

Pérdidas significativas y duelo en adolescentes, una mirada desde la orientación educativa

Significant losses and grief in adolescents, a look from the educational orientation

Recepción del artículo: 03-12-2021 | Aceptación del artículo: 20-04-2022

Resumen

Rosalía Ramírez Corral 

Universidad Autónoma del Estado de Morelos,
(México)
rosalia.ramirez@uaem.mx

En la adolescencia perder a una persona importante o cercana se puede vivir con mayor intensidad y dificultad de afrontarlo, lo cual repercute en el desempeño académico y desarrollo personal de los jóvenes. El objetivo de la investigación fue diseñar e implementar un programa de intervención con enfoque psicoeducativo- humanista que brindara un espacio de acompañamiento emocional a los estudiantes que transitaban por un duelo debido una pérdida significativa. Se realizó un estudio exploratorio cualitativo. Participaron 10 alumnos de un bachillerato técnico (Medad= 17 años, DE= 1.1). Se aplicó una entrevista clínico-educativa para conocer respecto al tipo de pérdida significativa y etapa de duelo de los alumnos. Después, se instrumentó un programa de intervención en la que se abordaron temáticas relacionadas a la pérdida, ajustes al medio y a nuevas circunstancias. Dentro de los hallazgos más importantes, se identificó que los alumnos tenían un tipo de pérdida afectivo-familiar (n=6), se encontraban entre la etapa de duelo de depresión o tristeza (n=5). Se observó un adecuado ajuste al medio y nuevas circunstancias, así como en la expresión y gestión emocional después de la intervención. Por ello, la importancia de este tipo de intervenciones en los contextos escolares.

Para referenciar este artículo:

Ramírez-Corral, R. (2022). Pérdidas significativas y duelo en adolescentes, una mirada desde la orientación educativa. *Revista ConCiencia EPG*, 7(2) 115-129.
<https://doi.org/10.32654/CONCIENCIAEPG.7-2.7>

Palabras Clave: Adolescencia, pérdida significativa, duelo, escuela.

Abstract

In adolescence, bereavement for an important or close person can be experienced with greater intensity and difficulty in coping with it, which affects the teen's academic performance and personal development. The aim of research was to design and implement an intervention program with a psycho-educational-humanistic approach to provide a space for emotional support to students going through due to a significant loss. Employed exploratory qualitative. Participated 10 technical high school students (Mage= 17 years, SD= 1.1). A clinical-educational interview was applied to learn about the type of significant loss and stage of grief of the students. After, an intervention program was implemented to address issues related to loss, adjustment to environment and to new circumstances. Among the most important findings, it was identified that the students had a type of affective-familial loss (n=6), students were between the mourning stage of depression or sadness (n=5). An adequate adjustment to the environment and new circumstances was observed, as well as in emotional expression and management. Therefore, the importance of this type of interventions in school contexts.

Key Words: Adolescence, significant loss, grief, school.

Introducción

Las personas actualmente se encuentran experimentando una situación sin antecedentes similares debido a la pandemia ocasionada por el COVID 19 en todo el mundo. Pues, se vivencian cambios drásticos y significativos, que puede generar la ruptura de un lazo o vínculo afectivo, la distancia de un ser querido, amigos o familia, la posible muerte de un conocido o familiar, contagiarse y enfermar, perder el hogar, trabajo, un divorcio o separación de pareja o amistades, lo cual impacta en el ser humano a nivel personal y social (Figuera et al., 2020).

Ante la incertidumbre de la vida, solo de una cosa podemos tener certeza, y es que a lo largo de nuestra existencia experimentamos diferentes cambios y como menciona Castro (2013), todo cambio implica una pérdida, del mismo modo que cualquier pérdida es imposible sin el cambio, por ello una pérdida representa ese algo que teníamos y ya no estará más, puede ser desde algo muy simple y material o hasta la muerte de un ser querido, divorcio, pérdida de la salud o perderse a sí mismo. Por consecuencia, el duelo es un proceso natural, único y dinámico que cumple una función adaptativa en los seres humanos ante estas pérdidas significativas, su función es sanar, por lo tanto, no elaborarlo puede conducir o llevar a las personas a duelos no sanos o patológicos (Meza et al., 2008).

