbitos físico y emocional y de tener un mayor acceso a comportamientos de riesgo puede complicarles aún más el proceso de duelo” (p. 83). Por esto mismo, son más susceptibles a vivir un duelo patológico.



Por ello, es fundamental prestar atención a las señales y a la evolución de los adolescentes tras la pérdida para poder ofrecer el apoyo necesario, evitando la aparición de procesos de duelo patológicos. En este sentido es fundamental el entorno social y familiar de los adolescentes. Tal y como señala Orcasita et al. (2010) el apoyo social se constituye como factor de protección en el bienestar del adolescente, ya que brinda apoyo y es facilitador estrategias de afrontamiento de situaciones estresantes como puede ser un proceso de duelo.

Los adolescentes pueden encontrar ese apoyo social en su entorno más cercano, familia y amigos, pero también es importante mencionar el papel de los centros educativos. Dentro de las aulas también se puede trabajar con el alumnado los procesos de duelo, de hecho, los docentes en muchas ocasiones somos referentes para los alumnos y al fin y al cabo, gran parte del tiempo estamos junto a ellos.

En este sentido, considero importante señalar que dentro de los recursos y herramientas que nos pueden servir de apoyo a la hora de gestionar el duelo se encuentra la inteligencia emocional que se puede educar desde el aula. Para ello, el primer paso debe ser el diálogo abierto acerca del duelo y la ruptura del tabú que existe en torno a este tema. Tal y como señalan Pardo y Feijoo (2003) la escuela debe tornarse receptiva y ser un espacio donde la pérdida no se esconde, sino que se acepta y se acoge como hecho que forma parte de la nueva realidad que han de vivir los adolescentes.

6. Contribuciones prácticas

En la actualidad, las investigaciones y los trabajos llevados a cabo en torno a la temática del duelo en la adolescencia son muy escasos. No obstante, esta revisión sistemática se ha centrado en este tema dado la importancia y relevancia de este suceso entendido como acontecimiento que impacta sobre el desarrollo y el bienestar de los jóvenes.

A través de este trabajo se refleja la realidad que vivencian los adolescentes tras sufrir una pérdida. Los resultados obtenidos resultan de gran interés para entender los sentimientos y reacciones que experimentan los adolescentes y de esta forma, comprender las posibles conductas disruptivas que pueden aparecer. Además, en el ámbito de la docencia, resulta fundamental conocer estos impactos con el fin de ser capaces de comprender las necesidades de nuestro alumnado durante el proceso de duelo e intervenir de forma eficaz, proporcionando los apoyos, herramientas y recursos necesarios para hacer frente a la pérdida.



7. Referencias

Andreea Sirbu G., et al (2023). Duelo complicado en adolescentes: un estudio exploratorio desde un servicio de orientación psicopedagógica. *Know and Share Psychology*, 4(3), 49-61. <https://doi.org/10.25115/kasp.v4i3.9480>

Arce, I. G., & Pérez, A. B. (2019). El proceso de duelo: particularidades en la infancia y adolescencia. *Cuadernos Monográficos de Psicobioquímica*, 1(1), 5-11.

Berra Ruiz, E., Muñoz Maldonado, SI, Vega Valero, CZ, Silva Rodríguez, A., & Gómez Escobar, G. (2014). Emociones, estrés y afrontamiento en adolescentes desde el modelo de Lazarus y Folkman. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 16(1), 37-57.

Casadó Cardil, I. (2021). Los efectos psicosociales en los niños y adolescentes en una situación de duelo familiar. Un espacio para el Trabajo Social. *Revista de Treball Social*, 221, 69-88.

García C, Linares M. (2019). Efecto de la reestructuración cognitiva sobre las distorsiones cognitivas de los adolescentes frente al duelo por fallecimiento de sus padres. *Boletín Médico de Postgrado*, 36(1), 38-42.

Guillén, E. G et al., (2013). Crecer con la pérdida: el duelo en la infancia y adolescencia. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 493-498.

Echeburúa, E., & Herrán Bolx, A. (2007). ¿Cuándo el duelo es patológico y cómo hay que tratarlo?. *Análisis y Modificación de Conducta*, 33(147), 31-50. <https://doi.org/10.33776/amc.v33i147.1205>

Kennedy B. et al (2018). Childhood Bereavement and Lower Stress Resilience in Late Adolescence. *Journal of Adolescent Health*, 63(1), 108-114. [10.1016/j.jadohealth.2018.02.002](https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2018.02.002)



Meza, E., García, S., Torres, A., Castillo, L., Sauri, S. y Martínez, B. (2008). El proceso del duelo. Un mecanismo humano para el manejo de las pérdidas emocionales. *Revista de Especialidades Médico-Quirúrgicas*, 13(1), 28-31.

Mosquera, A. C. R. (2020). El duelo desde el Trabajo Social. Experiencia de intervención social con grupos. Documentos de trabajo social: *Revista de trabajo y acción social*, 1 (63), 29-42.

Neimeyer, R. A., & Ramírez, Y. G. (2002). *Aprender de la pérdida: una guía para afrontar el duelo*. Barcelona: Paidós.

Nevado, N. M. F., & González, J. G. (2017). *Acompañar en el duelo. De la ausencia de significado al significado de la ausencia*. Serendipity (2 ed.). Desclée De Brouwer.

Orcasita Pineda et al., (2010). La importancia del apoyo social en el bienestar de los adolescentes. *Psicología. Avances de la Disciplina*, 4 (2), 69-82. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1900-23862010000200007&lng=en&tlng=es.

Pardo A., Feijoo P. (2003): La escuela, una amiga en el duelo. *Revista aula de innovación educativa*, 122, 41-45. http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S190023862010000200007&script=sci_abstract&tlng=es

Pérez González MC. (2009). Efectividad de una intervención psicoeducativa enfermera como herramienta de ayuda en la elaboración del duelo infantil. *NURE*, 6(41). 1-24.

Ramírez-Corral, R. (2022). Pérdidas significativas y duelo en adolescentes, una mirada desde la orientación educativa. *Revista ConCiencia EPG*, 7(2) 115-129.

Real Academia de la Lengua Española. (2001). *Diccionario de la lengua española* (22a ed.). Madrid, España.



Romero, Horacio (2009). Adolescencia e identidad en estudiantes universitarios. I Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XVI Jornadas de Investigación. Quinto Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología. Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.
<https://www.aacademica.org/000-020/289>

Tena, A. G., & de Pedro, A. I. I. (2019). El duelo de la muerte en la etapa de la adolescencia. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 93-100.

Tercero, R. P., & Navarra, D. D. (2010). Evolución y diagnóstico del duelo normal y patológico. *FMC-Formación Médica Continuada en Atención Primaria*, 17(10), 656-663.

