



Universidad de Valladolid

Facultad de Educación y Trabajo Social

Trabajo de Fin de Grado

Grado en Educación Social

**El tratamiento del duelo ajeno entre adolescentes en las redes sociales.
Análisis y propuesta de intervención.**

Presentado por:

Cristina Hinchado Morgado

Tutelado por:

Paula Quiroga Munguía

Valladolid, 22 de junio de 2023

RESUMEN

Este trabajo de Fin de Grado se basa en el análisis y propuesta de intervención enfocada en el duelo y la importancia de las RR.SS. en la vida de los adolescentes actuales. Esta propuesta nace de la necesidad observada en la pandemia de COVID-19 debido al confinamiento sufrido en España. Los adolescentes en esta etapa comenzaron a utilizar más las RR.SS. y dar su opinión en las diferentes plataformas. El aumento de uso de redes sociales da lugar a que haya una mayor libertad de realizar comentarios sobre la forma de manejar el duelo de las personas con familiares fallecidos.

Actualmente, no existe una propuesta de intervención que ayude a los jóvenes a gestionar el duelo ajeno en las redes sociales. La propuesta de intervención consta de ocho sesiones en las que se trata el proceso de duelo, cómo actualmente se desarrolla en las redes sociales, cómo reaccionan y opinan los adolescentes a las publicaciones sobre el duelo y los comentarios que realizan en ellas. Incluye sesiones prácticas que ayuda a comprender mejor la teoría vista y a gestionar las emociones. Esta intervención está formada por sesiones en las que se habla de la importancia y cuidado que deben tener los menores en el uso de las redes sociales y el impacto que tienen sus mensajes. Basándonos en las referencias bibliográficas se ha realizado esta propuesta de intervención para trabajar el proceso de duelo en las redes sociales en el ámbito escolar.

PALABRAS CLAVES: Duelo, redes sociales, gestión emocional, adolescentes, empatía, propuesta de intervención.

ABSTRACT

This Final Degree work is based on the analysis and proposal of an intervention focused on grief and the importance of social networks in the lives of current adolescents. This proposal arises from the need observed in the COVID-19 pandemic due to the confinement suffered in Spain. Adolescents at this stage began to use social media more and give their opinion on different platforms. The increased use of social networks results in more freedom to make comments on how to handle the grief of people with deceased family members.

Currently, there is no intervention proposal to help young people manage the grief of others on social networks. The intervention proposal consists of eight sessions in which the process of grief is discussed, how it currently develops in social networks, how adolescents react and give their opinion to publications about grief and the comments they make in them. Including practical sessions that help to better understand the theory seen and to manage emotions. This intervention is made up of sessions in which we talk about the importance and care that minors should have in the use of social networks and the impact that their messages have. Based on the bibliographic references, this intervention proposal has been made to work on the grieving process in social networks in the school environment.

Key words: Grief, Social networks, Emotional management, teenager, empathy, intervention proposal.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	5
2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y OBJETIVOS.....	6
2.1. Planteamiento del problema.....	6
2.2. Objetivos.....	7
3. JUSTIFICACIÓN.....	9
4. MARCO TEÓRICO	11
4.1. Concepto y tipos de duelo.....	11
4.1.1. Concepto del duelo.....	11
4.1.2. Tipos de duelo	12
4.2. Etapas en el proceso del duelo	14
4.3. Programas sobre el duelo.....	17
4.4. Reacciones del menor ante el duelo.....	19
4.5. Los adolescentes y las redes sociales (RR. SS)	21
4.6. La educación social en la Educación Secundaria Obligatoria (E.S.O).....	24
4.7. Las funciones del educador social en el tratamiento del duelo.....	25
5. Propuesta de intervención.....	27
5.1. Introducción	27
5.2. Objetivos.....	29
5.3. Contenidos	31
5.4. Metodología.....	32
5.5. Recursos.....	33
5.6. Temporalización.....	34
5.7. Evaluación	36
5.8. Descripción de las actividades.....	39
5. Conclusiones	49
Referencias Bibliográficas.....	52

1. INTRODUCCIÓN

Con la realización de este TFG titulado *El tratamiento del duelo ajeno entre adolescentes en las redes sociales. Análisis y propuesta de intervención*, se pretende realizar un análisis de los mensajes publicados en las redes sociales (RR. SS) respecto al duelo. Incluyendo, una propuesta de intervención con el objetivo de visibilizar el duelo ajeno, la visión proporcionada por las redes sociales. En particular a través de los comentarios realizados a estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria.

Este Trabajo de Fin de Grado nace de la necesidad experimentada al percibir en las redes sociales comentarios por parte de adolescentes y jóvenes en referencia a las personas que están pasando por un proceso de duelo. En las diferentes aplicaciones de redes sociales se pueden leer comentarios positivos de apoyo a diferentes personas sufrientes de esta situación, pero también hay comentarios negativos en las que se critica la forma de llevar esta situación, dando lugar a que la persona sufra ansiedad, confusión, incomprensión, estrés, etc. Incluso pueden tomar la decisión de evitar este tipo de redes para expresarse o como forma terapéutica. Sin embargo, no hay que olvidar que cualquiera puede pasar por una situación de duelo como las que se comentan en las diferentes aplicaciones de RR. SS.

Cuando se participa en las diferentes aplicaciones de RR. SS se pueden observar las diferentes formas de comunicación entre los adolescentes, sobre todo en aplicaciones como Tiktok e Instagram. Este trabajo de fin de grado está enfocado al duelo ajeno y la forma en la que los adolescentes hablan sobre el sufrimiento del duelo, el uso de palabras con una connotación peyorativa hacia el autor del mensaje realizado. Con este fin se realiza un análisis de todos los comentarios anteriormente mencionados y para ello se diseñará una propuesta de intervención, realizando un conjunto de talleres para los alumnos de Institutos de Educación Secundaria Obligatoria. Estos talleres constan de dos partes, en la primera se expone el tema con las explicaciones oportunas y a continuación en un segundo momento de la sesión se lleva a cabo una actividad práctica.

2.PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y OBJETIVOS

2.1. Planteamiento del problema

Con el avance tecnológico en estos últimos años, las personas utilizan las tecnologías, en concreto las aplicaciones de redes sociales, desde una edad cada vez más temprana. El acceso a las redes sociales tecnológicas desde pequeños sin ningún tipo de supervisión da lugar a que estos menores realicen comentarios negativos sobre la vida de otras personas, en muchas ocasiones sobre la forma que tienen de vivir el duelo. Es importante mencionar que también existe una parte de esta población que destaca por los comentarios positivos en los que muestran su apoyo a estas personas. Sin embargo, son preocupantes los mensajes negativos. En estos casos, se produce una equivocación sobre qué es el duelo por parte de los adolescentes, pensando que es algo ajeno, sintiendo que no les va a tocar pasarlo. Por este motivo se atreven a realizar comentarios negativos que perciben como verdaderos. En consecuencia, es necesario que los adolescentes conozcan de forma real cómo se presenta el duelo en las personas y sobre todo que comprendan que ellos pueden sufrir esta situación en cualquier momento.

Culturalmente el uso de las tecnologías está incorporado en nuestras vidas, y es complicado observar la comunicación cotidiana entre las personas sin la presencia de las redes sociales tecnológicas. Desde edades tempranas de la adolescencia se observa el uso en este tipo de aplicaciones de subida de fotografías y videos personales, en las que la rapidez del contenido, su gran proyección y la forma de difusión hacen posible que el contenido llegue a más gente, lo que puede resultar en que cualquier persona pueda conocer y hacer comentarios sobre cualquier cosa o sobre cualquier otra persona conocida o desconocida. Se sabe que, pese a la importancia del control de la verificación de la edad de las personas participantes en estas aplicaciones, este control es mínimo.

A su vez es importante mencionar que los adultos tienden a infravalorar la capacidad de entendimiento del menor referido al duelo. A menudo se minimiza en situaciones en las que el menor sufre una pérdida y así el menor no desarrolla la capacidad de reconocer qué es lo que está pasando en su entorno. De esta manera se le niega la oportunidad de conocer y vivir de manera natural el proceso de pérdida. Se suele pensar que, si el menor es consciente de lo que está ocurriendo, sufrirá un colapso de emociones llegando a ser

traumático. Se piensa incluso que se vulnera la infancia del menor. El resultado es el desconocimiento tanto del duelo propio como del duelo ajeno. Este hecho da lugar a que el menor realice comentarios y críticas negativas en redes sociales sobre el duelo de otras personas, pues es la forma que encuentra para expresar sus emociones negativas por la situación vivida.

Por ello es necesario el desarrollo de un análisis de los mensajes que dejan los adolescentes en las redes sociales respecto al duelo ajeno, incluyendo diferentes sesiones en las que está compuesta por una explicación teórica, actividad práctica y reflexión-evaluación en la que los asistentes podrán comentar sus aprendizajes, dudas, y simplemente, compartir. Es importante que los adolescentes desarrollen y comprendan sus emociones y autoconocimiento, para poder desarrollar mejores relaciones y vivencia en las tecnologías como en las relaciones del día a día.

2.2. Objetivos

El objetivo principal de este Trabajo de Fin de Grado es:

- Analizar los mensajes por parte de los adolescentes para comprender cuál es el conocimiento que tienen respecto al duelo y el respeto hacia los demás.
- Diseñar unas sesiones formativas en la que los adolescentes conozcan el duelo en todas sus vertientes y así puedan respetar a las personas que estén sufriendo un proceso de duelo.
- Comprender el impacto de las redes sociales en la vida de los adolescentes y en el proceso de duelo.

