



---

# **Universidad de Valladolid**

Facultad de Educación y Trabajo Social

Grado en Educación Social

**Trabajo de Fin de Grado**

## **El Duelo En la Adolescencia: Propuesta de Intervención socioeducativa en el entorno no formal**

Presentado por:

***Paloma Gómez González***

Tutelado por:

***María Julia Alonso García***

*A ti papá, por haber sido el ejemplo y la  
guía que aún me acompaña.*

*Y a ti mamá, por ser esa presencia  
incondicional que me ancla a la vida.*

## **Agradecimientos**

A mis padres, por haberme educado en el respeto, la tolerancia y los valores que hoy me definen. Gracias por ser mi mayor ejemplo y por enseñarme, sin necesidad de palabras, lo que significa ser una buena persona.

A Pedro, por ser mi refugio y mi impulso; por estar incluso en el silencio, por sostenerme cuando no sabía cómo hacerlo yo. Porque siempre has creído en mí y me has dado alas para llegar a donde quiera ser.

A mi familia, porque en los momentos de duda y desconfianza supisteis arroparme y recordarme que no estaba sola.

A mi tutora, por haberme guiado con sensibilidad, paciencia y compromiso. Gracias por confiar en este trabajo y en mí. Y a Enrique, por estar siempre dispuesto a orientar sin imponer, y por enseñarme que acompañar también es saber dar espacio.

A Juan, Carla y Diana, por ser compañeros de vida, de aula y de vocación. Gracias por las conversaciones, las risas y por ser el impulso necesario cuando las fuerzas flaquean. Este camino se ha hecho más humano con vosotros.

Y a mis amigas, que sois la mejor familia que se puede elegir. Siempre habéis sido mi lugar seguro, y sin vuestro apoyo incondicional nada de estos últimos años habría sido posible.

**En coherencia con el valor de la igualdad de género, todas las denominaciones que se efectúan en género masculino, cuando no hayan sido sustituidas por términos genéricos, se entenderán hechas indistintamente en género femenino.**

**Resumen:**

El presente Trabajo de Fin de Grado tiene como objetivo principal diseñar una intervención socioeducativa para apoyar el proceso de duelo infantil desde el enfoque de la Educación Social. El duelo, entendido como una reacción emocional y social ante la pérdida de un vínculo afectivo, representa un desafío significativo en el desarrollo infantil, especialmente cuando no se cuenta con herramientas adecuadas para gestionarlo.

A través de un análisis teórico-práctico, se identifican las principales dificultades emocionales y sociales que enfrentan los menores en duelo, los factores que condicionan su evolución y el papel del educador social como figura clave en su acompañamiento. La propuesta incluye un conjunto de actividades y estrategias diseñadas para ayudar a los adolescentes a expresar y gestionar sus emociones, fomentando un entorno educativo que favorezca el proceso de adaptación a la pérdida. Finalmente, se evalúan las posibles limitaciones y áreas de mejora para garantizar la aplicabilidad y eficacia de la intervención.

**Palabras clave:**

Duelo adolescente, intervención socioeducativa, desarrollo emocional, educación social, acompañamiento, educación no formal.

**Abstract:**

The principal objective of this final degree project is to design a socio-educative intervention to support the grieving process of the children from the perspective of Social Education. Grief, understood as a social and emotional reaction to the loss of an affective bond, is a great challenge in child development, especially when there are not adequate tools for its management.

Through a theoretical-practical analysis, the main emotional and social difficulties faced by the children, the conditioning factors of their adaptation and the role of the social educator as a key part in their support are identified. The proposal includes a group of activities and strategies designed to help teenagers express and manage their emotions, fostering a familiar and educational environment that eases the grieving process. Finally, limitations and areas of improvement are evaluated to warrantee the effectiveness and applicability of the intervention.

## **ÍNDICE:**

<b>1. INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>5</b>
<b>2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y OBJETIVOS .....</b>	<b>6</b>
<b>2.1 Planteamiento del problema .....</b>	<b>6</b>
<b>2.2 Objetivos.....</b>	<b>7</b>
<b>3. JUSTIFICACIÓN.....</b>	<b>8</b>
<b>4. MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>10</b>
<b>4.1 Conceptualización del duelo .....</b>	<b>10</b>
<b>4.2 Tipos de duelo .....</b>	<b>13</b>
<b>4.3 Fases del duelo .....</b>	<b>17</b>
<b>4.3.1 Factores de Riesgo .....</b>	<b>19</b>
<b>4.4 El duelo en la adolescencia.....</b>	<b>21</b>
<b>4.4.1 Señales de alerta y predictores de riesgo .....</b>	<b>22</b>
<b>4.4.2 Menores en riesgo y la educación no formal .....</b>	<b>25</b>
<b>4.5 Marco Normativo .....</b>	<b>27</b>
<b>5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN .....</b>	<b>31</b>
<b>5.1 Justificación.....</b>	<b>31</b>
<b>5.2 Objetivos.....</b>	<b>33</b>
<b>5.3 Destinatarios .....</b>	<b>33</b>
<b>5.4 Temporalización.....</b>	<b>34</b>
<b>5.5 Desarrollo .....</b>	<b>35</b>

<b>5.6 Contenidos.....</b>	<b>36</b>
<b>5.7 Metodología.....</b>	<b>37</b>
<b>5.8 Recursos.....</b>	<b>39</b>
<b>5.9 Evaluación .....</b>	<b>40</b>
<b>5.10 Descripción de las actividades .....</b>	<b>42</b>
<b>6. CONCLUSIONES .....</b>	<b>45</b>
<b>7. REFERENCIAS .....</b>	<b>48</b>
<b>ANEXOS: .....</b>	<b>55</b>
<b>ANEXO I .....</b>	<b>55</b>
<b>ANEXO II.....</b>	<b>56</b>
<b>ANEXO III .....</b>	<b>65</b>
<b>ANEXO IV .....</b>	<b>67</b>
<b>ANEXO V .....</b>	<b>69</b>

## **ÍNDICE DE TABLAS**

TABLA 1 TIPOS DE DUELO .....	16
TABLA 2 FASES DEL DUELO .....	18
TABLA 3 FACTORES DE RIESGO EN EL DUELO. ....	19
TABLA 4 SESIÓN 1 .....	42
TABLA 5 SESIÓN 5.....	43
TABLA 6 CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES .....	55
TABLA 7 SESIÓN 2.....	56

TABLA 8 SESIÓN 3 .....	57
TABLA 9 SESIÓN 4.....	58
TABLA 10 SESIÓN 6.....	60
TABLA 11 SESIÓN 7.....	61
TABLA 12 SESIÓN 8.....	63
TABLA 13 CUESTIONARIO DE DIAGNÓSTICO INICIAL .....	65
TABLA 14 REGISTRO DE OBSERVACIÓN GRUPAL .....	67
TABLA 15 CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN PARTICIPANTE FINAL .....	69



## 1. INTRODUCCIÓN

Se puede entender el duelo como una reacción emocional y del comportamiento que se manifiesta en forma de sufrimiento y pesar cuando un vínculo afectivo se rompe. Es un proceso por el que todo ser humano pasa a lo largo de su existencia, que puede ocurrir tras la muerte de un ser querido, la pérdida de la persona amada o incluso un cambio significativo en la vida de la persona.

Hay múltiples factores que pueden afectar a la evolución adecuada del proceso de duelo, como pueden ser las circunstancias de la pérdida, la edad y etapa del desarrollo en el que sucede, el género y el parentesco, entre otras.

El duelo infantil, especialmente en la adolescencia, resulta complejo debido a la vorágine de acontecimientos propios de esa etapa. Requiere una intervención personal, precisa y adaptada por parte de profesionales. Si ya de por sí la edad es un factor de riesgo, hay múltiples cuestiones personales, familiares y/o económicas, entre otros condicionantes, que pueden comprometer el correcto afrontamiento de la pérdida y su posterior proceso de asimilación. La adolescencia es una etapa de cambios, de adaptaciones y de autoconocimiento. Una pérdida puede tambalear todos los esquemas propios del día a día, por lo que el acompañamiento y dotación de herramientas precisas para afrontar el duelo puede suponer un punto de inflexión en la vida de los jóvenes, sobretudo en aquellos más vulnerables.

El interés por esta problemática nace de la propia experiencia de la pérdida en la adolescencia. Vivir esa etapa sin contar con recursos adecuados ni apoyos emocionales suficientes evidenció la necesidad de generar espacios donde poder transitar el duelo de forma acompañada. Durante el periodo de prácticas profesionales, en contacto con adolescentes en situación de vulnerabilidad social, esta necesidad se hizo aún más visible. La falta de herramientas específicas y de entornos seguros donde expresar lo que sienten dificulta enormemente su proceso emocional. Por ello, este trabajo nace con el propósito de diseñar una propuesta socioeducativa que ofrezca un espacio seguro, cercano y significativo donde los y las adolescentes puedan comprender, expresar y elaborar sus vivencias de pérdida de manera acompañada.

## **2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y OBJETIVOS**

### **2.1 Planteamiento del problema**

Este trabajo pretende explorar un tema que, pese a su gran importancia e impacto en la vida de los jóvenes, suele pasar desapercibido o no se trata con la profundidad necesaria. La pérdida en edades tempranas puede ser una experiencia devastadora, afectando a múltiples áreas del desarrollo, desde el plano emocional hasta el social y académico. A menudo, los sistemas educativos carecen de herramientas y recursos necesarios para gestionar adecuadamente el duelo.

En muchos casos, incluso para nosotros, no se cuenta con las herramientas y conocimientos necesarios para afrontar la pérdida o ruptura con lo anterior, en consecuencia, su duelo puede manifestarse de manera que no siempre es evidente o lógico. Por lo que los menores pueden presentar cambios en el comportamiento, retraimiento social, descenso en el rendimiento académico o incluso conductas que ponen en peligro su integridad.

El sistema educativo presenta carencias en la atención a esta problemática, ya sea por falta de tiempo, de conocimientos o de recursos disponibles en las intervenciones. Desde la educación no formal se abordan múltiples situaciones adversas de carácter emocional como pueden ser la autoestima, la regulación de emociones y la agresividad, entre otras competencias. El duelo a veces puede pasar desapercibido, dándole quizá menos atención de la necesaria. Pero en este contexto es de mucha importancia tratarlo y no solo cuando está ocurriendo, si no de manera preventiva, para que cuando suceda ya tengan un conocimiento previo, sepan identificarlo y puedan tener la potestad de manifestarlo y pedir ayuda.

## **2.2 Objetivos**

### **1. Objetivo principal:**

Diseñar una intervención socioeducativa que facilite el acompañamiento y manejo del duelo adolescente desde el enfoque de la Educación Social.

### **2. Objetivos específicos:**

- Recopilar y analizar literatura científica actualizada sobre el duelo en la adolescencia.
- Fundamentar teórica y metodológicamente una propuesta de intervención coherente con las carencias detectadas en el ámbito socioeducativo.
- Identificar las necesidades específicas de los adolescentes en proceso de duelo.
- Analizar los factores que influyen en la evolución del duelo en menores, incluyendo el entorno familiar, educativo y comunitario.
- Elaborar herramientas y actividades prácticas útiles que permitan a los menores expresar y gestionar sus emociones durante el proceso de duelo.
- Implementar estrategias de intervención que integren el entorno educativo y familiar para favorecer un acompañamiento integral.
- Visibilizar el rol del educador social en contextos de intervención con menores y adolescentes en duelo.
- Evaluar la intervención teniendo en cuenta su utilidad, facilidad de aplicación y adecuación al contexto de los adolescentes participantes.

### 3. JUSTIFICACIÓN

La experiencia de perder a un ser querido puede ser uno de los desafíos más difíciles al que enfrentarse en la vida. El duelo es un periodo necesario e inevitable, un bagaje emocional que altera el desarrollo natural del día a día. El término duelo proviene del latín “dolus” y significa “dolor”. Sigmund Freud (1917) abordó el proceso del duelo en su ensayo “Duelos y Melancolía” describiendo el duelo como un proceso psicológico natural y necesario tras la pérdida de un ser querido.

Desde el ámbito educativo y psicológico, se ha reconocido que el duelo infantojuvenil presenta características diferentes respecto al duelo adulto, tanto en su expresión como en su abordaje. Este proceso está influido por múltiples factores, como la edad y el desarrollo cognitivo del menor, la calidad del vínculo, la disponibilidad de apoyos familiares y sociales, y la organización del entorno tras la pérdida. A diferencia de las personas adultas, los y las adolescentes suelen mantener una vida activa con rutinas escolares, sociales y de ocio, que pueden favorecer una elaboración más funcional del duelo, aunque también generar desconexión aparente con la pérdida. Además, sus expresiones emocionales suelen alternarse con fases de aparente normalidad, lo que puede ser malinterpretado como falta de afectación. (Consejo General de la Psicología de España, 2024).

Por otro lado, es necesario hacer especial énfasis en los jóvenes en situación de riesgo, siendo considerados los más vulnerables debido a factores sociales, económicos, familiares y/o personales que incrementan su susceptibilidad a experimentar más dificultades emocionales y psicológicas (García et al., 2023). Estos menores, que a menudo se enfrentan a entornos inestables y precarios, pueden tener un acceso limitado a recursos de apoyo adecuados, dificultando aún más su capacidad para procesar el duelo de manera saludable.

Además, la presencia de conflictos preexistentes en sus relaciones familiares puede intensificar los sentimientos de culpabilidad y el aislamiento, exacerbando el riesgo de conductas autodestructivas (López y Martínez, 2021). Esta falta de redes de apoyo y el no poder mostrar los sentimientos con naturalidad hacen que se dificulte el manejo del dolor.

Estas situaciones subrayan la importancia de abordar de manera específica e integral las necesidades emocionales, conductuales y psicológicas de estos jóvenes, reconociendo las particularidades propias de esta etapa del desarrollo. Comprender estos aspectos es fundamental para diseñar intervenciones que faciliten un duelo saludable y promuevan su bienestar integral.

