



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA
IBEROAMERICANA**



**INCORPORADA A LA UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE MÉXICO
CLAVE DE INCORPORACIÓN 8901-25**

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

TESINA

**“IMPLEMENTACIÓN DE UN TALLER EN ADOLESCENTES CON
PROCESO DE DUELO, A TRAVÉS DE LA RESILIENCIA”
PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

PRESENTA:

ANAHI JUÁREZ ALARCÓN

MATRICULA:

418562684

DIRECTOR DE TESINA:

JORGE NOE GAMEZ MORA

XALATLACO ESTADO DE MÉXICO, AGOSTO 2022.



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

AGRADECIMIENTOS

“LA ALEGRÍA COMPARTIDA ES DOBLE Y LA PENA COMPARTIDA ES LA MITAD.”

Autor desconocido.

A mis padres, quienes a pesar de las diferencias que puedan existir nunca me han dejado sola y siempre han creído en mí, a mi mamá porque jamás ha dejado de creer que pueda cumplir mis metas y siempre me ha apoyado; a mi papá porque siempre me ha apoyado en todos los sentidos, por nunca dejarme sola y nunca dudar de mí, sobre todo a quien me ha inspirado para luchar por mis sueños, con su amor me brindaron fuerza para seguir adelante, por su paciencia, amor y apoyo, GRACIAS.

A mi pequeño hijo Alex, quien a su corta edad tuvo que entender que su mamá no podía estar de tiempo completo por esforzarme para tener un futuro mejor y estable y a pesar de eso su amor nunca disminuyo, al contrario, sus besos y sus abrazos fueron una inspiración para no dejar de esforzarme para lograr la meta, gracias mi niño porque aunque tú no lo supieras, me diste fuerzas en los momentos más difíciles, te amo y te amare toda mi vida.

A mis hermanos, que con su apoyo moral y sus ejemplos por cumplir los objetivos nunca dejaron que me diera por vencida, dándome apoyo incondicional, por ayudarme a cuidar de mi pequeño en mi ausencia junto a mis padres y consejos que ayudaron para llegar a este momento tan importante.

A mi madrina Esther, quien es la inspiración de este trabajo; a quien tuve que ver partir en una edad de cambios y transiciones, tu ausencia dejo una gran marca en mi vida; y sé que donde quiera que estés estas feliz y orgullosa de lo que he logrado y siempre estarás a mi corazón, con mucho amor para ti, hasta el cielo.

A mi mejor amiga Ita, quien desde el primer año me ayudo a levantarme y desde entonces nunca me ha dejado caer, eres la amiga que jamás creí tener, pero de la que estoy feliz y agradecida de que la vida cruzara nuestros caminos.

PRESENTACIÓN

La información presentada en este trabajo está centrada en tres temas principales; la adolescencia, el proceso de duelo y la resiliencia, dentro de cada capítulo se podrán encontrar los diferentes subtemas por los que se encuentran compuestos los capítulos, esta información seleccionada con el propósito de comprender el tema principal.

El primer capítulo trata sobre la adolescencia, dentro del cual se encontrarán temas como los cambios físicos y psicológicos por los que pasa una persona en esta etapa de la vida, así mismo, existen temas como las altas y bajas por las que pasan los adolescentes, el apego y la dependencia emocional que se puede desarrollar y los procesos emocionales por los que atraviesa; en muchas ocasiones esta etapa es un conflicto entre padres e hijos, por un lado los hijos se sienten incomprendidos, así como también “rebeldes” ante la autoridad de los padres; el primer capítulo servirá como una introducción a lo que es vivir la adolescencia y en la que muchos de ellos viven una muerte dolorosa, en su mayoría de algún familia, aunque también puede ser de amigos o que sean parte de su contexto.

El segundo capítulo contiene información sobre los procesos de duelo, definiciones, la comprensión de la muerte en la adolescencia, las etapas de duelo de acuerdo a Kübler Ross, los efectos psicológicos que puede ocasionar la pérdida y los tipos de duelo, es importante mencionar esto ya que en algunas ocasiones únicamente se relaciona con el fallecimiento de un familia, sin embargo no es la única pérdida que puede existir y el hecho de estar en la etapa de adolescencia ya es una pérdida, dejar de ser niños a adolescentes y conocer nuevas cosas, experiencias y tener más consciencia sobre las situaciones de la vida, ahora bien, uno de los temas más relevantes dentro del capítulo es una pequeña guía sobre como dirigir un proceso de duelo en los adolescentes, ayudándoles a que este proceso sea menos difícil de vivir.

El tercer capítulo se expone el tema de la resiliencia, dentro del contenido existen temas como lo son los antecedentes y definiciones de la resiliencia como una introducción al tema, los factores que favorece desarrollarla como punto clave de la

vida, uno de los temas más relevantes dentro de este capítulo es como está relacionada la resiliencia con el proceso de duelo, como a través de ella puede tenerse otra perspectiva de vida antes, durante o después de una pérdida, de manera semejante existen temas relacionados a los anteriores capítulos como los son, la resiliencia en adolescentes y la importancia que tiene que desde pequeños se les hable acerca de la muerte como un proceso natural de la vida, así como también de hacer adolescentes resilientes, que puedan ser capaces de tomar decisiones, controlen de mejor manera sus emociones, y aprendan a vivir situaciones complicadas, ya que estas son parte de la vida cotidiana.

Por último el cuarto capítulo se enfoca más a la metodología en la que se realizó la investigación, especificando el área que se maneja el tema, los objetivos general y específicos, las variables utilizadas, las hipótesis acerca del tema, el diseño de investigación utilizado, la muestra y población utilizadas, así como los elementos de exclusión e inclusión, finalmente se puede encontrar una propuesta para desarrollar el tema, conclusiones, glosario, las fuentes consultadas y los anexos utilizados para desarrollar los temas.

JUSTIFICACIÓN

El presente trabajo se realizó con la finalidad de proporcionar información acerca de cómo desarrollar un proceso de duelo en adolescentes que no lo han trabajado, tomando la resiliencia como base de una herramienta principal que nos permite desarrollar habilidades que conllevar un proceso de una manera en la que sean apoyados emocional y psicológicamente, recordando que el hecho de estar en la etapa ya es difícil con los cambios que implica la misma.

Es importante tomar en cuenta que las pérdidas no solo son de personas, sino que también de objetos, esencia, emocionales, entre otros aspectos, el hecho de pasar de ser infante a adolescente, es una pérdida para la persona ya que estaba acostumbrado a ciertas cosas y ahora es dejarlas para vivir otras, siendo un nuevo mundo para ellos.

Daniel, (2014). Menciona que la resiliencia es un método de adaptarse a la situación de crisis emocional que se está viviendo, podría definirse como la capacidad de cada individuo para sobreponerse frente a períodos de fuerte dolor emocional y ante experiencias especialmente traumáticas y estresantes como la pérdida inesperada de un ser querido, el padecimiento de una enfermedad grave, la extrema pobreza, entre otros.

Lo que significa recuperarse ante la vivencia experimentada; no significa que una persona no enfrente las dificultades, el dolor emocional y la aflicción son comunes en personas que han experimentado una gran adversidad o trauma en sus vidas.

El hecho de tener una pérdida significa tener un dolor y por ende sufrir, sin embargo es importante recalcar que el hecho de sentir dolor ante una pérdida no es malo, sino que tiene que vivir ese dolor para poder sanar posteriormente, en algunas ocasiones la sociedad ha marcado que no se debe de llorar y que se tiene que ser fuerte ante una situación difícil, sin embargo no es la manera más adecuada ya que con eso solo se acumulan las emociones, causando un daño posterior ya sea físico o psicológico, el que en muchas ocasiones puede llegar a ocasionar un duelo patológico.

Al implementar esta propuesta de taller de resiliencia se logrará que los adolescentes puedan tener un apoyo ante la situación de crisis en la que se encuentran, guiando a las personas a desarrollar habilidades socioemocionales enfocadas en la resiliencia ayudaran a enfrentar situaciones futuras similares, así como un apoyo para los docentes o psicólogos (as) ayuden a los estudiantes o pacientes a guiar su duelo de una forma adecuada.

De acuerdo a un estudio realizado con setenta adolescentes, nos revela que el 85,71% de los participantes han sufrido algún momento la muerte de un familiar, el 10% de ellos perdieron un amigo y solo un 4,29% no han sufrido ninguna pérdida cercana. (Gallego, 2019)

INTRODUCCION

El trabajo que se presenta a continuación es relacionado a como a través de la resiliencia puede ayudar a los adolescentes atravesar un proceso de duelo, recordemos que la resiliencia es la virtud que implica la superación y adaptación a las adversidades y tener la firme convicción de que todo saldrá bien. Hay muchos eventos que pueden afectar las emociones: rupturas amorosas, dificultades financieras, proyectos fallidos, la resiliencia es la que ayuda a que estas situaciones hagan que la persona aprenda a adaptarse a ellas y a saber manejarlas de una forma adecuada.

El objetivo de este trabajo es ayudar a los adolescentes, principalmente a quienes no han podido trabajar su proceso de duelo, sin embargo esta información se puede manejar de forma general, ya que es de suma importancia que desde pequeños se les hable de resiliencia sobre lo que es y que desarrollen habilidades que los hagan resilientes; la adolescencia es una etapa complicada, en algunos casos los adolescentes no expresan sus emociones y sentimientos porque no saben cómo, en otros casos el mismo contexto hace que repriman las emociones ante situaciones difíciles, es por eso que la implementación de este taller es relevante.

A través del análisis realizado en esta investigación se pretende llevar a cabo un diseño que apoye a los adolescentes a que su proceso de duelo sea menos traumático, implementando métodos como la resiliencia, desarrollando habilidades para que en una vida futura sean utilizadas ante situaciones complicadas o difíciles que se presenten, recordando y siendo conscientes que los problemas son parte de la vida, que no los podemos evitar, lo anterior no quiere decir que exista un manual de cómo no tener dolor, porque debe existir un equilibrio en la vida de las personas, la resiliencia es un apoyo psicológico y emocional en el que el individuo pueda guiarse para vivir las experiencias que les de la vida.

Un taller de resiliencia apoyara a los adolescentes a saber expresar mejor sus emociones, tener un autocontrol de ellas, logrando con ello que su vida sea menos conflictiva, menos traumática y más equilibrada.

INDICE

PRESENTACIÓN	4
JUSTIFICACIÓN	6
INTRODUCCION	8
INDICE	9
CAPITULO I. LA ADOLESCENCIA	10
1.1 Conceptos básicos	10
1.1.1 ¡Error! Marcador no definido.	
1.2 Procesos de la adolescencia: altas y bajas	14
1.2.1 Cambios psicológicos y biológicos en la adolescencia	19
1.3 El apego y dependencia emocional en la adolescencia	22
1.3.1 ¡Error! Marcador no definido.	
CAPITULO II. EL PROCESO DE DUELO EN LA ADOLESCENCIA	27
2.1 ¿Qué es el proceso de duelo?	27
2.1.1 Comprensión de la muerte en la adolescencia y la importancia del entorno	28
2.2. Las etapas de duelo de kubler Ross	33
2.2.1 Tipos de duelo	36
2.3 Efectos psicológicos causados por el duelo	39
2.3.1 Como dirigir un duelo en la adolescencia	42
CAPITULO III. LA RESILIENCIA ANTE UN DUELO	47
3.1 Antecedentes y concepto de resiliencia	47
3.1.1 Factores que favorecen la resiliencia	53
3.2 Duelo a través de la resiliencia	58
3.2.1 La resiliencia en adolescentes	60
3.2.2 Desarrollo de habilidades resilientes en adolescentes	63
CAPITULO IV. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	65
4.1 Propuesta	67
CONCLUSIÓN	68
GLOSARIO	69
FUENTES CONSULTADAS	71
ANEXOS	75

CAPITULO I.

LA ADOLESCENCIA

1.1 Conceptos básicos

El propósito de estos conceptos ayudaran a comprender los temas que se presentan a través de la siguiente investigación, el objetivo principal de los fundamentos son para entender el tema principal, para una mejor visión y comprensión de lo que se pretende cumplir, a continuación se describen los siguientes conceptos fundamentales.

Resiliencia: De acuerdo a Significados, (2013) Es la capacidad de sobreponerse a momentos difíciles, para después poder adaptarse, luego de experimentar alguna situación que suele ser inesperada en su mayoría de veces; en otras palabras se habla de volver a la normalidad. El termino resiliencia deriva del verbo en latín *resalió, residiré*, que significa "saltar hacia atrás o rebotar".

Dicho de otra manera esta definición menciona que es la posibilidad de adoptarse de algunos individuos que se caracterizan por su actitud ante la superación de una situación complicada o de mucho estrés, es decir, poder tener un mejor futuro.

En ocasiones la habilidad de resiliencia es desconocida por la persona y se descubre cuando se encuentra en una situación difícil, de modo que logra superar la situación como resultado de la postura de seguir adelante.

Ser resiliente significa aquella persona que, ante una situación específica, es asertiva, de manera que convierte el dolor en una virtud, así por ejemplo, el padecimiento a causa de una enfermedad, la pérdida de un familiar o amigo, la pérdida de una parte del cuerpo, quedar en bancarrota, entre otros. (Significado, 2013).

Proceso de duelo: Según Cabodevilla, (2022) se menciona que es el proceso psicológico que se causa tras una pérdida o una ausencia, en efecto de una muerte o un abandono. Es necesario recalcar que este proceso es diferente para cada persona

ya que se pueden sufrir diferentes síntomas emocionales y físicos como puede ser: ansiedad, miedo, culpa, confusión, negación, depresión, tristeza, shock emocional. (Pascual, 2022).

Bowlby, (2022), menciona que el duelo son todos aquellos procesos psicológicos, conscientes e inconscientes, a causa de la pérdida de una persona amada, de manera que se ocasiona reacciones físicas o psicológicas.

Con respecto al proceso psicológico que se enfrenta tras la pérdida, se menciona que consiste principalmente en la adaptación emocional a esta ausencia, de modo que se refiere a vivir una experiencia compleja que incluye factores como pueden ser fisiológicos, cognitivos y comportamentales, entre otros.

Otro punto es que la pérdida de cualquier objeto de apego provoca un duelo, si bien la intensidad y las características de éste pueden variar como resultado del grado de vinculación emocional o de la propia naturaleza de la pérdida. Es necesario recalcar que las pérdidas no siempre son físicas, sino que también pueden tener un carácter abstracto. (Kübler-Ross, 2019).

1.1.1 ¿Qué es la adolescencia?

La adolescencia, dicho de otra manera, es la transformación del infante que por consiguiente llega a la adultez. Es decir, trata de un cambio físico y mental; es necesario recalcar que no sólo acontece en el propio adolescente, sino que también se relaciona con su entorno.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud OMS, (2017) define al adolescente como aquel ser que se encuentra entre los diez y los diecinueve años de edad; de igual modo define la adolescencia en dos: la adolescencia temprana y tardía, puesto que la primera va de los doce a catorce años y la segunda de los quince a los diecinueve años.

Hay que mencionar que, etimológicamente la palabra adolescencia es derivada del verbo latino “adolecer” tomando en cuenta que son procesos tales como: crecer o desarrollarse. Por lo cual, el adolescente, se considera como aquella persona que se encuentra en un constante crecimiento.