Según Kübler,(2015) las personas que se encuentran ante un duelo pasan por cinco fases: negación, ira, negociación,

depresión y aceptación, en la primera etapa la persona se resiste a aceptar la pérdida, lo que conlleva estados de auto cuestionamiento, en la ira se presentan sentimientos de rabia y resentimiento que puede llevar a la persona al descontrol o cometer conductas autodestructivas, la negociación; se suele aludir al pasado constantemente, la depresión; puede que la persona presente o sienta un vacío y tristeza, por último la aceptación, es la etapa final, en la cual se ve la realidad y se acepta lo que ha pasado.

Es importante mencionar, que cada etapa del duelo es dinámica y no estática, por lo tanto, el duelo en cada estadio del ciclo vital del ser humano se experimenta de distinta forma, esto implica que el duelo que vive un niño, adolescente, adulto o anciano conlleva ciertas características por la fase evolutiva en la que se instaura, aunado a ello, su sistema de creencias, contexto familiar y social, serán variables importantes de las que dependerá la manera en que afronte y elabore su propio duelo (Kübler, 1969, citada en Gallego e Isidro, 2015). De acuerdo con (Krauskopof, 1994) la adolescencia representa en sí misma una pérdida, debido a la gran cantidad de transformaciones biológicas, psicológicas y sociales que se experimentan en esta etapa de desarrollo. El adolescente presenta tres características primordiales; adolece o carece, sufre, y experimenta cambios (Instituto Mexicano de Tanatología [IMT], 2011).

Así que en esta etapa evolutiva los adolescentes pueden ser particularmente vulnerables debido a las presiones internas de índole fisiológicas, así como

emocionales, presiones externas que proceden de los padres y la sociedad en general, las crisis y riesgos psicosociales a los que están expuestos. Por ello, perder a un familiar, amigo o cualquier persona cercana al adolescente la pueden vivir con mayor intensidad y en muchas ocasiones se les puede dificultar afrontar positivamente un duelo, a pesar de que comprenden a un nivel más abstracto de la vida, la muerte y el mundo que los rodea. En este sentido, las pérdidas relacionadas con un ser querido o alguien significativo, es una experiencia que necesita ser compartida, acompañada y respetada (Giacchi, 2000).

Salek y Ginsburg (2016, citado en Figueroa et al., 2020) señalan que los adolescentes respecto al duelo sienten una amplia gama de emociones como; tristeza, enojo, culpa e impotencia. Por lo cual, los adolescentes pueden retraerse, mientras que otros adolescentes pueden participar en actividades de riesgo como la autoagresión o el consumo de drogas o alcohol. Otros posiblemente no quieran compartir con las personas adultas sus emociones derivadas de la pérdida, pues les resulta complejo aceptar que pasan por un duelo, porque se podría interpretar como un signo de debilidad o no podría haber comprensión por sus iguales. Aunado a ello, se pueden sentir presionados por los demás para comportarse como personas adultas y todo ello posibilita que él o la adolescente renuncie a vivir su propio duelo.

Por ello, el contexto escolar como segundo ambiente donde pasan mayor tiempo las y los adolescentes pueden observarse comportamientos más comunes ante una pérdida o un duelo, algunos

síntomas que pueden presentar son los relacionados a la esfera físico-somática como; dolor de cabeza, de estómago, vómitos, dolores musculares, falta de apetito, falta de sueño, ansiedad, desgano, así mismo en la esfera emocional; pueden aparecer sentimientos de culpa ya sea propia o culpar a alguien de lo ocurrido, tristeza, desolación, coraje, en la esfera cognitiva; dificultades de atención, concentración y memoria, que se pueden ver reflejados en la disminución del rendimiento académico, incluso pueden aparecer ideas de suicidio, lo que corresponde a la esfera conductual y social, puede presentarse dificultades para relacionarse con sus compañeros como aislamiento o agresividad, mostrarse inquietos o hiperactivos, arranques de llanto repentinos así como no querer hablar con nadie (Artaraz et al., 2017)

Sin embargo, en la búsqueda de programas de intervención relacionados con el acompañamiento de los alumnos en un proceso de duelo en el ámbito escolar se identificó que es un área que requiere atención sobre todo en la actualidad por la situación mundial de pandemia que se vive. De ahí la necesidad que desde la escuela se tome en cuenta la forma en la que expresan el malestar emocional los adolescentes y se les pueda acompañar y guiar, para ello, se requiere una mirada más humana y sensible por parte de la comunidad educativa. Al respecto Choubey (2012) señala que “el reto de la educación hoy es mucho mayor y por ende, la responsabilidad de las escuelas es más grande” (p.94). En este sentido, el servicio de Orientación Educativa de la Universidad Autónoma del Estado de Morelos pretende

brindar atención a esta población desde una postura humanista y constructivista con la finalidad de proveer ese acompañamiento y orientación escolar, vocacional, psicológica y emocional que requieren los estudiantes, quienes no están exentos de vivir situaciones que, si bien son parte de la vida, también causan dolor y malestar sobre todo en tiempos de pandemia.