En este trabajo de fin de grado se desarrollan diversas competencias clave que forman parte de la formación en educación social. Según lo estipulado en la Memoria de Grado en Educación Social (UVA,2009), las más representativas son las siguientes:

- G6 Gestión de la información: El TFG implica la búsqueda y análisis de datos sobre el duelo infantil en el contexto educativo.
- G10 Compromiso ético: Refuerza la reflexión ética en la intervención con menores en situaciones vulnerables.
- E5 Evaluación de programas y acciones socioeducativas: Se aplica esta competencia al evaluar la efectividad de las estrategias de apoyo para menores en duelo.
- E7 Intervención educativa en contextos de diversidad: Se adapta la intervención educativa a la diversidad emocional de los menores frente a la pérdida.
- G7 Trabajo en equipo y cooperación interdisciplinar: Este TFG fomenta la colaboración entre diferentes profesionales del ámbito educativo, psicológico y social para diseñar y aplicar estrategias de intervención para menores en duelo.
- E9 Diseño y desarrollo de proyectos socioeducativos: Se pone en práctica esta competencia al crear propuestas específicas de intervención educativa dirigidas a menores y adolescentes en situaciones de duelo, considerando sus necesidades emocionales y sociales.

## 4. MARCO TEÓRICO

### 4.1 Conceptualización del duelo

El término duelo está estrechamente relacionado con el dolor, una emoción natural e inevitable tras una pérdida significativa. Aunque puede resultar una experiencia difícil, el dolor es una parte esencial del proceso de adaptación a la ausencia. Es fundamental entender que el duelo no es un estado estático, sino un proceso dinámico de transformación. A lo largo de la vida, las personas atraviesan diversas pérdidas—personales, materiales, laborales o económicas—, pero la muerte representa una de las más profundas, debido a sus implicaciones emocionales y su carácter irreversible (Ortiz-Villalobos, 2021).

Los fenómenos asociados al duelo son diversos y generan un malestar significativo que puede provocar cambios profundos en la vida del individuo. Según García Hernández (2023), el duelo se manifiesta inicialmente a través de una variedad de emociones como tristeza, ira, culpa y desesperación, lo que dificulta la asimilación de la pérdida. Este proceso suele ir acompañado de reacciones físicas y conductuales, tales como fatiga, insomnio, alteraciones en el apetito y disminución general del interés por el entorno. Estas reacciones forman parte de un proceso normal de adaptación, necesario para integrar paulatinamente la pérdida en la vida diaria.

Para que una pérdida desencadene un proceso de duelo, es necesario que concurren dos condiciones: debe existir un vínculo emocional con aquello que se pierde y que dicha pérdida tenga un significado importante para quien la experimenta. De este modo, se desmiente el primer mito relacionado con el duelo, que sostiene que únicamente se vive duelo ante la pérdida de un ser querido. En realidad, el duelo puede surgir ante la pérdida de cualquier objeto, situación personal, expectativas de vida o cualquier elemento con el que se haya establecido un fuerte vínculo emocional. (Ruiz & Palma, 2020, p. 15).

De manera resumida se puede exponer el duelo desde el estudio de diferentes disciplinas: Arnez (2021) sustenta que el duelo es un fenómeno complejo que trasciende la esfera individual, adquiriendo una dimensión social y cultural significativa. Desde una perspectiva sociológica, este proceso se encuentra condicionado por normas comunitarias y estructuras culturales que confieren significado a la pérdida. En este sentido, los rituales

funerarios no solo desempeñan un papel simbólico en la elaboración del duelo, sino que también contribuyen a reforzar la cohesión social y a proporcionar un marco estructurado que facilita la gestión del impacto emocional derivado de la ausencia. Asimismo, el autor enfatiza que el duelo está determinado por múltiples factores, incluidos los aspectos sociales, culturales, históricos y emocionales, lo que evidencia su carácter multidimensional y su estrecha vinculación con el contexto sociocultural en el que se desarrolla.

Desde una perspectiva antropológica, el duelo no puede entenderse únicamente como una experiencia emocional individual, sino como un fenómeno mediado por la sociedad y la cultura en la que se enmarca. Tal como señalan Silverman, Baroiller y Hemer (2020), el enfoque etnográfico permite identificar cómo las distintas culturas estructuran la vivencia del duelo a través de diferentes rituales, normas y significados.

En este sentido, las prácticas funerarias, los actos simbólicos y la narrativa colectiva no solo permiten procesar la pérdida a nivel individual, sino que también refuerzan la identidad grupal y la continuidad generacional. Estas manifestaciones culturales sitúan al duelo como un proceso socialmente regulado, en el que se legitiman determinadas formas de sentir, expresar y resignificar la ausencia.

Según Fernández Pérez, Garcés de Los Fayos Ruiz y Peinado Portero (2022), desde la psicología contemporánea el duelo se concibe como una experiencia afectiva y cognitiva que surge ante la pérdida de una figura o situación significativa. Este enfoque no solo se centra en las reacciones inmediatas de tristeza o dolor, sino en cómo el individuo reescribe su propia historia, reorganizando sus vínculos afectivos y halla un nuevo sentido tras la pérdida. En este contexto, el estilo de apego resulta fundamental: un apego seguro favorece un afrontamiento más adaptativo del duelo, mientras que los estilos ansioso o evitativo tienden a dificultarlo.

Por otro lado, desde una perspectiva psicoanalítica, Recalti (2025) explora en profundidad la vivencia subjetiva del duelo, describiéndolo como una experiencia de confusión y vacío emocional, en la que la ausencia de la pérdida es a nivel físico y simbólico. Esta mirada subraya la necesidad de acompañamiento emocional y de un proceso de reconstrucción interna en el que el sujeto logre integrar la pérdida como parte de su biografía.

Además, Neimeyer (2020,2021) sostiene que la psicoterapia constructivista es una herramienta clave en el proceso, ya que permite a las personas reconstruir su identidad y otorgar un nuevo significado a la pérdida. Destaca la importancia de acompañar a la persona en el proceso para poder integrarlo en su historia vital, favoreciendo así el desarrollo personal y la capacidad de resiliencia. A través de técnicas narrativas y expresivas, se fomenta una comprensión mas saludable del duelo.

Para la psiquiatría, el duelo se aborda como un proceso que, si se complica, puede derivar en trastornos psicológicos como el duelo complicado y otras patologías relacionadas (ansiedad, depresión y estrés postraumático). Parro-Jiménez et al., (2021) realizaron una revisión sistémica en población adulta española, hallando una prevalencia del 21,53% de duelo complicado. También señalaron que existen dificultades en el diagnóstico y escasez de herramientas de detección, además de existir factores de riesgo asociados como una situación socioeconómica precaria, antecedentes de vulnerabilidad psicológico, uso de psicofármacos o presencia de otros trastornos. Asimismo, Bósquez (2024) analizó el impacto del duelo complicado durante la pandemia de COVID-19 en Panamá, encontrando que el 43,6% de los participantes presentaron síntomas de este tipo de duelo. Estos casos mostraron niveles más altos de ansiedad, depresión, somatización y estrés postraumático que quienes vivieron un duelo normativo. La autora destaca la urgencia de reforzar los servicios de salud mental y ofrecer apoyo psicológico específico a las personas que enfrentan pérdidas en contextos de crisis.

Con esta información resumida, se puede concluir que el duelo, aunque universal, es una experiencia multidimensional que se ve influida por factores individuales, sociales y culturales. Adoptar una mirada integral de este proceso resulta fundamental para diseñar intervenciones que respondan tanto a las necesidades individuales como al contexto relacional y comunitario



## 4.2 Tipos de duelo

A lo largo de la literatura, se han establecido distintas clasificaciones que permiten comprender mejor sus manifestaciones, duración e intensidad, así como orientar las estrategias de acompañamiento socioeducativo, tanto desde la perspectiva clínica como desde el ámbito psicoeducativo (Hilberdink et al., 2023; Parro-Jiménez et al., 2021).

El denominado duelo "normal" o "normativo" hace referencia al proceso esperado de adaptación tras una pérdida, en el que, con el tiempo, la persona logra reorganizar su vida sin la presencia del objeto perdido. No obstante, existen otras formas que se alejan de este patrón, ya sea por su intensidad, duración, naturaleza de la pérdida o por las circunstancias en las que ocurre. Entre los más reconocidos se encuentran el duelo complicado o prolongado, el duelo anticipatorio, el duelo desautorizado o no reconocido, el duelo migratorio, el duelo por divorcio o separación, el duelo por cambios evolutivos, el duelo por la pérdida de vínculos afectivos no definitivos y el duelo perinatal. (González & Nevado, 2020)

En primer lugar, el duelo complicado o prolongado ha sido recientemente reconocido como diagnóstico clínico en el DSM-5-TR (2022). Se caracteriza por una reacción de dolor persistente, intensa e incapacitante que se mantiene más allá de los doce meses en personas adultas, generando un impacto significativo en el funcionamiento cotidiano. Esta forma de duelo suele estar asociada a dificultades notables para aceptar la pérdida, pensamientos intrusivos relacionados con la persona fallecida y un sufrimiento emocional sostenido (Levy Yeyati, 2022; Hilberdink et al., 2023). Según estudios recientes, entre un 10 y un 15 % de los dolientes podrían desarrollar este trastorno, especialmente cuando existen factores de riesgo como antecedentes de salud mental, escasa red de apoyo, pérdidas traumáticas o pérdidas inesperadas (Parro-Jiménez et al., 2021).

Por su parte, el duelo anticipatorio se produce antes de que la pérdida ocurra, generalmente en contextos de enfermedades terminales o procesos degenerativos. Aunque permite a las personas comenzar a adaptarse emocionalmente antes del fallecimiento o separación, también puede estar acompañado de altos niveles de ansiedad, ambivalencia y fatiga emocional. Este tipo de duelo ha adquirido especial relevancia en situaciones como la pandemia por COVID-19, en la que muchas despedidas se vivieron

anticipadamente y sin posibilidad de rituales tradicionales (Oliveira, Bisconcini, & Gutierrez, 2020).

El duelo desautorizado se refiere a aquellas pérdidas que no son validadas socialmente como legítimas, como puede ocurrir con amistades, rupturas amorosas, mascotas, abortos involuntarios u otras situaciones “no normativas”. Estas pérdidas no cuentan con el reconocimiento público del entorno, lo que impide la expresión emocional abierta y reduce la existencia de espacios de apoyo, favoreciendo el aislamiento y prolongando el proceso emocional (Sánchez, 2019). Cuando se trata de “peer loss” —la pérdida de un amigo cercano—, el impacto puede ser incluso más intenso que el duelo por un familiar, especialmente en adolescentes. La revisión de Coleman et al. (2025) señala que gran parte del duelo entre iguales permanece invisibilizado y no recibe el apoyo necesario, lo que aumenta el riesgo de evolucionar hacia un duelo complicado.

El duelo migratorio puede entenderse como un proceso de duelo parcial, recurrente y múltiple, ya que, al emigrar, las personas experimentan pérdidas temporales —como el idioma, la cultura, el estatus social o los vínculos familiares— que se mantienen vivas a lo largo de su vida debido al contacto continuo con el país de origen (Achotegui, 2024, p. 45). En adolescentes migrantes, especialmente cuando la migración es forzada o irregular, este tipo de duelo puede tener impactos profundos en la formación de la identidad, manifestándose en síntomas de ansiedad, retraimiento social o desorientación emocional, particularmente cuando no existe reconocimiento institucional o comunitario que valide su experiencia (Achotegui, 2024).

El duelo por divorcio o separación implica la pérdida del núcleo familiar tal como se conocía y puede generar sentimientos de abandono, inseguridad, culpa o desestructuración emocional, tanto en la adultez como en la infancia y la adolescencia. La forma en la que se gestiona este tipo de pérdida estará condicionada por factores como el nivel de conflicto entre progenitores, la continuidad de los vínculos, el apoyo social disponible y el acompañamiento emocional recibido. Cuando estas condiciones no se dan, el duelo puede cronificarse y tener efectos significativos en la autoestima, las relaciones sociales y el rendimiento académico (American Academy of Child and Adolescent Psychiatry [AACAP], 2023).

En relación con lo anterior, el duelo amoroso o por pérdida de proyectos vitales puede surgir ante rupturas sentimentales, fracasos académicos, lesiones que impiden continuar con una actividad significativa o renunciadas forzadas a metas personales. Estas pérdidas, aunque no físicas, son emocionalmente intensas y pueden dar lugar a un duelo con manifestaciones similares al producido por una muerte. Martínez Gómez et al. (2021) subrayan que, en contextos de alta dependencia emocional, estas situaciones se asocian con síntomas depresivos, ideación negativa sobre el futuro y alteraciones en el autoconcepto.

Finalmente, el duelo perinatal se refiere al proceso emocional que atraviesan las personas ante la pérdida de un hijo o hija desde la confirmación del embarazo hasta el periodo neonatal. Este tipo de duelo implica un sufrimiento profundo, pero históricamente ha estado envuelto en el silencio y la invisibilización, debido al escaso reconocimiento social de este tipo de pérdida. La ausencia de rituales sociales y de espacios para compartir el dolor contribuye a su vivencia en soledad, dificultando en muchas ocasiones su elaboración emocional (Iribarren, 2021).

A continuación, se muestra la tabla 1 a modo resumen con los diferentes tipos de duelo y sus características principales.

*Tabla 1 tipos de duelo*

<b>Tipo de duelo</b>	<b>Características principales</b>
Duelo normativo	Proceso adaptativo esperado ante una pérdida, que permite reorganizar la vida con el tiempo.
Duelo complicado o prolongado	Reacción de dolor persistente e incapacitante que supera los 12 meses, reconocida por el DSM-5-TR.
Duelo anticipatorio	Se produce antes de la pérdida real, especialmente en enfermedades terminales o situaciones anticipadas.
Duelo desautorizado o no reconocido	No está socialmente validado; el entorno no reconoce el derecho a hacer duelo (ej. exparejas, mascotas, abortos espontáneos).
Duelo migratorio	Implica múltiples pérdidas (hogar, lengua, redes sociales), con fuerte impacto en identidad y pertenencia, especialmente en jóvenes migrantes.
Duelo por divorcio o separación	Ruptura del núcleo familiar, con efectos emocionales importantes en menores y adolescentes, especialmente si hay conflicto o falta de apoyo.
Duelo por cambios evolutivos	Transiciones vitales que implican renunciaciones simbólicas a etapas previas, con impacto emocional en la identidad personal.
Duelo amoroso o por pérdida de proyectos vitales	Pérdida de una relación significativa o proyecto vital; puede generar síntomas depresivos y pérdida de autoconcepto, especialmente si hay dependencia afectiva.
Duelo perinatal	Pérdida de un bebé en gestación o tras el parto; altamente invisibilizado, pero de gran impacto emocional.

Nota. Elaboración propia a partir de Parro-Jiménez et al. (2021), Hilberdink et al. (2023), Oliveira et al. (2020), Sánchez (2019), Achotegui, 2024, Mir Gual (2022), y Iribarren, M. J. (2021).