Así mismo, Educapeques, (2022), mencionan que para Piaget la adolescencia es la etapa incluida entre la pubertad y la adultez, simultáneamente se conoce como juventud, por lo cual las personas van alcanzando lo que se conoce como “definitiva madurez”. Esta juventud comprende un período de edad que va desde los 12/13 años hasta los 17/18 años, dado que es la fase mejor conocida como “adolescencia”.

Ahora bien, es necesario recalcar que se debe distinguir entre pubertad y adolescencia, ya que la pubertad señala un conjunto de cambios que van transformando el cuerpo infantil, así por ejemplo, los cambios biológicos, físicos, morfológicos, hormonales y psicosexuales, convirtiendo al cuerpo en adulto que está capacitado para la reproducción, mientras tanto la adolescencia se trata de un desarrollo de transformación de la infancia a la edad adulta que se extiende a varios años.

Desde el punto de vista de Henares, (2018). para Sigmund Freud, la etapa de la adolescencia es solo una fase secundaria en el desarrollo de la personalidad. Por lo que se refiere a que en esta etapa se resolverá el complejo de Edipo o Electra, por lo cual determinará el ajuste de la persona.

Por el contrario, su hija Anna Freud examinó detalladamente esta etapa, considerándola como clave para el desarrollo. Donde se infiere que existen dos tipos de mecanismos de defensa específicos para esta fase evolutiva: mejor conocidas como la intelectualización y el ascetismo. Teniendo como resultado que estos mecanismos de defensa son reacciones utilizadas para proteger al adolescente, es decir, de la ansiedad. Dicho lo anterior se puede definir específicamente a estos mecanismos como:

- Intelectualización o racionalización: pretende minimizar la ansiedad sin implicarse personalmente ante las cuestiones que les conciernen a la etapa de la

adolescencia. Teniendo en cuenta la importancia de tomar distancia emocional del problema que se presenta, considerándolo de forma más razonable, en pocas palabras, que problema no le afecte al adolescente.

- Ascetismo: procura minimizar la ansiedad que puede provocar al adolescente experimentar situaciones complicadas, teniendo como resultado el rechazo a implicarse en ellas, para prevenir "tentaciones", por lo tanto renuncia a estar con sus compañeros, participar en actividades, en conclusión aislarse socialmente.

Anna Freud menciona también que, a pesar de todo, en determinados momentos, los adolescentes dejan de prestar atención a sus impulsos, caracterizando así la adolescencia como una etapa de contradicción y de conductas impulsivas.

A su vez otros autores como Ives, (2014) considera que la adolescencia es la etapa del desarrollo que ocurre desde el inicio de la pubertad (a partir de presentarse caracteres sexuales secundarios como consecuencia de los cambios hormonales) hasta la finalización del desarrollo biológico, psicológico y social del adolescente, considerando que tendrá cierta evolución durante todo el ciclo vital. El inicio y finalización de dicho ciclo, es diferente en cada persona, sin embargo es importante mencionar que en ocasiones es más tardía en el varón que en la mujer.

La etapa de la juventud y adolescencia es un periodo fundamental para el desarrollo psicosocial, considerando así cuatro los ámbitos para alcanzar en esta etapa de la vida:

- La controversia por dejar la dependencia de las figuras paternas, para poder pasar a la independencia.

- Mayor preocupación por su aspecto corporal ante la sociedad, teniendo en consecuencia una constante preocupación constante es este sentido. Sin embargo lo que busca el adolescente es tener un aspecto aceptable ante su círculo social, dicho

de otra manera “implementar una marca”, la cual pretende que sea diferente a la de sus figuras paternas, por ejemplo colocarse los piercings, teñirse el cabello u otros aspectos que logren cambiar su físico.

- Integración en un grupo social de amigos, cabe señalar que este hecho tiene una mayor importancia al inicio de la adolescencia, por consiguiente pierde fuerza al final de la evolución psicosocial del adolescente, dado que incrementa una relación individual más reservada, es decir, con quien poder compartir sus pensamientos y sus sentimientos.

- Otro rasgo de esta etapa, es que se desarrolla la llamada identidad propia, siendo este el objetivo del desarrollo y lo que se pretende explicar a través de los cuatro ámbitos.

1.2 Procesos de la adolescencia: altas y bajas

Con respecto al proceso de cambio en la adolescencia, Gaete, (2015) menciona que es importante tener en cuenta que no solo son cambios físicos, que suelen ser los más notorios, sino que también existen los cambios psicológicos, todos estos cambios representan buenos y malos momentos en esta etapa de la vida, es por eso que se dará a conocer cómo es que se vive el proceso de pasar de infante a ser un adolescente.

La adolescencia es la etapa de desarrollo entre la infancia y la adultez, en la que ocurre un constante cambio de maduración que abarca desde lo físico hasta lo psicológico y social, de manera que lleva al ser humano a convertirse en un adulto. En este transcurso, en el que suceden cambios precipitados y de gran importancia, el adolescente se encuentra en una etapa donde madura de forma biológica, psicológica y socialmente, lo que lo vuelve capaz de vivir independientemente, cabe mencionar

que la madurez mental no es por los años, sino por las experiencias que se viven en esta etapa en específico.

Las características de un desarrollo adecuado en el aspecto psicosocial en la adolescencia obtiene como resultado de la relación entre el desarrollo alcanzado en las etapas anteriores del ciclo vital, los factores biológicos propios a esta etapa como lo son el desarrollo físico y el desarrollo mental, son acontecimientos que está relacionado con los cambios hormonales, así como también la influencia factores sociales y culturales. En los últimos años se ha logrado conocer más acerca del conocimiento del desarrollo mental que ocurre en este proceso y la relación que tiene con las conductas que puedan llegar a tener los adolescentes.

Se debe agregar que no hay esquema exacto acerca del desarrollo psicosocial y biológico del adolescente ya que cada persona es diferente así como también lo es vivir su proceso de desarrollo, ya que la adolescencia está compuesta como un proceso que es muy variable en cuanto al crecimiento y desarrollo biológico, psicológico y social. Así mismo de que algunos jóvenes inician y terminan su adolescencia antes o después y no en una edad determinada; además, puede ser que en un mismo momento ocurran algunos cambios ya sean biológicos, emocionales, intelectuales o sociales, sin embargo pueden presentar períodos frecuentes de retroceso en relación con estresores. Además, existen diferencias provenientes de factores como el género y etnia del joven, así como del ambiente en el que vive, ya sea urbano o rural, el nivel socioeconómico y educativo o el tipo de cultura en que se encuentra.

De forma similar a lo que ocurre con las otras etapas del desarrollo, Erikson, (2015) menciona que la adolescencia requiere de ciertas “tareas” del desarrollo, a su vez estas ideales o logros que se deben alcanzar están constituidas por otras que surgen en determinado período de la vida de la persona, cuyo desarrollo de las mismas lo conduce a la felicidad y al éxito, sin embargo el fracaso conduce a la infelicidad del individuo, a su desaprobación en la sociedad, y a tener dificultades para el logro de tareas posteriores. La evolución del desarrollo se visualiza de acuerdo en que las

tareas se logren e integren con competencias que surgen posteriormente, por consiguiente se hace un funcionamiento adaptativo durante la madurez.

La tarea central de esta etapa definida por Erikson se define como la búsqueda de la identidad, es decir, el “¿quién soy yo?”, un sentido congruente y estable de quién se es, la cual no cambia significativamente de una situación a otra, sino que hace que la persona diferente a su familia, como lo son sus pares y del resto de los seres humanos.

Esta identidad personal se logra aproximadamente entre fines de la adolescencia y el comienzo de la adultez, la cual involucra varios aspectos por ejemplo la aceptación de su cuerpo, el conocimiento y la aceptación de la personalidad que se está desarrollando; así como también la identidad sexual, la vocacional, y que el joven defina sus propias ideas, en otras palabras su filosofía de vida, la cual incluye su identidad moral, constituida por los valores que tenga la persona. Este auto concepto, es resultado de un proceso de la misma búsqueda de la identidad, por lo cual es necesario que el adolescente aprenda a distinguir entre quién es en realidad y quién desea llegar a ser, sobre todo que se haga cargo tanto de sus capacidades como de sus limitaciones.

Lo dicho hasta aquí nos menciona que la identidad propia se logra únicamente después de que ha considerado cuidadosamente varios elementos que están involucrados en la identidad, Los jóvenes pueden experimentar diferentes conductas, estilos y grupos como elementos que ayuden en la búsqueda de su identidad, el cual es un proceso que también involucra cierto grado de rebeldía respecto de la imagen familiar, lo cual suele ser muy característico de esta etapa de la adolescencia. Los jóvenes que logran una identidad se sienten tranquilos consigo mismos, aceptan sus capacidades y también sus limitaciones. Así mismo, una vez que logran definir su identidad personal, obtienen como resultado una buena disposición para la intimidad y para establecer una relación con una pareja y con una vocación, de igual manera pueden hacerlo con una ideología política y creencias espirituales.

En relación con lo mencionado anteriormente, otra tarea que conlleva la evolución de la adolescencia es obtener autonomía, dado que el joven llega a ser emocional,

psicológica y económicamente independiente de su familia, es decir de sus padres o tutores. Para esto, es necesario que el adolescente se separe de su familia, sin embargo cabe remarcar que este acto puede que conlleve un grado de conflicto con los padres. Sin embargo como parte del mismo proceso, se establecerán lazos emocionales más profundos que pueden ser de amistad o de pareja, con personas semejantes a su edad, cambiando así su centro de gravedad emocional de la familia a cambiarlo el grupo o persona con el que se convive constantemente. Para lograr tener una autonomía, el adolescente debe adquirir habilidades laborales que permitirán progresar en el camino que lo llevará a hacerse autosuficiente económicamente.

Por consiguiente, llegando al término de la adolescencia y el comienzo de la adultez, si el proceso fue favorable, en su mayoría los jóvenes lograrán su autonomía psicológica, la cual permite tomar decisiones adecuadamente, no depender de la familia, así mismo asumir funciones y responsabilidades como adultos, igualmente dependiendo de las situaciones vividas, su independencia física se desarrolla, es decir, tener la capacidad de ser independiente y tener su propio sustento. Es importante mencionar que parte de esto es que los padres dejen que su hijo adolescente forme una identidad propia, logrando ser independiente, tanto para favorecer un desarrollo saludable, así como también para acercarse a la familia en determinado momento.

De igual manera esta etapa se caracteriza también por el desarrollo emocional y social de la persona. La emocional se relaciona con la capacidad de saber manejar o autorregular las emociones que se tienen y la social se refiere con la habilidad para relacionarse con otros individuos. Respecto al aspecto social, logra facilitar la autonomía ya que las relaciones con alguien, a quien se le tenga confianza, cumplen con otras funciones importantes, aportando significativamente al bienestar y al desarrollo psicosocial de los adolescentes; Estos aspectos influyen en el proceso de buscar y forjar una identidad, ya que suelen ampliar la perspectiva de las costumbres y reglas sociales, es así que proveen el contexto para el desarrollo de destrezas y la aportación de necesidades interpersonales (por ejemplo, la intimidad, la validación personal y de la pareja). De la misma forma la amistad también puede servir para que los proteja de tener problemas psicológicos con experiencias vitales estresantes.

Los procesos anteriores se verán a través de los fenómenos que ocurren durante la adolescencia, dentro de los cuales, uno de los más relevantes es el desarrollar nuevas habilidades cognitivas. De acuerdo a lo que menciona Piaget, (2015), durante esta etapa se logra avanzar desde el pensamiento concreto, es decir, poder concentrarse en lo que se está haciendo y el pensamiento abstracto, que es aquel que se refiere a la habilidad de poder entender las cosas cognitivamente.

En relación con lo que se mencionó antes el adolescente a través del pensamiento concreto y abstracto logra adentrarse en el mundo de las ideas. Pasa de ser lo que se conoce como pensador concreto, dicho de otra manera, piensa sobre las cosas que conoce o con las que tiene continuo contacto, a ser un pensador abstracto, esto es, poder imaginar cosas que no ha experimentado.

El adolescente llega a tener el pensamiento operatorio formal a través de un proceso aproximado que le otorga ciertas habilidades de razonamiento más avanzadas, las cuales incluyen, la habilidad de poder pensar en las posibilidades existentes y a su vez, se encuentra la habilidad del razonamiento hipotético-deductivo, lo que significa que permite una mejor resolución a los problemas que se presentan a través de diferentes alternativas de forma sistemática y lógica, lo que hace posible deducir sus posibles consecuencias.

Además, lo adapta para poder entender y formar teorías sociales, políticas, religiosas, filosóficas, científicas, entre otras, de igual modo logra participar en la sociedad y tener una actitud analítica, que suele ser crítica con relación a las ideologías que puedan llegar a tener los adultos, lo que en su mayoría de veces se acompaña de un anhelo de cambiar la sociedad que lo rodea para reconstruir una mejor. El pensamiento operatorio formal también lo prepara para reflexionar específicamente sobre su propio pensamiento.

1.2.1 Cambios psicológicos y biológicos en la adolescencia

El desarrollo psicológico, social y físico en la adolescencia presenta características comunes y un cierto patrón constituido por 3 fases, conocidas como adolescencia temprana, media y tardía. Es importante remarcar que cada joven es diferente y a pesar de tener características similares, existen diferencias entre cada persona. A continuación se presenta el aproximado de edades de cada fase:

1. Adolescencia temprana: de los 10 a los 13-14 años.
2. Adolescencia media: de los 14-15 a los 16-17 años.
3. Adolescencia tardía: de los 17-18 años en adelante.

Conviene subrayar que se llegan a presentar de manera más precoz en las mujeres debido a que comienza antes su adolescencia, y los cambios que involucran esta etapa, aumentan complicaciones en medida de que los adolescentes avancen de una a otro cambio. De acuerdo a (Torres, 2016) estas fases se definen como:

- Adolescencia temprana

Con respecto a esta fase, es aquella en la que ocurre la transición de ser infante a ser adolescente, en la cual existen los siguientes cambios:

- Cambios físicos

Respecto a los cambios físicos suelen ser los más notables y afectan a muchas partes del cuerpo, es decir, en este punto es cuando los huesos empiezan a crecer de forma más rápida y de manera desigual, por lo que puede ocasionar que cueste un poco más coordinar los movimientos y que aparezcan algunas molestias en algunas articulaciones.

- Cambios psicológicos

En esta etapa de la adolescencia comienza lo que se conoce como pensamiento abstracto, dicho en otras palabras es capaz de reflexionar sobre circunstancias de

manera hipotética, pensando con las causas y las consecuencias que puedan llegar a tener. Sin embargo, normalmente al terminar esta fase no se tiene un total dominio del pensamiento.

Simultáneamente, el adolescente trata de encajar en los roles de género, para no sentirse excluido del grupo social que lo rodea y suele estar pendiente de los estereotipos relacionados con la apariencia.

