



CÓMO SE VIVE EL DUELO DE PERDER A UN PROGENITOR EN LA ADOLESCENCIA Y EL POSIBLE ROL DEL TRABAJADOR/A SOCIAL.

DOBLE GRADO DE CRIMINOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL

TRABAJO DE FIN DE GRADO

Facultad de Ciencias Humanas Y Sociales (CIHS)

2025/2026

Autora: Cristina Catalán de Ocón Ballesteros

Tutor: Carlos Hernández-Fernández

Este TFG está dedicado a mi madre, por ser una luchadora más frente a la enfermedad y los obstáculos de la vida y a todos aquellos profesores, amigos y familiares que me han acompañado durante todo el proceso y confío en que seguirán haciéndolo, con especial mención a Carlos Hernández-Fernández por no solo ser tan solo un tutor, sino un apoyo incondicional en los momentos difíciles y a Laura María Zanon Bayón-Torres por el mismo motivo.

ÍNDICE

1.INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN DEL TRABAJO	4
1.1 Introducción	4
1.2 Justificación.....	5
2. PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN Y OBJETIVOS.....	6
2.1 Preguntas de investigación:	6
2.2 Objetivo principal o finalidad:	7
2.3 Objetivos específicos:	7
3. MARCO TEÓRICO	7
3.1 El duelo	7
3.1.2 Duelo sano y duelo prolongado	8
3.1.2.1 Duelo sano	8
3.1.2.2 Duelo complicado o prolongado	8
3.2 La adolescencia	9
3.2.1 Definición de adolescencia.....	9
3.2.2 La adolescencia como etapa complicada.....	9
3.3 El duelo en la adolescencia	10
3.3.1 Cómo viven el duelo los adolescentes	10
3.3.2 Características emocionales y sociales del adolescente influyentes en el proceso de duelo	11
3.3.3 Factores de riesgo en el proceso de duelo adolescente.....	12
3.3.3.1 Factores de riesgo personales.....	12
3.3.3.2 Factores de riesgo sociales.....	12
3.3.3.3 Factores de riesgo familiares	13
3.3.3.4 Tipo de muerte	14
3.3.3.5 Relación con el fallecido.....	15
3.3.4 Factores de protección en el proceso de duelo adolescente	15
3.3.4.1 Factores de protección personales	15
3.3.4.2 Factores de protección sociales.....	16
3.3.4.3 Factores de protección familiares	17
3.4 La pérdida de un miembro del núcleo familiar cercano.....	17
3.4.1 Cambios en roles y dinámicas familiares	17

3.5 El trabajo social en el duelo	18
3.5.1 Funciones del trabajador social en el duelo adolescente	18
3.5.2 Recursos del trabajador social en el duelo adolescente	19
4. METODOLOGÍA	20
4.1 Enfoque del estudio	20
4.2 Tipo de estudio y diseño de la investigación.....	20
4.3 Técnicas de recogida de información.....	20
4.4 Perfil de los participantes	21
4.5 Procedimiento.....	22
4.6 Instrumentos	22
5. RESULTADOS/ANÁLISIS	23
5.1 Resultados de las entrevistas a las personas que vivieron el duelo	23
5.1.1 Cómo se vive el duelo en la adolescencia	23
5.1.1.1 ¿Cómo vivieron el momento de la pérdida?	23
5.1.1.2 ¿Qué sentimientos experimentaron?	24
5.1.1.3 ¿Qué influencia tuvo en su vida cotidiana?	24
5.1.1.4 Diferencias si hubiese ocurrido ahora.....	25
5.1.2 Ayudas y dificultades	26
5.1.2.1 ¿Qué ayudó?.....	26
5.1.2.2 ¿Qué dificultó?.....	27
5.1.3 Intervención profesional	28
5.1.3.1 ¿Obtuvieron ayuda profesional?	28
5.1.3.2 Conocimiento del trabajo social.....	29
5.2 Resultados de la entrevista a la trabajadora social	30
6. DISCUSIÓN	32
7. CONCLUSIONES Y APORTACIONES	35
8. BIBLIOGRAFÍA.....	39
9. ANEXOS.....	43

1.INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN DEL TRABAJO:

1.1 Introducción

La muerte de un progenitor constituye una de las experiencias más complicadas y significativas que una persona puede sufrir a lo largo de toda su vida. Cuando esta pérdida se produce durante la adolescencia, el impacto puede resultar especialmente complicado. Durante la adolescencia, conocida también como periodo de evolución, los/as adolescentes se enfrentan a la construcción de su identidad y al desarrollo de una nueva autonomía, por lo que la pérdida de un progenitor puede afectar profundamente a su bienestar emocional y a su desarrollo personal (OMS, 2021).

El duelo se puede definir como el proceso de adaptación que sigue a la pérdida de una persona importante y que implica respuestas emocionales, cognitivas, conductuales y sociales (Worden, 2018). Aunque el duelo constituye una reacción natural ante una pérdida, la forma en la que se puede expresar cambia según diferentes factores, como pueden ser las distintas características personales, el vínculo que se mantiene con la persona fallecida, las circunstancias de la muerte o los apoyos disponibles en el momento de la pérdida (Neimeyer, 2007). En el caso de los adolescentes, estas circunstancias pueden verse afectadas por la etapa vital en la que se encuentran, puesto que todavía se están desarrollando las estrategias de afrontamiento y los mecanismos de regulación emocional.