### 4.3 Fases del duelo

El modelo clásico de las fases del duelo fue propuesto por la psiquiatra suizo-estadounidense Elisabeth Kübler-Ross en su obra *Sobre la muerte y los moribundos* (Kübler-Ross, 2000). Este modelo, conocido como las "cinco fases del duelo", describe las reacciones emocionales que las personas atraviesan ante la pérdida de un ser querido o una situación significativa. Aunque originalmente fue concebido para pacientes terminales que enfrentaban su propia muerte, este enfoque se ha ampliado para aplicarse al proceso de duelo en general.

Kübler-Ross identifica cinco fases principales: Negación, Ira, Negociación, Depresión y Aceptación. Estas etapas no son lineales ni universales, lo que significa que cada persona puede experimentar las fases en un orden diferente, o incluso regresar a etapas previas dependiendo de su proceso individual.

Este enfoque ha tenido una gran repercusión en el ámbito de la psicología y la intervención, ya que proporciona un marco accesible para comprender las distintas reacciones emocionales ante una pérdida.

Posteriormente, otros especialistas, como Worden (1997), ampliaron esta perspectiva incorporando nuevas dimensiones, como la fase de reconstrucción. Esta última hace hincapié en la capacidad de la persona en duelo para reorganizar su vida, encontrar sentido y retomar vínculos con su entorno después de la pérdida.

A continuación, se presenta la tabla 2 que detalla las fases del duelo del modelo clásico de Kübler-Ross, integrando también el aporte de Worden, con el objetivo de proporcionar una visión comprensiva y actualizada del proceso de duelo.

*Tabla 2 fases del duelo*

Fase del Duelo	Descripción	Ejemplo de Manifestaciones
1. Negación	Es la primera reacción ante la pérdida, donde el doliente rechaza emocionalmente la realidad de lo ocurrido como mecanismo de defensa.	Incredulidad, aislamiento, pensamientos como "Esto no puede estar pasando".
2. Ira	Se experimenta enojo o frustración hacia uno mismo, los demás o incluso el fallecido, como una forma de procesar la injusticia de la pérdida.	Rabia, irritabilidad, cuestionamientos como "¿Por qué a mí?".
3. Negociación	El doliente intenta llegar a un acuerdo interno o con fuerzas externas para revertir o entender la pérdida.	Pensamientos como "Si hubiera hecho algo diferente, esto no habría pasado".
4. Depresión	Surge el dolor emocional intenso y la conciencia de la irreversibilidad de la pérdida. Puede acompañarse de retraimiento social y cambios físicos.	Tristeza profunda, llanto frecuente, fatiga, pérdida de interés en actividades habituales.
5. Aceptación	Fase final en la que el doliente integra la pérdida como parte de su vida, logrando adaptarse emocionalmente y reorganizar su existencia.	Recuperación de actividades habituales, reflexión positiva sobre los recuerdos compartidos con el fallecido.
6. Reconstrucción (Worden)	Añadida por Worden, esta fase implica la reintegración activa del doliente en su entorno y la redistribución de energía hacia nuevos objetivos.	Establecimiento de nuevas relaciones, enfoque en metas futuras, reinterpretación del significado de la pérdida.

Nota. Datos obtenidos de Kübler-Ross (1969) y Wonder (1997), elaboración propia.

### 4.3.1 Factores de Riesgo

El proceso de duelo puede verse afectado por una serie de factores de riesgo que incrementan la probabilidad de complicaciones emocionales, psicológicas y sociales. Estos factores están relacionados con la naturaleza de la pérdida, la relación con el fallecido, las características individuales del doliente, el contexto social y cultural, y las circunstancias específicas de la muerte. La identificación temprana de estos factores es esencial para prevenir un duelo complicado y diseñar estrategias de intervención efectivas. (Ruiz y Palma, 2020)

La siguiente tabla, número 3, sintetiza los principales factores de riesgo en el duelo, basándose en los aportes de Ruiz y Palma (2020), basados a su vez en Neimeyer, Prigerson y Davies (2002), adaptados como una elaboración propia.

*Tabla 3 factores de riesgo en el duelo.*

Categoría	Factor de Riesgo	Descripción
Naturaleza de la Pérdida	Pérdida repentina o inesperada	Muertes súbitas (accidentes, suicidios) generan mayor dificultad para aceptar la realidad de la pérdida.
	Pérdida traumática	Muertes violentas o con sufrimiento extremo pueden provocar síntomas de estrés postraumático combinados con el duelo.
Relación con el Fallecido	Relaciones ambivalentes o conflictivas	Conflictos no resueltos generan sentimientos intensos de culpa y arrepentimiento.
	Dependencia emocional	Una relación excesivamente dependiente dificulta la reorganización emocional tras la pérdida.
Características del Doliente	Edad	Infantes y adolescentes son más vulnerables debido a su inmadurez emocional y menor experiencia con la muerte.
	Estado psicológico previo	Trastornos previos como ansiedad o depresión incrementan el riesgo de un duelo complicado.

	Personalidad	Personas con baja tolerancia a la frustración o dificultades para expresar emociones son más propensas a complicaciones en el duelo.
Contexto Social y Apoyo	Falta de redes de apoyo	La ausencia de apoyo social limita la capacidad del doliente para compartir su dolor y recibir ayuda.
	Aislamiento social	La falta de interacción social intensifica la soledad y el impacto emocional de la pérdida.
Factores Culturales y Sociales	Normas culturales restrictivas	Culturas que estigmatizan la expresión emocional dificultan el procesamiento saludable del duelo.
	Duelo no reconocido	Pérdidas no validadas socialmente (relaciones no oficiales, mascotas) agravan la incompreensión y el aislamiento del doliente.
Circunstancias de la Muerte	Muerte evitable	Percepciones de muerte injusta o prevenible generan rabia e impotencia.
	Muerte anticipada	Aunque permite preparación emocional, el proceso prolongado puede provocar agotamiento emocional en cuidadores y dolientes.

Nota: datos obtenidos de Ruiz y Palma (2020), elaboración propia



#### **4.4 El duelo en la adolescencia**

La vivencia del duelo durante la adolescencia presenta características particulares que exigen una comprensión ajustada a esta etapa del desarrollo, marcada por profundos cambios físicos, emocionales, cognitivos y relacionales. En este sentido, se ha observado que “el duelo en la adolescencia tiene un impacto directo en el ámbito de la salud mental y física, en el ámbito académico y social, en el momento en que el adolescente está consolidando su identidad y su lugar en el mundo” (Adolescere SEMA, 2022, p. 47). Este contexto convierte la pérdida en un evento de gran trascendencia para su equilibrio psicosocial y sus relaciones interpersonales.

Aunque la mayoría de adolescentes posee una comprensión clara del concepto de muerte, esta no siempre se traduce en una elaboración emocional adecuada. Tal y como señala el Consejo General de la Psicología (2024), muchos adolescentes tienden a vivir el duelo en silencio, ya sea por miedo a preocupar a su entorno o por la percepción de que sus emociones no serán comprendidas. Esta falta de expresión emocional puede derivar en sentimientos de aislamiento, incomprensión, culpa o rabia, y en ocasiones se traduce en conductas de evitación o retraimiento social.

En algunos casos, especialmente cuando la pérdida afecta al núcleo familiar más próximo, los y las adolescentes asumen responsabilidades o roles que no les corresponden por edad, como una forma de responder al vacío emocional o funcional que deja la persona fallecida. Esta dinámica, señalada por Sirbu, Mateos Hernández y Urchaga Litago (2023), puede obstaculizar la expresión del dolor y prolongar el proceso de duelo, incrementando el riesgo de desarrollar lo que se conoce como duelo complicado o patológico. Este tipo de duelo se caracteriza por una sintomatología persistente que interfiere de forma significativa en la vida cotidiana, y en la que destaca especialmente la dimensión de “recuerdo del difunto”, entendida como una fijación emocional intensa que impide avanzar hacia la aceptación de la pérdida.

La duración e intensidad del duelo adolescente están directamente relacionadas con las condiciones en que se produce la pérdida, la calidad del vínculo previo, la historia personal del menor y, de forma muy relevante, la existencia o no de redes de apoyo emocional. La falta de acompañamiento, la invisibilización del sufrimiento o la ausencia de espacios seguros donde compartir la experiencia incrementan el riesgo de

cronificación del dolor. Por ello, tal y como exponen Álvarez, Martínez-Heredia y Santaella (2023), resulta fundamental que el entorno educativo y los profesionales de la intervención socioeducativa estén capacitados para identificar señales de malestar emocional en procesos de duelo y ofrecer un apoyo adaptado, respetuoso y continuado.

Desde un enfoque socioeducativo, es prioritario ofrecer a los y las adolescentes recursos para nombrar lo que sienten, comprender sus emociones y construir un relato significativo sobre la pérdida. Las propuestas grupales en entornos no formales, que favorecen la expresión simbólica mediante el arte, la escritura o el juego, resultan especialmente eficaces para elaborar el duelo desde una perspectiva resiliente. Asimismo, la inclusión de rituales simbólicos de despedida, adecuados a la edad y al contexto, facilita la transición emocional y reduce el impacto traumático de la pérdida (Consejo General de la Psicología, 2024).

En síntesis, el duelo adolescente debe entenderse como un proceso singular y no lineal, que requiere del acompañamiento de figuras adultas disponibles, empáticas y formadas. Una intervención socioeducativa sensible al momento vital del adolescente, a su contexto familiar y a su mundo emocional puede marcar la diferencia entre una experiencia dolorosa pero integrada, y un sufrimiento cronificado que condicione su trayectoria vital.

#### **4.4.1 Señales de alerta y predictores de riesgo**

El duelo en la adolescencia es un proceso complejo influido por varios factores (personales, familiares, sociales y neurobiológicos). La forma en que un adolescente afronta la pérdida está medio por su entorno cercano, sus experiencias previas y su red de apoyo (Cakär, 20220; Currier, Holland & Neimeyer, 2020). Por ejemplo, la falta de un entorno familiar que ofrezca apoyo puede intensificar el impacto emocional del duelo, especialmente en casos de pérdida entre iguales, lo que evidencia la necesidad de intervenciones específicas (Guldin & Rafaelsen, 2025).

Desde una perspectiva individual, quienes presentan síntomas de ansiedad antes de la pérdida o han mantenido una relación conflictiva con la misma tienen un mayor riesgo de desarrollar un duelo complicado (Currier et al., 2020). A nivel familiar, la estabilidad emocional del entorno y la capacidad de las figuras adultas para contener y acompañar al adolescente son factores protectores importantes. En cambio, un ambiente inestable o la

ausencia de contención puede prolongar o intensificar el sufrimiento emocional (Çakär, 2020).

Además, el estrés económico familiar puede agravar el duelo. Según el Family Stress Model, las tensiones económicas generan una sobrecarga emocional en los progenitores, lo que puede traducirse en una menor disponibilidad afectiva hacia los hijos, afectando negativamente su proceso de elaboración de la pérdida (Conger & Donnellan, 2017).

Desde el ámbito psicológico y neurobiológico, se entiende que el duelo en la adolescencia está condicionado por los cambios propios del desarrollo cerebral. En esta etapa, el sistema límbico —relacionado con la gestión emocional— tiene una gran actividad, mientras que la corteza prefrontal —responsable del control de impulsos y la toma de decisiones— aún está en proceso de maduración. Esta combinación puede dificultar la regulación emocional tras una pérdida, y dar lugar a reacciones impulsivas o poco adaptativas (Kaplow et al., 2023). Además, al tratarse de una fase clave en la construcción de la identidad, la ausencia de una figura significativa puede desencadenar una crisis personal, afectando la autoestima y la forma en que los y las adolescentes imaginan su futuro (Stroebe et al., 2021).

En este contexto, estudios recientes han identificado diversos tipos de duelo complicado en adolescentes, tales como el duelo negado, reprimido, bloqueado por culpa excesiva, crónico o desorganizado, con mayor prevalencia en casos de pérdidas súbitas o traumáticas (Sánchez et al., 2023). Estas manifestaciones se asocian con la aparición de problemas emocionales, como ansiedad, trastorno de estrés postraumático y depresión, así como con alteraciones conductuales y somáticas (Ramírez, 2022).

### *El impacto del entorno familiar y social*

El entorno familiar y social influye de forma determinante en cómo afrontan los adolescentes el duelo. Un acompañamiento emocional adecuado, con adultos disponibles para escuchar y validar emociones, contribuye a una elaboración más saludable de la pérdida. En cambio, familias que ocultan el sufrimiento, no ofrecen espacios de expresión emocional o muestran rigidez en las normas pueden dificultar significativamente el proceso de duelo, promoviendo sentimientos de aislamiento, culpa o confusión (Gallego Matellán, 2023).

El contexto sociocultural también desempeña un papel determinante en la forma en que los adolescentes procesan la pérdida. La existencia de normas culturales que minimizan la expresión del dolor emocional o que estigmatizan la vulnerabilidad pueden llevar a los adolescentes a reprimir sus emociones, lo que incrementa el riesgo de desarrollar síntomas depresivos o conductas de evitación (Bannink & Fegert, 2022).

Actualmente, las redes sociales han transformado la manera en que se vive el duelo, especialmente entre adolescentes. Estas plataformas pueden ofrecer espacios de apoyo y permitir la expresión de emociones, pero también suponen riesgos, como el acceso constante a recuerdos de la persona perdida o la dificultad para desconectar emocionalmente, lo que puede complicar el proceso de adaptación (Bannink & Fegert, 2022).

#### *Impacto del duelo en la conducta y el rendimiento académico*

El duelo en la adolescencia puede manifestarse a nivel académico y conductual, afectando significativamente el desempeño escolar y la interacción con el entorno. Se han identificado alteraciones cognitivas, como dificultades en la memoria de trabajo, problemas de concentración y reducción en la capacidad para la toma de decisiones, lo que repercute en la disminución del rendimiento académico (Currier et al., 2020).

A nivel conductual, los adolescentes en duelo pueden presentar irritabilidad, agresividad, conflictos con sus pares y rechazo a la autoridad escolar, lo que dificulta su adaptación al entorno educativo y social. Además, el absentismo escolar o la desmotivación pueden ser signos de un duelo no resuelto que requiere intervención (Stroebe et al., 2021).

En la adolescencia, ciertas condiciones como la pérdida traumática, el aislamiento social, la falta de apoyo familiar o la presencia de trastornos mentales previos, han sido señaladas como predictores de riesgo de duelo complicado (Mayo Clinic, 2023; Ortega & Castro, 2022). La identificación temprana de estos factores es clave para la intervención socioeducativa y la prevención de sintomatología ansiosa, depresiva o disruptiva.