- Adolescencia media

En ella se dan los principales cambios repentinos de tipo hormonal, que es cuando el cuerpo es muy distinto al que se tenía durante la adolescencia temprana, dentro de esta fase, los cambios que se presentan son:

- Cambios físicos

En esta fase se comienzan a producir los mayores cambios de voz. Así mismo, se empieza a desarrollar la musculatura y los órganos sexuales, hasta obtener una apariencia más adulta, teniendo como resultado que el adolescente coma más y duerma durante mayor tiempo; igualmente, en muchos casos comienza a manifestarse el acné por la cara, debido al aumento de grasa en la piel.

- Cambios psicológicos

Respecto a lo psicológico se logra tener la total capacidad para pensar en términos abstractos, cabe subrayar que esto solo se obtiene si se practica esta habilidad y se ha adquirido una buena educación.

Mientras tanto, el aspecto social ocupa tener un papel más importante a la hora de relacionarse con los demás, así como de buscar personas fuera de la familia, esto servirá de apoyo a la hora de construir su propia autoestima y su autoconcepto. En esta fase se experimenta con distintos elementos que pueden integrar una identidad, como lo es la estética, que está relacionada a tribus urbanas.

Otro rasgo psicológico, es que tiende a ser de gran importancia la opinión de los demás hacia uno mismo; Se menciona que la imagen estética es un componente fundamental de identidad propia y del bienestar.

- Adolescencia tardía

Esta última fase de la adolescencia, ocurre aproximadamente entre los 15 y los 19 años, según la Organización Mundial de la Salud y los cambios que ocurren en esta fase son:

- Cambios físicos

Las adolescentes que se encuentran en esta fase suelen mostrar más discreción respecto a sus características a diferencia de las que se encuentran en la adolescencia temprana y media, porque en su mayoría ya ha atravesado por los cambios más bruscos, por lo que se ha concluido que esta fase no se diferencia de la adultez, por lo que se puede definir que es solo es un constructo social que puede existir en ciertas culturas y en otras no. Por otra parte, es importante mencionar que el impacto psicológico de estos constructos sociales es real y, por lo tanto, puede influir en el proceso de maduración.

Durante la adolescencia tardía regularmente se alcanza la altura máxima que está marcada por el propio crecimiento, y la complexión del cuerpo pasa a ser totalmente adulta. A su vez, las aparentes diferencias que podrían presentarse en la primera fase de la adolescencia, desaparecen dando una estética más coherente a las dimensiones en cuanto a brazos, piernas, entre otros.

Por lo que se refiere al cuerpo también obtiene más masa muscular y la tendencia a acumular grasas por lo que se mantiene más o menos estable o puede tener la posibilidad de que se reduce, es necesario recalcar que los hábitos alimenticios cumplen un papel en este aspecto.

- Cambios psicológicos

Con respecto a esta etapa se finaliza el desarrollo del aspecto social y comienza a ser más consciente de las situaciones y de los procesos del entorno en el que se encuentra; por lo tanto disminuye el egocentrismo característico de las fases anteriores, sin embargo es importante mencionar que no desaparece del todo.

Por otra parte los planes a largo plazo llegan a ocupar un papel mucho más importante en la vida del adolescente, y respecto a la imagen que se da ante la sociedad, a pesar de seguir siendo relevante, comienza a dejar de ser de los principales pilares de la identidad propia, teniendo como resultado hacer más probable que los jóvenes se interesen por la parte política y por los procesos sociales en general, ya que sus objetivos suelen estar más relacionados con lo que está más allá de los círculos sociales.

Algo semejante sucede con el cambio en los roles y las expectativas de comportamiento que se dan en la adolescencia, así como los cambios físicos que experimentan ante esta transición, ya que pueden dar lugar a una inestabilidad emocional. Ahora bien, esta no es una característica propia de la adolescencia, y son muchos los que atraviesan su etapa sin tantas complicaciones a nivel psicológico. Sin embargo se recomienda a los padres, madres o tutores legales que adopten una actitud en particular abierta para interesarse por las posibles formas en las que puedan estar sufriendo durante el proceso, para poder darles el apoyo necesario.

1.3 El apego y dependencia emocional en la adolescencia

La dependencia emocional de acuerdo con Rodríguez de Medina (2013) es definida como un patrón constante de necesidades emocionales que están insatisfechas, por lo tanto se pretende cubrir a través de otras personas. Por ejemplo cuando se tiene una relación de pareja se menciona que existe un tipo de relación establecida entre

una persona y su pareja o la persona que es cercana al adolescente, caracterizada principalmente por la necesidad extrema del afecto, que incluye una necesidad excesiva de obtener la aprobación del entorno, dependencia, un deseo de privilegio y temor a la soledad, esto de acuerdo a (Urbiola, 2014).

Otros autores, como lo son Skvortsova y Shumskiy, (2014), mencionan que las personas que son dependientes de otras, sienten que no pueden imaginarse la existencia sin la otra persona. Esta dependencia emocional puede establecer relaciones exclusivas, en las cuales surge una gran necesidad afectiva que los conduce a establecer relaciones asimétricas, teniendo una posición subordinada con su pareja, con su madre o padre, amigo, amiga u otra persona y llevando a cabo ciertos actos con el fin de procurar que la relación afectiva no se termine (Izquierdo y Gómez-Acosta, 2013).

La mayoría de estos conceptos resaltan la importancia de las relaciones tempranas con los padres o los tutores, es decir, con las figuras de apego en la infancia, como un elemento sobresaliente en la formación de rasgos de personalidad dependiente (Urbiola, 2014). La crianza con carencias afectivas podría conducir a los sujetos a tratar de buscar la sensación de protección y seguridad que tanto ansían, enredándose en relaciones de dependencia (Rusbya, Harrisb, et, al. 2013).

De manera semejante, de acuerdo con Ara, (2012) las personas con un apego patológico pueden tener mayor dificultad que una persona con un apego seguro para disfrutar de las relaciones interpersonales de modo saludable y pleno, lo que se vuelve notorio, por ejemplo, en manifestaciones de dependencia excesiva, relaciones con demasiada intensidad pero que suelen ser inestables, dificultad para entender los motivos del otro, y sobre todo miedo al abandono. Sin embargo, autores como (Janin, 2011, citado por Urbiola, 2017).mencionan que se pueden generar a su vez relaciones de total sumisión a la otra persona, revocándose como sujetos, debido a que la única motivación con la que se cuenta sería la de sentirse acompañados constantemente, esto independientemente de la calidad de la relación que se tenga.

Ahora bien Mikulincer y Shaver, (2012) mencionan que si los intentos de autonomía fueron censurados en la infancia, se podrían generar ideas de un mismo de incapacidad y desvalorización, de modo que lo que podría compensar con intentar asegurar la presencia del otro que complementa sus carencias, como se ha mencionado anteriormente en este tipo de dependencia se da una necesidad excesiva de aprobación y atención por parte de la persona con la que se tiene apego, en caso de no obtenerla, las personas dependientes viven esta respuesta negativamente, haciendo que les genere dudas acerca de su autoconcepto y de la aceptación con la que cuentan por parte de su entorno.

Relacionado a lo anterior, las relaciones emocionales en los adolescentes sirven como una oportunidad para ampliar las experiencias e intereses y sobre todo enriquecer la identidad propia, esto de acuerdo con (Sánchez 2011, citado por Urbiola 2017); la función de las primeras relaciones de pareja ayudara a encontrar quiénes son, a que aprendan a interactuar en una relación de pareja y ganar estatus en su grupo de amistades. Así mismo se ha señalado, que el bienestar sentimental que se logra alcanzar en las relaciones románticas tempranas está relacionado con la dependencia emocional sobre todo en esta etapa de la vida.

1.3.1 Procesos emocionales del adolescente ante la pérdida.

El dolor de un duelo es único respecto a la persona que lo vive, sin embargo algunas reacciones son comunes y se consideran como reacciones normales o típicas. La mayoría de los adolescentes que experimentan la muerte de un ser querido suelen mostrar algunos de los siguientes sentimientos o conductas:

- Agobio en el pecho o mejor conocido como nudo en la garganta.
- Percepción de vacío en el estómago y pérdida de apetito.

- Culpa por algo que hicieron o dijeron hacia la persona u objeto perdido, o bien algo que no lograron hacer o decir antes de la pérdida.
- Enojo contra otros, pueden ser repentinos en cualquier momento y sin algún motivo.
- Enojo profundo contra la persona fallecida por haber muerto, y posteriormente suelen tener sentimientos de culpa por haberse enojado contra esa persona.
- Cambios de humor repentinos.
- Ataques de llanto o arrebatos que suelen ser inesperados.
- Sentimientos de intranquilidad y dificultad para concentrarse en sus deberes.
- Sensación de que la pérdida no está pasando y pretender que nunca ocurrió.
- Sentir que la persona fallecida aún está presente, esperado que las cosas sean tal cual eran antes de la pérdida, escuchar su voz, o la sensación de "ver" a la persona fallecida.
- Hablarle con las fotografías.
- Conversar con la persona perdida en un lugar que fuera especial.
- Insomnio o sueños perturbadores.
- Adoptar gestos o características de la persona fallecida, inclusive llegar a usar sus prendas favoritas.
- Regresión emocional, un ejemplo claro es que incluso pueden llegar a mojar la cama, lo que puede resultar muy molesto para los adolescentes.
- Necesidad de contar y recordar cosas acerca del ser querido constantemente.

- Incapacidad de decir lo que sienten, o necesidad de ser más responsable.
- Asumir un nuevo rol como hombre o mujer de la casa, como forma de distracción a otros de sus propios sentimientos al cuidar de todos los demás o de otras cosas.

Se convierte en duelo patológico cuando después de un tiempo la persona sigue teniendo los mismos síntomas.

Es frecuente, que una pérdida no elaborada de forma adecuada de paso a problemas emocionales e incluso trastornos psicopatológicos al cabo de meses o incluso años.

Llegar a distinguir estos puntos involucra de una gran cantidad trabajo. Se de llegar a comprender que las adversidades que van surgiendo en el trayecto de toda vida también forman parte de lo que “edifica/construye” a cada persona.

Sentirse “uno más” es una manera de devolver el duelo a su lugar y trabajarlo como un aspecto más de la vida, con el continuo conocimiento de sí mismo, con lo que ya sabe empíricamente de ese proceso, es en concepción de esto que reconocemos que también la pérdida forma parte de la vida y lo que experimentaremos en ella, de la misma forma que perdemos juventud, relaciones, lugares, seres queridos.

El conocimiento sobre una buena gestión emocional, le permitirá al adolescente que en las futuras relaciones, y eventos a los que se verá expuesto, los experimente , supere y resuelva con mayor destreza y menor conflicto mental.

Es posible y frecuente, que durante la valoración inicial se aconseje a los padres o tutores que se atienda la situación con: “un poco más de tiempo”, una conclusión habitual es pensar en “¿esto significa que no existe un duelo?”, No, es más probable que el adolescente, al estar pasando por un proceso normal pero no frecuente, se le brinde más tiempo para poder actuar y es prudente ver cómo se desarrolla con un proceso más amplio y específico.

CAPITULO II.

EL PROCESO DE DUELO EN LA ADOLESCENCIA

2.1 ¿Qué es el proceso de duelo?

El duelo de acuerdo a Aesthesis Psicólogos, (2016), es definido como una respuesta normal o esperable ante una pérdida afectiva, es decir, se trata de un proceso de adaptación y emocional que no solo se produce ante la pérdida de personas que son cercanas, sino también puede crearse ante situaciones como por ejemplo la finalización de una relación amorosa, el cambio repentino de salud, una jubilación, la pérdida de un trabajo o un cambio de casa; en otras palabras, se produce como el resultado de determinados cambios repentinos en la vida de la persona. Además, el concepto más reciente se ha deslizado del concepto tradicional de duelo, que se refería únicamente al fallecimiento de personas cercanas a la persona y por eso se daba este proceso.

No obstante a la importancia del elemento emocional en este proceso de duelo, es necesario recalcar que los componentes físicos y sociales también se presentan ante esta experiencia. A su vez, se ha establecido que la fuerza y duración del proceso varía de una persona a otra; se debe agregar que, a pesar de ser un proceso natural que ayuda a que la persona se adapte ante la pérdida, se considera que entre el 10 y el 20% de las personas requieren de ayuda profesional para poder llevar su duelo, ya que en ocasiones puede llegar a complicarse.

A su vez Clínica Galatea, (2019) defiende al duelo como el proceso psicológico al que se enfrenta una persona tras las pérdidas, algo que a todos, tarde o temprano, suele pasarnos a lo largo de la vida.

Cabe subrayar que, la pérdida de cualquier objeto de apego emocional provoca un duelo en la persona, que puede ser con mayor o menor intensidad y sus características pueden variar de acuerdo al grado de unión emocional con el objeto, o bien con la

persona fallecida, ya sea de la forma de ser o de la historia previa de cada persona con la pérdida experimentada.

Así mismo la Universidad Anáhuac, (2022) menciona que el duelo es un transcurso psicológico al que se enfrenta tras la pérdida de algún objeto de apego; cuando se habla del duelo por lo general lo primero que se viene a la mente es la muerte, pero importante mencionar que las pérdidas pueden ser muy diversas, y no solo de personas como se mencionaba anteriormente.

Los síntomas o los signos que pueden llegar a presentarse en los primeros meses tras sufrir la pérdida suelen ser: tristeza, llanto frecuente, sentimiento de dolor e inclusive pensamientos constantes acerca de la persona fallecida o de la situación de pérdida, puede que la persona tenga falta de concentración en sus actividades, dificultades para llevar a cabo actividades rutinarias, disminución de emoción para disfrutar de actividades que antes eran placenteras, alteraciones en el sueño y en el apetito.

2.1.1 Comprensión de la muerte en la adolescencia y la importancia del entorno

La comprensión ante una pérdida y el proceso de duelo están determinados por la edad y por el desarrollo evolutivo de cada persona, cabe subrayar que de acuerdo a Artaraz, et al., (2017) hay ciertos elementos fundamentales que participan en la comprensión de la muerte y que van cambiando con la edad, en resumen estos elementos son:

- Universal – la muerte existe en todos los seres vivos.
- Irreversible –no es posible que se vuelva a vivir.
- No funciona – el cuerpo deja de cumplir con sus funciones biológicas.

- Es incontrolable – la persona no decide cuándo es el momento de la muerte.
- Final de la vida – a ciencia cierta no se sabe que hay después de la muerte, por lo tanto no hay referencias o certeza de un mundo después.

Artaraz, et al., (2017) menciona que el duelo cambia según su desarrollo evolutivo como se mencionaba anteriormente, sin embargo existen otros elementos que tienen que ver con el impacto de la pérdida, como los son: los lazos emocionales con el objeto o persona perdida, las reacciones que tienen las personas cercanas y los cambios del entorno en el que vive.

En la adolescencia, el proceso de duelo por la pérdida de seres queridos suele ser semejante a la del adulto; también son importantes subrayar que en esta etapa otras pérdidas como los fracasos amorosos, perdidas de amistad, fallas académicas, entre otros, pueden llegar a tener una alta carga emocional, a que sus reacciones emocionales las viven más intensamente.