Método

El objetivo del presente estudio fue diseñar e implementar un programa de intervención que brindará un espacio de escucha, reflexión y acompañamiento emocional a las y a los alumnos que transitan un duelo debido una pérdida significativa. Para ello, se realizó un estudio cualitativo exploratorio

Participantes: Se realizó un muestreo por conveniencia debido a que los participantes mostraron disposición y disponibilidad para participar (Creswell, 2015). Participaron 10 alumnos (siete mujeres y tres hombres) con edades entre 15 a 18 años de edad ($M_{edad} = 17$ años, $DE = 1.1$) de diferentes semestres de 2º ($n=3$), 4º ($n=3$) y de 6º ($n= 4$) de un bachillerato técnico, perteneciente a la Universidad Autónoma del Estado de Morelos, que se encontraban atravesando algún duelo o pérdida significativa durante el periodo enero-junio 2019.

Estos alumnos reportaron síntomas relacionados con diferentes áreas; a) físico-somáticos relacionados con insomnio, dolores de cabeza y ansiedad; b) cognitivos que se reflejaron en la falta de concentración, preocupaciones

relacionadas a lo que estaban experimentando, falta de motivación; c) conducta, se aislaron de sus pares, presentaban llanto recurrente en algunos

casos, distracción en la escuela, inseguridad; y d) emocional, presentaban tristeza, miedo, culpa y enojo (Tabla 1).

Tabla 1

Tipo de duelo y principales síntomas físico-somático, cognitivo, conductuales y emocionales de los alumnos participantes en el programa de intervención.

Est.	Edad	Sexo	Tipo De Duelo	Síntomas			
				Físico somático	Cognitivo	Conductuales	Emocionales
1	15 años	H	Fallecimiento de la madre	Dolor de cabeza, entumecimiento de la cara y manos	Preocupación por sus síntomas físicos. Sentido de presencia	Aislamiento social en la escuela. Conducta distraída	Tristeza y miedo
2	17 años	M	Fallecimiento de la madre	Dificultades para dormir	Preocupación por su hermano menor	Dificultades de concentración escolar, evasión de la pérdida	Tristeza, angustia
3	16 años	M	Duelo por interrupción del embarazo	Cansancio, falta de energía	Pensamientos e imágenes recurrentes del suceso. Falta de motivación	Trastornos del sueño y alimentarios, llanto recurrente, falta de concentración en la escuela	Tristeza, miedo, culpa, soledad
4	18 años	M	Duelo por fallecimiento de hermano	Dolor de cabeza recurrente	Preocupación, falta de concentración	Aislamiento social en la escuela,	Represión de emociones
5	17 años	H	Perdida de sí mismo	Ansiedad (se pellizca los dedos)	Preocupación, desconcierto, inseguridad	Inseguridad social en la escuela,	Tristeza, Soledad, abandono, autoestima baja
6	17 años	M	Duelos no elaborados	Ansiedad	Estrés	Bajo rendimiento académico	Tristeza
7	15 años	M	Duelo por divorcio de los padres	Falta de energía, desgano	Preocupación por su mamá y hermana	Falta de concentración en la escuela	Culpa y enojo

8	17 años	M	Duelo por fallecimiento de primo	Desgano, falta de energía	Sueños recurrentes con el fallecido	Llevar y atesorar objetos de la persona que falleció, conducta distraída en la escuela	Tristeza, enojo y culpa
9	17 años	M	Duelo por ruptura de noviazgo	Ansiedad (temblor en las manos)	Preocupación	Falta de concentración en la escuela	Miedo, tristeza
10	18 años	H	Duelo por fallecimiento de su abuelo	Ninguno	Evitar recordar al fallecido, preocupación por su hermano que tiene síndrome de Down	Alta auto-exigencia en la escuela y familia	Dificultad para expresar sus emociones, duelo inconcluso

Instrumentos: Entrevista como herramienta diagnóstica (Ramírez, 2019), se diseñó ad hoc al estudio, el cual consiste en un protocolo de entrevista clínico-educativa semiestructurada para recabar la información sociodemográfica, familiar, tipo de pérdida significativa, así mismo aspectos emocionales, conductuales, físicos, escolares que presentaban los alumnos y la etapa duelo en el que se encontraban.