Los objetivos específicos son:

- Identificar las necesidades de los menores y cómo se sienten en el proceso de duelo ajeno de una persona.
- Orientar sobre el uso adecuado de las tecnologías, en este caso sobre las redes sociales.
- Proponer recursos para trabajar el tema de las emociones, sentimientos, pensamientos negativos con los adolescentes.
- Potenciar la imagen de los educadores sociales en la etapa de la adolescencia en la educación formal.

3. JUSTIFICACIÓN

A partir de la pandemia de COVID-19 sufrida se generó una nueva forma de proceso de duelo, el impedimento surgido para reunirse para despedir al fallecido de forma tradicional se ve cancelado por la situación de privación de libertad, lo que da lugar a que se realice una nueva forma de reunión.

Este confinamiento da lugar a que los adolescentes pasen más tiempo en las tecnologías, en este caso en las redes sociales, notando un grave aumento de su utilización. Este aumento ha conseguido que los jóvenes tengan mayor libertad para exponer sus pensamientos sobre la vida de personas ajenas, en lo que se puede observar la gran cantidad de comentarios que se realiza, en este caso, del duelo ajeno. Muchos creadores de contenido de estas redes sociales pasan por el duelo y por su gran exposición reciben comentarios a diario de una forma positiva. Sin embargo, en algunas ocasiones los comentarios son negativos e incluso despectivos. Por lo que se ve la necesidad de realizar estas sesiones de taller para explicar a los adolescentes el duelo y el respeto.

En la memoria del Graduado en Educación Social (Universidad de Valladolid, 2008) se señalan las competencias que el alumno debe adquirir. A continuación, señalo y comento aquellas capacidades que he adquirido a lo largo de estos años de formación y que he tenido que poner en marcha para realizar este trabajo:

G1. Capacidad de análisis y síntesis: Capacidad de comprender un fenómeno a partir de diferencias y desagregar sistemáticamente sus partes, estableciendo su jerarquía, relaciones entre las partes y sus secuencias. El pensamiento analítico es el pensamiento del detalle, de la precisión, de la enumeración y de la diferencia. La síntesis es la capacidad inversa. Consiste en ser capaz de unir elementos distintos en un todo significativo.

Respecto al aprendizaje de esta competencia he podido analizar la situación desde una perspectiva crítica y comprender cuales son los diferentes factores que la producen, lo que da lugar que realice a través del análisis realizado, una propuesta critica para evitar que se siga extendiendo dicha problemática.

G7. Resolución de problemas y toma de decisiones: Capacidad para definir con precisión el problema. Analizarlo desde diferentes puntos de vista. Hacer preguntas y buscar por sí mismo la información que se necesita. Si es susceptible de fragmentación de problemas, hacerlo. Pensar racionalmente. Pensar creativamente. Análisis de las causas del problema y su priorización es otro de los pasos en la resolución de los problemas. Búsqueda de alternativas a la solución de un problema.

Esta competencia me permite analizar, comprender la problemática, tomando la decisión más adecuada para la resolución del problema como proponer diferentes alternativas a la solución del problema.

G9. Capacidad para integrarse y comunicarse con expertos de otras áreas y en distintos contextos: Capacidad de integración en un grupo o equipo, colaborando y cooperando con otros. Capacidad para trabajar con estudiantes de otras disciplinas.

Para intentar resolver el problema planteado en este trabajo se debe tener en cuenta la implicación con otros profesionales del área de la educación y de la psicología como la implicación de los familiares de los adolescentes.

G18. Apertura hacia el aprendizaje a lo largo de toda la vida: Capacidad para buscar y compartir información a lo largo de toda la vida con el fin de favorecer su desarrollo personal y profesional, modificando de forma flexible y continua los esquemas mentales propios para comprender y transformar la realidad.

El presente trabajo se está realizando actualmente, da lugar a que el desarrollo e investigación del tema planteado se realice a lo largo de los años, ya que la mentalidad de la estudiante va a ir evolucionando. Además, debido a que las redes sociales y el problema planteado hace unos años no existía y por lo tanto no era planteado, da lugar que se siga su desarrollo.

4. MARCO TEÓRICO

4.1. Concepto y tipos de duelo

4.1.1. Concepto del duelo

La palabra duelo procede del latín *dolus* que significa “dolor” en castellano. El DLE (2014) presenta cuatro acepciones de esta palabra. Vamos a fijarnos en las dos primeras:

1. “Dolor, lástima, aflicción o sentimiento”, esta primera acepción nos muestra palabras que están totalmente relacionadas con el duelo.

2. “Demostraciones que se hacen para manifestar el sentimiento que se tiene por la muerte de alguien”, es decir, las diferentes formas que tenemos los humanos para expresar nuestros sentimientos a la hora de perder a una persona de nuestro entorno cercano.

Sigmund Freud, médico neurólogo austriaco conocido como el padre del Psicoanálisis, en su conocida obra *Duelo y Melancolía* (1917) menciona el duelo como reacción que sufren las personas a la pérdida de una persona querida, o de algo abstracto como puede ser la libertad, un ideal o incluso el sentimiento patriótico. Destacando en esa reacción el dolor, la incapacidad de desempeñar actividades e incluso la pérdida de interés en sí por el exterior. Siendo un proceso, en algunas ocasiones, de soledad. Freud no considera el duelo como un estado patológico ya que menciona que el estado del duelo termina superándose.

Gómez Sancho (2007: 30) define el duelo de la siguiente manera:

una reacción natural ante la diferente pérdida de una persona, objeto o evento importante; o como la reacción emocional y comportamental de sufrimiento y aflicción, cuando el vínculo afectivo se ha roto. Incluyendo en este proceso componentes de ámbito físico, social y psicológico.

Es importante este tipo de definiciones ya que comienzan a mencionar que no solo es una pérdida por muerte de una persona, sino también la pérdida de un objeto o evento

importante. También se puede incluir la salud como una pérdida de algo significativo e importante.

Bucay (2010: 91) señala el duelo como el “doloroso proceso normal de elaboración de una pérdida, tendiente a la adaptación y armonización de nuestra situación interna y externa frente a una nueva realidad”. Es importante la definición de este autor ya que no clarifica en sí qué tipo de pérdida es pudiendo ser una pérdida de la salud, es decir sufrir una enfermedad. El autor menciona el proceso del duelo como un proceso en el que hay que aceptar el vacío que se sufre por la pérdida, valorando el dolor que supone vivir esta nueva realidad.

Por último, es importante mencionar la definición de duelo dada por la Sociedad Española de Cuidados Paliativos (SECPAL) en su guía de cuidados paliativos. En esta guía se propone la siguiente definición (SECPAL,1994: 46):

Estado de pensamiento, sentimiento y actividad que se produce como consecuencia de la pérdida de una persona o cosa amada asociándose a síntomas físicos y emocionales. La pérdida es psicológicamente traumática en la misma medida que una herida o quemadura, por lo cual siempre es dolorosa. Necesita un tiempo y un proceso para volver al equilibrio normal que es lo que se constituye el duelo.

4.1.2. Tipos de duelo

Debido a que la reacción de las personas ante una pérdida es diferente por su naturaleza y por la situación personal de cada individuo, vamos a señalar los diferentes tipos de duelo, tomando como referente a Cabodevilla (2007:170), quien menciona en *La pérdida y sus duelos*, que la reacción al duelo va a depender de si en su edad más temprana no han sido estimuladas y ayudadas a ser personas individuales, con su propia identidad, quienes van a presentar dificultad para desprenderse, tendiendo a aferrarse, siendo complicado elaborar el proceso de duelo y llegando a convertirse en un causa patológica.

Los tipos más comunes de duelo son: (Cabodevilla 2007:170)

- Duelo Anticipatorio: Hace referencia a que la persona ya se pone en alerta y comienza a sufrir dolor antes de que ocurra la pérdida. Siendo una forma de adelantarse a la pérdida que terminara ocurriendo en un periodo corto de tiempo. Siendo una forma de adaptación a la pérdida.
- Duelo crónico: Caracterizado por el apego al dolor, arrastrándolo durante años, unido al sentimiento de desesperación, siendo incapaz de rehacer su vida y volver a ella, sufriendo constantemente recuerdos y toda su vida gira a la pérdida, incluso considera que si vuelve a su vida normal está faltando el respeto a la persona fallecida.
- Duelo congelado o retardado: también conocido como duelo inhibido o pospuesto. Personas que en la fase inicial del duelo no ha presentado ningún signo de dolor por la pérdida. Resultando el proceso del duelo en un estado de shock en la que la persona les cuesta reaccionar a la pérdida, siendo difícil para estas personas expresar sus emociones.
- Duelo enmascarado: se trata del tipo de duelo en el que está presente conductas que causan dificultad y sufrimiento a la persona y diferentes somatizaciones, pero en las que no se relacionan con la pérdida sufridas. Es muy común en este tipo de duelo ir de forma reiterada a l hospital por diferentes malestares.
- Duelo exagerado: o eufórico, se adquiere de tres formas diferentes, en primer lugar, por intensa reacción al duelo; en segundo lugar, negando la realidad de la pérdida y manteniendo la sensación de que no ha ocurrido nada y todo sigue igual; y en último lugar, si comprendemos que hay una pérdida, pero con la motivación exagerada de que este hecho ha ocurrido por el bien y beneficio propio.
- Duelo ambiguo: comprende dos tipos, en primer lugar, las personas perciben a la pérdida de la persona como su ausencia física, pero sigue presente de forma abstracta y psicológica en sus vidas, por diferentes catástrofes o desapariciones en

las que no está localizado el cuerpo de la persona; en segundo lugar, se percibe a la persona como ausencia psicológica pero no físicamente, siendo común en personas con enfermedades de naturaleza demencial o que han sufrido daños cerebrales.