#### **4.4.2 Menores en riesgo y la educación no formal**

Los menores en riesgo son infantes y adolescentes que enfrentan barreras importantes para su desarrollo emocional, social y educativo —como pobreza, disfunción familiar, abuso o negligencia— que dificultan su adaptación académica y social (Garcés-Delgado, Santana-Vega & Feliciano-García, 2022). Estos factores limitan su acceso a recursos educativos y recreativos, afectando negativamente su rendimiento académico y adaptación social.

El estilo educativo en el entorno familiar también juega un papel clave. Mientras que los estilos autoritarios —marcados por la rigidez y la escasa expresión afectiva— se relacionan con altos niveles de ansiedad y problemas de ajuste, los estilos permisivos, caracterizados por la falta de normas y supervisión, suelen derivar en conflictos familiares y dificultades escolares. En cambio, un estilo democrático, que combina afecto y límites claros, se asocia con un desarrollo más saludable en términos de autoestima, autonomía y relaciones sociales (Alonso García, 2023).

Los menores en riesgo presentan desafíos específicos en su adaptación personal, escolar, familiar y social. En el ámbito personal, suelen experimentar baja autoestima, inseguridad y dificultad para gestionar conflictos. En el escolar, el bajo rendimiento se relaciona con la falta de estrategias metacognitivas y un entorno familiar poco favorable. A nivel familiar, la insatisfacción suele estar vinculada a discrepancias en las pautas educativas parentales y a un clima de indiferencia emocional. En el ámbito social, es común que enfrenten dificultades para integrarse en grupos y desarrollar relaciones positivas con sus pares (Sánchez Esteban, 2022).

La educación no formal constituye un recurso clave en el abordaje del duelo en menores en situación de vulnerabilidad, al ofrecer espacios seguros, flexibles y emocionalmente significativos que favorecen la expresión emocional y la elaboración de la pérdida. A diferencia del ámbito formal, este enfoque educativo se caracteriza por su capacidad para adaptarse a las necesidades del grupo, promoviendo procesos participativos, comunitarios y centrados en la experiencia vital de los adolescentes (Consejo General de la Psicología, 2024).

Diversos programas socioeducativos han demostrado que los talleres de acompañamiento al duelo, desarrollados en contextos no formales o semiformales, pueden facilitar el

desarrollo de habilidades emocionales y de afrontamiento, especialmente en etapas como la adolescencia. En este sentido, Jurado Sáez (2021) plantea una propuesta de intervención educativa para trabajar la muerte y el duelo desde una perspectiva preventiva y normalizadora, a través de dinámicas cooperativas y espacios de diálogo estructurados fuera del horario lectivo. Estas acciones permiten que los adolescentes identifiquen y expresen emociones, reconozcan pérdidas previas y fortalezcan sus estrategias personales de resiliencia.

Asimismo, Hinchado Morgado (2023) analiza la utilidad de los talleres de expresión emocional vinculados al uso de redes sociales como medio para canalizar el duelo adolescente. El estudio demuestra que, mediante actividades grupales no formales, los adolescentes pueden construir narrativas personales sobre la pérdida, comprender mejor sus emociones y generar vínculos de apoyo con sus iguales, minimizando el aislamiento emocional.

Este tipo de propuestas refuerzan la necesidad de intervenir desde una visión integral de la educación, donde la dimensión emocional y social del alumnado se tenga en cuenta como parte fundamental de su desarrollo. En contextos de pérdida, la educación no formal permite realizar acompañamientos respetuosos, progresivos y culturalmente sensibles, favoreciendo entornos seguros donde el adolescente pueda transitar el duelo sin ser estigmatizado ni invisibilizado (Consejo General de la Psicología, 2024).

## **4.5 Marco Normativo**

El presente marco normativo refuerza la relevancia del Trabajo de Fin de Grado y legitima la propuesta de intervención desde una perspectiva integral y multidisciplinar. Estas normativas no solo respaldan el diseño de estrategias orientadas a la atención del duelo en adolescentes en situación de riesgo, sino que también subrayan la responsabilidad de los profesionales y las instituciones en garantizar el bienestar emocional y social de este colectivo. Constituyen una guía clara para la implementación de la intervención propuesta y destacan la importancia de un enfoque coordinado entre los distintos ámbitos de actuación para asegurar su efectividad y sostenibilidad.

Desde el ámbito internacional, la Convención sobre los Derechos del Niño (Naciones Unidas, 1989), ratificada por España, establece el derecho de los infantes y adolescentes a recibir una protección integral que atienda sus necesidades emocionales, psicológicas y sociales. En particular, el artículo 39 de este tratado resalta la importancia de ofrecer apoyo a menores que hayan sufrido traumas o pérdidas significativas, asegurando su recuperación y reintegración en un entorno seguro. Asimismo, la convención reconoce el derecho de los menores a participar activamente en los procesos que afectan sus vidas, un principio clave para la intervención propuesta.

Por su parte, los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la Agenda 2030, especialmente el ODS 3 sobre salud y bienestar y el ODS 4 sobre educación de calidad, refuerzan la necesidad de promover intervenciones que prioricen el bienestar emocional y la inclusión educativa de adolescentes en situación de riesgo (Organización de las Naciones Unidas, 2015).

En el contexto europeo, la Recomendación del Consejo de la Unión Europea de 2012 sobre la validación del aprendizaje no formal e informal establece la importancia de reconocer y validar los aprendizajes adquiridos fuera del sistema educativo formal, especialmente entre la juventud, promoviendo su inclusión educativa, social y laboral. Esta recomendación legitima la educación no formal como un espacio válido para el desarrollo de competencias personales y sociales, entre ellas, la gestión emocional y el afrontamiento del duelo.

A nivel nacional, la Ley Orgánica 1/1996, de Protección Jurídica del Menor, establece un marco integral de protección para los menores en España, garantizando su desarrollo integral y abordando sus necesidades en contextos de vulnerabilidad. Esta norma reconoce la necesidad de diseñar intervenciones orientadas a mitigar el impacto emocional de experiencias adversas como el duelo. Complementariamente, la Ley 26/2015, de modificación del sistema de protección a la infancia y a la adolescencia, introduce mejoras en el sistema de protección, fortaleciendo la coordinación entre los ámbitos educativo, sanitario y social, y promoviendo la detección e intervención temprana en situaciones de vulnerabilidad. Asimismo, la Ley Orgánica 8/2021, de Protección Integral a la Infancia y la Adolescencia frente a la Violencia —conocida como “Ley Rhodes”—, subraya la responsabilidad de las instituciones educativas y sociales en la implementación de estrategias que fortalezcan la resiliencia emocional y social de los menores ante situaciones de violencia o pérdida.

Desde el ámbito educativo, la Ley Orgánica 3/2020, por la que se modifica la Ley Orgánica de Educación (LOMLOE), enfatiza la importancia del desarrollo de competencias emocionales y sociales como parte del currículo escolar, lo cual respalda la incorporación de intervenciones educativas que aborden el duelo de manera transversal.

En el ámbito de la salud pública, la Ley 33/2011, General de Salud Pública, establece entre sus objetivos prioritarios la promoción de la salud mental y el bienestar psicosocial, prestando especial atención a los colectivos más vulnerables, como la infancia y la adolescencia. Del mismo modo, el Plan de Acción para la Salud Mental y el Bienestar Emocional (2021–2024), promovido a nivel estatal, establece medidas concretas para priorizar la salud mental de la adolescencia y propone estrategias para el abordaje del duelo en contextos educativos y comunitarios.

Por otro lado, la Ley 45/2015, de Voluntariado, reconoce el papel de las entidades del tercer sector y sus actividades de educación no formal con población vulnerable, incluida infancia y adolescencia, legitimando la intervención propuesta dentro de entidades sociales o comunitarias. Y La Estrategia de Juventud 2030, impulsada por el Instituto de la Juventud de España (INJUVE), también respalda intervenciones enmarcadas en la educación no formal que promuevan el bienestar emocional, la salud mental y la inclusión social de los jóvenes, especialmente aquellos en situación de riesgo.



En el ámbito autonómico, la Ley 14/2002, de Promoción, Atención y Protección a la Infancia y la Adolescencia de Castilla y León, establece los derechos de los menores y promueve programas integrales que contemplan tanto el desarrollo emocional como el social. Este marco normativo impulsa la cooperación entre los ámbitos educativo, social y sanitario, con el objetivo de garantizar una atención adecuada. En esta misma línea, la Estrategia de Atención a la Infancia y Adolescencia en Castilla y León 2016–2021 refuerza la necesidad de diseñar intervenciones específicas para menores en situación de riesgo, promoviendo competencias emocionales y redes comunitarias de apoyo.

Asimismo, la Estrategia de Asistencia en Salud Mental de Castilla y León 2024–2030 incluye programas específicos dirigidos a menores incluidos en el sistema de protección a la infancia en centros residenciales, permitiendo valorar el posible daño emocional y ofrecer una atención asistencial en salud mental en aquellos que se encuentren en una situación de riesgo de psicopatología.

A nivel municipal, el Ayuntamiento de Valladolid ha desarrollado el III Plan Municipal de Infancia y Adolescencia (2021–2024), que establece líneas estratégicas para garantizar los derechos de los menores en la ciudad, incluyendo acciones específicas en el ámbito de la salud mental y la educación emocional. Este plan promueve la participación activa de los menores en la vida municipal a través del Consejo Municipal de la Infancia, un órgano de participación que pretende favorecer la participación de los menores de Valladolid en las actuaciones de la política municipal y promueve el ejercicio de los derechos de la infancia recogidos en la Convención sobre los Derechos del Niño.

Además, el Plan Municipal de Salud de Valladolid 2022–2024 aúna acciones relacionadas con el desarrollo de programas de promoción de la salud, de educación sanitaria y de protección de grupos sociales con riesgos específicos, abordando la prevención a través de la promoción de la vida saludable y la corrección de las desigualdades, con especial atención a la infancia y la juventud.

El Plan Estratégico de Servicios Sociales 2022–2026 del Ayuntamiento de Valladolid también contempla medidas dirigidas a la infancia y adolescencia en situación de vulnerabilidad, promoviendo la coordinación entre los diferentes servicios y recursos municipales para garantizar una atención integral.

En conjunto, este marco normativo proporciona un respaldo sólido y actualizado a la intervención socioeducativa diseñada en el presente trabajo. Reconoce tanto el derecho de los adolescentes a ser acompañados emocionalmente durante procesos de pérdida como la responsabilidad de las instituciones y profesionales en garantizar respuestas adecuadas, sostenibles y culturalmente sensibles desde el ámbito de la educación no formal.

## **5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN**

### **5.1 Justificación**

La adolescencia es una etapa crítica en el desarrollo humano, caracterizada por intensos cambios emocionales, sociales y cognitivos. En este periodo, la vivencia de una pérdida puede convertirse en un proceso especialmente complejo, dado que los adolescentes se encuentran en pleno desarrollo de su identidad y autonomía emocional. Si a esta complejidad inherente del duelo se le suma la condición de riesgo social, el desafío para abordar el bienestar emocional de estos jóvenes se amplifica considerablemente. La falta de estrategias de afrontamiento adecuadas puede derivar en manifestaciones emocionales y conductuales desadaptativas, tales como ansiedad, aislamiento social, disminución del rendimiento académico o, en los casos más graves, conductas autodestructivas (Martínez & López, 2022). Investigaciones recientes han señalado que los adolescentes en situación de vulnerabilidad, como aquellos en riesgo de exclusión social, enfrentan mayores dificultades para procesar el duelo de manera saludable debido a la carencia de redes de apoyo y entornos familiares estables (Navarro et al., 2021).

Es aquí donde la educación no formal, implementada en contextos comunitarios como los Centros de Acción Social (CEAS) o asociaciones de vecinos, entre otros, adquiere un papel esencial al ofrecer espacios seguros y dinámicos para la intervención socioeducativa. A diferencia del ámbito educativo formal, la educación no formal permite generar espacios de confianza donde los jóvenes puedan expresar sus emociones, compartir experiencias y desarrollar estrategias de afrontamiento sin la presión del entorno académico (García et al., 2022). Su flexibilidad permite adaptarse a las particularidades de cada grupo, mientras que su metodología participativa fomenta la implicación activa de los adolescentes en el proceso de aprendizaje emocional.

La propuesta de intervención que se presenta a continuación surge de un proceso de análisis y reflexión que combina la fundamentación teórica con la experiencia profesional adquirida durante las prácticas del Grado en Educación Social. Concretamente, el diseño de esta intervención se ha visto profundamente influido por el contacto directo con adolescentes en situación de vulnerabilidad social durante las estancias prácticas realizadas en tercero y cuarto curso en una fundación especializada en este colectivo.

Durante ese periodo de formación profesional se pudo observar con claridad la presencia de situaciones de pérdida no elaboradas —tanto pérdidas reales como simbólicas— y la falta de espacios adecuados para abordar emocionalmente estos procesos. En numerosos casos, el duelo se manifestaba de forma encubierta, a través de conductas agresivas, retraimiento, apatía o rupturas en la vinculación educativa. A pesar de la intensidad de estas vivencias, la respuesta institucional era muchas veces insuficiente, ya fuera por falta de recursos, formación específica o tiempo para una atención individualizada. Esta experiencia evidenció una necesidad concreta y urgente: ofrecer a los y las adolescentes un acompañamiento emocional adaptado, seguro y significativo ante situaciones de pérdida.

A partir de estas observaciones, y combinándolas con la revisión de literatura científica reciente sobre duelo adolescente, se fue definiendo progresivamente una intervención socioeducativa viable, con orientación grupal, flexible en su aplicación y sensible a la diversidad de experiencias. El proceso de diseño tuvo en cuenta no solo las dimensiones emocionales implicadas en el duelo, sino también las condiciones reales de los entornos en los que se pretende implementar: espacios educativos no formales, entidades sociales, y recursos comunitarios.

Desde una perspectiva socioeducativa, trabajar con estos adolescentes implica no solo intervenir en su manejo emocional, sino también abordar las dinámicas sociales y culturales que los rodean. En este sentido, los espacios de educación no formal se convierten en escenarios idóneos para plantear intervenciones que promuevan la resiliencia y el afrontamiento positivo del duelo. La presente propuesta de intervención surge, por tanto, de la necesidad de ofrecer un recurso estructurado y adaptado a adolescentes que atraviesan procesos de duelo, especialmente aquellos en situación de vulnerabilidad. Su objetivo es proporcionar un espacio de apoyo donde puedan comprender sus emociones, fortalecer su resiliencia y desarrollar herramientas para afrontar la pérdida de manera saludable.