1. Programa de intervención, el cual tuvo un enfoque psicoeducativo-humanista que se enmarca dentro del servicio de orientación educativa que ofrece la escuela a los estudiantes. Este servicio psicopedagógico abarca toda la trayectoria escolar de los alumnos, tiene un enfoque constructivista-humanista cuyo objetivo principal es orientar a los alumnos en aspectos escolares, vocacionales y personales de forma individual y colectiva para favorecer, así como contribuir en el desarrollo integral y proyecto de vida de los estudiantes.

En este orden de ideas, el programa de intervención es personalizado, cuyo diseño e instrumentación se retoma bajo la premisa de concebir a los estudiantes, como un ser humano que tiene emociones, pensamientos, necesidades, motivaciones y la capacidad de resiliencia. Adicionalmente, en el programa se incluyeron propuestas del acompañamiento tanatológico, con las actitudes Rogerianas como; la empatía, congruencia y respeto, para llevar a cabo el abordaje respecto a duelo y pérdidas significativas (Castro, 2018).

El objetivo general del programa de intervención fue brindar un espacio de escucha, reflexión y acompañamiento emocional para los estudiantes que se encontraban en duelo por una pérdida significativa en el que se incluyeron temáticas relacionadas con el duelo (Tabla 2).

Tabla 2

Temáticas abordadas durante el proceso de intervención

Temáticas	Objetivos
Duelo y pérdidas significativas	Brindar información y explicar en qué consiste el proceso de duelo y pérdidas significativas.
Emociones en el proceso de duelo	Apoyar a las y los alumnos a identificar, expresar y gestionar positivamente sus emociones.
Mi nueva realidad	Apoyar a los alumnos a aceptar la realidad de la pérdida y ajustarse al medio y sus nuevas circunstancias.

2. Bitácora en la que se realizaron registros anecdóticos de cada sesión con los alumnos, comprende un apartado para describir las observaciones durante la sesión, otra sección para reportar las herramientas utilizadas con el alumno, y otra más en la que la orientadora educativa responsable de las sesiones detalla sus emociones durante la sesión.

Procedimiento:

1. Se informó a la Academia de Orientación Educativa del Centro Educativo y a la Dirección de la Escuela la importancia de la instrumentación del programa de intervención con base en la identificación de alumnos en proceso de duelo. A partir de ello se autorizó y se brindó el apoyo necesario para desarrollarlo.
2. Las integrantes de la Academia de Orientación Educativa, hicieron una invitación a los alumnos de cada uno de sus grupos, en la que se les mencionó que aquellos que estuvieran en un proceso de duelo por alguna pérdida significativa podían recibir

acompañamiento en este proceso en el servicio de Orientación Educativa de la Escuela. En este sentido, las Orientadoras Educativas derivaron a sus alumnos.

3. A los alumnos interesados que llegaron al servicio de Orientación Educativa, se les informó de manera general de lo que se trataba el acompañamiento y cómo se organizarían los tiempos para las sesiones y que la atención sería de forma personalizada.
4. Posteriormente, se agendó una cita con las y los alumnos que aceptaron y brindaron su consentimiento informado para participar voluntariamente en el programa de intervención una vez a la semana en un horario que no interfiriera con su horario de clases.
5. Subsecuentemente, se realizó una entrevista diagnóstica clínico-educativo para recabar los datos personales respecto a duelo, así como a las pérdidas significativas de los alumnos.

6. Con base en los hallazgos de la entrevista diagnóstica se diseñó un programa de intervención que brindará atención a las necesidades de los alumnos.
7. Instrumentación del programa de intervención; la intervención tuvo una duración aproximadamente de cuatro meses, lo que comprende el período del semestre en curso, el número de sesiones que se plantearon para cada participante se determinó de acuerdo con su situación particular.

La organización de las sesiones, regularmente se iniciaban con el recibimiento del alumno, se establecía el rapport, posteriormente se daba apertura para saber cómo se encontraba ese día y a partir de ello poder iniciar con la sesión y trabajar diferentes técnicas y ejercicios.