- Duelo normal: es el más frecuente, caracterizado por los cambios que se producen en las diferentes dimensiones de una persona al sufrir una pérdida. En las que destaca, por ejemplo, sensación de debilidad, falta de concentración, culpabilidad, rabia...

Referido a los diferentes tipos de duelo que hemos visto anteriormente vamos a elegir los más acordes con la materia que se va a tratar, los tipos de duelos más acorde con el proceso de la enfermedad, son el duelo anticipatorio, ya que este tipo se va adaptando poco a poco a la situación de posible pérdida; duelo crónico, algunas enfermedades sufren un largo periodo de enfermedad por tanto las personas viven en una constante situación que entienden que no va mejorar por acostumbrarse al dolor; y por último, el duelo normal ya que estos son simplemente los cambios que surgen en la vida de la persona que está viviendo esta etapa.

4.2. Etapas en el proceso del duelo

Las etapas del duelo han sido clasificadas por diferentes autores de diferentes formas, y al igual que hay diferentes tipos de duelos es importante centrar la atención en tres autores diferentes. Estas etapas puedan adaptarse al diferente momento que está pasando el menor en este proceso de enfermedad de un familiar, igual que estas etapas no es necesario que estén presente completamente en el proceso. Aunque estas etapas suelen estar enfocadas en la muerte de una persona, vamos a utilizarlas para clasificar como se siente la persona en el proceso de la enfermedad.

En primer lugar, Kübler-Ross y Kessler (2006:15-29) menciona que las etapas del proceso del duelo son creadas para encuadrar las reacciones comunes por sufrir una

pérdida. Menciona la psiquiatra las etapas del duelo como instrumentos creados para ayudar a identificar los sentimientos y emociones en el proceso del duelo. Las cinco etapas que mencionan los autores son las siguientes:

1. Negación y aislamiento: etapa en la que no se cree del todo que exista una enfermedad, pasa por un cuestionamiento en la que los hechos son negados, ayudando a administrar el dolor. Cuando se va aceptando esta enfermedad, da comienzo la siguiente etapa en la que los sentimientos que son negados comienzan a aflorar.
2. Ira: En esta etapa protagonizada por la ira, rabia y el enfado, aparece el enfado incluso por la persona que sufre la enfermedad como por el personal sanitario por no hacer nada al respecto, e incluso puede aflorar la envidia hacia otras personas por estar sanas o preguntarse por qué les pasa esto a ellos. Esta etapa es necesaria para el proceso de curación, la ira es útil para dejar atrás el dolor, por lo que, si a estas personas se les pide que dejen demasiado pronto de sufrir esta ira, pueden provocar rechazo y alejamiento por parte de la persona que está sufriendo.
3. Negociación y culpa: las personas cuestionan y critican que pudieran haber hecho para evitar esta situación, la negociación como forma de no sentir o librarse del sentimiento de dolor sufrida por la noticia, para paliar el sentimiento de culpa de la persona.
4. Depresión: aparecen diversos síntomas como son la sensación de vacío, sentimiento de dolor, pérdida de motivación, agotamiento físico y mental, irritabilidad e insomnio. Llegando la persona a sufrir apatía, tristeza y desolación perdiendo el sentido de la vida. Siendo una fase necesaria para superar el proceso del duelo.
5. Aceptación: se comprende y se acepta de forma gradual la enfermedad del familiar y se consigue retomar la vida que se vivía antes de la noticia. Esta etapa destaca por la actitud de lucha que se lleva, se aprende a vivir con ella, aunque la realidad

sea difícil. Consiguiendo la readaptación, la reintegración y la reorganización de roles.

En segundo lugar, Engel (1964: 94-96) menciona el proceso del duelo como una desviación del estado de salud y bienestar, marco el duelo como enfermedad, al plantear que una patología refiere a un cambio de estado. Relacionando el proceso de duelo al proceso de curación, donde vuelve la persona al funcionamiento total o casi total de su vida. El autor divide el proceso de duelo en seis fases:

1. Shock, conmoción e incredulidad: caracterizada por el aturdimiento inicial donde la persona aún no ha procesado la nueva situación sufrida.
2. Desarrollo de la conciencia de pérdida: se activan impulsos emocionales como el patrón de lucha y huida. Aparecen reacciones como la rabia, llanto, culpa como forma de expresar la angustia.
3. Restitución: se reconoce la realidad de la situación iniciando el proceso de recuperación. Esta fase destaca por el crecimiento de la esperanza y la fe a través de la religión y las creencias espirituales. Creciendo los rituales al pedir por la persona enferma.
4. Resolución de la pérdida: se le permite a la persona que sufre el proceso del duelo el aislamiento para permitir realizar el trabajo de duelo y conservar la energía, siendo importante realizar el reposo para recuperar fuerzas.
5. Idealización: se reprimen sentimientos considerados negativos hacia la persona enferma, evitando la culpabilización a la persona enferma o como al equipo sanitario.
6. Resultado: varía y depende del grado de culpa, ambivalencia, dependencia, edad y situaciones parecidas a su alrededor y el tiempo empleado en la resolución del duelo.

Por último, vamos a mencionar la diferenciación de las cuatro etapas en el proceso del duelo que realiza O'Connor (1990: 24-33):

1. Ruptura de antiguos hábitos: en esta etapa aparecen sentimientos como confusión, protesta, incredulidad, sentimiento de negación, incluyendo alteraciones físicas en la alimentación y/o en el descanso.
2. Inicio de reconstrucción de la vida: aunque el dolor persiste, disminuye su intensidad, la persona comienza a luchar por una recuperación, en la que pueden seguir apareciendo periodos de depresión, falta de energía, motivación, debilidad física, tensiones.
3. Búsqueda de nuevos hábitos: se restauran algunos hábitos, el dolor es menos intenso y mejora a salud de la persona. Se retoman a la normalidad los hábitos de comer y dormir.
4. Terminación del reajuste: caracterizada por el final del proceso de duelo. Supone la vuelta total de los hábitos antes de conocer la noticia de enfermedad y comenzar el proceso de duelo, pero con una nueva vida a través de experimentar este dolor.

Tras estudiar las diferentes etapas en el proceso de duelo, se puede observar las características comunes en los procesos de duelo. Ya que se parte de información básica relacionada con la supervivencia. Pero se debe tener en cuenta que la expresión de cada uno ante el proceso de duelo viene dada por la experiencia, aprendizaje, personalidad y otros vínculos que modelan la respuesta y la reacción de cada persona.

4.3. Programas sobre el duelo

En España hay diferentes guías, programas, proyectos, folletos, etc. que trabajan el proceso del duelo en menores, para realizar una propuesta de intervención diferente a las ya propuestas en España es necesario comprender el trabajo ya realizado.

El Colegio de Médicos de Bizkaia publicó en 2017 la *Guía sobre el Duelo en la Infancia y la Adolescencia* para la formación para madres, padres y profesorado, esta guía pretende dar información para comprender como manejar la experiencia del duelo en los menores, siendo en este caso alumnado o hijo/hija. El proceso del duelo está presente en el ser humano, en la que como menciona la guía va a pasar la persona por diversas experiencias como la pérdida, desamores, divorcio de padres, pérdida de amistades, fracasos académicos, etc. la educación sobre la muerte debe enseñarse en todos los entornos, formales como informales, es decir, en la familia, y en las escuelas.

Esta guía está constituida por folletos que se entregan a alumnos en los centros educativos, y otro folleto informativo que se entrega en las consultas de atención primaria a adultos en duelo; mitos sobre el duelo en la infancia y adolescencia; comprensión de la muerte y expresión del duelo según la edad y el desarrollo evolutivo; diferencias entre el duelo adulto y el de la infancia y la adolescencia; expresiones del duelo en el entorno familiar y escolar; otras pérdidas y otros duelos; como ayudar a elaborar el duelo en la infancia y adolescencia, a través de actitudes prácticas; reacomodación emocional ante la persona fallecida; conductas de alerta sobre duelo complicado.

La Fundación Mario Losantos del Campo crea con la colaboración de Loreto Cid Egea en 2011 *Explicame que ha pasado*, una guía para ayudar a los adultos a hablar de la muerte y el duelo con los niños. Esta guía habla de toda la información necesaria para comprender la muerte como el proceso completo del duelo sobre todo como se debe de tratar en los menores, prestando recursos y herramientas para llevar a cabo esta situación. Esta guía presenta los siguientes apartados: desmontar la convicción de que hablar de la muerte es de mal gusto; desmontar los mitos relacionado con la muerte y los niños, explicando lo bueno y lo malo que tiene no hablar de la muerte con los menores; los menores quieren saber qué es lo que está pasando, teniendo curiosidad por este hecho; explicación sobre la muerte y como comunicársela al menor; el proceso del duelo en las diferentes etapas del menor. (Cid Egea, 2011)

El Hospital universitario Karolinska de Estocolmo (Suecia), publicó un folleto en varios idiomas, uno de ellos castellano. Este folleto con el título de *Los niños ante la enfermedad* dedicado a familia y enfocado a niños con padres gravemente enfermos. La Ley de Salud Pública y Asistencia Sanitaria de Suecia (2017) menciona que los menores tienen derecho a recibir información y apoyo cuando un adulto de su familia se ve afectado, prestando apoyo desde asistentes sociales, médicos, personal de enfermería y psicólogos.