De igual manera el adolescente tiene una gran curiosidad por lo que pueda suceder tras la muerte, si existe algo más allá de la vida que conoce, la adolescencia es una etapa de cambios hacia la independencia llevándolos a un mundo de adultos, por lo que en la relación con sus tutores, padres o figuras de autoridad suele ser más conflictiva, por consiguiente esto puede llegar a ser origen de sentimientos de culpa si llega a ocurrir la muerte de uno de los padres o familia cercana, por otra parte los adolescentes son conscientes de la muerte y pueden llegar a fantasear con ella, e incluso puede tener ideas del suicidio como una solución a su sufrimiento o a los problemas que tengan en ese momento, por eso es importante que se preste mucha atención cuando la persona está atravesando esta etapa de la vida.

Es común que no quieran compartir cosas que viven o emociones con las personas adultas, por considerar que no necesitan de los demás o a causa de pensar que no los comprenden, e inclusive por no querer verse vulnerables ante los demás, pues tras la pérdida de un ser cercano expresar su dolor, puede que se interprete como débil.

Estas situaciones pueden suponer que el adolescente se reúse a vivir un proceso de duelo, después de la pérdida puede llegar a adoptar las cualidades que antes no tenía y comúnmente son similares a la de la persona que perdió, inclusive se pueden sentir presionados para comportarse como una persona adulta.

Ahora bien cuando se habla de la importancia del entorno se refiere a que, debido a que el ser humano ha querido evitar el tema de la muerte de la vida cotidiana, como manera de no tener una experiencia que la implique. Esta evitación hacia la muerte, y evitar hablar sobre el dolor, teniendo como resultado que la sociedad bloquee cualquier expresión sobre el dolor, aunque el ser humano está preparado para superar la muerte de personas cercanas, el querer evitar el tema impide que el proceso fluya de manera natural

De acuerdo a (Neimeyer, citado por Losantos, 2022) en su teoría sobre la reconstrucción del significado, el proceso de duelo es, individual, aunque también en cierto aspecto es compartido; es individual, porque cada persona constituye un camino único y diferente incluso del de la familia o personas cercanas que comparten la pérdida.

Así mismo, es compartido, porque no se puede separar el proceso de duelo personal con el de su entorno, es decir, su familia, la sociedad y su cultura. La interacción del entorno con la persona que está viviendo el duelo sirve como apoyo para elaborar el duelo de cada persona.

Por lo regular la sociedad es la que marca el tiempo de duelo, de forma que influye en la forma de gestionar el dolor que tienen sus miembros. Por ende, mientras en la naturaleza está incorporada una forma sana para vivir el duelo, la sociedad actualmente evita esta visión, tratando de evadir el dolor, lo que contribuye a un conflicto o inclusive a un duelo patológico, ya que el duelo se libera únicamente cuando se atraviesa.

La mejor manera para atravesar el dolor consiste en darle un espacio para que pueda liberarse. Por eso, es importante aplicar una corrección a la manera que tiene la sociedad de hablar y atravesar el duelo, para ayudar a la persona a que sea un duelo más sano.

En algunos casos, únicamente se trata de crear un espacio con el que pueda cuenta el individuo para vivir el dolor que le causa la muerte de su ser querido, ya que lamentablemente frases como: “llorar es de débiles”, “tienes que ser fuerte”, han hecho que se repriman los sentimientos y las emociones que se tienen cuando se sufre una pérdida, acumulando todo en la persona, causando un daño más grave para el adolescente, debido a que no permiten que exprese su dolor en el momento, prolongando más dicho proceso.

En el aspecto familiar el autor Pastor, (2022), menciona que la influencia que tiene ante esta situación es bidireccional. Por un lado, cada familia tiene una forma particular de afrontar el duelo, dependiendo de si han tenido experiencias similares, es decir, la muerte de otros fallecimientos, a su vez de forma particular cada persona afronta el dolor a su manera, en otras palabras cada persona tiene su manera específica de gestionar las emociones y enfrentarse a la adversidad. Las características del afrontamiento familiar son importantes en este aspecto ya que pueden facilitar o complicar el proceso individual de cada uno de sus miembros de la familia, de acuerdo a la forma particular que tenga cada uno de experimentar dicho proceso.

La interacción entre la familia y el adolescente determina gran parte del proceso de duelo, por lo que es necesario que el joven sea consciente del rol que está ocupando, y de cómo lo está afrontando junto con su entorno familiar, ya que puede aportar mucha luz a su proceso. Es importante tener en cuenta que tras una pérdida, el sistema familiar se resiente, al igual que lo hace cada integrante; podemos entender a la familia como una unidad: el adolescente replantea sus distintas facetas, su mente, su cuerpo, entre otros, al igual que los demás integrantes de la familia, que también reorganizan los roles familiares tras la pérdida, la forma en cómo se afronta y la complementación

de los diferentes duelos. Reacomodar el sistema familiar requiere de cierto tiempo y dedicación por lo que cada uno de los integrantes debe cooperar, para poder recuperar un nuevo equilibrio.

Cuando uno de los integrantes de la familia muere, los roles y la socialización entre los demás cambia bruscamente. A este proceso se agrega el dolor del duelo y las formas diferentes de manejarlo en cada integrante del círculo familiar. En conclusión, aunque sea mayor o menor la intensidad en la que se vive el proceso, mueve la forma de vivir de cualquier familia; de hecho, es común ver cómo algunas familias pierden relación o se separan tras un duelo, esto de acuerdo a qué miembro de la familia haya fallecido y qué función ocupaba dentro del sistema familiar.

Otro aspecto importante de acuerdo a Artaraz, et al., (2017), es destacar el papel indispensable que tiene el aspecto educativo en el desarrollo de los duelos por los que atraviesa el adolescente, ya que después de la familia, el ambiente educativo es donde suelen expresar los comportamientos más comunes tras una pérdida importante.

En conclusión, es fundamental que los profesores tengan la ayuda y el asesoramiento adecuado y necesario para el adolescente, es decir el apoyo que pueda proporcionar el equipo de orientación escolar. Algunas sugerencias sobre cómo debe actuar el aspecto educativo para ayudar al adolescente son:

- Mantener la normalidad en el aula pero con simpatía hacia el alumno que lo vive.
- Mantener comunicación continua con los padres y madres o tutores del adolescente.
- Ofrecer al adolescente un apoyo extra en el ámbito escolar si lo requiere o si lo solicita.

- Permitir llamadas telefónicas o salidas del salón, teniendo en cuenta se encuentra en una adaptación a una vida sin esa persona.

- Preparar a sus compañeros para el regreso del adolescente en duelo

2.2. Las etapas de duelo de kubler Ross

Acerca de las etapas de duelo el Centro de psicología integral M, (2022) son conceptos definidos por la psiquiatra suiza llamada Elisabeth Kübler-Ross, quien publicó en 1969 el libro titulado “On death and dying” que significa “Sobre la muerte y el morir”, en el cual describió por primera vez las actualmente conocidas como las 5 fases del duelo, las cuales se basó de acuerdo a su trabajo con pacientes terminales en la Universidad de Chicago.

Este modelo divide al duelo en 5 etapas que en su principio solían tener un lugar de forma sucesiva; sin embargo, a través de los años se ha visto que no siempre se lleva un orden exacto.

De acuerdo a la autora de “On death and dying”, en primera instancia se atraviesa la fase de la negación y después la fase de la ira, sucesivamente la de negociación, la de depresión para finalmente llegar a la de aceptación de dicha pérdida. Para recordarlas se puede utilizar el acrónimo conocido como “NINDA” ya que son las iniciales de cada fase, para entender mejor cada una de estas etapas se describen cada una de ellas a continuación:

- **Negación**

En lo que se refiere a la negación se refiere a la reacción que se produce de forma común inmediatamente después de experimentar la pérdida, con frecuencia suele estar acompañada en un estado de shock o de acumulación emocional o incluso puede llegar a ser cognitivo.

Es importante mencionar que esta etapa del duelo implica negarse ante la pérdida, sin embargo esto no siempre sucede, sino que puede manifestarse de un modo

diferente que inclusive se puede confundir con la fase de ira; por ejemplo, se puede llegar a tener una negación acerca de la importancia de la pérdida vivida.

- Ira

Como se mencionaba anteriormente esta fase va asociado a la anterior ya que se existen sentimientos de frustración o en ocasiones de impotencia con respecto a la capacidad de cambiar las consecuencias de la pérdida, esta impotencia está relacionada a su vez con la aparición de enfado y de la ira, como suele suceder por lo general y no sólo se presenta durante el duelo.

Durante esta etapa de ira el individuo, en este caso el adolescente, busca encontrar la culpa de la pérdida en algún factor, como ejemplo puede ser: culpar a otra persona o incluso culparse a uno mismo. El proceso de duelo involucra la superación de dicha frustración, de la impotencia y del enfado que se tiene, relacionados a intentos psicológicos naturales pero poco convencionales de que el estado emocional y el contexto en el que se vive sean como eran antes de sufrir la pérdida.

- Negociación

En la etapa conocida como la negociación la persona conserva la esperanza de que nada va a cambiar y que se puede influir de algún modo en la situación. Como ejemplo se puede mencionar a los pacientes que se les diagnostica alguna enfermedad terminal e intentan buscar opciones de tratamiento, aun sabiendo que no existe alguna cura posible ante la situación, o bien, otro ejemplo y que es más común entre adolescentes, es cuando creen que podrán volver con alguna pareja y comienzan a comportarse de manera distinta.

- Depresión

De acuerdo al modelo de Kübler-Ross sobre el duelo, la cuarta etapa es la de depresión. En este ciclo la persona empieza a afrontar de forma más realista la pérdida, por lo que implica tener sentimientos de tristeza y de desesperanza aliados a

otros síntomas comunes de los estados depresivos, como lo es el aislamiento social o tener falta de motivación ante la vida.

El hecho de perder a una persona querida, de afrontar la propia muerte y otras consecuencias del duelo, puede hacer que la vida ante los ojos de la persona que lo vive deje de tener sentido, al menos durante un tiempo que puede llegar a ser largo corto, dependiendo de cómo vive el proceso cada persona. Sin embargo, a través de la etapa de aceptación comienza la normalización de estos sentimientos, así como también aprender a vivir sin la otra persona.

- Aceptación

Después de las fases anteriores de negación, ira, negociación y depresión llega etapa mejor conocida como la aceptación de la pérdida, por lo que la persona llega a un estado de calma que a su vez va de la mano con la comprensión de que la muerte y otras pérdidas son situaciones naturales en la vida.

Esta fase de aceptación esta relaciona con la inevitabilidad de la pérdida, es decir, que no podemos evitarla o fingir que no pasa, por ende aceptar que existe un proceso de duelo. Existen casos de duelo debido a una enfermedades terminales, en ellos se suelen dar reflexiones con respecto a la vida propia, siendo una adaptación y ser conscientes de que existe un final.

Por otro lado es importante mencionar que según a, (Gamo y Pazos, 2009 citado por A. Gallego, 2019) mencionan que en la adolescencia no se atraviesa por todas estas etapas, ya que es muy complicado al ser una fase de continuos cambios. Sin en cambio estos autores afirman que en la adolescencia, únicamente suelen pasar solo por tres de las etapas del duelo, las cuales son: la negación, la depresión y la aceptación.

Debido a la afectación que se da en los adolescentes por la pérdida, Martínez y Velázquez, (2018) argumentan que los jóvenes sufren una serie de cambios en sus hábitos comunes como resultado de la muerte del ser querido debido a que no se sienten capaces de llevar a cabo sus rutinas como antes, ahora bien cuando el difunto

simboliza un rol importante en su vida, ya sea el de hermano, amigo u otro rol familiar. Estos cambios en sus rutinas suelen durar aproximadamente un año, en el que pueden existir sentimientos de nostalgia y de tristeza, como una forma de adaptación sin la persona perdida.

Cuando el adolescente sufre una pérdida comúnmente suele evitar aquellas personas, objetos o lugares que le recuerdan a la persona, ya que le causa un malestar de manera psicológica, por consiguiente suele tener emociones negativas como lo son la culpa, el enfado, el terror o el miedo, así como también desapego hacia los sentimientos positivos como la felicidad, eso de acuerdo a (Gil Marín, 2017).

Ahora bien, Martínez y Velázquez, (2018) mencionan que sentimientos como lo son añoranza o el anhelo, por el contrario a lo que afirmaba Gil Marín, harán que continúe teniendo contacto frecuente con objetos, lugares o personas que recuerden a la persona querida.

2.2.1 Tipos de duelo

Es importante recordar que las pérdidas no son únicamente por la pérdida de un ser cercano, de igual modo, se debe subrayar que antes de describir los tipos de duelo se deben dar a conocer las diferentes clases de pérdidas que se pueden experimentar:

- Pérdidas relacionales: relacionado a la separación entre las personas de manera sentimental, en otras palabras se habla acerca de: las separaciones o el divorcio.
- Pérdidas de capacidades: este tipo de pérdidas sucede cuando la persona pierde capacidades físicas y/o mentales, para ejemplificar mejor se puede mencionar el caso de una amputación de alguna extremidad.
- Pérdidas materiales: ocurre ante las pérdidas de objetos con valor sentimental, como lo son peluches, anillos, este tipo de pérdida se da con mayor frecuencia en niños.

- Pérdidas evolutivas: Son los cambios de las etapas de la vida: vejez, jubilación, etc. No todo el mundo encaja igual esta situación.

Por otra parte aunque no todas las pérdidas generan un duelo, causan un malestar en la persona que lo experimenta, este malestar depende de los recursos y de distintas variables psicológicas con las que cuente el adolescente, es decir, la autoestima o falta de habilidades sociales que pueda existir en cada uno.

Hablando específicamente acerca de los tipos de duelo, autores como Armando, (2017) definen que existen ocho tipos de duelo, los cuales se definen como:

- Duelo anticipado

Aquel que se da antes de la muerte, regularmente se presenta en personas con alguna enfermedad terminal diagnosticada. Lo que la persona experimenta son diversos sentimientos y emociones que pueden prepararla anticipadamente de manera física y psicológica para reconocer que no hay posibilidad de evitar la muerte.

Este tipo de duelo es un proceso prolongado, no tan repentino como el resto, teniendo como resultado un estado de calma ante la situación.

- Duelo sin resolver

Como su nombre lo menciona, es aquel en el cual el duelo sigue presente; es importante subrayar que se denomina así cuando el duelo ha pasado de cierto tiempo que suele ser un aproximado de 18 a 24 meses y todavía no se ha trabajado de manera personal ni profesionalmente.

- Duelo crónico

El duelo crónico o duelo patológico es parecido al duelo sin resolver, en el que aun a pesar del tiempo que ha pasado no se ha trabajado de manera adecuada; a diferencia del duelo sin resolver, el duelo crónico puede llegar a durar años y afectar

de manera significativa a la persona. Este tipo de duelo puede darse cuando la persona no cuenta con la capacidad de dejar ir a la persona perdida y revive frecuentemente los sucesos relacionados con la muerte, por lo que les cuesta dejar de pensar en la muerte de la persona.

- Duelo ausente

Se refiere a la persona que niega la situación ocurrida, de modo que está relacionada con la etapa de la negación, en la cual la persona evita la realidad aunque haya pasado el tiempo, en otras palabras, la persona se queda estancada negando la situación, ya que no quiere que la situación sea real.