Las técnicas empleadas fueron; a) actitudes Rogerianas como la empatía, que permite mirar al otro como un ser con emocionalidad y digno de ser comprendido desde su marco interno de referencia, la congruencia como arte de acompañar con sinceridad y transparencia, así mismo el respeto de aceptar sus creencias, ideologías y no emitir juicios, el reflejo que ayuda a que el alumno pueda reflexionar sobre su propio discurso; y b) escucha activa pieza fundamental dentro del proceso (Castro, 2018). A continuación, se señalan algunas técnicas y ejercicios utilizados en las sesiones:

- La silla vacía
- Carta de agradecimiento

- Dibujos
- Rituales de despedida
- Triangulo del perdón
- Orientación respecto al duelo y pérdidas significativas

8. Durante este proceso, se hicieron registros anecdóticos al inicio, durante y al finalizar el programa, para dar cuenta del progreso de los alumnos.
9. Los datos recabados mediante el registro en la bitácora de cada sesión se vaciaron en una base de datos en el programa Excel. La información se organizó en códigos iniciales de acuerdo con el tipo de duelo y de pérdida, así como las sintomatologías físicas, cognitivas, conductuales y emocionales. Posteriormente, se analizó el discurso de los alumnos al inicio, durante y al finalizar la intervención (Campos, 2012), se identificaron categorías con base en los códigos iniciales y se analizaron descriptivamente.

Resultados

Los resultados se describen a partir de dos momentos; a) la evaluación diagnóstica y b) la instrumentación del programa de intervención

a) Evaluación diagnóstica

Es importante mencionar que las mujeres fueron las que principalmente solicitaron la atención (n= 7). Con respecto al tipo de pérdida se puede indicar que la mayoría presentaban una pérdida afectiva-familiar (n=6), debido a que su mamá,

abuelo, hermano o primo habían fallecido, y la pérdida de los estudiantes restantes se relacionaba con el divorcio de los padres, rompimiento con su pareja, pérdida de sí mismo e interrupción del embarazo a (n=4). En este sentido, se puede mencionar que la mitad de los estudiantes se encontraba en la etapa de duelo de depresión y tristeza (n=5), los demás en la rabia (n=3) y en la negociación y regateo (n=2).

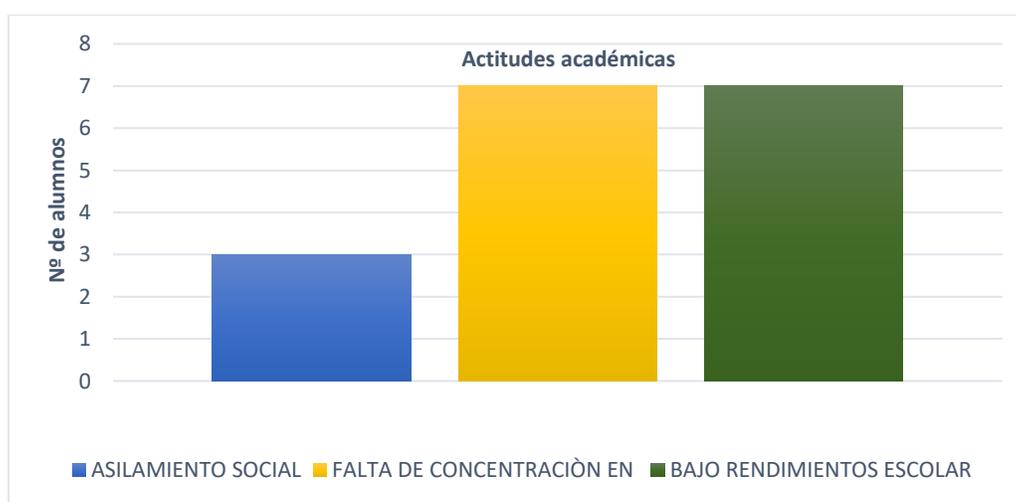
Las emociones que se identificaron en los alumnos fueron; el miedo a la muerte o a perder a seres queridos (n=4), culpa por no haber hecho algo con su ser querido fallecido o haber tomado malas decisiones (n=3) y soledad (n=2). Los síntomas físico-

somáticos que mostraron los alumnos tras una pérdida significativa fueron, problemas de ansiedad (n=4), que se relacionaron con morderse los dedos, entumecimiento de cara, manos, dolor de estómago o sensación de vacío, dificultades para conciliar el sueño (n=1), dolores de cabeza recurrentes, así como cansancio o falta de energía (n=2).