Este folleto indica la importancia de que se permita a los niños participar en el proceso; cuando se debe informar a los niños y quien debe hacerlo; qué debe decir y de qué forma; las diferentes reacciones de los niños; cómo se deben realizar las visitas al hospital; se recomienda diferentes libros y sobre todo esta información realizada de forma adaptada a cada edad. (Akerlund, K: 2017)

4.4. Reacciones del menor ante el duelo

Para comprender cómo los menores ven el proceso de enfermedad y muerte es importante conocer las diferentes reacciones que tiene el menor ante este hecho. Expertos como Ordoñez y Lacasta señalan en *Duelo en oncología* que dependiendo de diferentes grupos de edad vamos a observar sus reacciones (Ordoñez y Lacasta, 2007: 124-126). En primer lugar, de los 3 a los 4 años no se entiende el significado de muerte y no se contempla como una situación definitiva. Entre los 4 y 7 años se sigue observando la muerte como una situación temporal y reversible, incluso se le da a la persona fallecida funciones biológicas, además el menor puede pensar que por un mal pensamiento propio ha dado lugar a que esta persona esté en esa situación. En la etapa de los 5 y 10 años, la muerte se observa como algo irreversible y final, pero se sigue conservando funciones biológicas la persona fallecida, aunque algunos niños antes de los 10 años ven la muerte como el fin definitivo de funciones biológicas.

Según el Colegio de Médicos de Bizkaia (CMB, 2017: 11-12) en su *Guía sobre el duelo en la infancia y la adolescencia* observa como en la adolescencia se comprende la muerte muy similar a la de una persona adulta al igual que sus reacciones, aunque sus emociones

son más intensas. Muestran un interés por lo que sucede tras la muerte, si hay o no vida y otras creencias. Los adolescentes muestran más sentimientos de culpabilidad por los constantes conflictos que se presentan en esta época.

Es necesario conocer las diferentes expresiones del duelo que presentan los menores en el entorno familiar como en el escolar dando lugar a que los familiares como profesionales de la educación estén alerta por las distintas reacciones que puedan presentar, ya que estas manifestaciones dan lugar a que se comprenda que el menor está pasando por el proceso de duelo. El CMB (2007: 3-15) plantea en su guía que existen diferentes conductas que son consideradas normales al sufrir una pérdida, como:

- Ansiedad e insomnios permanentes por miedo a sufrir más pérdidas.
- Ansiedad por separación del entorno familiar.
- Pueden aparecer ideas de suicidio, pensamientos recurrentes de reunión con el ser querido fallecido.
- Sentimientos constantes de culpabilidad propia o culpabilizar a alguien de la situación.
- Dolor de cabeza, estomago, musculares, pérdida del apetito, vómitos.

Es importante observar el comportamiento que presentan los menores en el aula, ya que esto es un indicativo de lo que pueden estar sufriendo, siendo un entorno en el que pasan demasiadas horas, siendo un entorno en el que florecen y se expresan los comportamientos característicos del duelo, siendo los principales índices los siguientes:

- Dificultad a la hora de atender en clase, concentrarse, o memorizar.
- Disminuye el rendimiento académico del menor.

- El menor se aísla, esta inquieto, pregunta constantemente, está ansioso, muestra acciones hiperactivas como irritables...
- Muestra dificultad a la hora de relacionarse con sus iguales.

El CMB (2017: 21-23) comprende que hay diferentes manifestaciones del duelo que deben ser vigiladas y que se debe de estar alerta por si son excesivas por su intensidad o duración: Hasta los seis años: ansiedad por separación, miedos incapacitantes, pesadillas e insomnio, negativa a comer, incapacidad para realizar actividades autónomas, síntomas depresivos como la apatía, tristeza; A partir de los seis años el menor se cierra a la comunicación, aislándose de sus familiares como de sus iguales, no es capaz de expresar emociones relacionada con la muerte, tendencia exagerada a cuidar a otras personas, presenta nerviosismo en actividades cotidianas, agresividad y malhumor constante, síntomas depresivos, apatía constante en todos los sectores de su vida, somatizaciones persistentes sin explicación medica; En la adolescencia: irritabilidad extrema, cambios de humor, agresividad e impulsividad incontrolable, ira hacia sanitarios o personas que les han transmitido la noticia, ideación suicida, culpa que no cesa, consumo de drogas, incapacidad para volver a su rutina, bajada del rendimiento académico, aislamiento extremo, etc.

4.5. Los adolescentes y las redes sociales (RR. SS)

Los adolescentes de la sociedad actual mantienen las redes sociales como una parte imprescindible de su vida. El uso excesivo de estas tecnologías da lugar a una adicción al teléfono móvil y por tanto a las redes sociales que no visualizan su vida sin este aparato. Las RR.SS. son una nueva forma de interacción social para los adolescentes, incluyen una nueva forma de comunicación, y constituyen una herramienta para construir su identidad y creatividad, debido a las diferentes aplicaciones.

Como mencionan Arab E. y Diaz A. (2015: 2) “Las preocupaciones se han focalizado en el desarrollo de relaciones superficiales con extraños, en el riesgo de adicción y en el aumento de la probabilidad de ser víctima de ciberacoso”.

La obsesión digital en los adolescentes se refiere a un patrón de comportamiento basado en la dependencia compulsiva y excesiva hacia los dispositivos electrónicos como smartphones, tablets y ordenadores. El abuso de la utilización de redes sociales está relacionado con depresión, déficit de atención e hiperactividad, insomnio, disminución de rendimiento académico, incluyendo problemas psicosociales, como la forma de relacionarse y comunicarse con otras personas, presentando carácter agresivo en algunas situaciones, al no saber controlar la ira. (Arab E. y Diaz A. 2015:6)

Los adolescentes en las redes sociales están en una búsqueda constante de comentarios, validación y recibir “me gusta” en sus publicaciones llegando a convertirse en una obsesión que afecta a la autoestima y bienestar emocional. Los jóvenes sufren una presión por mantenerse actualizados, responder de inmediato a las interacciones y sobre todo para estar contantemente a “la moda”.

Con la expansión de las redes sociales y la rapidez de la información en línea, se ha desarrollado un nuevo termino relacionado con la ansiedad, el fenómeno FOMO, Fear of Missing Out, o en español, miedo a perderse algo. El miedo en los adolescentes por perderse algún evento, noticias o conversaciones en las redes sociales da lugar a que sientan y tengan la necesidad de estar siempre conectados. (Varchetta et al. 2020: 3)

Los comentarios sobre el duelo ajeno en las redes sociales por parte de los adolescentes varían del individuo y su nivel de empatía y comprensión. Algunos de los comentarios de forma positiva que realizan los adolescentes son:

- Mensajes positivos y recuerdos: los adolescentes comparten recuerdos y anécdotas positivas sobre el fallecido como forma de recordar como era esa persona y honrarle, a través de las redes sociales subiendo foto del fallecido dedicándole un mensaje, indicando lo que van a echarle de menos. Pueden comentar cosas como “mis pensamientos están contigo y tu familia”.
- Expresar condolencias: expresan las condolencias y mensajes de apoyo a las personas que están pasando el duelo a través de las redes sociales. Pueden comentar “siempre voy a estar apoyándote”.

- Reconocimiento del duelo: los adolescentes ofrecen palabras de apoyo y ánimos a las personas que están de luto. Siendo conscientes del dolor y proceso del duelo. Comentando a la persona doliente “recuerda que no estás solo/a, estamos aquí para apoyarte”.

Es importante tener en cuenta que hay algunos adolescentes que no tienen una comprensión del duelo y pueden hacer comentarios inapropiados o insensibles respecto a este proceso en las redes sociales. Estos comentarios surgen debido a la falta de empatía, madurez emocional o comprensión de las emociones, situación por la que está pasando las personas. Estos comentarios que se realizan pueden ser hirientes para las personas que están de luto. Algunos de los comentarios de forma negativa o insensibles son:

- Ridiculización o burlas: algunos adolescentes que realizan comentarios que están fuera de lugar sobre la pérdida de alguien, sin ser conscientes del impacto emocional que pueden tener en las personas sufrientes de duelo. Comentarios como “paso hace mucho deberías superarlo ya, a todo el mundo se le muere alguien”.
- Falta de sensibilidad y empatía: algunos adolescentes no saben expresar o comprender empatía respecto al proceso de duelo, realización comentarios insensibles o inapropiados. Comentarios como “¿Cuántos “me gusta” vas a conseguir con esta publicación?” o “deja de llamar la atención por que tu novio, amigo, familiar a muerto”.
- Minimizar el dolor: algunos adolescentes no comprenden el duelo y las fases por las que una persona pasa en este proceso, por ello adolescentes comparan este proceso de duelo con situaciones insignificantes. Comentarios del estilo “apenas tenías relación con él para estar mal”.

Para evitar este tipo de situaciones es importante realizar una educación sobre el duelo y todo lo relacionado con él respecto al uso de las redes sociales. Realizar un diseño de una propuesta de intervención brinda a los jóvenes información sobre el proceso del duelo, emociones asociadas y sobre el apoyo en línea y la importancia. Es importante trabajar con los adolescentes sobre el uso de las redes sociales, donde reconozcan y comprendan

la importancia que tiene actualmente el apoyo en las redes sociales, y el impacto que tienen sus comentarios en otras personas.

4.6. La educación social en la Educación Secundaria Obligatoria (E.S.O)

La educación social aun siendo una acción educativa hay que tener en cuenta que es una “práctica eminentemente social que mostraba más interés y preocupación por las situación sociales y personales de las personas que por los posibles procesos o recorridos educativos que pudieran realizar” (García, 2003: 29). Por tanto, es necesario que los educadores sociales se introduzcan en las situaciones sociales y personales que ocurren en el contexto educativo, siendo los educadores sociales participes de los procesos del alumnado como preventivos para evitar soluciones.

La educación social ofrece y propone a las escuelas una acción que interviene en “la activación de las condiciones educativas de la cultura y de la vida social, pero también la prevención, compensación o reeducación de la dificultad y el conflicto social, dentro del marco general que configura la finalidad integradora de toda educación” (Ortega, 2005: 167).