Diferentes estudios señalan que la pérdida de un progenitor durante la adolescencia puede generar sentimientos de ira, ansiedad, tristeza, inseguridad, soledad y cambios en las dinámicas familiares y sociales. A pesar de la relevancia de esta realidad, el duelo adolescente sigue siendo un fenómeno poco visibilizado. Muchas veces los adolescentes tienen dificultades para expresar sus sentimientos o su dolor y sus necesidades quedan colapsadas por las de otros miembros de la familia. Es por ello que diferentes organismos internacionales recalcan la necesidad de prestar una mayor atención al bienestar emocional de infantes y adolescentes, especialmente en situaciones de vulnerabilidad o acontecimientos vitales complicados o adversos (UNICEF, 2021).

Desde el trabajo Social, la intervención en procesos de pérdida tiene una gran relevancia debido a la capacidad que tiene para ofrecer acompañamiento, fortalecer redes de apoyo, facilitar el

acceso a recursos y favorecer la comunicación e intervención familiar, utilizando un enfoque integral y no únicamente emocional.

Por todo ello, el presente Trabajo de Fin de Grado tiene como finalidad conocer como viven el duelo de perder a un progenitor las personas adolescentes y analizar de que manera se puede abordar desde el Trabajo Social. Para ello se hará una revisión bibliográfica para conocer la literatura relacionada con este fenómeno y a raíz de ello realizar una investigación cualitativa a través de entrevistas semiestructuradas. A través de este análisis se pretende profundizar en las necesidades, dificultades y recursos disponibles en el proceso de duelo adolescente, así como identificar las posibles líneas de actuación desde el Trabajo Social.

1.2 Justificación

La elección de este tema para el trabajo nace del interés por profundizar en una realidad que afecta a un gran número de adolescentes y que, a pesar de su gran impacto emocional, familiar y social, sigue recibiendo una atención muy limitada tanto en la investigación como en la intervención social.

Aunque el duelo haya sido profunda y ampliamente estudiado desde la psicología, se puede observar una menor presencia de investigaciones centradas en el papel que puede desempeñar el Trabajo Social en el acompañamiento de adolescentes que se enfrentan a este tipo de pérdidas. Este fenómeno pone de manifiesto la gran necesidad de generar conocimiento que de pie a comprender mejor las necesidades específicas de los adolescentes y poder desarrollar respuestas profesionales adaptadas al contexto.

La relevancia social del presente Trabajo de Fin de Grafo radica en la importancia de dar visibilidad a las experiencias de aquellos jóvenes que hayan perdido a un progenitor durante la adolescencia, dando voz a aquellos que hayan vivido esta situación y permitiendo conocer de primera mano cómo vivieron el proceso de duelo, que dificultades enfrentaron y que apoyos recibieron. Escuchar estos testimonios ayuda a comprender la dificultad de una experiencia que no se puede reducir únicamente a las consecuencias emocionales, sino también s las familiares, sociales y en el desarrollo individual y personal.

De la misma forma, este estudio presenta interés profesional en el Trabajo Social, puesto que permite conocer las posibilidades de intervención en situaciones de duelo adolescente. Conocer las percepciones sobre las herramientas disponibles tanto de las personas que han

experimentado la pérdida como de una profesional de este ámbito, permite y facilita identificar las necesidades existentes y las posibles líneas de actuación a tomar.

Con esta investigación se pretende contribuir al ámbito académico aportando evidencia real y cualitativa sobre un fenómeno que sigue siendo poco explorado desde la perspectiva de la intervención social. A través de las experiencias y testimonios recogidos, se busca crear conocimiento que pueda ser útil para futuras investigaciones e intervenciones dirigidas a mejorar el acompañamiento y atención a adolescentes que se enfrentan al fallecimiento de un progenitor.

Este Trabajo de Fin de Grado se justifica también por el interés personal de abordar esta realidad que afecta a tantos adolescentes y que he podido observar desde muy cerca, la adolescencia y el duelo son dos fenómenos muy complejos y que, al juntarse, considero que es necesario prestarle toda la atención posible. Además, es una situación especialmente delicada e importante para mí por diferentes experiencias personales en relación con el duelo por perder a un progenitor y que, además, por diferentes circunstancias de la vida, personalmente tendré que enfrentarme a ello en quizá no mucho tiempo y por ello, considero que este trabajo puede aportarme una gran cantidad de conocimientos, herramientas y experiencias que confío plenamente en que serán especialmente útiles para mi proceso personal. A pesar de que el duelo sea personal para cada uno, escuchar a otras personas hablar sobre ello siempre puede ser de gran ayuda para no sentirse sola y aprender sobre las vivencias de los demás.

En definitiva, este Trabajo de Fin de Grado se justifica por la necesidad de profundizar en la comprensión de esta compleja realidad con implicaciones personales, sociales y familiares importantes, así como el interés de identificar en papel que puede desempeñar el Trabajo Social en el acompañamiento en el duelo adolescente.

2. PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN Y OBJETIVOS

2.1 Preguntas de investigación:

1. ¿Cómo viven las personas el proceso de duelo de algún progenitor durante la adolescencia?
2. ¿Qué factores ayudan y dificultan el proceso de duelo en la adolescencia?
3. ¿Cómo puede intervenir el Trabajo Social para acompañar durante el proceso de duelo?

2.2 Objetivo principal o finalidad:

Analizar cómo vivieron el proceso de duelo, las personas que han perdido a un progenitor durante la adolescencia, cuáles fueron los factores de protección y complicación que aparecieron y cómo se podrían haber abordado desde el Trabajo Social.

2.3 Objetivos específicos:

- Identificar las características diferenciales del proceso de duelo en la adolescencia.
- Identificar los distintos factores (personales, familiares, sociales y psicológicos) que influyen en la experiencia del duelo durante la adolescencia, así como los factores de protección y complicación existentes en el proceso de duelo.
- Investigar y hacer una propuesta de cómo acompañar en el duelo desde el Trabajo Social.

3. MARCO TEÓRICO

3.1 El duelo

3.1.1 Definición de duelo

El duelo es un proceso psicológico normal y activo que surge tras una pérdida importante o significativa, en el cuál la persona ha de realizar una serie de tareas de adaptación para poder aceptar la realidad de la pérdida, elaborar el dolor emocional, ajustarse a un entorno en el que la persona fallecida ya no está presente y recolocar emocionalmente el vínculo con el fallecido para poder continuar con la vida (William Worden, 2018).

El duelo se puede entender como un proceso humano de adaptación que se da después de una pérdida de gran importancia, en especial, cuando se trata de la pérdida de una persona con la que se tenía una relación afectiva muy fuerte o importante. El duelo es la reacción más natural ante una pérdida, sin embargo, en ocasiones puede convertirse en un proceso psicológico y emocional de grandes dificultades y puede provocar un gran impacto en la persona que lo experimenta (Ruiz Mosquera, 2021).

Ahora bien, el duelo no tiene el mismo significado para todo el mundo, si no que cada duelo es diferente ya que, no todas las personas viven el duelo de la misma forma y cada persona necesita distintos tiempos y ayudas para afrontarlo (Ruiz Mosquera, 2021).

3.1.2 Duelo sano y duelo prolongado

3.1.2.1 Duelo sano

El duelo sano se puede entender como el recorrido que hacen las personas tras perder a alguien, realizando las tareas adecuadas y esquivando los obstáculos que aparecen y se desarrolla dentro de una cierta normalidad. En el duelo sano se gestionan esas emociones complicadas y finalmente se es capaz de reestructurar la vida habitual. Por tanto, es aquel en el que la persona que está pasando por el duelo, por muy difícil que sea, consigue adaptarse gradualmente a la nueva situación (Hernández-Fernández, 2026).

El duelo sano se entiende como una respuesta adaptativa y natural que tiene una persona tras la pérdida de un ser con el que se mantenía un vínculo afectivo fuerte, y se caracteriza por ser un proceso gradual de elaboración emocional y personal (Pastor, s. f.).

Durante el duelo es normal experimentar síntomas como tristeza, anhelo, negación, culpabilidad, enfado o impotencia, pero lo más normal, es sentir dolor. Es necesario sentir dolor en el proceso de duelo ya que, de cierta manera, nos ayuda a interiorizar la pérdida y a aprender a vivir con ella (Pastor, s. f.)

3.1.2.2 Duelo complicado o prolongado

Cuando hablamos de duelo complicado o prolongado, nos referimos a un proceso de duelo en el cual la persona no es capaz de adaptarse de manera correcta a la pérdida de su ser querido, y ello deriva en un malestar emocional muy intenso y prolongado durante un largo espacio de tiempo. En este proceso de duelo prolongado, suelen aparecer conductas evitativas, problemas para hacer las actividades del día a día y bloqueos emocionales, lo cual afecta al funcionamiento normal de una persona (SECPAL, 2023).

Si hablamos de duelo complicado no nos referimos únicamente a un duelo que es “muy largo”, si no a una experiencia de malestar constante que nos imposibilita cumplir con nuestra rutina diaria y que provoca un sufrimiento físico y emocional que se puede llegar a cronificar. Ahora bien, es importante recalcar que un duelo complicado, no es un error ni es un duelo vivido de manera incorrecta, si no que se puede dar tras la pérdida de alguien muy importante o tras una pérdida traumática como puede ser un accidente de coche o la pérdida repentina de una madre o un padre (Palomares Pérez, 2026). Hay una serie de factores que pueden producir duelo complicado y esos son los llamados factores de complicación o de riesgo.

Es de gran importancia prestar atención a los duelos complicados e intentar que la persona procese el dolor que está sintiendo para que no sienta que se estanca en el tiempo.