Asimismo, los estudiantes reportaron las siguientes conductas que repercutían en el área académica como se muestra en la Figura 1 en la que se identificó que los alumnos señalaron principalmente la falta de concentración y rendimiento académico. Sin embargo, una minoría refirió conductas de aislamiento social

Figura 1

Actitudes académicas tras una pérdida significativa



b) Instrumentación del programa de intervención

En el proceso intervención se observó que los alumnos asistieron entre

tres y ocho sesiones, los estudiantes que acudieron 6-8 sesiones fueron aquellos que tuvieron un duelo por pérdida materna, aborto inducido y un tipo de pérdida de sí mismo, los que asistieron 3-5 sesiones su

pérdida fue del tipo afectiva-familiar; muerte de mamá, abuelo, primo y novio. Cabe destacar que los estudiantes que mostraron sentimientos de tristeza,

preocupación, culpa y enojo, se disminuyeron a lo largo de las sesiones y aceptaron la pérdida (Tabla 3).

Tabla 3

Verbalizaciones de los estudiantes sobre sus sentimientos

Est.	Edad	Tipo de duelo	Verbalizaciones	
			Inicio de la intervención	Finalizar la intervención
16 años	Duelo por interrupción del embarazo	"Siento feo y tristeza haberlo hecho, pero no estaba preparada para cuidarlo, yo misma no supe cuidarme como lo iba poder hacer."	"Ha sido muy difícil esto que me ha pasado, sé que la decisión fue mía, aun se me remueven las emociones cuando hablan de "aborto", pero ahora me estoy conociendo más a fondo"	
17 años	Fallecimiento de la madre	"A veces se me olvida que ya no está, sobre todo cuando estoy en la escuela, pero cuando estoy sola recuerdo y me siento muy triste"	"Acepté mis emociones, es normal sentir lo que siento, y sobre todo estoy más tranquila que mi hermano esta mejor, porque me preocupaba mucho"	
17 años	Duelo por muerte de primo	"Me siento triste por no haber hecho algo que quise hacer con él y por no expresarle mi cariño"	"Me ayudo a aceptar su pérdida y asimilarla poco a poco, a no culpar a nadie por su muerte y ahora creo que también me permito demostrar lo que siento a mis seres queridos"	
15 años	Duelo por divorcio de los padres	" Yo fui la que le dije a mi mamá de las infidelidades de mi papá, porque peleaban mucho, yo lo sabía desde que iba en primaria, pero nunca dije nada, eran varias mujeres, me preocupa mi mamá y mi hermana y siento mucho enojo con mi papá porque siempre evade el tema y se hace la víctima"	"Ya no tengo tanto coraje con mi papá porque a pesar de todo, comprendo que era lo mejor para mis padres porque vivían muy mal, creo que lo perdone, la separación de ellos vino a cambiar muchas cosas y me sirvió mucho venir aquí"	

También, se observó que el programa de intervención contribuyó a que los estudiantes reflexionaron acerca de su situación particular, encontraron un espacio de escucha y aprendieran a reconocer, expresar y gestionar sus emociones, así mismo disminuyeron

algunos síntomas somáticos o en su caso desaparecieron. Adicionalmente, los estudiantes que se encontraban en negociación o regateo se encaminaron a poder recolocar significativamente al fallecido y adaptarse a una su nueva realidad (Tabla 4).

Tabla 4

Verbalizaciones de los estudiantes respecto al reconocimiento de las emociones

Est.	Edad	Tipo de duelo	Verbalizaciones	
			Inicio de la intervención	Finalizar la intervención
	15 años	Fallecimiento de la madre	"Significa haber perdido una parte de mí, alguien que nadie podrá reemplazar"	"Ahora entiendo lo que estoy pasando, me siento más estable emocionalmente, ya no se me entume la cara ni las manos, eso al principio me preocupaba mucho"
	18 años	Duelo por muerte de hermano	"Tenía a una relación muy cercana con él, aunque era mi medio hermano, pasábamos tiempo juntos, recuerdo que un cumpleaños la paso conmigo, porque su propia familia lo excluía porque tenía problemas de drogadicción, acepto que murió, pero me siento reprimida porque en mi casa no se habla del tema, y yo quisiera poder expresar lo que siento"	" A pesar de que en mi casa no podía hablar de la muerte de mi hermano, porque nadie más lo hacía, encontré un espacio para poder hacerlo y recordar a mi hermano"
	17 años	Perderse a sí mismo	" Me siento como en un hoyo, del que no puedo salir, pero desde que recuerdo siempre he vivido en una familia conflictiva, mi mamá era drogadicta y cuando festejaba mi cumpleaños siempre la fiesta terminaba en	"Todo lo que he vivido ha sido muy destructivo, estoy aprendiendo a ver las cosas positivas en mi vida, porque antes tenía pensamientos