Las diferentes funciones que realizan los educadores sociales en el entorno educativo formal (González, Olmos y Serrate, 2016: 232):

- Orientación socioeducativa y asesoramiento sociopersonal del alumnado.
- Mediación ante situaciones, contextos y personas que posibiliten la resolución de dificultades y conflictos y fomenten el bienestar de la comunidad.
- Prevenciones dirigidas a evitar situaciones que puedan derivar en conductas y hábitos no saludables y/o de riesgo.
- Relación dentro del propio centro y de este con el entorno y los agentes externos en relación directa con el marco escolar.
- Coordinación de proyectos y programas concretos de prevención e intervención socioeducativa.
- Gestión de proyectos y administración de recursos comunitarios y sociales.

4.7. Las funciones del educador social en el tratamiento del duelo

Citando a Davies y Higginson (2004) en su intervención en El Comité Europeo de Salud Pública ante el Consejo de Europa declaro en 1981 dos ideas fundamentales referidos a la muerte como a su proceso de duelo, estas ideas son necesarias como guía y antecedente para desarrollar nuestra profesión en la materia tratada, las dos ideas son:

- Se muere mal cuando la muerte no es aceptada.
- Se muere mal cuando se abandona a la muerte al ámbito de lo irracional, al miedo y a la soledad en una sociedad donde no se sabe morir.

Siguiendo estas dos ideas, las cuales están relacionadas por cómo los adolescentes observan el duelo y la muerte de las personas de su alrededor, por ello es necesario realizar una intervención en los jóvenes, para que comprendan gracias a los educadores sociales: ¿Qué es el duelo?, tipos de duelo, etapas del duelo... a través de una exposición inicial del tema y a continuación una actividad en la que transmitan sus emociones y pensamientos respecto al tema, combatiendo así la insensibilidad, burla so desconocimiento que tienen los adolescentes respecto al tema a tratar.

Las funciones que va a realizar el educador social respecto al duelo y el uso de las redes sociales relacionado con la visión de los adolescentes son las siguientes:

- Informar la profesional a través de diferentes exposiciones va a hablar sobre todo lo relacionado respecto al duelo, proceso y etapas.
- Prevenir: la profesional realizará un trabajo de prevención respecto al uso de las redes sociales para que los adolescentes conozcan el impacto que tiene en las redes sociales las publicaciones que realizan.
- Sensibilizar: la profesional mostrara ejemplos de diferentes mensajes realizados a personas que han sufrido un fallecimiento y está pasando un proceso de duelo, y como los mensajes insensibles provoca un empeoramiento de la situación del doliente.

- Desarrolla actividades: la profesional realizará diferentes actividades para la gestión emocional, desarrollo de la empatía, incluyendo herramientas para aprender a utilizar de forma correcta las redes sociales, siendo consciente de los mensajes y publicaciones que se realizan en las redes sociales.

5.Propuesta de intervención

5.1. Introducción

Los adolescentes de la etapa de Educación Secundaria Obligatoria (E.S.O) viven unidos al teléfono móvil como a las diferentes redes sociales, esta unión se debe al FOMO, miedo a perderse cualquier cosa. Este miedo ocurre en las redes sociales, la preocupación por estar desconectados produce este miedo. Debido a esta inquietud, los adolescentes se ven en la necesidad de estar conectados y activos en las RR.SS. a través de comentar publicaciones de conocidos o creadores de contenido.

En este trabajo nos vamos a centrar en los fallecimientos, concretamente en los procesos de duelo que pasan los familiares de las personas fallecidas. Esta intervención incluye los comentarios que realizan los adolescentes en las RR.SS., muchos de ellos no comprenden lo difícil que es este proceso para alguien. Actualmente, existen comentarios peyorativos e insensibles, aunque la mayoría sean de apoyo y ánimo. Por ello es necesario enfocarnos en el problema que esto supone, y realizar una intervención en la que se trata el duelo en las redes sociales como el impacto que tienen sus comentarios.

La educación formal debería contar con una propuesta de intervención como la que se propone a continuación. Esta propuesta se basa en los aspectos teóricos expuestos hasta aquí y tiene que ayudar a sensibilizar. Además, esta propuesta aporta conocimiento a los adolescentes sobre el buen uso de las redes sociales y conocimiento sobre el duelo. Con esta intervención teórica y práctica, a través de diferentes actividades y dinámicas se va a tratar la muerte y los comentarios realizados a otras personas. En las sesiones de gestión emocional se ayudará a los jóvenes a entender por qué hacen estos comentarios negativos y se les proporcionará recursos para frenar estas actitudes. Se pretende que los jóvenes sean conscientes de que estas acciones no son buenas. Gracias a recibir conocimientos y herramientas sobre el duelo, los adolescentes van a saber gestionar la pérdida y comprender como deben tratar a sus familiares.

Las sesiones se impartirán en los cuatro cursos de la E.S.O, de 1º de la E.S.O a 4º de la E.S.O. Se realiza una sesión a la semana, en la que cada clase tendrá una hora y día

estipulado en la que se realiza la sesión, en caso de algún inconveniente se cambia la hora de la intervención. Las sesiones se realizan en la hora de tutoría, durando dos meses la intervención.

Esta propuesta se divide en los siguientes apartados:

- Objetivos: divididos en objetivos generales y específicos, teniendo en cuenta los objetivos propuestos al principio del trabajo.
- Contenidos: se indicará el tema a tratar y su explicación en la propuesta, y a continuación, se indicará en cada actividad el contenido tratado.
- Metodología: mostrará los principios en los que se basa e indicará la forma de llevar a cabo la propuesta.
- Recursos: se indicará los recursos materiales, espaciales y humanos necesarios para llevar a cabo la propuesta.
- Temporalización: se realizará un cronograma que se indicaran organizadas las diferentes sesiones de la intervención, indicando el mes, día, hora y curso.
- Evaluación: se realizará diversas evaluaciones: inicial, procesual y final.
- Descripción de las actividades: a través de una tabla de actividades se indicarán todas las dinámicas a realizar, incluyendo las sesiones teóricas como las actividades prácticas. Se realizarán dos bloques a trabajar en la intervención.

5.2. Objetivos

Los objetivos generales de esta propuesta van a desencadenar en objetivos específicos, indicados en las tablas de las diferentes actividades.

- Objetivos generales:
 - Instaurar conciencia entre los adolescentes sobre la importancia e impacto que tienen las redes sociales.
 - Objetivos específicos:
 - Identificar y comprender los diferentes tipos de peligros con el uso de las redes sociales.
 - Reconocer e identificar las advertencias y riesgos sobre las redes.
 - Concienciar sobre el impacto que tienen sus publicaciones y mensajes en las redes sociales.
 - Objetivos específicos:
 - Comprender y analizar cómo los mensajes en las redes sociales pueden afectar a las personas.
 - Fomentar la empatía y el respeto al considerar el impacto de lo publicado antes de su publicación.
 - Desarrollar habilidades para lidiar con el estrés y presiones impuestas con las redes sociales.
 - Objetivos específicos:
 - Adquirir estrategias para manejar y responder de manera segura y sana los enfrentamientos.
 - Identificar técnicas de afrontamientos para lidiar con los sentimientos presión en las redes sociales.
 - Encontrar un equilibrio saludable en el uso de las redes sociales, fomentar la autorregulación y el establecimiento de límites.
 - Objetivos específicos:
 - Establecer límites saludables de uso en las redes sociales.

- Reducir el tiempo dedicado a las redes sociales y los peligros de su uso masivo.
- Comprender qué es el duelo, sus etapas y las reacciones que afectan a las personas.
 - Objetivos específicos:
 - Entender que el duelo puede afectar a cada persona de manera única, y puede experimentar reacciones y emociones distintas.
 - Reconocer la importancia de la expresión emocional y adquirir formas saludables de manejar el dolor y sufrimiento durante el duelo.

5.3. Contenidos

En este apartado se indican los diferentes temas que se van a tratar en las diferentes actividades propuestas. Estos contenidos son:

- El duelo, tipos y reacciones: comprender que es el duelo y los diferentes tipos de duelo que existen, como nos afecta a cada uno y normalizar que cada persona pasa un proceso de duelo distinto.
- Emociones y sentimientos: trabajar las emociones y sentimientos, proporcionar herramientas para que puedan identificar y expresar lo que sienten.
- Comunicación y apoyo en línea: fomentar la empatía y el respeto al interactuar con personas dolientes, habilidades de comunicación digital empática y respetuosa para apoyar a otras personas en el duelo en las redes sociales, estrategias para responder adecuadamente publicaciones de duelo en redes sociales.
- Control: conocer herramientas controlar la adicción y el abuso a la hora de utilizar masivamente las redes sociales.
- Importancia de las redes sociales en el proceso de duelo: discusión sobre las ventajas y desventajas de utilizar las redes sociales como medio de expresión, exposición a contenido insensible y presión social por la forma de realizar el proceso de duelo.
- Construcción de una comunidad de apoyo en las redes sociales: promocionar la importancia que tiene los grupos de apoyo y los mensajes a personas en proceso de duelo, identificando las formas en que las redes sociales ayudan a crear una comunidad de apoyo.

Se debe ofrecer un espacio de apoyo y seguro durante la intervención para que los adolescentes sientan confianza y puedan compartir sus vivencias y sus preocupaciones relacionadas con las redes sociales y el duelo.

5.4. Metodología

La metodología utilizada en esta propuesta de intervención será participativa y activa, que los participantes colaboren es imprescindible y necesario para realizar las actividades, realizadas en función de acciones lúdicas y reflexivas. Primando que sea socializadora para que comprenda el uso de las redes sociales desde una visión activa y de apoyo, fomentando el respeto y la empatía para lograr entender el duelo y transmitir el mensaje a través de una comunicación positiva.