La propuesta se articula en torno a una metodología participativa, buscando proporcionar a los adolescentes no solo un lugar para expresar sus emociones, sino también estrategias prácticas y colectivas para reconstruir su bienestar emocional. Para ello, se ha diseñado un proceso progresivo de ocho sesiones estructuradas, que guían a los adolescentes desde la integración grupal inicial hacia la exploración de emociones, recuerdos y recursos

internos, para concluir con una valoración del aprendizaje y el establecimiento de metas futuras. Este enfoque integral garantiza que los participantes no solo gestionen su duelo de manera adecuada, sino que también fortalezcan su capacidad para afrontar futuros desafíos emocionales y sociales.

Dado el impacto que el duelo puede tener en el bienestar y el desarrollo personal de los adolescentes, resulta fundamental que los profesionales de la educación social cuenten con herramientas específicas para abordar esta problemática. La presente intervención se plantea como una respuesta a esta necesidad, ofreciendo un marco estructurado que integra el trabajo emocional, social y comunitario para mejorar el afrontamiento del duelo en este grupo de población.

## **5.2 Objetivos**

Objetivo general: Facilitar el proceso de duelo en adolescentes en situación de riesgo a través de una intervención educativa no formal.

Objetivos específicos:

- Promover la identificación y gestión de emociones a través de actividades dinámicas y participativas.
- Crear un espacio seguro y de confianza donde los adolescentes puedan compartir sus experiencias relacionadas con el duelo.
- Fomentar la cohesión grupal y el trabajo colaborativo como mecanismos de apoyo emocional.
- Reforzar habilidades socioemocionales como la resiliencia, la autoestima y la capacidad de afrontamiento.
- Desarrollar estrategias de afrontamiento positivas que les permitan enfrentarse a situaciones futuras de pérdida o adversidad.

## **5.3 Destinatarios**

La propuesta de intervención se dirige a adolescentes entre 13 y 17 años en situación de riesgo psicosocial, que se encuentren atravesando un proceso de duelo por la pérdida de una figura significativa, ya sea por fallecimiento, separación familiar, migración, cambio de etapa vital o ruptura de vínculos afectivos relevantes. Este grupo se caracteriza por una

etapa evolutiva de especial vulnerabilidad emocional, en la que los procesos de pérdida pueden tener un impacto profundo en el desarrollo identitario, las relaciones sociales y la salud mental.

Los destinatarios pueden presentar indicadores asociados al duelo complicado, como aislamiento, bloqueo emocional, alteraciones en la conducta, negación de la pérdida o dificultad para integrar la experiencia en su narrativa personal. La intervención se orienta, por tanto, a prevenir la cronificación del dolor y favorecer un proceso de elaboración saludable mediante estrategias socioeducativas adaptadas.

La propuesta está diseñada para ser implementada en entornos de educación no formal, tales como entidades sociales, programas municipales de infancia y adolescencia, centros de día, servicios de intervención socioeducativa, asociaciones o fundaciones que trabajen con población adolescente en situación de vulnerabilidad. Asimismo, podría adaptarse a contextos escolares, especialmente en colaboración con equipos de orientación educativa, siempre que se garantice un enfoque grupal, voluntario y emocionalmente seguro.

El perfil profesional idóneo para dinamizar esta intervención corresponde al educador o educadora social, en coordinación con otros profesionales del ámbito psicosocial, lo que refuerza el carácter interdisciplinar del acompañamiento al duelo en la adolescencia.

#### **5.4 Temporalización**

La intervención se desarrolla a lo largo de ocho sesiones, cada una con una duración aproximada de 90 minutos (depende del número de asistentes, circunstancias personales y profesionales, programación anual, etc.), distribuidas en un periodo de ocho semanas. (Anexo I)

Las sesiones se harán dentro de la temporalización anual del programa de menores e infancia; por lo que las sesiones se organizarán en base al resto de dicha programación. Lo idóneo sería espaciar las sesiones dejando unos 20 días aproximadamente entre ellas, ya que tratar este tema es delicado y requiere meditación e iniciativa de participación de los jóvenes, por lo que es mejor no sobrecargar.

Este diseño temporal permite trabajar de manera progresiva, respetando el ritmo de los participantes y asegurando que cada sesión contribuya al logro de los objetivos planteados.

Las primeras sesiones están orientadas a la introducción y cohesión grupal, mientras que las intermedias se centran en el desarrollo de contenidos específicos relacionados con el duelo. Las últimas sesiones están dedicadas a la consolidación de aprendizajes y al cierre del proceso, promoviendo una reflexión final sobre la experiencia vivida y estableciendo metas para el futuro.

## **5.5 Desarrollo**

La intervención propuesta se enmarca en el ámbito socioeducativo no formal, como los Centros de Acción Social (CEAS), asociaciones comunitarias o programas municipales dirigidos a adolescentes en situación de vulnerabilidad. Se integra dentro de la planificación anual de estas entidades, concretamente en el marco del programa de *Menores e Infancia en Riesgo de Exclusión Social*, como una propuesta de apoyo emocional desde una perspectiva preventiva, educativa y comunitaria.

Para su desarrollo, se parte de una revisión documental de diagnósticos territoriales, planes municipales y memorias de actividades previas, lo que permite contextualizar la intervención en el entorno real. Posteriormente, se contacta con profesionales del recurso (técnicos de CEAS, educadores de calle, responsables asociativos) para consensuar su viabilidad, definir el perfil de los y las participantes y establecer posibles sinergias.

Una vez definida la colaboración, se acuerda un protocolo básico de derivación y coordinación, que permite identificar a adolescentes con vivencias de pérdida o malestar emocional, respetando siempre la confidencialidad y la voluntariedad. Se lleva a cabo una planificación conjunta con el equipo educativo del recurso, acordando cronograma, objetivos específicos y condiciones de participación.

Antes de iniciar las sesiones, se aplica una breve evaluación inicial —mediante dinámicas o escalas adaptadas— para conocer el punto de partida del grupo. Asimismo, se cuida la creación de un entorno seguro, tanto física como emocionalmente, y se introducen las temáticas de forma progresiva y respetuosa.

Durante la intervención, se realiza un seguimiento continuado mediante observación y registro reflexivo, adaptando la metodología a las necesidades del grupo. Al finalizar, se

contempla la derivación individual a otros recursos si fuera necesario, y se realiza una sesión de cierre para consolidar aprendizajes y reforzar el apoyo comunitario.

## **5.6 Contenidos**

La intervención socioeducativa propuesta para el abordaje del duelo en adolescentes en situación de vulnerabilidad se fundamenta en una serie de contenidos que combinan el desarrollo emocional, la reflexión grupal y el fortalecimiento de competencias socioemocionales. Estos contenidos han sido seleccionados en coherencia con los objetivos del programa, las características del grupo destinatario y las recomendaciones pedagógicas recogidas en la asignatura “Inteligencia emocional y competencia social”, impartida por el profesor Raúl Pérez Benítez (Pérez Benítez, 2024).

En primer lugar, se incluyen contenidos relativos al reconocimiento y la validación emocional, especialmente centrados en emociones complejas como la tristeza, la culpa o la nostalgia, que suelen emerger en procesos de duelo. A partir de dinámicas expresivas y técnicas narrativas, se favorece la identificación de las propias emociones y su expresión en un entorno seguro y compartido.

En segundo lugar, se trabajan contenidos relacionados con el desarrollo de la empatía y la escucha activa, entendidos como pilares de la competencia social. Estos elementos permiten al grupo comprender y acoger el dolor ajeno, generando vínculos de cuidado y apoyo mutuo. La empatía se aborda tanto desde un plano cognitivo como emocional, tal y como se plantea en la teoría de las competencias emocionales.

Asimismo, se incorporan contenidos dirigidos a fortalecer la autoestima y el autoconcepto, con especial atención al impacto que las pérdidas significativas pueden tener sobre la identidad adolescente. Se diseñan actividades que permiten resignificar la experiencia vivida y proyectar nuevas formas de sentido, integrando la pérdida en la biografía personal.

Otro eje fundamental es la regulación emocional, en particular de aquellas emociones de difícil gestión como la rabia, la angustia o la apatía. Para ello, se introducen técnicas de autorregulación emocional y herramientas de autocuidado basadas en la práctica



educativa, la educación emocional y el enfoque de las competencias emocionales descrito por Pérez Benítez.

Finalmente, se contemplan contenidos vinculados al sentido de pertenencia y la conexión comunitaria, reconociendo el valor de los grupos de apoyo, los espacios colectivos de elaboración del duelo y la importancia de reconstruir redes significativas tras una pérdida.

Todos estos contenidos se integran de forma transversal en las actividades descritas en los apartados siguientes, adaptándose al ritmo del grupo, sus necesidades específicas y su contexto vital. La intervención se aleja de un enfoque clínico, priorizando una mirada educativa, empática y comunitaria que contribuya al bienestar emocional y al empoderamiento de los y las adolescentes participantes.

## **5.7 Metodología**

El enfoque metodológico que más se adapta a la propuesta de intervención se fundamenta en los principios de flexibilidad, adaptabilidad y participación activa, lo que permite promover aprendizajes significativos a través de dinámicas que conectan con las necesidades individuales y grupales de los participantes.

Uno de los pilares clave es el enfoque participativo, que sitúa a los adolescentes como agentes activos en su propio proceso de elaboración del duelo. Este planteamiento les permite tomar decisiones, compartir experiencias y reflexionar sobre sus emociones y recursos personales, favoreciendo así su autonomía emocional y su implicación real en la intervención.

Al mismo tiempo, se emplean técnicas lúdicas y creativas que facilitan la expresión emocional en un entorno seguro, permitiendo abordar el duelo desde una perspectiva accesible y adaptada al nivel evolutivo de los adolescentes.

Otro elemento central de la metodología es el trabajo grupal, entendido como una herramienta para fortalecer las relaciones interpersonales, fomentar el apoyo mutuo y generar cohesión dentro del grupo. Estas interacciones contribuyen a que los adolescentes se sientan acompañados en su proceso de duelo, disminuyendo el aislamiento emocional que muchas veces caracteriza este tipo de experiencias.

Junto con las dinámicas grupales, se integran momentos de reflexión individual que permiten a cada participante profundizar en su autoconocimiento y en el desarrollo de estrategias personales de afrontamiento, fortaleciendo así su proceso de elaboración del duelo desde una perspectiva integral.

La intervención está estructurada en tres fases principales:

La primera fase se centra en la introducción y diagnóstico inicial, cuyo objetivo es crear un ambiente de confianza y evaluar el punto de partida emocional y social del grupo. En esta etapa, se implementan dinámicas de presentación y ejercicios iniciales que permiten identificar las necesidades y expectativas de los participantes.

La segunda fase de la intervención se centra en el desarrollo de los contenidos principales, trabajando aspectos emocionales, sociales y de fortalecimiento de la resiliencia. Para ello, se proponen actividades secuenciadas que combinan dinámicas grupales, técnicas expresivas y relatos personales, facilitando así una aproximación progresiva y respetuosa al proceso de duelo.

La última fase se dedica al cierre del programa y a la evaluación del proceso vivido. En este momento, se busca consolidar los aprendizajes alcanzados y proyectar su aplicación a futuras situaciones, mediante espacios de reflexión compartida y actividades que favorezcan la valoración del camino recorrido.

Entre las herramientas metodológicas utilizadas destacan las dinámicas grupales orientadas a fortalecer la comunicación y la cohesión entre los y las participantes. También se emplean técnicas creativas como el dibujo, la escritura o las manualidades, que resultan especialmente útiles para canalizar las emociones de forma simbólica y accesible.

Asimismo, se trabajan las narrativas individuales y colectivas como recurso para elaborar las experiencias de pérdida, ayudando a los adolescentes a integrarlas en su historia vital. Las reflexiones guiadas permiten profundizar en estos procesos, ofreciendo un espacio cuidado en el que expresar pensamientos y emociones con apoyo y sin juicio.

## 5.8 Recursos

En cuanto a los recursos humanos, la intervención contará con un equipo multidisciplinar capacitado para trabajar con adolescentes en procesos de duelo. El equipo estará compuesto por un educador o educadora social, quien liderará las actividades y se encargará de dinamizar las sesiones, además de establecer un ambiente de confianza con los participantes.

Este profesional será el principal referente del grupo, facilitando la expresión emocional y la reflexión.

Asimismo, se contará con el apoyo de un psicólogo o psicóloga especializada en duelo, quien supervisará las actividades, brindará apoyo ante posibles situaciones emocionales complejas y asesorará en la adaptación de las dinámicas a las necesidades del grupo. En sesiones específicas que requieran habilidades técnicas adicionales, como dramatizaciones o actividades creativas, se podrá contar con facilitadores especializados en técnicas artísticas o lúdicas.

Los recursos materiales son otro pilar fundamental para la realización de las actividades. Estos incluyen materiales generales, como papelería básica (hojas, cartulinas, rotuladores, lápices, tijeras, pegamento) y equipos audiovisuales (proyector, ordenador portátil y altavoces) para las actividades que incorporen recursos multimedia.

Adicionalmente, se utilizarán materiales específicos, como plantillas para actividades individuales (termómetros emocionales y mapas de fortalezas), accesorios teatrales para las dramatizaciones y elementos simbólicos, como sobres y cartas, que faciliten la reflexión personal. Para algunas dinámicas grupales, como la creación de una caja de recuerdos, se dispondrá de cajas y materiales decorativos que fomenten la creatividad y el trabajo en equipo.

En relación con los recursos espaciales, el desarrollo de la intervención requiere un entorno que sea cómodo, accesible y adaptable a las diversas dinámicas propuestas.

El espacio principal será un aula amplia equipada con mobiliario flexible, que permita tanto el trabajo individual como grupal. Además, se necesitará un espacio al aire libre, como un parque cercano, para las actividades que incluyan movimiento o dinámicas

recreativas. Por último, se recomienda contar con una sala tranquila y separada, destinada a aquellos adolescentes que necesiten un momento de calma o atención individual durante las sesiones.

En términos de recursos financieros, el presupuesto necesario dependerá de la duración de la intervención y del tamaño del grupo. Entre los principales gastos se incluyen la remuneración del equipo humano, la adquisición de los materiales de uso constante, como papelería y elementos decorativos.

Se entiende que este presupuesto está incluido dentro del presupuesto del propio proyecto de intervención con menores en riesgo, que suele ser anual o en curso escolar (septiembre-Julio), de la entidad.