		pleito, ahora también recuerdo que mi mamá me dijo un día que mi padre la había violado y yo había nacido de esa violación, no sé porque lo hace, por qué me lo dice”.	muy negativos sobre mí, además ya no estoy tan nervioso, poco a poco me he dejado de morder las uñas”
17 años	Duelos no elaborados por muertes de familiares Discurso del alumno en la intervención	"En los últimos años y meses se han ido personas cercanas a mí y a mi familia, han sido muy seguidas y siempre me he mostrado fuerte, pero me duele que ya no estén"	"He comprendido que mis pérdidas que he tenido han sido muchas y muy importantes, ahora sé que no había trabajado ninguno de mis duelos, no me daba cuenta de que necesitaba expresar lo que sentía porque siempre me he mostrado fuerte para mi familia".
18 años	Duelo por fallecimiento de abuelo	" Él era como mi padre, me crio desde niño, cuando falleció yo estaba haciendo un examen y luego me llamo mi mamá llorando, cuando llegue al funeral todos lloraban y yo no pude sacar lo que sentía porque mi mamá y mi abuela son muy sensibles y yo quería ser su apoyo, sé que también mis papás morirán y mi hermanito tiene síndrome de Down entonces yo soy quien debe encargarse de él y darle la mejor vida que pueda"	"Antes, no podía expresar lo que sentía, no podía llorar ni sacarlo de ninguna forma, pero ahora ya poco a poco lo puedo hacer, estoy aprendiendo a expresarme y comprender mis emociones"

Discusión

En la evaluación diagnóstica, se pudo observar que la mayoría de estudiantes que requirieron la atención fueron mujeres y en

menor proporción hombres, al respecto (Castro,2013), menciona que esto puede relacionarse a cuestiones de género, debido a los roles que enmarca la sociedad, pues a los hombres no se les permite expresar sus

emociones, por el contrario deben mostrarse fuertes y protectores con otros, por su parte en el caso de las mujeres se les permite llorar, mostrarse sensibles, y quienes deben ser protegidas.

La variabilidad del número de sesiones a las que asistieron los estudiantes se relacionó con el tipo de duelo o pérdida significativa que presentaban, así como con el nivel de afrontamiento del duelo. Debido a que cada estudiante cuenta con recursos propios o limitaciones que lo hacen reaccionar indistintamente a cada situación que le sucede en la vida, lo cual coincide con lo que señala Kübler (1969, citada en Gallego e Isidro, 2015). Sin embargo, a pesar de ello se observó que la orientación brindada a los alumnos acerca del duelo y pérdidas significativas les permitió a los estudiantes conocer sobre estos conceptos y a su vez ser conscientes del proceso que estaban atravesando y de esta forma reflexionar acerca de su situación particular.

Cabe mencionar que los ejercicios realizados tales como cartas de agradecimiento, rituales de despedida, dibujos y la escucha constante de sus propias necesidades, les permitieron expresar, comprender sus emociones, dar significado, así como entender la subjetividad de las ideas, emociones y sentimientos de los adolescentes a través de un proceso de duelo. Es por ello, que “brindar un espacio de acompañamiento, representó en los adolescentes una experiencia que les permitió gestionar de una mejor forma sus emociones y con ello fomentar competencias emocionales que

contribuyen a su bienestar personal, social y escolar” (Bisquerra, 2003, p. 8).

No obstante, la intervención no se centró exclusivamente al abordaje del duelo y las pérdidas, por el contrario, el espacio de atención propicio que los alumnos encontraron un lugar para expresar situaciones y problemáticas que les agobiaban, como el embarazo de una de las participantes, los problemas de autoestima de otro alumno y situaciones familiares, entre otros. De ahí la importancia de la labor del orientador educativo como un agente de cambio y promotor de estrategias de intervención que permita coadyuvar al desarrollo integral del adolescente y favorecer su proyecto de vida de los adolescentes, que es uno de los ejes primordiales del servicio de Orientación Educativa, así como prevenir los posibles riesgos psicosociales a los que están expuestos los adolescentes (Erausquin et al., 2014).