Esta propuesta se basará en la racionalidad e inductividad, ya que partirá de los conocimientos de los participantes para obtener nuevos aprendizajes. Siendo una propuesta adaptable, la cual tendrá en cuenta las diferentes necesidades y conocimientos que se irán adquiriendo en el grupo durante el desarrollo de la propuesta, para que los objetivos mencionados anteriormente se cumplan. Incluyendo, que son los adolescentes los protagonistas de estas sesiones, por los que serán ellos los que marcarán el ritmo de desarrollo de la misma.

5.5. Recursos

A continuación, se presentan los diferentes recursos que se van a necesitar para llevar a cabo la propuesta.

Tabla 1: Recursos materiales, humanos y espaciales.

Recursos materiales	Material fungible (Papel, bolígrafos, rotuladores...), ovillo de lana, ordenador, altavoces, proyector, lienzo, pinturas y pinceles.
Recursos humanos	Para llevar a cabo las diferentes sesiones se necesitará: En primer lugar, el educador social que llevara a cabo las sesiones. En segundo lugar, la presencia del tutor a cargo de cada clase, ya que será necesaria su presencia para que nos traslade un feedback sobre el aula, y si ha surgido algún conflicto en redes, y si hace poco ha sufrido algún alumno una pérdida, o está en proceso de enfermedad algún conocido.
Recursos espaciales	Las diferentes sesiones se realizarán en las aulas correspondiente a casa curso de la E.S.O.

5.6. Temporalización

La propuesta de intervención se desarrollará durante dos meses, los meses de octubre y noviembre, aunque estos meses son orientativos. Se indicará cuales son los meses exactos coordinados con los tutores y equipo de orientación del instituto.

Las sesiones se realizarán en los horarios de tutorías, planteando un horario provisional y ficticio para determinar las horas en las que se va a impartir estas sesiones.

Tabla 2: horario de sesiones por clases

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º E.S.O A	9:00-9:50				
1º E.S.O B			10:00-10:50		
1º E.S.O C					10:00-10:50
2º E.S.O A		9:00-9:50			
2º E.S.O B				11:00- 11:50	
2º E.S.O C	10:00-10:50				
3º E.S.O A		10:00-10:50			
3º E.S.O B			11:00- 11:50		
3º E.S.O C		11:00-11:50			
4º E.S.O A	11:00- 11:50				
4º E.S.O B				10:00-10:50	
4º E.S.O C					11:00-11:50

A continuación, se muestra el cronograma que va a seguir las distintas actividades que posteriormente se explicaran. En el siguiente cronograma se indicará la semana, sesión, duración, tema a realizar.

Tabla 3: Cronograma

SEMANA N.º	SESIÓN N.º	NOMBRE DE LA SESIÓN	DURACIÓN	TEMA
1	1	Pasa el hilo	50 minutos	Presentación y redes sociales
2	2	Choques	50 minutos	Redes sociales
3	3	Arteterapia emocional negativa	50 minutos	Redes sociales
4	4	Películas	50 minutos	Duelo
5	5	Mi propio duelo	50 minutos	Duelo
6	6	Debate sobre el duelo ajeno	50 minutos	Duelo
7	7	Arte terapia comentarios en redes sociales	50 minutos	Duelo y redes sociales
8	8	Carta de compromiso	50 minutos	Duelo, redes sociales y despedida

5.7. Evaluación

La evaluación es la encargada de retroalimentar y valorar los procesos educativos y su posterior impacto, favoreciendo la mejora de futuras propuestas de intervención. La evaluación ofrece información de los avances y objetivos logrados, y lo que falta por alcanzar. La finalidad de la evaluación es determinar la medida en la que se están consiguiendo las metas y objetivos indicados, teniendo en cuenta el contexto en el que se desarrolla la propuesta, y así, poder generar lugares de reflexión. Se realizará una evaluación inicial, procesual y final.

La evaluación inicial va a servir para obtener información sobre el punto en el que están los estudiantes respecto a los temas a tratar, estableciendo datos iniciales que nos ayudaran a identificar las necesidades y opiniones de cada uno. Esta evaluación va a ser un punto de partida para próximamente adaptar los contenidos realizados.

La evaluación procesual nos va a ayudar a comprender si el camino que estamos llevando es el correcto para conseguir los diferentes objetivos propuestos, y seguir adaptando los contenidos y dinámicas a realizar. Estas evaluaciones serán anónimas ya que así el menor podrá contestar con libertad la rúbrica.

La evaluación final va a servir para comprender si los objetivos se han conseguido y que podemos mejorar para futuras sesiones a otros cursos.

A continuación, se mostrará la rúbrica realizada, siendo la misma en la evaluación inicial y procesual para así comprender los avances y cambios que se están realizando.

Los alumnos deberán indicar de 1 a 5, siendo 1 totalmente en desacuerdo, 2 en desacuerdo, 3 indiferente, 4 de acuerdo y 5 totalmente de acuerdo.

Tabla 4: Rúbrica de evaluación inicial, procesual y final.

Indicadores	1	2	3	4	5
Utilizo más de 5 horas al día las redes sociales.					
Realizo un buen uso de las redes sociales.					
Hago comentarios inapropiados en las redes sociales.					
Brindo mi apoyo a personas que sufren duelo en las redes sociales.					
He buscado apoyo en las redes sociales.					
Me preocupa que opinan los demás de mi contenido en redes sociales.					
Las personas exageran su duelo para hacerse viral.					
Opino que las personas no deberían de subir su proceso de duelo en las redes sociales.					
Comentarios y sugerencias:					

La evaluación final también contara con una encuesta de satisfacción para comprender si a los alumnos les ha gustado las sesiones y que mejorarían al respecto, pero sobre todo nos ayudará para que el profesional reflexione sobre la actuación que ha realizado, reconocer los aspectos positivos y negativos e identificar qué cosas puede mejorar para futuras sesiones.

Tabla 5: Encuesta de satisfacción

Indicadores	Satisfecho o si	No se o prefiero no contestar	Insatisfecho o no
Es la primera vez que recibo este tipo de educación.			
He aprendido sobre el duelo y las emociones.			
Reconozco que el proceso de duelo es individual para cada uno.			
Comprendo que mis comentarios en las redes sociales afectan a los demás.			
He participado en las actividades.			
Me he sentido cómodo/a en las sesiones con la educadora.			
Me ha gustado las sesiones			
Comentarios o sugerencias:			

5.8. Descripción de las actividades.

Las actividades que se llevaran a cabo se dividen en dos bloques:

- Bloque 1: Redes sociales
- Bloque 2: Duelo

Estos dos bloques van a estar unidos en algunas sesiones. Las actividades se llevadas a cabo en cada sesión serán realizadas de forma grupal, prevaleciendo en todo momento la puesta en común de pensamientos y emociones. Lo único que se realizara de forma individual van a ser las diferentes encuestas y rubricas propuestas.

Como se ha mencionado anteriormente, la intervención se va a realizar en octubre y noviembre, teniendo cada curso una sesión a la semana, teniendo en cuenta que, aunque todo el taller teórico y práctico es para todos los cursos iguales y todos siguen la misma estructura, será en sí diferente debido al equipo humano que forma cada clase variando el funcionamiento y debates surgidos.

Las diferentes sesiones van a seguir la misma estructura:

- Bienvenida y balance de la semana: se da la bienvenida al grupo y se comienza hablando de cómo ha sido la semana de cada uno, y se resuelven las diferentes dudas surgidas. Excepto la primera y última sesión la cual se realizará una actividad de presentación y, por último, al finalizar la intervención se realizará una despedida.
- Tema: se trata el tema que acontece la sesión, depende de la sesión se tratará directamente junto a las actividades, y otras simplemente se trabajará en las actividades.
- Actividad: se realizará la actividad, para afianzar los conocimientos del tema de una forma práctica, y como herramienta para realizar una observación del participante, ver su proceso y la forma de relacionarse con los demás.

- Reflexión final y despedida: al finalizar la actividad se realizan las siguientes preguntas: ¿Qué te ha parecido el tema tratado?, ¿te ha gustado la actividad?, ¿Qué te gustaría trabajar en la siguiente sesión?.

Todas las sesiones se reajustarán en caso de que sea necesario debido a diferentes dudas que surjan en el desarrollo de las sesiones o debido a festivos u otros eventos se cambiaran las sesiones. Las sesiones se realizarán en el periodo escolar ya que el principal colectivo al que va enfocado estas sesiones son los adolescentes. En caso de ser necesario se realizarán las adaptaciones necesarias.

Estas sesiones no van a tener una fase de difusión y captación, nosotros vamos a acudir al instituto a realizar las sesiones a las diferentes aulas. Previamente se realizará una dinámica de presentación para que se conozcan mejor, ya que es posible que el aula este dividida en grupos.

Antes de comenzar a desarrollar en las aulas las propuestas, previamente se les informará a los tutores y al equipo educativo en que consiste el proyecto, los objetivos, y se escucharán las posibles dudas que tengan presentes los docentes e incluso se escuchara los diferentes consejos para tratar con los grupos.

Las sesiones se realizarán por la educadora social encargada del proyecto. Se contará también con la presencia de los tutores de cada curso.

- Sesión 1: Presentación e inicio a las redes sociales.

La sesión 1 comenzará con una dinámica de presentación para que el grupo se conozca más de una forma más personal, a continuación, se explicará de que va a tratar las diferentes sesiones, después se entregará el cuestionario para que los alumnos lo rellenen y, por último, se comenzará a dar una introducción a las redes sociales hablando del tiempo que utilizan y cómo influye en sus hábitos.