## **5.9 Evaluación**

La evaluación de la intervención se centrará en medir el grado de cumplimiento de los objetivos específicos establecidos y en analizar el impacto de las actividades diseñadas sobre los adolescentes participantes. Al tratarse de una intervención concreta en el marco de un proyecto de mayor alcance, se plantea un sistema de evaluación sencillo, pero riguroso, que permita recoger información relevante para valorar la eficacia de las acciones realizadas.

### **1. Evaluación inicial**

Previo al inicio de la intervención, se aplicará un cuestionario diagnóstico, de elaboración propia, diseñado ad hoc, que incluirá preguntas abiertas y cerradas. Este instrumento tiene como objetivo explorar las expectativas de los adolescentes, sus conocimientos previos acerca del duelo y el estado emocional predominante del grupo. Este diagnóstico servirá como referencia para identificar cambios al finalizar la intervención y adaptar las actividades a las características específicas del grupo. ANEXO III

### **2. Evaluación durante la intervención**

A lo largo de las sesiones, se llevará a cabo un seguimiento continuo que permita valorar el desarrollo de las actividades y el nivel de implicación de los participantes. Este seguimiento incluirá:

- **Observación directa:** Los facilitadores registrarán aspectos clave como la dinámica grupal, el nivel de participación, la interacción entre los adolescentes y la expresión emocional durante las actividades. ANEXO IV
- **Reflexiones al cierre de cada sesión:** Al finalizar cada actividad, se dedicará un espacio breve para que los participantes expresen, de manera libre o guiada, sus percepciones sobre lo trabajado, las emociones vividas y los aprendizajes obtenidos. Esto permitirá realizar ajustes inmediatos en caso de ser necesario.

### 3. Evaluación final

Una vez completada la intervención, se llevará a cabo una evaluación sumativa que permita analizar los resultados obtenidos. Esta fase incluirá:

- **Cuestionario de cierre:** Este instrumento, diseñado con preguntas similares al cuestionario inicial, permitirá medir los cambios en la percepción, las habilidades adquiridas y las emociones asociadas al proceso de duelo. ANEXO V
- **Dinámica grupal de valoración:** Se organizará una actividad reflexiva en la que los adolescentes compartirán su experiencia global en la intervención, identificando los aprendizajes más significativos, los aspectos positivos y las áreas susceptibles de mejora.

### Indicadores de evaluación

Los indicadores que se utilizarán para medir la efectividad de la intervención son:

1. **Participación:** Nivel de asistencia y grado de implicación activa en las dinámicas propuestas.
2. **Expresión emocional:** Capacidad para identificar, expresar y gestionar emociones relacionadas con el duelo.
3. **Aprendizajes percibidos:** Identificación de nuevas estrategias de afrontamiento y fortalecimiento de habilidades sociales y de resiliencia emocional.

### 5.10 Descripción de las actividades

A continuación, se presenta la descripción de dos actividades representativas de la intervención, organizadas en diferentes tablas. Estas se incluyen a modo de ejemplo ilustrativo, mientras que el resto de actividades se recoge en el ANEXO II para una consulta más detallada.

*Tabla 4 sesión 1*

Título de la sesión	Presentación del grupo y creación de vínculo
Duración total	90 minutos
Objetivos	- Favorecer un primer acercamiento grupal en un clima de confianza y respeto. - Reflexionar sobre los vínculos como red de apoyo emocional. - Establecer las normas y objetivos del espacio grupal.
Contenidos	- Presentación personal. - Escucha activa y pertenencia grupal. - Vínculos emocionales y redes de apoyo.
Actividades	1. Dinámica “Red de apoyos” (30 min): con ovillo de lana. Cada persona se presenta, dice su nombre, una afición, y menciona una persona o grupo que le apoya. Al final se reflexiona sobre la red simbólica creada y el valor del apoyo emocional. 2. Contrato grupal (30 min): entre todo el grupo se redactan normas de convivencia, acuerdos sobre respeto, confidencialidad, escucha, etc. El contrato se deja visible para el resto de sesiones. 3. Mapa de expectativas (30 min): en post-it (o digital), los/as adolescentes escriben qué esperan del grupo, qué les gustaría trabajar, qué no les gustaría que ocurriera, etc. Se comparten anónimamente, se leen en grupo y se organizan por temáticas.
Espacio y agrupamiento	Aula amplia o sala polivalente. Trabajo grupal en círculo y trabajo en pared o mesa para dinámicas escritas.
Recursos materiales	Ovillo de lana, pizarra o cartulina grande, post-it o tarjetas, rotuladores.
Evaluación	- Observación de la participación y disposición al diálogo. - Registro cualitativo y cuantitativo de las expectativas y actitudes emergentes.

Taxonomía de Bloom	Comprensión: identificar redes de apoyo y necesidades. Aplicación: establecer acuerdos de grupo y formular expectativas personales.
--------------------	---

Fuente: Elaboración propia, 2025.

*Tabla 5 sesión 5*

Título de la sesión	Cápsulas del tiempo: honrar lo vivido y mirar hacia adelante
Duración total	90 minutos
Objetivos	- Elaborar simbólicamente experiencias de pérdida. - Transformar el recuerdo en algo constructivo para el futuro. - Facilitar el cierre emocional desde el ritual.
Contenidos	- Duelo y significado personal del recuerdo. - Transformación emocional y resignificación. - Rito de cierre y proyección al futuro.
Actividades	<p>1. Introducción reflexiva (10 min): Se plantea al grupo: "¿Y si guardáramos un recuerdo para abrirlo cuando seamos más fuertes?". Se explica el concepto de cápsula del tiempo como forma simbólica de cerrar y recordar.</p> <p>2. Creación de la cápsula (45 min): Cada adolescente recibe una caja pequeña o sobre resistente. Dentro, colocará elementos que representen una pérdida significativa vivida: puede ser una etapa, una persona, un lugar, una relación o incluso una versión de sí mismos/as. Se anima a incluir objetos o símbolos que les recuerden a esa etapa perdida o que les ayudaron durante ese momento difícil (una pulsera, una nota, una canción, un dibujo, etc.). También pueden escribir una carta a su "yo del futuro", con deseos o reflexiones.</p> <p>3. Ritual de enterramiento o sellado (25 min): Si el centro lo permite, se puede enterrar en el patio o jardín (con las cajas protegidas). Si no, se sellan todas las cápsulas y se guardan juntas en una caja grupal rotulada como "Abrir cuando estés preparado/a". Puede marcarse una fecha simbólica (ej. "junio de 2026").</p> <p>4. Cierre emocional (10 min): En círculo, cada persona puede compartir —de forma libre— una palabra que represente lo que deja</p>

	atrás y otra que represente lo que quiere llevar consigo al futuro. Se escucha con respeto, sin comentarios.
Espacio y agrupamiento	Aula y exterior (si es posible enterrar), o sala cerrada con lugar simbólico para guardar la cápsula grupal. Trabajo individual con cierre grupal.
Recursos materiales	Cajas o sobres, papel decorativo, bolígrafos, pegatinas, cuerda o precinto, caja grupal grande (si no se entierra), papel para escribir deseos o cartas, elementos personales.
Evaluación	Observación del nivel de implicación simbólica, respeto durante el cierre y conexión con el ejercicio.
Taxonomía de Bloom	Síntesis (crear una cápsula emocional significativa). Evaluación (elaborar un cierre emocional). Aplicación (usar un ritual simbólico para resignificar).

Fuente: Elaboración propia, 2025.



## **6. CONCLUSIONES**

El desarrollo de este Trabajo de Fin de Grado ha permitido diseñar una propuesta de intervención socioeducativa orientada a adolescentes en situación de riesgo, con el objetivo de abordar el proceso de duelo desde la educación no formal.

A lo largo del proyecto, se ha evidenciado que es posible crear un marco de intervención práctico, dinámico y pensado para adaptarse a las necesidades específicas de los jóvenes, promoviendo a su vez la gestión saludable de sus emociones y el fortalecimiento de sus capacidades de afrontamiento.

El diseño metodológico de esta intervención parte de la premisa de que las actividades lúdicas, reflexivas y participativas no solo contribuyen a fortalecer la cohesión del grupo, sino que también promueven la expresión emocional y el desarrollo de habilidades sociales en los adolescentes. Lejos de centrarse únicamente en el plano individual, la propuesta enfatiza el valor del grupo como un espacio de contención y acompañamiento, donde cada participante pueda sentirse escuchado y comprendido.

La planificación de las sesiones se ha realizado de forma progresiva, comenzando con temáticas generales que permitan generar confianza y avanzar gradualmente hacia aspectos más personales relacionados con el duelo. Esta secuencia favorece un equilibrio emocional a lo largo del proceso y permite adaptar el ritmo a las necesidades del grupo.

En relación con su implementación práctica, se considera que la aplicación de esta propuesta en un entorno real permitiría evaluar su eficacia, detectar posibles mejoras y ajustar el diseño a las características específicas del contexto. Dado su carácter flexible, esta intervención podría ser replicada en distintos escenarios educativos y comunitarios, adaptándose a las particularidades culturales y sociales de cada grupo.

Asimismo, se destaca el papel esencial del educador o educadora social como figura de referencia en todo el proceso. Su función como facilitador/a, guía y sostén emocional resulta clave para crear un clima de seguridad y favorecer la elaboración saludable del duelo.

Por último, cabe señalar una limitación frecuente en la literatura revisada: el enfoque mayoritario en pérdidas familiares o parentales, dejando en segundo plano otros tipos de

duelo relevantes en la adolescencia. Pérdidas como la ruptura de amistades significativas, el traslado de domicilio o la pérdida de proyectos vitales también pueden generar un profundo impacto emocional, y merecen ser reconocidas y abordadas desde una mirada amplia e inclusiva del duelo.

La falta de una visión amplia sobre el concepto de duelo ha limitado la posibilidad de abordarlo desde una perspectiva inclusiva, especialmente cuando se trata de adolescentes con experiencias diversas. Esta restricción conceptual dificulta la comprensión profunda del fenómeno y la elaboración de respuestas adaptadas a realidades distintas.

Durante la elaboración de este trabajo, se ha evidenciado una carencia significativa de fuentes que aborden de forma conjunta los tres pilares fundamentales de la propuesta: adolescencia en situación de riesgo, duelo y educación no formal. Esta escasez ha supuesto un reto importante, ya que ha sido necesario recurrir a distintas disciplinas — como la psicología, el trabajo social, la pedagogía y la educación emocional— para construir un marco teórico coherente y sólido.

Si bien esta interdisciplinariedad enriquece el análisis, también ha exigido una labor de integración y adaptación de conceptos, de modo que se ajusten a los objetivos específicos de la intervención propuesta sin perder rigurosidad.

Por otro lado, es importante tener presente que la eficacia de cualquier intervención está condicionada por múltiples factores, como la formación del equipo profesional, la disponibilidad de recursos materiales y humanos, y, sobre todo, la disposición de los y las adolescentes a implicarse en el proceso. Estos elementos deben ser considerados cuidadosamente en una futura aplicación práctica del programa.

Entre las líneas de investigación que podrían desarrollarse a partir de esta propuesta, destaca la necesidad de analizar cómo influyen las diferencias culturales en el modo en que los adolescentes viven y elaboran el duelo. Esta mirada permitiría adaptar la intervención a distintos contextos y promover prácticas más respetuosas con la diversidad cultural.

Del mismo modo, sería pertinente explorar el papel de las herramientas digitales —como aplicaciones móviles o plataformas virtuales— en el acompañamiento al duelo adolescente. Este enfoque puede resultar especialmente útil en casos donde las barreras

geográficas o personales dificulten el acceso a recursos presenciales, abriendo nuevas posibilidades de intervención adaptadas a la realidad actual.

Finalmente, considero relevante profundizar en la formación específica de los educadores sociales en el ámbito del duelo. Diseñar programas de capacitación que incluyan competencias emocionales, técnicas de comunicación y estrategias de intervención podría potenciar significativamente la capacidad de los profesionales para acompañar de manera efectiva a los adolescentes en estos procesos.

## 7. REFERENCIAS

- Achotegui, J. (2024). Duelo migratorio: como duelo parcial, recurrente y múltiple. *International Journal of Family & Community Medicine*, 8(2), 44–47.  
<https://doi.org/10.15406/ijfcm.2024.08.00348>
- Adolescere SEMA. (2022). *Abordaje integral del duelo en los adolescentes* (Vol. 10, núm. 2, pp. 45–51). Revista Adolescere.  
[https://www.adolescere.es/revista/pdf/volumen-X-n2-2022/2022-n2-45\\_51\\_Tema-de-revision-Abordaje-integral-del-duelo-en-los-adolescentes.pdf](https://www.adolescere.es/revista/pdf/volumen-X-n2-2022/2022-n2-45_51_Tema-de-revision-Abordaje-integral-del-duelo-en-los-adolescentes.pdf)
- Alonso García, J. (2023). *Apuntes de clase de la asignatura Educación Social en el Ámbito Familiar*. Universidad de Valladolid.
- Álvarez, M. A., Martínez-Heredia, N. J., & Santaella, J. C. (2023). El trabajo del duelo a través de la potenciación de la autoestima en el centro educativo. *Revista RES, Educación Social*, (36), 123–137. <https://eduso.net/res/revista/36/el-trabajo-del-duelo/el-trabajo-del-duelo-a-traves-de-la-potenciacion-de-la-autoestima-en-el-centro-educativo/>
- Bannink, R., & Fegert, J. M. (2022). The role of social media in adolescent grief. *Journal of Adolescent Health*, 71(4), 533–545.  
<https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2022.04.012>
- Bósquez, E. Y. (2024). Impacto del duelo complicado durante COVID-19 llama a reforzar políticas de salud mental. *La Web de la Salud*.  
<https://lawebdelasalud.com/impacto-del-duelo-complicado-durante-covid-19-llama-a-reforzar-politicas-de-salud-mental/>
- Bowlby, J. (1980). *La pérdida afectiva: Tristeza y depresión* (1.<sup>a</sup> reimp. esp.). Paidós.