- Duelo retardado

Tiene semejanza con un duelo normal, sin embargo la diferencia es que al comienzo de este duelo sucede después de la muerte, parecido al duelo ausente, este tipo de duelo también se conoce como duelo congelado; esto sucede cuando las personas tienen un control excesivo en sus emociones, por lo que se aparentan como personas fuertes, un claro ejemplo de eso es cuando se muere un padre de familia, de ahí que la madre se muestra fuerte ante los hijos.

Además suele manifestarse cuando la persona que lo experimenta, tiene un rol principal, es decir, hacerse cargo de las cosas, por lo que requieren su atención inmediata.

- Duelo inhibido

El duelo inhibido se muestra cuando existe la dificultad de expresión sobre los sentimientos que se están presentando, por lo cual la persona evita el dolor de la muerte y suele estar asociado a quejas somáticas, ejemplo ronchas o manchas en el aspecto físico, esto debido a que el cuerpo busca sacar el dolor de alguna manera. La personalidad que suelen tener estas personas les impide llorar o expresar de manera verbal su duelo.

- Duelo desautorizado

El duelo desautorizado ocurre cuando el entorno en el que se encuentra la persona no acepta la existencia de un duelo en ella; por lo que procuran sacar el proceso de una manera brusca, por ejemplo, cuando la familia de la persona le reprocha estar en duelo a pesar del tiempo que haya pasado desde la pérdida, esto hace que se repriman los sentimientos ante la familia y que la persona acumule sus sentimientos, generando un peso para el sujeto.

- Duelo distorsionado

El duelo distorsionado se manifiesta a través de una fuerte reacción ante la situación, respecto a este tipo de duelo, ocurre cuando la persona anteriormente ha vivido alguna pérdida y se encuentra en una nueva situación de duelo, por lo que sino a trabajo las anteriores, se acumula su nueva pérdida.

Un claro ejemplo de este tipo de duelo es cuando fallece el padre de familia, y al momento de la muerte de algún tío, se revive la muerte la primera muerte que sería la del padre, por lo que lleva a la persona a una situación intensa y estresante, así como también dolorosa.

Como se ha podido observar no existe un solo tipo de duelo, existen diferentes y aunque se relacionen unos con otros, tienen sus diferencias, el tipo de duelo se presente, dependerá mucho del tipo de persona que lo manifieste, así como también tiene que ver el contexto en el que viven, como se ha podido ver en algunas ocasiones se acumulan los duelos no trabajados y en otros es el mismo contexto familiar quien no permite vivir adecuadamente el proceso, esto no significa que experimentar una pérdida sea sencillo, ya que como se ha visto hasta ahora puede llegar a tener diferentes complicaciones.

2.3 Efectos psicológicos causados por el duelo

Ahora bien, independientemente del tipo de duelo que tenga el individuo, pueden existir complicaciones de tipo físico, mental y socialmente, que sin el tratamiento adecuado pueden generar un duelo más complicado, es decir, un duelo mejor conocido como patológico, estas complicaciones pueden ser:

- Depresión

Coryell, (2021). La depresión consiste en una disminución del interés o falta de placer en las actividades, esta carencia de interés es demasiada intensa, al grado de interferir con el funcionamiento rutinario de la persona. Enfocado al tema, puede surgir tras la pérdida de una persona cerca siendo de una duración mayor.

- Pensamientos y conductas suicidas

Coryell, (2021). Para entender mejor este concepto es necesario primero definir la palabra (suicidio) la cual es la muerte causada intencionalmente, es una forma de autolesión, e cual incluye un comportamiento suicida, es decir, el intento de morir y la ideación de la misma.

- Ansiedad generalizada

Coryell, (2021). El trastorno de ansiedad generalizada se basa en la existencia de un estado de preocupación excesiva y de nerviosismo relacionado con diversas actividades o situaciones por las que atraviesa la persona, por otra parte cada persona es diferente, por lo que se puede definir en un aproximado de 6 meses o más.

- Estrés postraumático

También es conocido como TEPT. De acuerdo al National Institute of Mental Health, (2020) por sus iniciales; este trastorno se desarrolla después de experimentar un hecho que los impacte, los aterre o al vivir una situación peligrosa.

Si bien el temor es una respuesta normal, como un mecanismo de defensa que trata de una "lucha o huida" como respuesta del cuerpo, que ayuda a omitir el peligro. Después de un acontecimiento fuerte, algunas personas pueden llegar a tener algún tipo de reacción, sin embargo si después de un tiempo se continúa experimentando los síntomas de temor es cuando se puede diagnosticar el trastorno de estrés postraumático.

- Alteraciones significativas del sueño

En la mayoría de personas se llegan a presentar problemas para dormir, sin embargo también puede ser ocasionado por el estrés, los horarios excesivos o acontecimientos muy fuertes. Ahora bien, cuando los problemas suelen suceder con frecuencia y comienzan a interferir con la vida cotidiana, pueden indicar la existencia de algún trastorno del sueño.

- Mayor riesgo de contraer enfermedades físicas como enfermedades cardíacas o presión arterial alta

Este tipo de alteraciones suele presentarse en personas que llevan una rutina muy estresada, por otro lado respecto al proceso de duelo, suelen alterarse por el impacto de la noticia, en especial si la persona ocupaba un rol importante para el sujeto que experimenta el duelo.

- Dificultad para sobrellevar tareas cotidianas, mantener relaciones y realizar actividades laborales en el largo plazo

Debido al impacto ocasionado por la noticia es común que los primeros días se rompa la vida cotidiana de las personas que se encuentran en el contexto, no obstante, en algunas ocasiones, suele ser más duradero en algunas personas que afectan su vida a largo plazo.

- Consumo de alcohol y nicotina o abuso de sustancias

El consumo de alguna sustancia puede darse con el propósito de evitar la situación que se está viviendo, en algunas ocasiones suele ser para negar la situación de duelo, por otra parte también puede surgir como una forma de recordar a la persona “sin dolor”, claro que tomando en cuenta que este tipo de sustancias son depresivas, su sintomatología puede aumentar, teniendo como resultado una adicción al consumo de ellas.

2.3.1 Como dirigir un duelo en la adolescencia

Artaraz, B. y Sierra, E. et al., (2017) menciona que, cuando se habla acerca de comunicarle a un adolescente la pérdida de un familiar, amigo o allegado a ellos, es importante aclarar quién, cuándo, dónde y cómo se va a comunicar a los demás y al adolescente mismo, así como también se debe evitar expresiones que puedan perjudicar más el estado de la persona:

- ¿Quién?:
 - Es recomendado que sea el padre y la madre o en caso de que ellos son quienes falten, podría ser el familiar más cercano.

 - Una persona que sea significativa para el adolescente.

- ¿Cuándo?:
 - Al momento en que sucede, de no ser posible, el momento más próximo que se tenga, es importante no prologar la noticia.

- ¿Dónde?:
 - Es recomendable que sea en un lugar tranquilo, donde haya silencio y que sea seguro, debe ser un entorno en el que el adolescente se sienta cómodo, para evitar algún conflicto o reacción ante la noticia. .

- ¿Cómo?:
 - Colocar una mano en el hombro o espalda de la persona.
 - Decir el mensaje de una forma clara, evitando decir frases que puedan confundir al adolescente como ejemplo: “se fue a un sitio mejor”, “se fue a otro mundo”, es mejor que desde pequeños se les hable de la muerte como un proceso natural de la vida.
 - Decir la noticia sin tantos detalles ni explicaciones confusas.
 - Utilizar un tono de voz empático.
 - Ser emocionalmente empáticos con la persona.
 - Escuchar los sentimientos y pensamientos por los que está pasando el individuo.
 - Preguntando y respondiendo a las dudas que tenga la persona
 - Recordar con cariño a la persona perdida.

- ¿Qué comunicar?:
 - Cuando se habla de la muerte se debe procurar transmitir la universalidad de la misma, es decir, que es un proceso que le sucede a todos los seres vivos, mencionar por qué se ha ocasionado, y asegurarse de que el adolescente no se sienta culpa por el fallecimiento de la persona.

- El hecho de comunicar adecuadamente la situación ayuda a que se elabore un proceso de duelo, por lo tanto, se pueda participar en los rituales a los que acostumbre la familia o las personas que lo rodean, relacionado a las creencias que tenga el contexto; es recomendable no hablar de creencias a los que la persona no es apegada, un ejemplo de esto es cuando no son creyentes y se presentan frases como “Ya está con Dios” “Dios se lo llevo por algo”, entre otras.

- Expresiones del lenguaje que no ayudan:
 - Como se mencionaba antes, usar metáforas o eufemismos como: “está dormido” “se ha ido” “ya no va a regresar” en lugar de “se ha muerto” puede ocasionar que el

adolescente vea el tema como algo terrorífico, ocasionando un trauma psicológico para él o ella.

- Ayudarle a hacer más real la situación, en otras palabras a que la persona sea consciente de la ausencia.

- El hecho de asistir a las ceremonias o rituales que realicen las personas y compartir el sentimiento de pena con otros familiares o personas significativas, ayuda a que sea más evidente que la persona ya no está en el entorno. Es importante mencionar que desde el adolescente deben poder elegir, si quieren estar presente en la ceremonia o ritual que se hace.

- La confirmación del hecho es progresiva, en ocasiones parece como si no hubiera pasado nada y otras veces la ausencia de la persona se presenta con mucha intensidad. La ausencia en casa, en las actividades cotidianas, en los lugares que frecuentaba, fechas especiales, lo cual ocasiona que sea más real la experiencia del duelo.

- En los casos de enfermedades terminales, el duelo en su mayoría de veces se presenta de manera anticipada, es por eso que las visitas ayudan a asimilar la muerte.

- Apoyarle emocionalmente

El apoyo emocional permite al adolescente poder expresar lo que siente, así como también sentirse acompañado, el hecho de compartir experiencias puede facilitar el proceso ya que aprenden de otros.

- Cuando las personas cercanas expresan las emociones, permiten que los adolescentes puedan expresarse de forma clara lo que sienten.

- Es importante mencionar que el acompañamiento de una persona adulta resulta de gran apoyo para el joven, ya que se generan espacios donde se pueda hablar libremente del tema, por lo tanto, puede expresar sus dudas y emociones, sin temor.

- Por otro lado en cuanto al ámbito educativo, se sugiere sea un ambiente sensible en el cual se conozca la situación experimentada, para que el alumno o alumna pueda sentir el apoyo de sus compañeros, en especial de sus amigos más cercanos, tomando en cuenta las reacciones emocionales y los diferentes comportamientos que pueda tener durante el proceso.

- Otro punto importante en los adolescentes es que se debe tener cuidado y sobre todo mostrar disponibilidad para escucharlos, ya que depende del tipo de contexto en el que se encuentran, si pueden expresarse libremente o si acumulan sus emociones y sentimientos.

- Ayudarle a identificar y expresar las emociones

Hablar de la muerte claramente, el hecho de ponerle nombre a lo que se siente en ese momento, lo hace más sencillo, menos restringido, por ende, menos traumático

- Las emociones más frecuentes en la adolescencia son la tristeza y la rabia, pero más el sentimiento de culpa, ya que suele estar relacionado con el pensamiento mágico.

- En casa de los adolescentes, al encontrarse en esta etapa de la vida, de independencia respecto a sus padres, etapa en la que existen más conflictos y en donde puedan experimentar sentimientos de culpa por lo que sucede en su vida.

- Por otro lado, existe la vulnerabilidad hacia lo que se puede encontrar en el mundo y a su vez a que suceda el hecho de muerte a personas cercanas a él o ella.

- Al mismo tiempo, suelen pensar frecuentemente pensando en lo que será de su vida, considerando que su mundo es inestable.

- Es importante darles la libertad de poder llorar, de desahogarse, de sacar la ira o de los sentimientos que pueda llegar a tener durante el proceso.

- En fechas especiales suelen reaparecer emociones que pueden ser con gran intensidad, por ello es conveniente tener en cuenta que existen esos momentos, es claro que uno no se puede preparar, sin embargo se puede estar consciente y tratar de que las cosas sean conscientes, se puede tomar como una reacomodación de emociones ante la muerte de la persona.

- Puede ser de ayuda el hecho de tener recuerdos positivos y a su vez valorar lo bueno que deja la persona fallecida.

- En ocasiones los sueños pueden manifestarse cosas que aún no están integradas a la realidad, así como también puede surgir la respuesta a conflictos con la persona fallecida.

- De igual manera es importante ayudar a la reacomodación del entorno, sin dejar de lado el recuerdo de la persona, ejemplo: un lugar, una fotografía, entre otros.

En conclusión, se puede decir que no existe un manual exacto de cómo vivir un proceso de duelo y con esto no significa que realizando las sugerencias que se mencionan aquí, ya no va a doler, parte de la vida es que como seres tenemos sentimientos tanto positivos como negativos, así como la muerte es natural, sentir dolor por vivir situaciones es natural.

Ahora bien, estas sugerencias pueden hacer que la adaptación sea más sencilla, así como también aprender a vivir sin esa otra persona, creando nuevas rutinas y un contexto diferente pero sin reprimir los sentimientos que se tienen ante la situación

CAPITULO III.

LA RESILIENCIA ANTE UN DUELO

3.1 Antecedentes y concepto de resiliencia

En cuanto a la resiliencia de acuerdo a Magaly, (2016) a través de los años ha tomado diferentes significados, sin embargo lo principal a conocer sobre este tema es que la palabra deriva originalmente de "resilience", la cual es una palabra inglesa que significa "recuperarse o saltar hacia atrás". La etimología de la palabra resiliencia está conformada por la palabra latina "resilio" que a su vez combinada con el significado de "cia" y de "salire" da como concepto "saltar o brincar".

Las primeras definiciones relacionadas con la resiliencia están ligadas a la física, es decir, los físicos y los ingenieros comienzan a utilizar este concepto a todo aquello que tiene "la habilidad de recuperar o recobrar su forma, su posición, entre otros", tiempo después el concepto de resiliencia se expandió a las ciencias sociales.

Ahora bien, la (Real Academia Española, citada por Magaly 2016) incluye la palabra resiliencia, donde se definen dos conceptos: uno asociado a la Psicología, definiendo a la resiliencia como "la capacidad de adaptación de un ser vivo frente a un agente perturbador o un estado o situación adversos"; y existe otro concepto que se referente al área mecánica, definiéndola como "la capacidad de un material, mecanismo o sistema para recuperar su estado inicial cuando ha cesado la perturbación a la que había estado sometido".

En cuanto al "significado psicológico" determinado por la RAE es importante por el hecho de que la palabra resiliencia se encuentre incluida dentro del léxico español, además porque este significado es diferente a las primeras conceptualizaciones de la resiliencia, ya que está relacionado con situaciones traumáticas, es decir, la definición está guiada como una característica de la personalidad de la persona y no únicamente como un estado o proceso.

Otros autores han tratado de definir, el significado psicológico como lo son: Becoña, quien analizó a profundidad dicho concepto, aunque cabe señalar que la definición más aceptada es la que brinda Garmezy quien la definió como "la capacidad para recuperarse y mantener una conducta adaptativa después del abandono o la incapacidad inicial al comenzar un evento estresante".

Por otro lado, Masten dio una definición equivalente considerando el concepto como "un tipo de fenómeno caracterizado por buenos resultados a pesar de las serias amenazas para la adaptación o el desarrollo".