3.2 La adolescencia

3.2.1 Definición de adolescencia

La adolescencia es aquella etapa comprendida entre los 10 y los 19 años. Pero más allá de las edades, la adolescencia es una de las etapas más importantes de la vida de una persona. Es la etapa en la cual las personas crean su propia identidad, encuentran sus debilidades y fortalezas y aprenden nuevos conceptos necesarios para la vida adulta. Los adolescentes atraviesan una etapa de cambios radicales a nivel físico, mental y social, y estos cambios influyen de manera directa en la forma en la cual perciben el mundo, toman decisiones, gestionan sus sentimientos y emociones y, sobre todo, en cómo se relacionan con las personas y el mundo que los rodea. Está claro que la adolescencia es una etapa necesaria, sin embargo, también es todo un reto y es necesario que los adolescentes se desarrollen bajo la información y la educación integral sobre todo aquello que les pueda afectar en la vida (World Health Organization, s. f.)

3.2.2 La adolescencia como etapa complicada

Durante la adolescencia se producen cambios físicos y psicológicos muy drásticos, lo cuál puede provocar que esta sea una etapa muy complicada. Los adolescentes están en un periodo de búsqueda constante: búsqueda de identidad, de objetivos, de amistades... todavía no han desarrollado quienes son realmente y esto provoca complicaciones personales. Durante los primeros instantes de la adolescencia, los jóvenes comienzan a experimentar cambios con sus gustos e intereses, empiezan a sentirse incómodos con los cambios físicos de su cuerpo, ya no quieren pasar tanto tiempo con sus padres y prefieren el espacio personal. Además de ello comienzan a sentir mucha curiosidad sobre el futuro, empiezan a crear expectativas, se replantean sus metas, buscan un buen futuro y empiezan a ver las complicaciones del mundo real adulto (Carillo, 2021).

Todos estos cambios y sensaciones son difíciles de asimilar y se producen en un periodo de tiempo muy corto, en el cuál prácticamente no procesan lo que está ocurriendo. A todos estos cambios se le suman la presión social y la búsqueda de aceptación de los demás, lo cuál puede llevar a los adolescentes a adoptar conductas o actitudes que pueden no ser las mejores para

ellos o no ser las que definan quienes son realmente. Durante la adolescencia también se empiezan a dar los primeros conflictos con los padres o familiares, sienten que no les comprenden y que no pueden confiar en ellos para hablar de su vida personal, lo que provoca que la figura paterna pase a un segundo plano y las amistades y relaciones con sus iguales comiencen a ser lo más importante (Vaca Orgaz, 2018).

Por todos estos cambios, inquietudes, descubrimientos y experiencias, la adolescencia es una de las etapas más complicadas (a la par que importante) de la vida de una persona.

3.3 El duelo en la adolescencia

3.3.1 Cómo viven el duelo los adolescentes

El duelo es un proceso complicado para cualquier persona, el de los adolescentes no se diferencia mucho de el de los adultos ya que ya tienen una conciencia y comprensión de la muerte, sin embargo, tras una pérdida, el adolescente en muchas ocasiones prefiere ocultar sus sentimientos por el miedo de parecer “débil” o “diferente” a los ojos de sus iguales (SOM Salud Mental 360, 2022).

La adolescencia constituye una etapa evolutiva caracterizada por cambios profundos tanto físicos como psicológicos y sociales, lo que influye directamente en la manera en que se experimentan las pérdidas y los procesos de duelo. Aunque la comprensión de la muerte y la elaboración del duelo en los adolescentes es similar a la de los adultos, las emociones suelen vivirse con una mayor intensidad debido a las características propias de esta etapa del desarrollo. Además, durante esta etapa experimentan a su vez otras pérdidas como el fracaso amoroso, escolar o de amistad, y estos se suelen dar con una gran carga emocional (Artaraz Ocerinjaúregui et al., 2017).

Durante el duelo adolescente se pueden apreciar diferentes etapas que, aunque no sean fijas nos ayudan a comprender más su proceso emocional; estas etapas son por lo general y en el siguiente orden: negación, ira, negociación, depresión y aceptación (SOM Salud Mental 360, 2022).

Por otro lado, en cuanto a la comprensión de los adolescentes sobre la muerte, un adolescente es completamente consciente de lo que es y lo que significa. Además, a esta edad es posible

que los adolescentes ya hayan experimentado la muerte de un ser querido y por tanto ya tienen una experiencia real de duelo vinculada a la muerte (Cid Egea, 2011).

El duelo interrumpe en muchas ocasiones el desarrollo del adolescente y por tanto la transición a la adultez se puede complicar o, por lo contrario, acelerar drásticamente el proceso de transición (Esquerda Aresté, 2022).

3.3.2 Características emocionales y sociales del adolescente influyentes en el proceso de duelo

Las características emocionales de un adolescente suelen destacar por la inestabilidad afectiva y la intensidad propia de esta etapa, las cuáles influyen directamente y de manera decisiva en el proceso de duelo, creando reacciones confusas como sentir ira por encima de tristeza (SOM Salud Mental 360, 2022). Los adolescentes son más vulnerables ante el duelo, debido a que no han desarrollado por completo la regulación emocional, lo cual provoca posibles alteraciones del sueño, pérdida de interés en actividades con sus iguales o rendimiento escolar bajo. En la adolescencia, las personas sufren lo que se conoce como “crisis identitaria”, y dentro de esta, la pérdida se percibe como una amenaza en el desarrollo de una nueva personalidad, ampliando y haciendo aparecer miedos ante la soledad y/o al abandono (Gallego Tena & Isidro de Pedro, 2019).