- Cabodevilla, A., Martínez, P., & Rodríguez, S. (2021). Indicadores de duelo complicado en adolescentes: Un análisis clínico. *Revista de Psicología y Salud*, 15(2), 113–129.
- Çakär, F. S. (2020). Grief reactions in adolescents: The impact of attachment style and social support. *Children and Youth Services Review*, 118, 105367.  
<https://doi.org/10.1016/j.chidyouth.2020.105367>
- Conger, R. D., & Donnellan, M. B. (2017). Economic stress and family functioning: Advancing family stress theory and measurement. *Journal of Marriage and Family*, 79(2), 409–427. <https://doi.org/10.1111/jomf.12306>
- Consejo General de la Psicología de España. (2024). *Intervención en procesos de duelo en el entorno educativo* (pp. 53–61). <https://www.cop.es/uploads/PDF/DUELO-ENTORNO-EDUCATIVO.pdf>
- Coleman, X. X., C., J., & B. L. Z. (2025). *The grief of peer loss among adolescents: A narrative review*. *Journal of Adolescent Grief*, 26(1), 1–18.
- Currier, J. M., Holland, J. M., & Neimeyer, R. A. (2020). The impact of bereavement on cognitive functioning in adolescents. *Journal of Traumatic Stress*, 33(3), 293–305. <https://doi.org/10.1002/jts.22565>
- Fernández Pérez, E., Garcés de Los Fayos Ruiz, E. J., & Peinado Portero, A. I. (2022). Apego, duelo y continuidad de lazos en el afrontamiento de la pérdida: Revisión sistemática. *Revista de Psicología de la Salud*, 10(1).  
<https://doi.org/10.21134/pssa.v10i1.817>
- Freud, S. (1917). Duelos y melancolía. En J. Strachey (Ed. y trad.), *Obras completas de psicoanálisis* (Vol. 14, pp. 237–258). Hogarth Press.

- Gallego Matellán, M. (2023). *Ayudar a los adolescentes a afrontar la muerte y el duelo*. Editorial Síntesis. <https://dmc2vm44yioo9.cloudfront.net/b4d31191-350a-4871-b735-f88616d7eadd.pdf>
- Gallego Tena, A., & Isidro de Pedro, A. I. (2019). El duelo de la muerte en la etapa de la adolescencia. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 93–100.  
<https://doi.org/10.17060/ijodaep.2019.n1.v1.1388>
- Garcés-Delgado, Y., Santana-Vega, L. E., & Feliciano-García, L. (2022). *Desarrollo emocional y contexto sociofamiliar en adolescentes en riesgo de exclusión*. REIDOCREA, 11(28), 329–239.
- García Hernández, A. M. (2023). *La pérdida y el duelo: Una experiencia compartida*. Servicio de Publicaciones de la Universidad de La Laguna.
- García, L., Pérez, M., & Torres, F. (2023). Crecimiento postraumático en adolescentes: Factores protectores tras la pérdida de un progenitor. *Journal of Adolescent Wellbeing*, 7(1), 45–61.
- García Martín, S. (2022). *Educación emocional ante el duelo: Una propuesta de intervención socioeducativa para adolescentes en contexto no formal* [Trabajo de Fin de Grado, Universidad de Valladolid]. UVaDoc.  
<https://uvadoc.uva.es/handle/10324/62445?locale-attribute=it>
- Guldin, M. B., & Rafaelsen, L. (2025). Peer loss in adolescence: Consequences, risk factors, and interventions. *Journal of Adolescent Health*, 76(3), 345–352.  
<https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2024.11.006>
- Iribarren, M. J. (2021). *Duelo perinatal: acompañamiento y atención desde el ámbito sanitario y psicosocial* [Trabajo Fin de Máster, Universidad Pública de Navarra]. Repositorio Académico Universidad Pública de Navarra. <https://academica->

[e.unavarra.es/server/api/core/bitstreams/221be365-c4c8-41c2-ab7e-166a3dfccb49/content](https://e.unavarra.es/server/api/core/bitstreams/221be365-c4c8-41c2-ab7e-166a3dfccb49/content)

Kübler-Ross, E. (2000). *Sobre la muerte y los moribundos* (A. Pujol, Trad.). Grijalbo.

(Obra original publicada en 1969)

Ley Orgánica 1/1996, de 15 de enero, de Protección Jurídica del Menor, de modificación parcial del Código Civil y de la Ley de Enjuiciamiento Civil.

(1996). Boletín Oficial del Estado, n.º 15, 17 de enero de 1996, pp. 1225–1236.

<https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-1996-1069>

Ley 39/2006, de 14 de diciembre, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las Personas en Situación de Dependencia. (2006). Boletín Oficial del Estado, n.º

299, 15 de diciembre de 2006, pp. 44142–44156.

<https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2006-21990>

Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. (2020). Boletín Oficial del Estado, n.º 340,

30 de diciembre de 2020, pp. 122868–122953.

<https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2020-17264>

Ley Orgánica 8/2021, de 4 de junio, de protección integral a la infancia y la

adolescencia frente a la violencia. (2021). Boletín Oficial del Estado, n.º 134, 5

de junio de 2021, pp. 68667–68714.

<https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2021-9233>

Ley 14/2002, de 25 de julio, de promoción, atención y protección a la infancia y a la adolescencia. (2002). Boletín Oficial de Castilla y León, n.º 145, 29 de julio de

2002. <https://bocyl.jcyl.es/html/2002/07/29/html/BOCYL-D-29072002-1.do>

González, J., & Nevado, M. (2020). *El duelo: Crecer en la pérdida*. Desclée de

Brouwer.

- Hilberdink, C., Boelen, P. A., Smid, G. E., & Lenferink, L. I. M. (2023). A systematic review of grief interventions for adolescents. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 26(1), 1–18. <https://doi.org/10.1007/s10567-022-00406-1>
- Kaplow, J. B., Layne, C. M., & Pynoos, R. S. (2023). Developmental perspectives on bereavement in adolescents. *Child and Adolescent Psychiatry Clinics of North America*, 32(1), 17–33.
- Maccallum, F., & Bryant, R. A. (2022). Therapy for prolonged grief disorder in adolescents. *Clinical Psychology Review*, 96, 102145. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102145>
- Martínez, F., & López, D. (2022). El papel del entorno familiar en la adaptación al duelo en adolescentes. *Revista de Estudios Familiares*, 18(2), 134–150.
- Mir Gual, M. (2022). El duelo migratorio infantil y adolescente: una aproximación desde la intervención social. *Educación Social. Revista de Intervención Socioeducativa*, 80, 105–118. <https://doi.org/10.7203/ES.80.22697>.
- Naciones Unidas. (1989). *Convención sobre los Derechos del Niño*. <https://www.ohchr.org/es/instruments-mechanisms/instruments/convention-rights-child>
- Neimeyer, R. A. (2020). *Aprender de la pérdida: Una guía para afrontar el duelo*. Paidós.
- Neimeyer, R. A. (2021). *Techniques of grief therapy: Assessment and intervention* (2nd ed.). Routledge.
- Oliveira, R. A., Cruz, S. C., & Soares, A. M. (2020). Intervención en duelo infantil: Una revisión de buenas prácticas. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 33, 1–10. <https://doi.org/10.1186/s41155-020-00161-4>



- Organización de las Naciones Unidas. (2015). *Transformar nuestro mundo: la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible*. <https://sdgs.un.org/es/goals>
- Ortega, N., & Castro, M. (2022). *Duelo infantojuvenil: intervención y prevención desde la educación social*. *Revista de Intervención Psicosocial*, 29(1), 22–35. <https://ebuah.uah.es/xmlui/handle/10017/52993>
- Ortiz-Villalobos, A. (2021). Duelo en infancia y adolescencia y en tiempos de COVID-19. *Revista de Psiquiatría Infanto-Juvenil*, 40(3), 3–10. <https://doi.org/10.31766/revpsij.2021.40.3.3>
- Parro-Jiménez, E., Morán, N., Gesteira, C., & Sanz, J. (2021). Duelo complicado: Una revisión sistemática de la prevalencia, diagnóstico, factores de riesgo y de protección en población adulta de España. *Anales de Psicología*, 37(2), 189–201. <https://doi.org/10.6018/analesps.443271>
- Pérez Benítez, R. (2024). *Inteligencia emocional y competencia social* [Apuntes de clase]. Grado en Educación Social, Universidad de Valladolid.
- Recalcati, M. (2025). *La luz que viene del duelo*. Anagrama.
- Sánchez, R. (2019). *Los duelos desautorizados: qué son y cómo afrontarlos (I)*. Fundación MLC.
- Silverman, C., Baroiller, H., & Hemer, O. (2020). Introduction: Anthropology and grief. *Ethnologia Europaea*, 50(2), 5–18. <https://doi.org/10.16995/ee.1904>
- Sirbu, M., Mateos Hernández, A. I., & Urchaga Litago, J. D. (2023). Duelo complicado en adolescentes: un estudio exploratorio desde un servicio de orientación psicopedagógica. *Revista KASP*, 4(1), 75–90. <https://revistas.unileon.es/ojs/index.php/kasp/article/view/7749>

Stroebe, M., Schut, H., & Boerner, K. (2021). Risk factors for grief complications in adolescents: A systematic review. *Clinical Psychology Review*, 89, 102218.

<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.102218>

Worden, J. W. (1997). *El tratamiento del duelo: Asesoramiento psicológico y terapia*. Paidós.

Zamorano Guijarro, M. (2021). *Acompañamiento en el duelo infantil desde la intervención educativa* [Trabajo de Fin de Grado, Universidad de Alcalá]. e-BUAH Repositorio. <https://ebuah.uah.es/xmlui/handle/10017/52993?show=full>

**ANEXOS:**

**ANEXO I**

**CRONOGRAMA**

*Tabla 6 cronograma de actividades*

	Nov 6-10	Nov 27- Dic 1	Dic 18-22	Ene 22-26	Feb 12-16	Mar 11-15	Abr 8-12	Mayo 13-17
Sesión 1								
Sesión 2								
Sesión 3								
Sesión 4								
Sesión 5								
Sesión 6								
Sesión 7								
Sesión 8								

Fuente: Elaboración propia, 2025.

## ANEXO II

### SESIONES DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

*Tabla 7 sesión 2*

Elemento	Descripción
Título de la sesión	Comprender el duelo y nombrar lo perdido
Duración total	90 minutos
Objetivos	- Profundizar en el concepto de duelo y su diversidad de formas. - Explorar experiencias personales de pérdida desde una perspectiva simbólica y respetuosa. - Fomentar la expresión emocional desde el lenguaje narrativo.
Contenidos	- Tipos de duelo. - Pérdidas significativas en la adolescencia. - Impacto emocional y representación personal de las pérdidas.
Actividades	<p>1. Lluvia de ideas: ¿Qué es perder? (20 min): Se abre una reflexión grupal a partir de la pregunta “¿Qué cosas podemos perder en la vida?”. Se anotan todas las respuestas en una pizarra o cartel (personas, lugares, rutinas, estabilidad...). El/la educador/a introduce brevemente los distintos tipos de duelo (real, simbólico, anticipado...).</p> <p>2. Escritura guiada: “Lo que ya no está” (40 min): Cada participante escribe un texto libre, carta o lista en torno a una pérdida significativa (no es obligatorio compartir). Se puede usar música suave de fondo. Después, se ofrece la opción de compartir fragmentos en grupo. Se trabaja desde el respeto absoluto y sin juicios.</p> <p>3. Círculo reflexivo (30 min): Se cierran los ojos y se formula la pregunta: “¿Qué me ayudó o me habría ayudado cuando perdí eso?”. Al abrirlos, se comparte lo que quieran con una piedra o testigo de palabra. Se construye un cierre colectivo sobre la importancia de poder hablar y ser escuchado.</p>

Espacio y agrupamiento	Aula en semicírculo. Trabajo individual, seguido de puesta en común voluntaria.
Recursos materiales	Pizarra o papelógrafo, folios o cuadernos, bolígrafos, piedra simbólica u objeto neutro para el turno de palabra.
Evaluación	Observación del grado de implicación emocional y respeto en la dinámica. Se recogerán impresiones escritas opcionales al cierre.
Taxonomía de Bloom	Comprensión: identificar el significado personal de las pérdidas. Síntesis: elaboración narrativa de experiencias desde la introspección.

Fuente: Elaboración propia, 2025.

*Tabla 8 sesión 3*

Elemento	Descripción
Título de la sesión	Reconocer fortalezas personales para afrontar la pérdida
Duración total	90 minutos
Objetivos	- Identificar recursos personales y de apoyo que han ayudado en momentos difíciles. - Favorecer la construcción de una narrativa de resiliencia. - Promover el autocuidado.
Contenidos	- Fortalezas personales y externas. - Concepto de resiliencia. - Autoconocimiento y autoestima.
Actividades	1. Introducción dialogada (15 min): ¿Qué entendemos por fortalezas? Breve presentación del concepto con ejemplos accesibles (valentía, creatividad, perseverancia...).
	2. Dinámica: “Mi ruta de fortalezas” (40 min): En una hoja con forma de camino, cada adolescente identifica estaciones donde escribe una fortaleza personal, una persona de apoyo, una estrategia que le ha funcionado en momentos difíciles y una meta a la que le gustaría llegar. Opcionalmente decoran su camino. Trabajo individual.
	3. Parejas: “Te cuento mi camino” (15 min): En parejas, explican voluntariamente el recorrido elaborado, si se sienten cómodos/as.

	4. Cierre grupal (20 min): Reflexión compartida: ¿qué he descubierto de mí hoy? ¿me ha sorprendido algo? Se recoge en una cartulina mural común.
Espacio y agrupamiento	Aula amplia, trabajo individual, en parejas y reflexión grupal.
Recursos materiales	Hoja en forma de camino o cartulina, lápices de colores, rotuladores, post-it, pegatinas opcionales, mural común para el cierre.
Evaluación	Observación del nivel de introspección, participación voluntaria y profundidad en las reflexiones.
Taxonomía de Bloom	Aplicación (trasladar vivencias a fortalezas concretas). Reflexión (identificar recursos útiles en la vida). Evaluación (valorar el impacto personal del ejercicio).

Fuente: Elaboración propia, 2025.

*Tabla 9 sesión 4*

Elemento	Descripción
Título de la sesión	El duelo en mi cuerpo y mi historia
Duración total	90 minutos
Objetivos	- Explorar cómo se vive el duelo a través del cuerpo. - Favorecer la expresión emocional simbólica de experiencias de pérdida. - Visibilizar la diversidad de duelos vividos en la adolescencia.
Contenidos	- Tipos de duelo (simbólico, social, emocional, anticipado). - Manifestaciones físicas del malestar emocional. - Escucha empática y validación grupal.
Actividades	1. Exploración corporal guiada (20 min): En silencio, se realiza una secuencia de movimientos corporales suaves guiados por el/la educador/a. Se dan instrucciones como: "camina como si llevaras una carga muy pesada", "muévete como si buscaras algo importante que has perdido", "detente como si no supieras a dónde ir". Después de cada movimiento se hace una breve pausa para sentir qué emociones emergen.