Block y Block la definieron como "la capacidad dinámica de un individuo para modificar su nivel modal del control del ego, en una u otra dirección, como una función de las características de la demanda del ambiente", suponiendo que la persona con "ego-Resiliencia" se desarrolle mejor ante circunstancias nuevas, en constante cambio o complicadas, ya que contara con la habilidad de adaptarse fácilmente a los contextos cambiantes.

El concepto de Resiliencia antes mencionada, permite considerarla como una característica o rasgo de una persona, que le ayuda a adaptarse a las circunstancias ambientales, que a su vez se encuentra relacionada con el concepto de inteligencia emocional brindada por Goleman, afirmando que la resiliencia constituye un factor muy importante para adecuarse sencillamente ante las diferentes contingencias de vida que se presentan y un conjunto de meta-habilidades que pueden ser practicadas, aprendidas y aplicadas. Así, aun con las presiones que se presentan frecuentemente hoy en día, la inteligencia emocional sirve de herramienta para pasar por estas dificultades, sintiéndose mejor y aprendiendo de las experiencias vividas.

Hablando acerca de un nivel más dinámico, Becoña menciona que existe una mayor tolerancia a considerar acerca de la Resiliencia, en otras palabras, un proceso o fenómeno y no como un rasgo o característica de la personalidad de la gente. Por el contrario, Block y Block no considera a la resiliencia como una capacidad dinámica de la persona a adaptarse ante un suceso traumático, como se maneja en la mayoría de

las definiciones, Block y Block dejan abierta la posibilidad de ampliar el concepto a situaciones estresantes que no necesariamente son traumáticas.

Otros autores que hablaron de la resiliencia son (Fletcher y Sarkar, citados por Magaly 2016) señalaron que, a pesar de que existen diferentes conceptos para la resiliencia, en su mayoría las definiciones están basadas principalmente en dos aspectos que son: la adversidad y la adaptación positiva. Es así que, para que la resiliencia sea conformada, por la adversidad así como también por la adaptación positiva.

Por un lado, la adversidad regularmente incluye circunstancias vitales negativas que tienen estudios asociados con las dificultades de adaptación y que la mayoría de las ellas no constituye grandes fenómenos sino más bien se consideran como rupturas discretas que se encuentran en la vida cotidiana.

Por otro lado, Davydov, et. al., (2016) mencionaban que los mecanismos de la resiliencia pueden diferenciar en relación con la rigidez contextual, pasando de una resiliencia contra las dificultades de la vida cotidiana, el estrés estudiantil, considerada como una adversidad media; hasta una resiliencia contra el estrés severo ocasional, como ejemplo, la pérdida de un ser querido, en otras palabras, una adversidad elevada.

Por lo tanto, esta afirmación se ajusta al propósito de esta revisión, que evalúa los constructores de resiliencia en situaciones estresantes cotidianas, como ocurre en entornos estudiantiles, sin desconocer las situaciones estresantes severas que se viven actualmente en el entorno social venezolano. Todos estamos en esto pase lo que pase

Así mismo, Luthar, et. al., (2016) mencionaron la importancia de que los investigadores definan específicamente lo que ellos consideran acerca de la adversidad y proporcionen una justificación razonada de la misma.

El ajuste positivo, a su vez, se define como la competencia social demostrada por el comportamiento o el éxito en una tarea de desarrollo, y debe ser conceptualmente apropiado y tener criterios rigurosos para la adversidad relevante para el dominio que se evalúa.

Al estudiar y analizar los ajustes positivos, no se puede olvidar el contexto sociocultural en el que se desenvuelve un individuo. De esta forma, y debido a que la resiliencia se manifiesta en diferentes contextos, es necesario que los investigadores sean sensibles a los factores socioculturales que contextualizan la definición de resiliencia o se manifiestan en diferentes poblaciones, todo ello a partir de la conceptualización de los debates existentes como una característica o como un proceso.

La resiliencia se considera un rasgo que representa un conjunto de rasgos que permiten a un individuo adaptarse a las circunstancias que encuentra, sugiriendo que la resiliencia es una cualidad o rasgo de personalidad que una persona posee o no posee. Dado que, cuando se conceptualiza como un proceso dinámico que cambia con el tiempo, incluida la adaptación activa ante adversidades significativas, se reconoce que los efectos de la conservación y los facilitadores pueden variar tanto contextualmente (por situación) como temporalmente (por situación y vida de una persona).

Además de las conjeturas que la han conceptualizado, varios autores se encargan de clasificar las características de la resiliencia, siendo la más importante la realizada por Polk en 1997, quien identificó cuatro patrones de resiliencia. Uno son los patrones de personalidad, que consisten en atributos físicos y psicológicos asociados con uno mismo. Los esquemas de relación incluyen características de roles y relaciones que afectan la resiliencia.

Los patrones situacionales se refieren al procesamiento característico de situaciones o factores estresantes, manifestados en evaluación cognitiva y habilidades para resolver problemas, y atributos que indican la capacidad de actuar en una situación. Finalmente, hay patrones filosóficos expresados por creencias personales.

Aunque Gazmeri había considerado tres factores principales en situaciones estresantes (la personalidad del individuo, su familia y la disponibilidad de apoyo social) hace cuatro años.

Durante las últimas tres décadas (1996-2016), algunos investigadores han propuesto una serie de teorías sobre la resiliencia, la mayoría de las cuales tienen aspectos comunes; para Fletcher y Sarkar, existe la opinión de que la resiliencia es un proceso dinámico variable en el tiempo, la interacción de múltiples factores determina si un individuo es resiliente o no.

Aunque la mayoría de las teorías consideran que la resiliencia es el resultado más deseable, algunos investigadores incluyen otras medidas de resultado (positivas) como el afrontamiento óptimo, la satisfacción laboral y la productividad. Aunque la mayoría de las teorías de afrontamiento son específicas de la población, existen teorías generales que se pueden aplicar a diferentes poblaciones y situaciones potencialmente estresantes. Un ejemplo de estas teorías es la meta-teoría flexible de Richardson.

Sin embargo, en los últimos años ha habido un creciente interés por los constructos de resiliencia, lo que ha llevado a su asociación con otros conceptos que se consideran equivalentes, medulares o sustitutos, conceptos de competencia, estructuras y vulnerabilidades para lograr la resiliencia, por lo que los resultados vulnerables forman lo contrario a la resiliencia.

Por otro lado, el locus de control interno y la atribución positiva se identificaron como factores que contribuyen a la resiliencia. Ahora bien, se diferencia de la recuperación en que es más estable en el tiempo. Por lo tanto, la recuperación se caracteriza por un período a corto plazo, seguido de un retorno gradual a un nivel saludable de funcionamiento, mientras que la resiliencia se refiere a la capacidad de un individuo para mantener un nivel normal de funcionamiento. Finalmente, también se relaciona con los factores de riesgo y de protección, los cuales pueden ser considerados parte de estos últimos; dureza (o "tenacidad") es el término más estrechamente relacionado con la resiliencia.

La resiliencia a menudo se asocia con hacer frente al estrés, visto como el proceso de lidiar con un factor estresante, adversidad, cambio u oportunidad. Aunque los dos términos se usan indistintamente, existe amplia evidencia de que son construcciones conceptualmente distintas. Por ello, Fletcher y Sarkar afirman que la resiliencia afecta el valor de los eventos, mientras que el afrontamiento se refiere a las estrategias utilizadas luego de evaluar situaciones estresantes.

Por otro lado, existe otra diferencia importante entre resiliencia y afrontamiento, que está relacionada con las consecuencias asociadas a los procesos de estrés. La resiliencia predice respuestas positivas a situaciones estresantes (experimentar emociones positivas), mientras que el afrontamiento puede ser positivo (resolución de problemas) o negativo (negación de la situación).

Más recientemente, el desarrollo de la resiliencia ha tenido una conexión muy estrecha con la psicología positiva, ya que los defensores de este movimiento mencionan una visión de la experiencia humana que incluye la comprensión de las propias fortalezas, talentos y virtudes.

El enfoque está cambiando por uno basado en la fuerza, que permite a los individuos sobrevivir y crecer incluso en la adversidad. Con lo mencionado anteriormente, se puede decir que mientras la resiliencia encaja perfectamente con la base del flujo psicológico positivo (y comparte elementos comunes), es un marco independiente que se puede utilizar con cualquier flujo psicológico, siendo así la única corriente.

Como se ha visto hasta el momento, el concepto de resiliencia se ha adaptado a diferentes puntos de vista y desde diferentes autores a través de los años, sin embargo en la actualidad el concepto ya es más generalizado como una forma de adaptación

ante circunstancias complicadas, como lo es la muerte de un familiar, que principalmente es sobre lo que trata el tema de este trabajo.

3.1.1 Factores que favorecen la resiliencia

Se ha podido identificar algunas características que son más comunes en aquellos con condiciones resistentes. Estas condiciones se denominan elementos de la resiliencia.

Varios autores como María, (2022) han seleccionado una serie de rasgos que se consideran importantes, rasgos que se han observado en sus estudios de personas resilientes. Mencionaremos las opciones destacadas por Suárez Ojeda, con las que coincidimos y consideramos las opciones más acertadas., así podemos definir a la introspección como el arte de preguntarse a sí mismo y darse una respuesta honesta y la independencia como el saber fijar límites entre uno mismo y el contexto problemático, en otras palabras, es la capacidad de mantener distancia emocional y física sin caer en el aislamiento.

La habilidad social es la capacidad de formar conexiones e intimidad con otros para compensar la propia necesidad de amor y la oportunidad de dedicarse a los demás.

En cuanto a la iniciativa, es una oportunidad para desafiarte a sí mismo y ponerse a prueba en tareas cada vez más difíciles.

El humor es la capacidad de encontrar comedia en la tragedia misma, de ver el lado divertido de la desgracia.

La creatividad es la habilidad de crear orden y belleza a partir del caos y el desorden.

Un aspecto especial que se le dé importancia al tema, es la capacidad de desarrollar habilidades para mejorar la resistencia. Esta es una gran área de investigación que se

está impulsando en todo el mundo, especialmente en los países en desarrollo. Este es el tema básico de la investigación psico-educativa.

Los Pilares de la Resiliencia están categorizados y agrupados en cuatro componentes principales, y sus observaciones nos permiten construir perfiles de niños, niñas, adolescentes y adultos de acuerdo a su resiliencia, incluyendo las características más comunes asociadas a experiencias de vida exitosas, por lo que se consideran como elementos de una configuración básica.

- Competencia Social

Los niños y jóvenes resilientes son mucho más receptivos y positivos al responder a los demás, así como más activos, flexibles y adaptables incluso en la infancia., consiguiendo comunicarse con mayor facilidad, ya que muestran empatía y cariño, es decir, tienen una conducta prosocial.

Una cualidad cada vez más valorada es el sentido del humor, lo que significa ser capaz de reír de los desafortunados incidentes y ver el lado divertido de las cosas.

Los adolescentes que son resilientes desde una edad temprana tienden a desarrollar relaciones más positivas con los demás. Para los adolescentes, la competencia social se manifiesta especialmente en la fácil interacción con los compañeros y en la creación de amistades, lo que gradualmente se vuelve más selectivo, desde las relaciones grupales hasta las relaciones románticas.

Los estudios de personas con problemas delictivos muestran que carecen de habilidades sociales en la infancia.

- Resolución de Problemas

La investigación sobre adolescentes resilientes ha encontrado que las habilidades para resolver problemas se identifican en la primera infancia. Esto incluye la capacidad de participar en la reflexión abstracta y el pensamiento flexible y proponer soluciones alternativas a los problemas cognitivos y sociales. En la adolescencia, son capaces de

hacer frente a pensamientos y sistemas filosóficos. Los estudios de adultos con problemas de salud mental han demostrado que carecen de esta capacidad.

La literatura sobre los niños y adolescentes de la calle que crecen en comunidades marginadas demuestra el papel de estas habilidades en el desarrollo de la resiliencia, ya que ellos deben lidiar constantemente con entornos adversos como medio de supervivencia.

- Autonomía

Algunos autores consideran la autonomía como un fuerte sentido de independencia, otros enfatizan la capacidad de lograr el control interno, otros enfatizan la capacidad de separarse de una familia disfuncional y separarse psicológicamente de los padres enfermos. Todos ellos se relacionan con un sentido de la propia identidad, la capacidad de actuar de forma independiente y controlar ciertos elementos del entorno.

Los adolescentes resilientes son capaces de separar claramente sus experiencias y enfermedades de sus padres, y entienden que ellos no son la causa de los problemas de la familia. Esta separación proporciona un espacio protector para desarrollar la autoestima y establecer metas constructivas.

- Sentido de Propósito y Futuro

Se asocia con un sentido de autonomía, una creencia en cierto control sobre el medio ambiente, un sentido del futuro. En esta categoría se identifican varios factores como protectores, expectativas saludables, metas claras, orientación al logro, éxito en su trabajo y el más fuerte de los adultos resilientes, fe en un futuro mejor. Este factor parece ser uno de los predictores más fuertes de resultados positivos en términos de resiliencia.

Se puede crear un perfil de adolescentes resilientes asignando un puntaje entre 0 y 3 para cada una de estas características, donde 0 indica ninguna característica, 1 indica un grado mínimo, 2 indica un grado moderado y 3 indica un grado más alto. . .

Se puede representar gráficamente y es una herramienta útil para el diseño de programas de intervención social.

Ahora bien la primera generación de investigadores se centró en distinguir a los individuos que eran capaces de adaptarse a pesar de sus predicciones de riesgo, enfatizando las habilidades humanas. Si es que se es resiliente.

Autores más recientes, a partir del año 2000, tienden a ver la resiliencia como un proceso dinámico en el que las influencias ambientales e individuales interactúan en una relación ecológica recíproca que permite a las personas adaptarse. Estos autores se basan en el modelo de transacción ecológica, que se deriva del modelo ecológico de Bronfen-brenner.

- La adversidad

Tiene varias connotaciones y debe definirse previamente en cualquier trabajo de investigación.

Los individuos pueden percibirlo subjetivamente. Puede definirse objetivamente por la relación entre los factores de riesgo y la adaptación negativa.

Puede ser causado por un entorno de vida muy estresante. Puede ser causada por varios factores de riesgo, como vivir en la pobreza.

Puede definirse objetivamente con instrumentos de medición o subjetivamente a través de la percepción de cada individuo.

- Adaptación Positiva

La adaptación activa tiene connotaciones ideológicas y teóricas que deben aclararse al estudiar la resiliencia.

Generalmente se considera que está de acuerdo con las preferencias sociales.

Tiene diferentes métodos según el contexto y el tipo.

El concepto de desarrollo normal varía de una cultura a otra, y los conceptos de adaptación activa y resiliencia deben interpretarse en relación con cada situación individual.

También es importante mencionar que varía según el género y lo que es exitoso para los hombres en una sociedad determinada no es lo mismo para las mujeres.

- Mecanismos Protectores

La Dra. Kokliarenco introdujo el concepto de mecanismos de defensa. Anteriormente hablaba de factores protectores, pero actualmente se habla de mecanismos protectores, dado que los individuos no existen separados del medio ambiente, están en constante interacción, por lo que existe el concepto de mecanismos dinámicos.