En cuanto a características sociales, la adolescencia es una etapa donde los amigos y los grupos de pares son lo más importante para el adolescente. En esta etapa, la autoestima ya no depende tanto de los padres y empieza a ser más significativa la aceptación grupal por parte de sus iguales, y precisamente a raíz de ello, nace el sentimiento de pertenencia, el cual proporciona seguridad a los adolescentes, pero a su vez genera miedo al rechazo, es decir, muchos adolescentes piensan que pueden llegar a excluirles por ser distintos al resto (Oslé, 2021).

Cuando un adolescente se encuentra en proceso de duelo, se siente inestable emocionalmente y ello en ocasiones provoca que sus amigos lo traten de manera diferente para protegerle o consolarlo, lo cual puede ser interpretado por el joven como algo incomodo o humillante. Es por ello por lo que el duelo en la adolescencia puede ser difícil de compartir con amigos o iguales, porque el miedo al rechazo y la falta de regulación emocional hacen que el adolescente evite el tema o lo viva con incomodidad (Oslé, 2021).

3.3.3 Factores de riesgo en el proceso de duelo adolescente

En la literatura consultada, no se han encontrado apenas factores de riesgo y de protección específicos de los adolescentes. Sin embargo, la adolescencia en sí es una etapa complicada y estos factores de riesgo y de protección pueden acentuarse o complicarse debido a ello. Además, sí que se ha podido ver que la adolescencia puede ser un factor de riesgo en sí. A continuación, se exponen los factores que afectan a toda persona en proceso de duelo y que en el mundo adolescente se pueden ver más remarcados.

3.3.3.1 Factores de riesgo personales

La adolescencia en sí ya se puede considerar como un factor de riesgo personal en el proceso de duelo debido a que es una etapa de grandes cambios y vulnerabilidad emocional, pero dentro de esta hay otros factores de riesgo que pueden influir de manera más drástica. Entre estos factores de riesgo encontramos la historia emocional o psicológica previa, es decir, aquellos adolescentes que poseen antecedentes de trastornos de ansiedad, depresivos u otros problemas emocionales, tienen un mayor riesgo de sufrir un duelo más complicado, prolongado o intenso (Gallego Tena & Isidro de Pedro, 2019). Otro de los factores de riesgo personales más influyentes son la baja autoestima y la tolerancia baja ante la frustración ya que ambas dan lugar a respuestas desadaptativas a raíz de tener una capacidad muy limitada para procesar el dolor junto a una falta de experiencia previa con la muerte (Ordóñez Gallego & Lacasta Reverte, s. f.).

Otro de los factores de riesgo que puede afectar en gran medida al proceso de duelo del adolescente, es la relación que el joven mantenía con la persona fallecida. La cercanía afectiva y el tipo de vínculo que el adolescente mantenía con la persona fallecida influye de manera directa en la intensidad con la que vive el duelo, así como con el dolor que siente tras la pérdida, es decir, cuanto más cercano significativo y estrecho fuese el vínculo con la persona fallecida, más difícil será procesar el duelo (SEPEAP,2022).

3.3.3.2 Factores de riesgo sociales

En la adolescencia, la mayor parte del tiempo se pasa en el colegio o instituto, donde se crean vínculos con los grupos de iguales y con los propios docentes del centro educativo, es por ello por lo que la vida social de los jóvenes gira habitualmente entorno a la vida escolar, y de ahí que la gran mayoría de factores de riesgo sociales en el proceso de duelo de un adolescente, se den en este entorno. El duelo por lo general puede afectar de manera directa al rendimiento

académico y a la asistencia al centro escolar, lo que provoca que la escuela y sus docentes no detecten la situación por la que está pasando el estudiante y por tanto no puedan ayudarlo. La falta de apoyo profesional por parte de los docentes puede empeorar de manera importante el proceso de duelo del menor, sintiéndose poco acompañado y apoyado. (Fundación MAPFRE, 2025).

A su vez, los adolescentes en el proceso de duelo muchas veces tienden a aislarse debido a que se sienten incomprendidos o diferentes a sus iguales, esto provoca que se sientan solos en el proceso y ello complica aún más el duelo. Cuando un duelo no se acompaña de manera continua y adecuada, el adolescente puede comenzar a desarrollar actitudes impulsivas perjudiciales para su salud, como el consumo de sustancias como drogas o alcohol o desarrollar conductas de riesgo como intentos de suicidio (Díaz, 2022.)

Y, por último, como factores de riesgo sociales más generales, los problemas económicos, los cambios de vivienda o las alteraciones y cambios que se producen tras la pérdida del ser querido, pueden afectar en gran medida al ajuste emocional y social del adolescente (Esquerda Aresté, Castan Campanera & Moroba Estor, 2026).