	<p>2. Silueta del cuerpo y el duelo (35 min): Cada adolescente recibe una hoja grande con la silueta de un cuerpo humano o dibuja su propia silueta. Se les pide que recuerden una pérdida significativa en su vida (puede ser la ruptura de una amistad, una mudanza, una muerte, un cambio doloroso...). A partir de ahí, deben representar en el cuerpo las zonas donde sintieron esa pérdida. Por ejemplo: “aquí sentí un nudo en el estómago”, “en los hombros sentí carga”, “en las piernas no quería moverme”. Pueden usar colores, palabras, símbolos, dibujos. No se fuerza a compartir.</p> <p>3. Compartir con escucha respetuosa (20 min): Se ofrece la posibilidad de que compartan, de manera voluntaria, partes de su silueta o lo que han vivido al hacerla. Se crea un círculo de escucha, donde nadie interrumpe y las respuestas del grupo son solo palabras breves como “te escucho”, “gracias”, “me identifico”.</p> <p>4. Cierre ritualizado (15 min): Las siluetas pueden colocarse en círculo o en la pared. Si alguien lo prefiere, puede dejar la suya boca abajo. Se enciende una vela simbólica (real o de cartulina), se pone música instrumental suave y cada persona puede, si quiere, decir una palabra que represente cómo se siente al final de la sesión.</p>
Espacio y agrupamiento	Sala amplia con posibilidad de moverse y trabajar en el suelo o mesas. Trabajo individual y cierre grupal.
Recursos materiales	Papel continuo o DIN A3, rotuladores, tizas, lápices de colores, plantillas de cuerpo humano (opcional), música instrumental, vela simbólica o imagen de luz.
Evaluación	Observación de la participación emocional, respeto en la dinámica de escucha, nivel de conexión con el ejercicio.
Taxonomía de Bloom	Análisis (reconocer la vivencia corporal del duelo). Aplicación (representar emociones sentidas en el cuerpo). Evaluación (reflexión personal y grupal).

Fuente: Elaboración propia, 2025.

*Tabla 10 sesión 6*

Elemento	Descripción
Título de la sesión	Tirando del hilo: resiliencia compartida
Duración total	90 minutos
Objetivos	- Promover la resiliencia y el sentido de superación compartido. - Facilitar la creación de una narrativa grupal. - Identificar recursos personales y colectivos.
Contenidos	- Estrategias de afrontamiento resiliente. - Narrativa emocional compartida. - Integración del duelo como parte del crecimiento personal.
Actividades	<p>1. Introducción (10 min): Se presenta la historia breve de una persona (real o ficticia) que atravesó un duelo significativo —no necesariamente por fallecimiento— y logró superarlo con apoyo. Se conversa brevemente sobre qué significa “resiliencia”.</p> <p>2. Creación de la historia colectiva (50 min): El grupo inventa un personaje y construye colectivamente su historia de superación ante una pérdida significativa (cambio, migración, ruptura, exclusión...). Cada persona “tira del hilo” y añade un fragmento oral o escrito. La historia debe reflejar emociones, apoyos, bloqueos y aprendizajes.</p> <p>3. Representación creativa (15 min): En grupos pequeños, dan forma artística a la historia (viñetas, collage, símbolos, línea del tiempo, escena breve, etc.). Se les anima a utilizar todos los recursos artísticos que deseen (dibujo, poesía, dramatización, escritura simbólica, música, etc.) para potenciar la expresión emocional y la imaginación como herramienta transformadora del dolor.</p> <p>4. Cierre grupal (15 min): Cada persona escribe una frase o mensaje que le diría al personaje creado, a modo de consejo o aliento. Se colocan todas las frases en un mural común titulado “Hilos que acompañan”.</p>



Espacio y agrupamiento	Aula o sala polivalente, con materiales artísticos disponibles. Trabajo grupal.
Recursos materiales	Papel continuo, lápices, colores, rotuladores, revistas para collage, pegamento, hojas para escribir, altavoz (si se usa música), telas o elementos simbólicos.
Evaluación	Observación del nivel de implicación, expresión emocional a través del arte, y mensajes de cierre compartidos.
Taxonomía de Bloom	Síntesis (crear una historia y representarla). Evaluación (reflexionar sobre el proceso creativo y emocional). Aplicación (usar el arte para transformar vivencias).

Fuente: Elaboración propia, 2025.

*Tabla 11 sesión 7*

Elemento	Descripción
Título de la sesión	A la búsqueda del tesoro: retos y aprendizajes compartidos
Duración total	90 minutos
Objetivos	- Reforzar la cohesión del grupo a través de una experiencia lúdica y simbólica. - Integrar los aprendizajes emocionales del proceso de duelo. - Visibilizar recursos personales y colectivos desde una vivencia positiva.
Contenidos	- Duelo y aprendizaje. - Cooperación y vínculo grupal. - Transformación emocional y resiliencia colectiva.
Actividades	1. Presentación y formación de equipos (10 min): El grupo se divide en pequeños equipos y se les explica que van a realizar una “búsqueda del tesoro emocional”. El recorrido representa el proceso de superación de una pérdida significativa. 2. Búsqueda por estaciones con retos simbólicos (50 min): <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estación 1 – La pérdida: “Palabra suspendida” → deben reconstruir una palabra relacionada con algo que se pierde (hogar, seguridad, confianza...) con letras ocultas. Luego comparten qué representa para ellos.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estación 2 – Las emociones: “Código emocional” → deben emparejar emociones con frases simbólicas y representar con el cuerpo una emoción vivida.</li> <li>• Estación 3 – El apoyo: “Red invisible” → atraviesan un laberinto simbólico (dibujado o con cuerdas) ayudándose mutuamente, visibilizando la importancia del apoyo.</li> <li>• Estación 4 – Lo aprendido: “El puente” → construyen un puente simbólico con cartulinas entre el pasado y el futuro. Al cruzarlo, comparten (en voz baja) un aprendizaje personal.</li> </ul> <p>3. Descubrimiento del tesoro (10 min): Cada grupo recibe una parte de un mensaje. Al unirlos, descubren una frase como: “Este grupo ha sido mi fuerza” o “Juntos transformamos el dolor en camino”.</p> <p>4. Cierre grupal (20 min): Se abre un círculo donde cada persona puede expresar con una palabra cómo se ha sentido y qué se lleva. Se puede guardar un símbolo común en una cápsula grupal (frase, pulsera, piedra decorada...).</p>
Espacio y agrupamiento	Exterior o gimnasio cubierto, con estaciones preparadas. Trabajo en grupos cooperativos con cierre grupal.
Recursos materiales	Carteles de estaciones, sobres con letras y frases, cinta o cuerdas, materiales para construir un puente (cartón, cuerda, cinta), mensajes para el tesoro, caja decorada.
Evaluación	Observación de la implicación en cada reto, colaboración entre pares, reflexión final y participación en el cierre simbólico.
Taxonomía de Bloom	Aplicación (resolver retos con significado emocional). Síntesis (integrar aprendizajes en dinámicas colaborativas). Evaluación (expresar en grupo lo vivido).

Fuente: Elaboración propia, 2025.

Tabla 12 sesión 8

Elemento	Descripción
Título de la sesión	El Árbol de lo vivido: cierre colectivo y ritual de despedida
Duración total	90 minutos
Objetivos	- Realizar un cierre grupal, simbólico y emocionalmente significativo. - Identificar y compartir los aprendizajes, apoyos y deseos del proceso vivido. - Celebrar la transformación grupal desde la creatividad.
Contenidos	- Memoria compartida de la experiencia. - Visualización simbólica del crecimiento personal. - Agradecimiento, despedida y proyección futura.
Actividades	<p>1. Introducción emocional (10 min): Se recuerda cómo comenzó el proceso, lo vivido, lo compartido, y se invita a participar en una actividad simbólica de cierre.</p> <p>2. Construcción del árbol de lo vivido (50 min): Se coloca en el aula una silueta grande de un árbol (dibujada en papel continuo o cartulina). Cada parte del árbol representará algo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Raíces: lo que nos ha sostenido durante el proceso (personas, fortalezas, valores).</li> <li>• Tronco: aprendizajes centrales que hemos interiorizado.</li> <li>• Ramas: objetivos o deseos para el futuro.</li> <li>• Hojas/frutos: mensajes que queremos dejar al grupo, agradecimientos, frases importantes o descubrimientos personales. Los/as adolescentes escriben en hojas de cartulina, que luego se pegan en el árbol colectivamente.</li> </ul> <p>3. Lectura simbólica (15 min): Cada persona puede leer (si lo desea) una de sus hojas o escuchar la lectura colectiva que hará el/la educador/a con las frases que se han escrito.</p> <p>4. Ritual de despedida (15 min): Se enciende una vela o luz central, se reproduce una canción significativa elegida por el grupo, y cada persona se despide dejando su huella en el mural (con pintura de</p>

	dedos, firma o símbolo). Se puede cerrar con un brindis simbólico con zumo o una pulsera/grabado como recuerdo del proceso.
Espacio y agrupamiento	Aula o sala amplia, con espacio para crear un mural colaborativo. Trabajo grupal creativo.
Recursos materiales	Papel continuo, rotuladores, hojas de cartulina recortadas, pegamento, música, vela o luz, tizas o pintura para huellas, cartel “Árbol de lo vivido”, cámara (opcional).
Evaluación	Observación de la implicación emocional, riqueza de las producciones simbólicas, respeto en el cierre y cohesión del grupo.
Taxonomía de Bloom	Evaluación (reflexionar sobre el proceso vivido). Aplicación (integrar la experiencia en una producción creativa colectiva). Síntesis (proyección emocional positiva).

Fuente: Elaboración propia, 2025.

### ANEXO III

#### CUESTIONARIO DIAGNÓSTICO INICIAL (elaboración propia).

*(Para adolescentes entre 13 y 17 años – Aplicación previa al inicio de la intervención)*

Indicaciones: No hay respuestas buenas o malas. Responde con sinceridad. La información será tratada de forma confidencial.

Datos generales (solo para uso interno del equipo educativo):

Edad: \_\_\_\_\_

Sexo: ☐ Mujer ☐ Varón ☐ Otro ☐ Prefiero no decirlo

Curso escolar (si procede): \_\_\_\_\_

Parte 1. Preguntas cerradas (responde marcando la opción que mejor te represente):

Escoge la opción que más se parezca a lo que piensas o sientes.

Marca con una cruz (X) según cómo te identificas con cada frase:

**1** = Nada de acuerdo, **2** = Poco de acuerdo, **3** = Más o menos / A veces sí, a veces no, **4** = Bastante de acuerdo y **5** = Totalmente de acuerdo

*Tabla 13 cuestionario de diagnóstico inicial*

Ítem	Pregunta	1	2	3	4	5
1	Conozco lo que significa la palabra "duelo".	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	He vivido alguna pérdida importante en mi vida.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	Me resulta fácil expresar cómo me siento cuando estoy triste o dolido.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	Me siento cómodo/a hablando de emociones con otras personas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	Creo que este programa puede ayudarme a entenderme mejor.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Parte 2. Preguntas abiertas:**

6. ¿Qué entiendes tú por "duelo"?

---

---

---

7. ¿Has vivido alguna situación en la que hayas perdido algo o a alguien importante? ¿Cómo te sentiste?

---

---

---

8. ¿Qué esperas aprender o trabajar en este programa?

---

---

---

9. ¿Qué sueles hacer cuando estás triste o molesto/a?

---

---

---

10. ¿Hay algo que te preocupe sobre este programa o algo que no quieras trabajar?

---

---

---

## ANEXO IV

### REGISTRO DE OBSERVACIÓN GRUPAL (elaboración propia).

Entidad o recurso socioeducativo: \_\_\_\_\_

Programa: Intervención socioeducativa en duelo adolescente

Educador/a responsable de la observación: \_\_\_\_\_

Sesión n°: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / 20\_\_

Duración de la sesión: \_\_\_\_\_

Número aproximado de participantes: \_\_\_\_\_

Instrucciones: Señale con una cruz (X) el nivel de observación correspondiente en cada ítem, en función del comportamiento grupal observado durante la sesión. Utilice la escala de 1 (Nada) a 4 (Mucho). Si lo desea, puede anotar observaciones en la casilla correspondiente.

*Tabla 14 registro de observación grupal*

	Indicador	Nada (1)	Poco (2)	Bastante (3)	Mucho (4)
1	Participación activa en las dinámicas grupales				
2	Respeto hacia las intervenciones de otros/as compañeros/as				
3	Capacidad para expresar emociones de forma adecuada				
4	Evidencias de empatía hacia experiencias ajenas				
5	Uso de estrategias de autorregulación emocional				
6	Nivel de cohesión y apoyo grupal observado				
7	Comprensión de los contenidos trabajados				

8	Actitud abierta hacia el dialogo emocional				
9	Progreso observado en la gestión del duelo				
10	Implicación en las actividades				
Observaciones:					



## ANEXO V

### CUESTIONARIO DE CIERRE (elaboración propia).

Programa: Intervención socioeducativa en duelo adolescente

Edad: \_\_\_\_\_ Género: ☐ Mujer ☐ Varón ☐ Otro ☐ Prefiero no decirlo

Fecha: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / 20\_\_

#### Instrucciones:

Piensa en todo lo que hemos trabajado durante las sesiones. Marca con una cruz (X) lo que más se acerque a lo que sientes o piensas.

1 = Nada de acuerdo, 5 = Totalmente de acuerdo

#### Parte 1. Preguntas cerradas

*Tabla 15 cuestionario de evaluación participante final*

Ítem	Enunciado	1	2	3	4	5
1	Ahora me siento más capaz de identificar cómo me siento cuando algo me duele	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	Me resulta más fácil hablar de emociones con otras personas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	He aprendido formas de cuidarme emocionalmente cuando lo necesito	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	Me ha servido compartir mis experiencias y escuchar a los demás	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	Creo que ahora entiendo mejor lo que significa el duelo y cómo puede sentirse	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	Siento que puedo usar lo aprendido en otras situaciones de mi vida	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	Me he sentido a gusto y acompañado/a durante las sesiones	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Parte 2. Preguntas abiertas

8. ¿Qué fue lo que más te gustó o te ayudó del programa?

---

---

---

---

9. ¿Qué cambiarías o mejorarías para otra vez?

---

---

---

---

10. ¿Qué te llevas o qué has aprendido que te servirá para el futuro?

---

---

---

---