Tabla 6: Actividad 1 “Pasa el hilo”

Título de la actividad		N.º Actividad	Sesión
Pasa el hilo		1	1
Objetivos		Contenidos	
<ul style="list-style-type: none"> - Identificar y comprender los diferentes tipos de peligros con el uso de las redes sociales. - Reconocer e identificar las advertencias y riesgos sobre las redes. 		<ul style="list-style-type: none"> - Redes sociales - Emociones y sentimientos 	
Descripción de la actividad			
<p>Todos los participantes se colocan en círculo de forma separada de pie. En primer lugar, van a decir su nombre, redes sociales que utilizan. En la segunda ronda, van a decir comentarios malos que hayan recibido en redes, en la tercera comentarios buenos y, por último, cómo les afectó los comentarios recibidos.</p>			
Espacio y agrupamiento	Recursos		Temporalización
Aula Grupo completo	Ovillo de lana		20 minutos

- Sesión 2: Peligros en la red

La sesión 2 está enfocada en las redes sociales, la cual se recordará lo visto en la sesión anterior sobre las redes sociales. En esta sesión se tratará los peligros que existen en las redes sociales, el FOMO y las emociones y que sentimos.

Tabla 7: Actividad 2: “Choques”

Título de la actividad	N.º Actividad	Sesión
Choques	2	2
Objetivos	Contenidos	
<ul style="list-style-type: none"> - Establecer límites saludables de uso en las redes sociales. - Reducir el tiempo dedicado a las redes sociales y los peligros de su uso masivo. 	<ul style="list-style-type: none"> - redes sociales - Emociones y sentimientos -control 	
Descripción de la actividad		
<p>Todos los participantes se sientan en el suelo en forma de círculo con su teléfono móvil delante desbloqueado y colocado en el suelo delante de ellos. Mientras habrá 4 compañeros que en el grupo de clase van a ir pasando contenido de redes sociales. Los alumnos tienen que intentar no coger el móvil y ver el contenido que les está pasando los demás compañeros.</p> <p>A continuación, se les preguntará cómo se han sentido al respecto y por qué creen que han tenido este tipo de emociones y cómo creen que afecta a su día a día el uso del teléfono y en qué cree que les distrae de la vida fuera del teléfono.</p>		
Espacio y agrupamiento	Recursos	Temporalización
<p>Aula</p> <p>Grupo completo</p>	<p>Teléfonos móviles de los asistentes</p>	<p>20 minutos</p>

- Sesión 3: ¿Cómo me siento?

La sesión 3 se volverá a realizar un pequeño repaso de lo visto en la sesión anterior. A continuación, se expondrá a los alumnos que emociones pueden sentir a la hora de recibir comentarios en las redes sociales o críticas por subir diferentes publicaciones, y sobre todo se les dará normalidad por recibir este tipo de emociones. Por último, se introducirá el tema del duelo, para ir preparando a los alumnos para la semana que viene.

- Tabla 8: Actividad 3 “Arteterapia emocional negativa”

Título de la actividad	N.º Actividad	Sesión
Arteterapia emocional negativa	3	3
Objetivos	Contenidos	
<ul style="list-style-type: none"> - Adquirir estrategias para manejar y responder de manera segura y sana los enfrentamientos. - Identificar técnicas de afrontamientos para lidiar con los sentimientos presión en las redes sociales. 	<ul style="list-style-type: none"> - Redes sociales - Emociones y sentimientos 	
Descripción de la actividad		
<p>Todos los participantes en su propia mesa escribirán en un folio en blanco todo lo bueno y malo que sienten respecto a las redes sociales, críticas que hayan recibido por parte de desconocidos como conocidos. A continuación, realizarán un círculo en las palabras o mensajes negativos, y los pintarán de diferentes colores. Por último, esos círculos los colorearán de colores y formas que les transmitan felicidad.</p>		
Espacio y agrupamiento	Recursos	Temporalización
<p>Aula</p> <p>Grupo completo</p>	<p>Hoja en blanco, bolígrafos y colores</p>	<p>20 minutos</p>

- Sesión 4: ¿Qué es el duelo?

La sesión 4 se recordará los vistos anteriormente y se tratará ¿Qué es el duelo?, y los tipos de duelos que existen, para que los jóvenes comprendan la importancia que tiene conocer que es el duelo y por lo que pasa una persona previamente antes de realizar un comentario. Por último, se realizará la siguiente actividad.

Tabla 9: Actividad 4: “Películas”

Título de la actividad		N.º Actividad	Sesión
Películas		4	4
Objetivos		Contenidos	
- Entender que el duelo puede afectar a cada persona de manera única, y puede experimentar reacciones y emociones distintas.		<ul style="list-style-type: none"> - Duelo - Emociones y sentimientos 	
Descripción de la actividad			
<p>A través de fragmentos de películas comprender el duelo, el tipo de duelo y cómo afecta a las personas. Se realizará debates y puestas en común después de cada fragmento en la que cada uno dará su opinión.</p> <p>Las películas son: Coco, Tarzán, Un puente hacia Terabithia, Orígenes, Wakanda forever.</p>			
Espacio y agrupamiento	Recursos	Temporalización	
Aula Grupo completo	Ordenador, proyector y altavoces	30 minutos	

- Sesión 5: Etapas y fases del duelo

La sesión 5 se recordará lo visto anterior, y se explicaran la etapas y fases del duelo, las emociones que sigue cada persona y cómo les llega afectar el duelo. A continuación, se realizará el cuestionario procesual, en el que comprenderemos los aprendizajes que están realizando los estudiantes, escuchar sus comentarios y sugerencias en las que se podrá modificar las siguientes sesiones en caso de ser necesario. Por último, se realizará la actividad de la sesión.

Tabla 10: Actividad 5: “Mi propio duelo”

Título de la actividad	N.º Actividad	Sesión
Mi propio duelo	5	5
Objetivos	Contenidos	
- Reconocer la importancia de la expresión emocional y adquirir formas saludables de manejar el dolor y sufrimiento durante el duelo.	- Duelo - Emociones y sentimientos	
Descripción de la actividad		
Todos los participantes sentados por grupos realizarán en una hoja una línea en la que marcaran las etapas y fases de duelo, y cuando ellos han pasado una pérdida porque fases creen que han pasado y cómo se han sentido.		
Espacio y agrupamiento	Recursos	Temporalización
Aula	Hoja en blanco	15 minutos
Grupo completo	Bolígrafos Rotuladores	

- Sesión 6: Percepción de duelo

La sesión 6 se recordará lo visto en la sesión anterior, a continuación, se expondrá la percepción del duelo y el respeto que deben tener los adolescentes hacia personas que estén pasando un proceso de duelo. Por último, se realizará la actividad.

Tabla 11: Actividad 6: “Debate sobre el duelo ajeno”

Título de la actividad		N.º Actividad	Sesión
Debate sobre el duelo ajeno		6	6
Objetivos		Contenidos	
<ul style="list-style-type: none"> - Entender que el duelo puede afectar a cada persona de manera única, y puede experimentar reacciones y emociones distintas. - Reconocer la importancia de la expresión emocional y adquirir formas saludables de manejar el dolor y sufrimiento durante el duelo. 		<ul style="list-style-type: none"> - Duelo - Emociones y sentimientos 	
Descripción de la actividad			
<p>Todos los participantes con sus teléfonos móviles expondrán casos de personas que hayan pasado por el duelo, indicaran las emociones por las que ha pasado esa persona. Incluyendo debate sobre ¿está bien contar tu proceso de duelo y muertes en las redes sociales?</p> <p>Se escribirá en la pizarra los comentarios de los alumnos.</p>			
Espacio y agrupamiento	Recursos		Temporalización
Aula	Teléfonos móviles		20 minutos
Grupo completo	Pizarra y tizas		

- Sesión 7: Las redes sociales y el duelo.

La sesión 7, se retomará el día anterior y, a continuación, identificaremos los comentarios de duelo que se hacen en las redes sociales, y como algunos creadores de contenido se ven afectados, y tienen que publicar videos dando un mensaje justificándose de sus acciones. A continuación, se indicará la actividad a realizar.

Tabla 12: Actividad 7: “Arte terapia comentarios en redes sociales”

Título de la actividad	N.º Actividad	Sesión
Arte terapia comentarios en redes sociales	7	7
Objetivos	Contenidos	
<ul style="list-style-type: none"> - Comprender y analizar cómo los mensajes en las redes sociales pueden afectar a las personas. - Fomentar la empatía y el respeto al considerar el impacto de lo publicado antes de su publicación. 	<ul style="list-style-type: none"> - Duelo - Redes sociales - Emociones y sentimientos 	
Descripción de la actividad		
<p>Todos los participantes tendrán un lienzo y pinturas, en el lienzo deberán de dividirlo en 4 secciones, en cada sección pondrán, mensajes que he recibido negativos en las redes, mensajes que he recibido positivos en las redes, mensajes que he realizado negativos a personas, concretamente si es en publicaciones sobre el duelo en preferible, y, por último, complementar que mensajes realizaríamos a personas que estén pasando por el duelo.</p>		
Espacio y agrupamiento	Recursos	Temporalización
Aula	Teléfonos móviles	20 minutos
Grupo completo	Lienzo, pinturas y pinceles	

- Sesión 8: Despedida

La sesión 8, al ser la última sesión, se realizará una recopilación de todo lo visto en todas las sesiones. A continuación, se realizará la última actividad, y, por último, se realizará un cuestionario de satisfacción.