Cabe destacar que un punto crucial del programa de intervención es el enfoque humanista utilizado, porque permitió poder tener ese acercamiento con los alumnos desde una posición más flexible, sin juicios y siendo más cercanos con los alumnos en situaciones tan personales y de sufrimiento que cada ser humano lo experimenta de distinta manera, es por ello que en el momento actual que se vive de pandemia, donde a nivel mundial se han perdido muchas vidas, y donde muchos alumnos han perdido seres queridos, cobra mayor relevancia que los alumnos tengan un espacio donde se les pueda orientar, escuchar y acompañar en todo este proceso emocional que viven.

Una limitante de la presente intervención y futuras intervenciones es que el equipo de orientación educativa que las instrumenté deberá contar con una formación previa relacionada al abordaje de duelos y pérdidas en adolescentes, porque son temas sensibles que deben ser tratados con mucha responsabilidad sensibilidad y empatía.

Conclusión

Esta aproximación al tema de duelo y pérdidas abordado desde la atención que

brinda el Servicio de Orientación Educativa con la población adolescente en un contexto escolar permitió reconocer la importancia del acompañamiento emocional y orientación respecto al tema. Asimismo, contribuyó a sensibilizar a los alumnos respecto a la importancia de recibir atención psico-emocional para afrontar un duelo o pérdida, así como atender el tema de género respecto a los estudiantes que solicitan este tipo de atención.

Referencias

- Artaraz, B., Sierra, E., González, F., García, J., Blanco, V., Landa, V., (2017). *Guía sobre el duelo en la infancia y adolescencia. Formación para madres, padres y profesores*. <http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/GU%C3%8DA%20SOBRE%20EL%20DUELO%20EN%20LA%20INFANCIA%20Y%20LA%20ADOLESCENCIAFormaci%C3%B3n%20para%20madres,%20padres%20y%20profesorado.pdf>
- Bisquerra R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7-43., <https://revistas.um.es/rie/article/view/9907>
- Campos, V. (2012). Análisis del Discurso y Psicología: A veinte años de la revolución discursiva. *Revista de Psicología*, 21(1) 185-208. <https://www.redalyc.org/pdf/264/26423189008.pdf>
- Castro, M. (2013). *Coaching Tanatológico*. Trillas
- Castro, M., (2018). *Tanatología, la inteligencia emocional y el proceso de duelo*. Trillas
- Choubey, C., (2012). *Del vientre a la muerte. El viaje de la vida*. LID
- Creswell, J. W. (2015). *Educational Research: planning, conducting and evaluating quantitative and qualitative research*. Pearson
- Erausquin, C., Denegri A., y Michele, J. (2014). *Estrategias y modalidades de intervención psicoeducativa: historia y perspectivas en el análisis y construcción de prácticas y*

- discursos* [Material Didáctico Sistematizado].
<https://www.aacademica.org/cristina.erausquin/195.pdf>
- Figuroa, M., Cáceres, R., Torres, A., (2020). *Manual de capacitación para acompañamiento y abordaje de duelo*.
<https://www.unicef.org/elsalvador/media/3191/file/Manual%20sobre%20Duelo.pdf>
- Gallego, A., Isidro, A., (2019). El duelo de la muerte en la etapa de la adolescencia. *Revista de psicología*, 1 (1), 93-100.
<https://www.redalyc.org/jatsRepo/3498/349859739008/html/index.html>
- Giacchi, A. (2000). Vivir la pérdida.
<http://www.vivirlaperdida.com/index.html>
- Instituto Mexicano de Tanatología ([IMT], 2011). *¿Cómo enfrentar la muerte? Tanatología*. Trillas
- Krauskopof, D. (1999). El desarrollo psicológico en la adolescencia: las transformaciones en una época de cambios. *Adolescencia y salud*, 1 (2), 23-31
<https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sciarttext&pid=S1409-41851999000200004>
- Kübler E. (2015). *Sobre la muerte y los moribundos. Alivio del sufrimiento psicológico*. Debolsillo
- Meza, E., García, S., Torres, A., Gómez, Torres, A., Castillo, L., Sauri, S., Martínez, S., (2008). El proceso del duelo. 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>
- Ramírez, R. (2019). *Entrevista clínico-educativa para adolescentes en proceso de Duelo* [Manuscrito no publicado]. Departamento de Orientación Educativa, Universidad Autónoma del Estado de Morelos.