Todas las personas tienen características individuales, códigos genéticos, historias de vida y familias de las que provienen, mecanismos de defensa o mecanismos de riesgo que interactúan para configurar comportamientos resilientes.

Los mecanismos de defensa son los que protegen y permiten a las personas responder con un comportamiento resilientes. Estos mecanismos de protección son parentales, familiares, ambientales o genéticos.

Uno de los mecanismos más ingeniosos, es un vínculo seguro con la madre en los primeros meses de vida, y de que se cuente con un adulto que la apoye incondicionalmente, y estar ahí. Lo que importa es el amor incondicional que va más allá de un comportamiento propio y muestra confianza en el comportamiento del hijo, por ejemplo, mencionarles "Tú puedes, yo sé que puedes".

La presencia de adultos significativos y la confianza mutua entre ellos son muy importantes; puede ser en la familia, así como también puede ser fuera de la familia, en la escuela, en la comunidad, en el contexto social, en la iglesia; la conexión y la confianza son importantes en este aspecto.

En genética o mecanismos genéticos, pensamos en la inteligencia, no como capacidad para resolver problemas; el humor también es muy importante, ya que es la capacidad de convertir una tragedia en algo de la nada, o de ver la posibilidad de comedia en una tragedia, la creatividad es la base, la capacidad de crear algo de la nada.

Se han elaborado distintos modelos, entre ellos y de las más relevantes es "La casita" de Stephan Vanistendael, 1994, (María, 2022)

La "casita" se basa en construir resiliencia, ya que uno no nace con ella, por lo tanto se puede potenciar. Básicamente se encuentra el amor incondicional y se acepta a esa persona, ya que son adultos importantes. Lo más importante es que el sentido de la vida es relevante, debido a que se sabe que vive para algo y que se tiene una meta clara en la dirección de la vida. Otro elemento básico es la autoestima, el humor, las habilidades, así como las destrezas ya que se tiene todo lo que sabe, por lo que significa que se agrega algo nuevo todos los días.

3.2 Duelo a través de la resiliencia

Para aquellos que recientemente sufrieron una pérdida o que han estado afligidos por un corto tiempo, puede ser difícil ver el duelo como un proceso que puede crecer, aunque el pensamiento pueda ser pesado o doloroso. El propósito de esta información no es mirar positivamente una situación como la muerte, ya que carece de un lado positivo, tampoco se trata de minimizar el sufrimiento.

El objetivo es centrarse en el momento en que el dolor cede y se establece la aceptación, dando al doliente una perspectiva más amplia sobre el duelo, el yo y la vida. En el momento en que cede el dolor, es como bajar la pantalla para que el paciente pueda ver el camino por delante y observar su proceso desde la distancia. En ese momento, muchas personas deciden iniciar el proceso de crecimiento personal.

- Reordenar los esquemas vitales tras el duelo

El duelo es una crisis muy importante en la vida, cuya característica básica es sacudir los cimientos que sostienen la vida interior de una persona. El duelo no se centra sólo en la ausencia del difunto, sino también en todo lo que rodea a la pérdida.

Se trata de cambiar el proyecto de vida, la forma de entender la vida y el mundo, como consecuencia de la muerte de un ser querido. De esta forma, cuando el dolor cede, el paciente puede reordenar sus valores y mirar su vida, sus relaciones y a sí mismo. A partir de ahí, comenzó el trabajo interior, que tuvo como objetivo responder a la pregunta que marcaba el camino de la carrera de una persona: ¿cómo quiero vivir mi vida a partir de ahora?

- El crecimiento personal durante el duelo

Para iniciar el proceso es necesario reducir el dolor y mirar hacia atrás con más calma lo sucedido, lo que muchas veces se logra aceptando y poniendo en la línea de vida lo sucedido. Desde esta perspectiva, se puede ver el duelo desde el exterior. Solo así los dolientes pueden tener una visión holística de lo sucedido, su relación con el difunto, ellos mismos y mucho más.

Con tal actitud de observación y aceptación, el paciente puede mirar más profundamente su vida. Independientemente del trabajo personal que decida hacer, las personas que han experimentado duelo a menudo atraviesan una serie de cambios profundos.

- Empatía y fortalecimiento tras el duelo

En un estudio reciente que entrevistó a quienes expresaron dolor, casi todos los encuestados explicaron que se sentían más cerca del dolor de los demás, más empáticos y más humanos. Haber estado en contacto con el dolor más profundo y haberlo superado, hace más sensibles a las personas, ante el dolor de los demás.

Por eso, cuando las personas sienten que han sanado una herida emocional muy profunda relacionada con una pérdida o herida, muchas veces sienten la necesidad de hacer algo por los demás. En este sentido, el agradecimiento y la ayuda a la víctima le permiten dar sentido al dolor y así conduce a una curación más integral y profunda, que fortalece a la persona después de un dolor intenso.

3.2.1 La resiliencia en adolescentes

Para María, (2022) la adolescencia es una etapa fundamental del desarrollo para relacionarla con la resiliencia, ya que analiza las características de esta etapa basándose en los trabajos de los doctores Mabel Munist y Suarez Ojeda. Demostrando interés por los trabajos de resiliencia en adolescentes y que han aumentado en los últimos años debido a diferentes aspectos como lo son drogadicción, pérdida de familia, amigos o embarazos adolescentes.

Durante esta etapa aparecen cambios propios de la adolescencia y que se mencionaron anteriormente, que desordenan cierta estabilidad lograda en la infancia, ahora bien en la etapa de la adolescencia tienen un cuerpo con funciones sexuales adultas, sin embargo con una organización psicosocial infantil.

Este rápido crecimiento también confunde a los padres que no saben si tratarlos como niños o como adultos. El joven intentará separarse de los padres y darse cuenta de su identidad única, aumentando los conflictos familiares, cuestionándose las normas de los adultos, lo que crea rebeldía y complica la vida cotidiana. Estos conflictos en el enfrentamiento con los docentes se trasladan al campo de la educación.

Los grupos sociales son muy importantes, ya que los amigos son compañía, apoyo y confidentes inseparables. Si se falla en esta etapa de desempeño, se sentirá inferior y el fracaso afectará la autoestima. Es importante corregir estos errores, y aprender a

analizar los hechos y trabajar juntos para desarrollar soluciones alternativas tanto para jóvenes como para adultos ayuda a desarrollar la resiliencia.

Cuando la transición a la edad adulta es paulatina y los jóvenes encuentran tempranamente la inclusión social, estas características de los jóvenes pueden ser ignoradas, como ocurría hace algunas generaciones o en los pueblos pequeños. Pero en las grandes ciudades de hoy, el conflicto ha aumentado, el empleo se ha vuelto más difícil, la exclusión social ha aumentado y la educación de los jóvenes se ha reducido.

Así, se crean tres categorías de jóvenes: los que continúan sus estudios y obtendrán mejores oportunidades laborales, los que ingresan al mercado laboral en condiciones precarias y los desempleados.

Estas condiciones son muy difíciles para los adolescentes que expresan crisis sociales con sus familias. Los problemas socioeconómicos hacen de la adolescencia una etapa cada vez más difícil de independencia y dificultad de realización, obligándoles a prolongar su dependencia de la familia.

Abandonar los estudios, significaba el fracaso, y el adolescente dudaba de su inteligencia. Es muy importante mantenerlo en el sistema educativo y los problemas de aprendizaje deben abordarse a través de estrategias de enseñanza psicológica basadas en las fortalezas y habilidades de los estudiantes para ayudarlo a desarrollar una personalidad fuerte.

En este momento será muy importante la tolerancia del adulto, brindándole confianza cuando la situación se resuelva.

En esta fase se sacude la confianza básica, se expanden las emociones y los conflictos, aumenta la independencia y se da el salto a la autonomía

Es en esta etapa que los adolescentes aprenden: a ser, a convivir, a hacer y a saber.

Al aprender a ser humano, desarrollas habilidades personales: autoestima, autoaceptación, autoconfianza, autonomía, sentido de la vida, resistencia a la adversidad, construcción de resiliencia.

Al aprender a vivir de manera sociable, se desarrollan habilidades sociales: formación de valores - formación de ciudadanía - participación solidaria, constructiva y creativa.

Al aprender a hacer, desarrollas habilidades productivas: aprender habilidades de estudio - aprender habilidades de trabajo

- Adquisición de pensamiento abstracto

Algunos de los factores que promueven la resiliencia en los adolescentes son:

- Empatía del adulto - Reconocimiento como grupo de valor - Participación protagónica
- Estímulo del autocontrol - Reconocimiento como persona.

Los jóvenes necesitan desarrollar conscientemente su resiliencia, formular estrategias adaptativas para adaptarse a la adversidad, resaltar sus fortalezas, desarrollar nuevas estrategias para resolver problemas y responder positivamente a la adversidad. Este proceso es fundamental para mejorar la resiliencia, y las interacciones con otros compañeros y adultos son esenciales para este autoexamen personal.

Muchos autores coinciden en que es importante promover la resiliencia con la participación juvenil, debe ser una participación protagónica, con empatía adulta, reconocer que los jóvenes son un grupo de valor, enfocarse en su identidad como personas y basarse en el respeto mutuo.

3.2.2 Desarrollo de habilidades resilientes en adolescentes

Sin duda, esta es una de las habilidades más difíciles de aprender, por lo que las familias debemos ayudar a nuestros hijos a desarrollarla desde pequeños. Ningún padre quiere que sus hijos lo pasen mal, pero el dolor y el sufrimiento son parte de la vida. Es por eso que debemos brindarles las herramientas que necesitan para enfrentar mejor los desafíos que enfrentan todos los días.

La resiliencia es un proceso de descubrimiento, una fase dinámica en el que se aprende a lidiar con los problemas de una manera positiva y efectiva. Además, su elaboración ayuda a gestionar el estrés y los sentimientos de ansiedad con mucha más calma.

- Ayudarles a construir una buena imagen de sí mismos y aumente su autoestima. Haz que se sientan preparados y empoderados mientras les recuerdas que estamos ahí para ellos incondicionalmente.
- Enseñarles que el cambio es parte indiscutible de la vida es una oportunidad para abrir nuevas puertas y enriquecerse. Mirando hacia atrás en todo lo que hemos aprendido hasta ahora, este es el momento perfecto para obtener nuevas herramientas y lograr una mayor felicidad que nunca.
- Promueva la positividad y evitando las crisis como problemas insuperables. Explicando que no se puede cambiar los distintos eventos negativos que suelen suceder en la vida de una persona, sin embargo, uno no elige con qué tipo de problemática enfrentarse, ni cuando hacerlo, más bien vienen sin ser planificados.
- Permitir que tomen sus decisiones informadas por sí mismos, que a veces no serán las correctas y uno debe ser consciente de eso. Fomentar la independencia, la creatividad y la flexibilidad ante la adversidad son las mejores armas para encontrar

nuevas respuestas, y el humor y la persistencia son herramientas que pueden favorecer al desarrollo de la resiliencia en adolescentes.

- Dejar que construya relaciones con sus compañeros e identifique a los adultos con quienes comparte preocupaciones y muchos logros. Animándolos a trabajar en equipo, a ser sensibles y amables con los demás, a ser empáticos.

- Animándolos a amar la vida, buscar nuevos desafíos, apegarse a sus sueños y querer ser mejores cada día, pensar en las razones por las cuales puede disfrutar la vida, expresa el miedo y procurar la felicidad aun con sus malos momentos.

Los problemas, contratiempos y fracasos son una parte inevitable de la vida. De modo que los adolescentes crecen y enfrentan más desafíos, a menudo enfrentan más complicaciones. Es por eso que enseñarles a los adolescentes a desarrollar resiliencia, la capacidad de adaptarse a la adversidad, recuperarse y seguir adelante, puede ser muy útil tanto en su vida personal como profesional.

La transición de la adolescencia puede ser un momento difícil: ya que es una etapa de gran cambio físico, psicológico y experiencial. Cada vez trae nuevos momentos y desafíos que superar.

Por lo tanto, ayudar a los adolescentes a ser cada vez más resilientes puede brindarles herramientas para reducir el impacto de situaciones negativas.

En un mundo donde el panorama que nos rodea cambia de forma constante, la flexibilidad en el pensamiento fomenta la resiliencia en los adolescentes. La capacidad de crear un plan B, o plan C, y tomar mejores decisiones alivia la presión sobre ellos cuando reflexionan lo que puede sobrevenir a futuro

CAPITULO IV.

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

- Área: clínica-social
- Tema: “Implementación de un taller en adolescentes con proceso de duelo, a través de la resiliencia”
 - Pregunta de investigación: ¿Un taller de resiliencia funcionara como proceso de sanación en adolescentes?
 - Objetivo general: crear un taller para adolescentes con el fin de utilizar la resiliencia para la sanación ante un duelo
 - Objetivos específicos:
 - Analizar el proceso de duelo en adolescentes
 - Diseñar un proceso de sanación a través de la resiliencia
 - Aportar métodos que ayuden a vivir de mejor manera un proceso de duelo en adolescentes
- Variables: resiliencia y proceso de duelo y definir adolescencia
 - Resiliencia: Se refiere a la capacidad de sobreponerse a momentos críticos y adaptarse luego de experimentar alguna situación inusual e inesperada. También indica volver a la normalidad. Es un término que deriva del verbo en latín resilio, resilire, que significa "saltar hacia atrás, rebotar".
 - Proceso de duelo: El duelo es el proceso psicológico que se produce tras una pérdida, una ausencia, una muerte o un abandono. Es diferente para cada persona. Se pueden sufrir diferentes síntomas emocionales y físicos como: ansiedad, miedo, culpa, confusión, negación, depresión, tristeza, shock emocional
 - Adolescencia: La Organización Mundial de la Salud define a la adolescencia como el período de crecimiento que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y 19 años. Independientemente

de la dificultad para establecer un rango exacto de edad es importante el valor adaptativo, funcional y decisivo que tiene esta etapa.

- Hipótesis de corroboración

- H.I: Un taller en adolescentes apoya en el proceso de duelo a través de la resiliencia

- H.N: Un taller para adolescentes no apoya en el proceso de duelo a través de la resiliencia

- H.A: La implementación de un taller es funcional para el proceso de duelo en adolescentes

- Diseño de investigación:

Cualitativa de tipo explicativo

Según Sampieri (2010), el proyecto tiene investigación explicativa porque se está buscando las causas por las cuales se da la contaminación, además se está explicando dichas causas y los efectos que esta produce.

- Población: Adolescentes de 15 a 19 años en proceso de duelo, que vivan en el municipio de Santiago Tianguistenco, así como en las localidades cercanas dependientes del municipio

- Muestreo: No probabilístico

- Muestra: 30 adolescentes de entre 15 a 19 años de edad que se encuentren en proceso de duelo

- Elementos de inclusión: Aquellos adolescentes que cumplan con los requisitos requeridos; la edad y el proceso de duelo

- Elementos de exclusión: Aquellos personas que no cumplan con el rango de edad y que no cumplan con los requerimientos necesarios para la investigación como

lo son adultos, no encontrarse en proceso de duelo reciente o ya trabajado psicológicamente.