Tabla 13: Actividad 8: “Carta de compromiso”

Título de la actividad		N.º Actividad	Sesión
Carta de compromiso		8	8
Objetivos		Contenidos	
<ul style="list-style-type: none"> - Entender que el duelo puede afectar a cada persona de manera única, y puede experimentar reacciones y emociones distintas. - Comprender y analizar cómo los mensajes en las redes sociales pueden afectar a las personas. - Fomentar la empatía y el respeto al considerar el impacto de lo publicado antes de su publicación. 		<ul style="list-style-type: none"> - Duelo - Redes sociales - Emociones y sentimientos - Construcción de una comunidad de apoyo en redes sociales - Comunicación y apoyo en línea 	
Descripción de la actividad			
<p>Todos los participantes tendrán una hoja en blanco y bolígrafos. En esta actividad deberán de realizar una carta en la que se comprometan a no poner mensajes insensibles a otras personas, y en brindar apoyo a diferentes personas, en caso de sufrir un proceso de duelo cómo les gustaría que les trataran, y pedir perdón a personas que hayan realizados mensajes negativos.</p>			
Espacio y agrupamiento	Recursos		Temporalización
Aula	Hoja en blanco y bolígrafos		15 minutos
Grupo completo			

5. Conclusiones

Las personas somos seres emocionales lo que significa que los sentimientos y emociones están presentes constantemente en todo lo que realizamos diariamente. Las emociones son respuestas a las diferentes situaciones que vivimos. Las emociones positivas como negativas son necesarias para el desarrollo de las personas y, por tanto, en su madurez.

Las redes sociales se han convertido en una parte imprescindible en la vida de los adolescentes por lo que realizar este tipo de talleres en los que se trabaje las emociones que sienten al estar constantemente en las redes sociales es muy necesario. Ya que estar tantas horas al día conectados, crear contenido sobre publicaciones de fotos y comentarios, y recibir una retroalimentación va a dar lugar que no toda retroalimentación sea positiva, sino que también habrá negativa, en la que el adolescente se sentirá frustrado. Por ello es necesario realizar este tipo de intervención para que el menor aprenda a gestionar estas emociones y realizar un buen uso de las redes sociales.

No todas las personas saben gestionar sus emociones de una forma adecuada, por ello es necesario enfocar las diferentes herramientas en la gestión emocional para que los jóvenes identifiquen en todo el proceso las emociones que sienten, para su regulación, con el objetivo de mejorar la vida de las personas.

Estamos acostumbrados a hablar de la vida y de disfrutarla, pero no nos hablan de la muerte, ya que es un tema tabú. Es un tema necesario, hablar de la muerte, del proceso de duelo, sus etapas y procesos va a dar lugar a que cambie la forma en que tratamos la muerte. Sobre todo, comprender lo necesario que es transmitir emociones y dejarlas sentir ya que hará que todo este proceso no esté anclado a frustraciones, que afectarán a nuestra vida, incluso en ocasiones dan lugar a enfermedades.

El objetivo principal de este trabajo ha sido la elaboración de una propuesta de intervención para adolescentes estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria, sobre las redes sociales y el duelo, ofreciendo herramientas para comprender la importancia de las redes sociales, el impacto que tienen sus mensajes, y comprender las fases y etapas del duelo. Este proyecto es sensibilizador y preventivo, es decir, se realiza para fomentar el buen uso de las redes sociales y facilitar los procesos de duelo.

Esta propuesta de intervención brinda herramientas a los jóvenes para que conozcan cómo deben actuar y para que sean empáticos.

Actualmente, los centros educativos ofrecen diversas charlas de seguridad cibernética o el acoso en redes, pero todavía no se ha realizado ningún taller enfocado en los comentarios que realizan los jóvenes hacia las personas que están pasando un proceso de duelo.

El duelo es un tema que tiene poca presencia en la educación social, sobre todo si hablamos de duelo, redes sociales y adolescentes. No hay ninguna propuesta educativa que trate las actuales tecnologías junto a un tema concreto y tabú como es el duelo para los adolescentes debido a la protección que quieren realizar los padres a los jóvenes. Esta propuesta de intervención es innovadora ya que proporciona conocimientos sobre el duelo a los jóvenes que pueden utilizar en su vida en caso de fallecimiento de una persona importante en su vida. Constituye actividades de gestión emocional para comprender cuáles son los pensamientos de los jóvenes y que ellos conozcan herramientas como la arteterapia para comprender las emociones que están sintiendo y como gestionarlas.

La propuesta de intervención tiene una duración de ocho semanas, las primeras tres sesiones se trata las redes sociales y diferentes cuestiones importantes, como adicción, hábitos, emociones, FOMO, comentarios, autoestima... Las siguientes tres sesiones se trata sobre el duelo, etapas, tipos, emociones, autoconocimiento. En las dos últimas sesiones se trata sobre la relación del duelo y las redes sociales actualmente. Esta organización es de esta forma debido a una forma de llamar la atención de los jóvenes, introduciendo el tema del duelo y emociones de forma progresiva.

En definitiva, este trabajo nos ha permitido conocer de forma teórica aspectos importantes sobre el buen uso de las redes sociales, gestión emocional y los procesos de duelo. Gracias a los diferentes aspectos recopilados de la revisión bibliográfica realizada, hemos podido planificar una propuesta de diseño de intervención, plasmando los conocimientos recibidos. Es importante destacar que esta propuesta está enfocada para que la lleve a cabo una educadora social, esta intervención muestra lo imprescindible que es esta figura profesional en el ámbito escolar.

Es necesario recalcar que todo proceso de duelo ha de ser respetable y comprendido, las redes sociales son una nueva forma de expresión para combatir la soledad que

sienten las personas que viven un proceso de duelo, o como herramienta de desahogo en el que los adolescentes se convierten en agentes de apoyo. Las redes sociales no tienen por qué fomentar que el proceso de duelo sea aún peor.

Referencias Bibliográficas

- Arab, E. Díaz, A. (2015). *Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos*. Revista Médica Clínica Condes. Vol. 26. (7- 13)
- Akerlund, K. (2017). *Los niños ante la enfermedad. Niños con padres gravemente enfermos*. Hospital Universitario Karolinska.
- Bucay, J. (2010). *El camino de las lágrimas*. Barcelona: Debolsillo.
- Cabodevilla, I. (2007). *Las pérdidas y sus duelos*. Anales del Sistema sanitario de Navarra, Vol.30, Gobierno de Navarra. Departamento de Salud. (163-176)
- Cid Egea. L (2011). *“Explicame que ha pasado, Guía para ayudar a los adultos a hablar de la muerte y el duelo con los niños”*. Fundación Mario Losantos del Campo
- (CMB) Colegio de Médicos de Bizkaia (2017). *Guía sobre el duelo en la infancia y la adolescencia*.
- O’Connor, N. (2007). *Déjalos ir con amor: La aceptación del duelo*. México: Trillas
- Davies E. y Higginson I.J. (2004). *Mejores cuidados paliativos para personas mayores*. Dinamarca: Organización Mundial de la Salud.
- Engel, G.L (1964). *Grief and grieving*, American Journal of Nursing. 94-96.
Recuperado de https://journals.lww.com/ajnonline/Abstract/1964/09000/Grief_and_Grieving.26.aspx. (Consulta realizada el 2 de marzo de 2023)

- Freud, S. (1917). *Duelo y Melancolía*. Argentina: Editorial Amorrortu.

- García, J. (2003). *De nuevo, la educación social*. Madrid: Dykinson

- Gómez Sancho, M. (2007). *La pérdida de un ser querido. El duelo y el luto*. Madrid: Arán Ediciones.

- González, M.; Olmos, S. y Serrate, S. (2016). *Análisis de la práctica profesional del educador social en centros de educación secundaria*. Pedagogía social. Revista interuniversitaria, 28, 229-243.

- Universidad de Valladolid. (2007), *Graduado en Educación Social*. Recuperado de <http://www.feyts.uva.es/sites/default/files/MemoriaEDUCACIONSOCIAL%28v5%29.pdf> (consulta realizada el 15 de febrero de 2023)

- Kissane D, McKenzie M, Bloch S, Moskowitz C, McKenzie D, O`Neill I. (2006) *Family focused Grief Therapy: A Randomized Trial in Palliative Care and Bereavement*. The American Journal of Psychiatry; Vol.163 Julio; 1208-1218.

- Kübler-Ross, E. Kessler, D. (2006). *Sobre el duelo y el dolor. Como encontrar sentido al duelo a través de sus cinco etapas*. Barcelona: Luciérnaga.

- Lacasta Reverte, M.A, García Rodríguez, E.D. (1998). *El duelo en cuidados paliativos*. Guías médicas. SECPAL.

- Ley 2017:30. Ley de Salud y Atención Médica. 9 de febrero de 2017. Recuperado de https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/halso--och-sjukvardslag-201730_sfs-2017-30 (Consulta realizada el 8 de marzo de 2023)

- Ortega, J. (2005) “*Pedagogía social y pedagogía Escolar: La educación social en la escuela*”. Revista de educación, 336, 117-1127. Recuperado de <https://www.educacionyfp.gob.es/revista-de-educacion/numeros-revista-educacion/numeros-antteriores/2005/re336.html> (Consulta realizada el 27 de marzo de 2023)

- (DLE) Real Academia Española. (2014 23ª edición). *Diccionario de la lengua española*.

- (SECPAL) Sociedad Española de Cuidados Paliativos (1994). *Guía de cuidados paliativo*.

- Ordoñez, A., Lacasta, M.A et al (2007). *Duelo en oncología*. Sociedad Española de Oncología Médica.

- Varchetta, M. Frascetti, A. Mari, E. Giannini, A.M. (2020). *Adicción a redes sociales, Miedo a perderse experiencias (FOMO) y Vulnerabilidad en línea en estudiantes universitarios*. RIDU. Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria. Volumen 14. Enero-junio. Recuperado de <https://revistas.upc.edu.pe/index.php/docencia/article/view/1187> (Consulta realizada el 23 de marzo de 2023)

- Worden JW. (1997) *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia*. Barcelona: Paidós.