3.3.3.3 Factores de riesgo familiares

Los factores de riesgo familiares en el duelo adolescente suelen ser tales como falta de apoyo familiar, falta de comunicación, relación con el fallecido o conflictos familiares previos. El proceso de duelo para el adolescente es muy complicado y muchas veces no se sienten capaces de hablar abiertamente sobre el tema con sus amigos por vergüenza, el problema está cuando tampoco se habla abiertamente de ello en el entorno familiar. La falta de comunicación sobre la pérdida en el hogar imposibilita al joven a expresarse emocionalmente provocando que sus sentimientos se queden enquistados (Artaraz Ocerinjaúregui *et al.*, 2017).

Otro de los factores de riesgo se da cuando la pérdida es de uno de los progenitores. En algunas ocasiones el progenitor superviviente sufre una sobrecarga emocional y prioriza su propio duelo, dejando al adolescente sin el apoyo que necesita y provocándole una sensación de abandono (Ordóñez Gallego & Lacasta Reverte, s. f.).

En el entorno familiar, muchas veces se dan conflictos o discusiones. En lo referente al duelo, conflictos familiares fuertes preexistentes, pueden provocar un sentimiento de culpa o una

complicación para el adolescente en el ajuste a la nueva realidad tras la pérdida (Díaz Seoane & Losantos Ucha, 2024).

3.3.3.4 Tipo de muerte

Dentro del duelo, además de los otros factores vistos previamente, también afectan aquellos relacionados con la muerte en sí. En relación con el tipo de muerte, hay algunas que pueden añadir factores de complicación por las propias características de la muerte. En primer lugar, una de las muertes que puede complicar el duelo, es la muerte violenta o súbita. Cuando perdemos a alguien de manera repentina, siempre es muy doloroso y la aceptación de la pérdida se hace realmente complicada ya que no hemos podido prepararnos para la pérdida o anticiparnos a ella, a diferencia de cuando la muerte podía ser previsible. En cuanto a las muertes violentas, suelen complicar el proceso de duelo ya que generan sentimientos como injusticia, impotencia y culpa, además de dificultar la aceptación de la pérdida por la incertidumbre y las circunstancias en las que ocurre la muerte. Junto a ello, es común que cuando ocurren este tipo de muertes, la persona dolida busque un culpable de manera obsesiva (Hernández-Fernández, 2026).

Junto a las muertes violentas, está el suicidio. El duelo por suicidio suele ser especialmente complejo debido a la presencia de sentimientos de culpa, vergüenza e injusticia, además de preguntas constantes sobre las causas de la muerte. Además, el estigma social puede dificultar el apoyo emocional y complicar la elaboración de duelo (Hernández-Fernández, 2026).

Luego nos encontramos con el duelo por un familiar con demencia o Alzheimer, este tipo de demencias pueden generar un duelo ambiguo, ya que, aunque la persona sigue viva, el deterioro cognitivo provoca un sentimiento de pérdida emocional y el sentimiento de haber perdido a la persona que era antes (Hernández-Fernández, 2026).

Por último, y sin duda uno de los más complicados, es el duelo por personas desaparecidas. Se da tras la desaparición de un ser querido y sin tener la certeza de si está vivo o muerto. Este hecho también da lugar a un duelo ambiguo pero esta vez marcado por la incertidumbre, ya que, la falta de certeza sobre su muerte dificulta la aceptación de la pérdida y puede provocar angustia emocional y un bloqueo permanente durante el proceso de duelo o incluso llegar a congelarlo. Además, incluso aun si hay certidumbre de la muerte, si no aparece el cadáver no

se pueden realizar los rituales de despedida y esto provoca que el duelo no arranque (Hernández-Fernández, 2026).

3.3.3.5 Relación con el fallecido

Dentro de los factores que pueden complicar el duelo, la relación con el fallecido es uno de ellos. El duelo puede complicarse entre otras cosas por la intensidad del vínculo con el fallecido, es decir el duelo por una madre o padre o por un hijo o hija puede provocar un duelo complicado. Otro factor que puede complicar el duelo es que antes de la pérdida la relación con el fallecido fuese complicada, no sana o ambivalente. Junto a ello, el duelo se puede complicar si tras la muerte del fallecido han quedado temas y conversaciones pendientes de resolver o heridas abiertas, ya que da lugar al sentimiento de que ya no podrán resolverse o cerrarse. Por otro lado, una relación de dependencia con el fallecido en cualquier sentido también puede complicar el duelo debido a esa dependencia y a tener que romperla. Y por último, que una persona no haya podido despedirse de la persona fallecida también puede dar lugar a complicaciones (Hernández-Fernández, 2026).

3.3.4 Factores de protección en el proceso de duelo adolescente

3.3.4.1 Factores de protección personales

En el duelo adolescente, la resiliencia se considera el factor de protección más importante debido a que permite al joven adaptarse de manera positiva a las dificultades que supone una pérdida, y encontrar de vuelta un equilibrio emocional evitando el desarrollo de síntomas patológicos prolongados. Ser capaz de recuperarse de esta manera, se relaciona de manera inversa con el duelo complicado, favoreciendo la regulación emocional de sentimientos negativos asociados a la pérdida. (Alonso-Llácer et al., 2021). A su vez, la capacidad de autorregulación emocional es uno de los factores de protección fundamentales debido a que permite la identificación, modulación y comprensión adaptativa de las emociones negativas como el dolor, la ira, o la culpa. Aquellos adolescentes que manejan esta habilidad se ven menos expuestos a desarrollar estrategias evitativas como la negación y muestran una mayor capacidad para expresar y verbalizar su malestar, ayudando así al proceso de duelo (Sirbu et al., 2023).