4.1 Propuesta

La aplicación de un cuestionario enfocado en los adolescentes permite una visión más clara acerca del estado emocional en el que se encuentran después de una pérdida, es un cuestionario cerrado, es decir, las únicas respuestas que se colocan son sí o no, está compuesto por 17 reactivos, dentro de los cuales se puede describir algunos factores desencadenantes debido a la pérdida, este cuestionario se puede encontrar en el (Ver anexo 1).

Ahora bien, para complementar este cuestionario, se plantea la idea de implementar un taller de resiliencia en los adolescentes, de manera en que se convierta en una herramienta a través de la cual se pueda apoyar emocionalmente, para llevar de una manera más adecuada el proceso, como bien se ha visto a través de los capítulos este tema es muy sensible, en general, pero porque en la sociedad en la que se vive, a pesar de los años, se ha minimizado el expresar las emociones, más en hombres, esta implementación ayudara a los y a las adolescentes a saber no solo vivir el proceso, sino a ser resilientes para una vida futura, lo que significa que puedan manejar de una forma conveniente sus emociones y sentimientos.

Logrado con ello que los jóvenes tengan una mejor salud mental en cuanto a tener reprimidas confesiones, situaciones o sentimientos, como lo pueden ser la culpa, el enojo, últimas palabras que se dijeron con la persona pérdida o en qué términos quedaron antes de fallecer.

CONCLUSIÓN

La información y la importancia que se le da al duelo en la adolescencia está relacionado con el concepto de la sociedad en la que se encuentra la persona, sobre la muerte y con la experiencia propia que se vive al pasar por un duelo.

El duelo, afrontar las pérdidas, es una parte importante dentro del aprendizaje, ya que es un proceso natural de la vida y así es como se debe de ver desde pequeños.

Los adolescentes hacen su propio duelo y no es posible evitar el dolor por una pérdida, ya sea de personas de la familia, amigos y personas con un significado fuerte para la persona

La sobreprotección que brindan las personas adultas es debido a querer facilitar la situación, sin embargo, es importante ser empáticos y contar con la confianza para expresar emociones y sentimientos, el poder preguntar y tener respuestas honestas ante ellas, así como también comentar las incertidumbres que puede ocasionar la muerte, claro que se debe utilizar un lenguaje claro y adecuado a la edad de la persona que se quiera comunicar, en este caso a un adolescente.

El desarrollo del duelo se basa en cuanto a intensidad y a la duración, dependiendo del significado emocional que tenían por la persona pérdida, en las secuelas que existan en la vida cotidiana de la persona y de los apoyos que reciba de su contexto, es decir, si cuentan con amigos, familia o profesionales de la salud

Se debe estar consciente de que no existe tiempo exacto para superar una pérdida, ya que cada persona es diferente, así como la manera en que lo vive, cada adolescente necesita su propio tiempo para aprender a adaptarse a su nueva vida.

Cabe mencionar que aunque esta sea una herramienta de apoyo, se debe contar con la ayuda de un profesional, sobre todo en casos como lo son los duelos patológicos.

GLOSARIO

- **Abstracto:** La palabra abstracto en términos genéricos se refiere a algo no específico, que no cuenta con una realidad propia, es por eso, que al pensamiento humano se le considera abstracto, porque de las cosas que una persona puede observar, solo podrá extraer ciertas características generales y obtener ideas de ellas. (Redacción, 2017)
- **Adversidad:** Proviene de la palabra en latín, adversitas, que es la cualidad de adverso, se refiere a algo o alguien que resulta contrario u opuesto, desfavorable o enemigo. (Significados, 2013)
- **Controversia:** Del latín controversia, es una discusión entre dos o más personas que exhiben opiniones contrapuestas o contrarias. Se trata de una disputa por un asunto que genera distintas opiniones, existiendo una discrepancia entre los participantes del debate. (Definición, 2021)
- **Empírico:** Es un adjetivo que señala que algo está basado en la práctica, experiencia y en la observación de los hechos. La palabra empírico viene del griego “empeirikos”, que significa “experimentado”. (Significados, 2014)
- **Etimología:** La etimología es una rama de la lingüística que se ocupa del estudio del origen de las palabras, así como de sus cambios a lo largo de la historia de la lengua (su derivación). (Concepto, 2013)
- **Etnia:** Es una comunidad humana que comparte un conjunto de rasgos de tipo sociocultural, al igual que afinidades raciales. (Significados, 2015)

- Indistintamente: Suele emplearse regularmente en las siguientes situaciones: para señalar que determinada cosa o algo se lleva a cabo sin realizar distinción entre personas o entre cosas. (Definición, 2012)

- Intelectualización: Mecanismo defensivo descrito por Anna Freud en la adolescencia, consistente en una exageración de un mecanismo normal mediante el cual el yo intenta controlar las pulsiones asociándolas a ideas que puede manejar conscientemente. (Glosarios, 2015)

- Introspección: Se refiere a la actitud de prestar atención a los procesos internos del propio sujeto, esto es, la capacidad del sujeto para centrar la atención en sus propias percepciones, inquietudes, sensaciones y pensamientos. (Significados, 2018)

- Pensamiento Operatorio: Hace referencia a un tipo de pensamiento observado en los pacientes psicósomáticos, describiendo el modo de funcionamiento del psiquismo frecuentemente observado en estos casos. (*La Guía de Psicología*, 2019)

- Psicosocial: Hace referencia a un abordaje interdisciplinar del conocimiento de lo humano que mezcla la psicología, que tradicionalmente se enfocó en el sujeto individualmente, con lo social. (Fumagalli, 2021)

- Receptivo: Es un adjetivo vinculado a la idea de recibir (tomar algo, asumirlo). Con origen en el vocablo latino *receptum*, aquel o aquello receptivo está en condiciones de recibir alguna cosa. (Definición, 2013)

FUENTES CONSULTADAS

- Aesthesis Psicólogos Madrid (2016). *El duelo es un proceso natural y común en la población, pero ¿en qué consiste? ¿Cuáles son sus fases? ¿Cómo podemos abordarlo?* <https://www.psicologosmadridcapital.com/blog/duelo-en-que-consiste-como-abordarlo/>
- Artaraz, B. (2017) Guía sobre el duelo en la infancia y adolescencia. Colegio de Médicos de Bizkaia
- Artaraz, et al. (2017). *Guía sobre el duelo en la infancia y la adolescencia* <https://www.seypyna.com/documentos/Gu%C3%ADa-sobre-el-duelo-en-la-infancia-y-en-la-adolescencia-1.pdf>
- Colegio Chimalistac. (2022). *La importancia de la resiliencia para los adolescentes*. Ecagrupoeeducativo.mx. <https://blog.ecagrupoeeducativo.mx/chimalistac/la-importancia-de-la-resiliencia-para-los-adolescentes>
- Concepto. *Etimología* (2013). <https://concepto.de/etimologia/>
- Coryell, W. (2021). *Manual MSD Versión Para Público General* <https://www.msmanuals.com/es-mx/hogar/trastornos-de-la-salud-mental/trastornos-del-estado-de-%C3%A1nimo/depresi%C3%B3n>
- Cabodevilla, I. (29 de julio del 2022). *Las pérdidas y sus duelos* https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272007000600012
- Centro de psicología integral MC (2022). *Las 5 fases (o etapas) del duelo: la teoría de Kübler-Ross* <https://centrodepsicologiaintegral.com/las-5-fases-o-etapas-del-duelo-la-teoria-de-kubler-ross/>
- Clinica Galatea (2019). *¿Qué es el duelo?* <https://www.clinica-galatea.com/es/bloc/duelo/#:~:text=Por%20definici%C3%B3n%2C%20la%20p%C3%A9rdida%20de,historia%20previa%20de%20cada%20persona>

- Definición. (2013). *Definición de receptivo*. <https://definicion.de/receptivo/>
- Definición. (2021). *Definición de controversia*. <https://definicion.de/controversia/>
- D•ABC. (2012). *Definición de Indistintamente*.
<https://www.definicionabc.com/general/indistintamente.php>
- Educapeques (30 de julio del 2022). *El desarrollo cognitivo en la adolescencia*
<https://www.educapeques.com/escuela-de-padres/desarrollo-cognitivo-adolescencia.html>
- FMLC. (2014). *El crecimiento personal y la resiliencia tras el duelo*.
<https://www.fundacionmlc.org/superar-el-duelo-resiliencia/>
- Fumagalli, F. (2021). *Psicosocial*. <https://designificados.com/psicosocial/>
- Gaete, V. (2015). *Desarrollo psicosocial del adolescente*
https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062015000600010#:~:text=El%20proceso%20de%20adolescencia&text=L%20adolescencia%20es%20aquella%20etapa,a%20transformarse%20en%20un%20adulto.
- Gallego (2019). *El duelo de la muerte en la etapa de la adolescencia*
<https://www.redalyc.org/journal/3498/349859739008/html/#:~:text=Estos%20autores%20afirman%20que%20los,la%20depresi%C3%B3n%20y%20la%20aceptaci%C3%B3n.>
- Glosarios. (2015, August 13). *Intelectualización (Psicología)*.
<https://glosarios.servidor-alicante.com/psicologia/intelectualizacion>
- Henares, V. (2018). *Anna Freud - Adolescencia: desarrollo biológico y psicológico*
<https://www.aulafacil.com/cursos/psicologia/adolescencia-desarrollo-biologico-y-psicologico/anna-freud-l35906#:~:text=Para%20Sigmund%20Freud%2C%20la%20adolescencia,el%20ajuste%20de%20la%20persona>
- Ives (2014). *La identidad del Adolescente. Como se construye*
<https://cdn.adolescenciasema.org/usuario/documentos/02-01%20Mesa%20debate%20-%20Eddy.pdf>

- Kübler, R. (2019). *Las 5 fases (o etapas) del duelo: la teoría de Kübler-Ross* <https://centrodepsicologiaintegral.com/las-5-fases-o-etapas-del-duelo-la-teoria-de-kubler-ross/>
- La guía de Psicología*. (2019, September 24) Que es el pensamiento operatorio <https://psicologia.laguia2000.com/general/que-es-el-pensamiento-operatorio>
- López. (2022). *EL PAÍS: el periódico global*. <https://elpais.com/mamas-papas/expertos/2022-05-07/seis-claves-para-desarrollar-la-resiliencia-en-los-adolescentes.html#:~:text=Los%20adolescentes%20resilientes%20tendr%C3%A1n%20la,ayuda%20siempre%20que%20lo%20necesiten.>
- Magaly (2016). Aproximación teórica al constructo resiliencia. *Comunidad Y Salud*. http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1690-32932016000200012
- María (2022). *Resiliencia*. *Revista Psicopedagogía*, http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862009000200014
- Mayo Clinic. (2017). *Duelo complicado* <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/complicated-grief/symptoms-causes/syc-20360374>
- National Institute of Mental Health (NIMH). (2020) *Trastorno por estrés postraumático* <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/trastorno-por-estres-postraumatico#:~:text=Algunas%20personas%20desarrollan%20trastorno%20de,despu%C3%A9s%20de%20una%20situaci%C3%B3n%20traum%C3%A1tica.>
- OMS, (2017). *La adolescencia* <https://educacionsexual.uchile.cl/index.php/hablando-de-sexo/adolescencia/la-adolescencia>
- Pascual, (29 de julio del 2022). *El duelo* <https://www.juliapascual.com/duelo/>
- Pilar Pastor (5 de agosto del 2022). *La familia y su influencia en la superación del duelo* <https://www.fundacionmlc.org/familia-influencia-duelo/>

- Psicocode (29 de julio del 2022). *Concepto de adolescencia*
<https://psicocode.com/psicologia/definicion-de-adolescencia-segun-autores/>
- Redacción. (2017). *Abstracto* <https://conceptodefinicion.de/abstracto/>
- Significados. (2018). *Significado de Introspección*.
<https://www.significados.com/introspeccion/>
- Sara Losantos (5 de agosto del 2022). *La influencia de la sociedad en el duelo*
<https://www.fundacionmlc.org/influencia-sociedad-duelo/>
- Significado, (2013). *Resiliencia* <https://www.significados.com/resiliencia/>
- Significados. (2013). *Significado de Adversidad*.
<https://www.significados.com/adversidad/>
- Significados. (2014) *Significado de Empírico*. <https://www.significados.com/empirico/>
- Significados. (2015). *Significado de Etnia*. <https://www.significados.com/etnia/>
- Torres (2016). *las 3 etapas de la adolescencia*
<https://psicologiaymente.com/desarrollo/etapas-adolescencia>
- Universidad Anáhuac (2022). *¿Qué es el duelo?*
<https://www.anahuac.mx/mexico/noticias/Que-es-el-duelo>
- Urbiola, E. (2017). *Dependencia emocional en jóvenes: relación con la sintomatología ansiosa y depresiva, autoestima y diferencias de género*
<https://www.elsevier.es/es-revista-ansiedad-estres-242-articulo-dependencia-emocional-jovenes-relacion-con-S1134793716300537>
- Vitas Healthcare (2 de agosto del 2022). *El duelo en la adolescencia*
<https://espanol.vitas.com/family-and-caregiver-support/grief-and-bereavement/children-and-grief/experiencing-grief-as-a-teenager#:~:text=Reacciones%20comunes%20de%20adolescentes%20en%20duelo&text=Opresi%C3%B3n%20en%20el%20pecho%20o,momento%20y%20sin%20motivo%20aparente.>

ANEXOS

Cuestionario para adolescentes en proceso de duelo

Instrucciones: A continuación se presenta una serie de reactivos relacionados al proceso de duelo, marca con una X la respuesta correspondiente al reactivo que se presenta.

REACTIVO	NO	SI
1. Me siento culpable porque pienso que pude haber hecho algo para que las cosas no fuesen diferentes.		
2. Desde que tuve la pérdida ha cambiado mi estado de ánimo.		
3. He notado que me tallo la piel, tengo dolores de cabeza con frecuencia, me muerdo las uñas u algún otro síntoma físico. (En caso de presentarlo, especifique cual) _____		
4. Me siento culpable o preocupado por olvidar a la persona que perdí.		
5. Evito asistir a velorios o rituales que tengan que ver con muerte, ya que siento ira o tristeza.		
6. Me siento solo(a) desde que tuve la pérdida		
7. Siento que no volveré a ser la misma sin esa persona		
8. Tengo miedo de que si continuo mi vida signifique que no quise a la persona		
9. Desde que tuve la pérdida he bajado mis calificaciones o tenido conflicto con personas cercanas a mí.		
10. Me resulta difícil continuar con mi vida sin esa persona		
11. Deje de asistir a los lugares que frecuentaba la persona o que llegue a ir con el (ella).		

12. Me he llegado a sentir agotado emocional y físicamente		
13. Me provoca ira o tristeza pasar fechas importantes sin la persona que perdí		
14. Evito tocar temas que tengan que ver con la persona fallecida.		
15. Aún conservo cosas personales de la persona que perdí, me hace sentir que está conmigo.		
16. pienso frecuentemente en la persona que perdí.		
17. He asistido a terapia o he pedido ayuda a un profesional		

Este cuestionario consta de 17 reactivos que evalúan el proceso de duelo en la adolescencia, realizado por Anahi Juárez Alarcón.

- Material para el taller
- Goma
- Lápiz/ lapicero
- Hojas blancas
- Fotografía de la persona perdida
- Espejo mediano