Por supuesto, la autoestima positiva también es un factor de protección ya que refuerza la sensación y percepción de control personal. De la misma manera, el sentido de coherencia vital permite al adolescente encontrar un significado a la pérdida. Ambos promueven estrategias

para afrontar el duelo de forma positiva reduciendo el riesgo de cronificación del sufrimiento emocional y favoreciendo una integración saludable del duelo en el desarrollo de la adolescencia (Parro-Jiménez et al., 2021).

Por último, la experiencia previa de afrontamiento exitoso de dificultades fortalece la percepción de competencia personal y la confianza del adolescente en el mismo para superar dificultades. Estos elementos personales no eliminan el sufrimiento inevitable del duelo, pero si reducen de manera significativa la probabilidad de posteriores complicaciones emocionales (Alonso-Llácer, 2023).

3.3.4.2 Factores de protección sociales

En el duelo adolescente, el apoyo social es el factor de protección social más importante, ya que le da al joven una sensación de que es comprendido y acompañado en su proceso de duelo, su dolor y su pérdida, reduciendo el riesgo de aislamiento emocional. Las relaciones positivas con iguales y adultos de referencia, facilitan la validación de emociones y normalizan el proceso y la experiencia de pérdida (Alonso-Llácer et al., 2023). La comunicación abierta en el entorno social le hace más fácil al adolescente expresar su malestar y encontrar comprensión en el duelo, aquellos adolescentes que detectan empatía y disponibilidad en su red más cercana, muestran menor intensidad en sintomatologías depresivas o ansiosas y una mayor capacidad para retomar su estilo de vida anterior (Gallego Tena & Isidro de Pedro, 2019).

Además, la presencia de una red social bien estructurada en la cual encontramos una familia extendida, un grupo de iguales significativo y figuras referentes en el ámbito social y educativo, le proporciona al adolescente protección promoviendo la continuidad de rutinas cotidianas que equilibra el desarrollo psicosocial del adolescente (Gallego Tena & Isidro de Pedro, 2019).

Otro de los factores de protección sociales más importantes, es participar en los rituales y ceremonias colectivas de despedida del ser querido, ya que fortalece de manera significativa el sentido de pertenencia y ayuda a integrar la pérdida no solo de manera individual si no colectiva, haciendo que el dolor sea un dolor compartido y el apoyo sea conjunto (Artaraz Ocerinjaúregui et al., 2017)

3.3.4.3 Factores de protección familiares

La familia es sin duda uno de los pilares emocionales más fuertes de un adolescente, y por tanto, uno de los mayores factores de protección en el duelo adolescente. La familia es el entorno más cercano, y por ello, cuando los adultos de referencia dan lugar a una comunicación abierta y adaptada a los adolescentes, estos podrán vivir el duelo de manera más saludable y evitar que se mantengan en silencio respecto al duelo, evitarlo o aislarse. Por ello, el acompañamiento familiar no es únicamente estar presente, si no dar la posibilidad al joven de sentirse en confianza y poder expresar sus sentimientos sin miedo a que le juzguen o le sobreprotejan (Díaz Seoane, 2016).

Por otro lado, tener una relación buena y sana con el progenitor superviviente, el cuál sepa como proporcionar un espacio cálido, cuidado, experiencias y actitudes positivas, actúa como factor de protección ya que, aunque esa persona también esté en el duelo, logra mantener el cuidado del adolescente (Esquerda Aresté, 2022).

Por último, en los factores de protección familiares, disponer de una red familiar amplia, con abuelos, tíos u otros adultos significativos, es un factor clave ya que pueden actuar como un apoyo adicional cuando el progenitor superviviente se siente abrumado o muy afectado por el duelo (Esquerda Aresté, 2022).

3.4 La pérdida de un miembro del núcleo familiar cercano

3.4.1 Cambios en roles y dinámicas familiares

Cuando un miembro familiar fallece, se produce una reorganización impactante del sistema familiar que genera cambios de roles, cambio en las normas de la familia y cambios en la dinámica familiar y relacional. A nivel sistemático, la familia necesita buscar una nueva forma de equilibrarse tras la pérdida y ello implica un reajuste en la estructura y en la rutina cotidiana y funcionamiento familiar (Ponce-reyes & Rodríguez-Álava, 2022). Dentro de los cambios más frecuentes encontramos la redistribución de los roles familiares, esto se debe a que alguien debe asumir el rol y las funciones que antiguamente llevaba a cabo la persona fallecida y, en muchas ocasiones, esto puede generar una sobrecarga emocional y funcional, ya sea en el progenitor superviviente o en el adolescente que decide asumir responsabilidades adultas para suplir el rol del fallecido (Benítez Pérez, 2017).

Además, el duelo puede dar lugar a una alteración de la homeostasis familiar, es decir, del equilibrio y estabilidad interna del sistema familia. Esto da lugar a que la familia se pueda ver inmersa en una desorganización de rutinas, de establecimiento de normas y de toma de decisiones, y todo ello puede incrementar la incertidumbre que ya existía tras la pérdida, y en especial, en los adolescentes, ya que la estabilidad de la familia y el entorno es fundamental para ellos y su evolución (Morer Bamba, Alonso Gómez & Oblanca Beltrán, 2017).

Por ello, el duelo no es únicamente la pérdida de un ser querido, sino una reestructuración del sistema familiar para volver a encontrar un equilibrio familiar, emocional y funcional.

3.5 El trabajo social en el duelo

3.5.1 Funciones del trabajador social en el duelo adolescente

El trabajador/a social mantiene un papel clave en el acompañamiento a las personas en diferentes situaciones de la vida, de la misma manera lo puede realizar en el proceso de duelo. El trabajo Social interviene en todos los ámbitos desde una perspectiva integral, es decir, no se fija únicamente en el impacto emocional de la pérdida, sino que también presta atención a las consecuencias familiares, sociales y educativas de la persona afectada por la pérdida.

Una de las funciones más importantes de un trabajador/a social es realizar una valoración psicosocial del adolescente y observar su situación familiar y entorno, para poder identificar factores de riesgo y de protección, a la vez que recursos disponibles y cuáles son las posibles necesidades que presentan. A través de esta evaluación inicial, será posible orientar un plan de intervención personalizada para el adolescente centrándose en su realidad social y emocional, abarcando con ello su red familiar, comunitaria y escolar (Consejo general del Trabajo Social, 2009).

De la mano del anterior, otra de las funciones que desempeña un trabajador/a social es fortalecer las redes de apoyo. El apoyo social es uno de los factores protectores más relevantes e influye de manera directa en el bienestar del adolescente, tanto social como emocional, por ello en estos casos, el trabajador/a social puede realizar una intervención a través de facilitar acceso a recursos o servicios comunitarios especializados (Sirois & Molnar, 2020).

Por último, el trabajador/a social, siempre desempeña una función preventiva atendiendo a las señales de alarma que pueda presentar el adolescente para evitar problemas emocionales o sociales futuros y actuar desde el principio (Consejo General del Trabajo Social, 2009)

3.5.2 Recursos del trabajador social en el duelo adolescente

Uno de los principales recursos de intervención dentro del Trabajo Social es el acompañamiento psicosocial, especialmente con adolescentes, realizando el acompañamiento desde una perspectiva integral.

Junto a ello, existen recursos muy relevantes como los grupos de apoyo, este tipo de espacios hacen posible que los adolescentes se abran y compartan sus emociones y experiencias con personas que están atravesando situaciones parecida. Estos grupos permiten liberar emociones como la rabia, la ira o la tristeza y a su vez, acentúan el sentimiento de pertenencia, algo que es muy importante en los adolescentes. Además, estos grupos ayudan a crear habilidades de afrontamiento y disminuyen la posibilidad de que se produzca un aislamiento. En este tipo de grupos el trabajador/a social tiene un papel de mediador, dando lugar a un espacio de confianza, seguro y de respeto donde todo integrante se sienta incluido y se promueva la comunicación y la escucha activa (Ruiz Mosquera, 2021).

En cuanto al acompañamiento, implica construir una mirada diferente sobre la persona y su trayecto de vida, favoreciendo que la persona pueda darle otro significado a la experiencia y reconocerse desde nuevas perspectivas. El acompañamiento implica reconocer y confiar en sus potencialidades y capacidades, promoviendo procesos de toma de conciencia para facilitar su fortalecimiento. Por ello, la intervención profesional se expresa en acciones cotidianas expresadas en la escucha, el diálogo, el intercambio de información y la facilitación de oportunidades que amplían las posibilidades de desarrollo (Lema & Varela, 2021).

Otro recurso clave es la coordinación con otros agentes de apoyo como pueden ser servicios de salud mental infanto-juvenil, centros educativos o asociaciones específicas. La coordinación e intervención multidisciplinar permite conectar recursos para favorecer un abordaje integral y facilitar una buena conducta y bienestar emocional del adolescente (Ruiz Mosquera, 2021).

Por último, destacan los recursos comunicacionales para este acompañamiento, entre los cuáles encontramos tales como la interpretación, el lenguaje evocador, la redefinición, la connotación positiva, la retroalimentación comunicacional o el silencio terapéutico (Lema & Varela, 2021).

4. METODOLOGÍA

4.1 Enfoque del estudio

El presente estudio para el Trabajo de Fin de Grado se enmarca en un enfoque cualitativo, puesto que busca entender en profundidad las experiencias personales y por tanto subjetivas del duelo en la adolescencia tras el fallecimiento o la pérdida de un miembro del núcleo familiar cercano, así como ver y estudiar el papel que puede desempeñar un/una trabajador/a social en este proceso. El motivo de emplear este enfoque se debe a que permite escuchar y acceder a las emociones, significados y estrategias de afrontamiento que los propios sujetos han construido para afrontar el proceso de duelo, y estos aspectos son muy difíciles o prácticamente imposibles de captar a través de metodologías cuantitativas.

4.2 Tipo de estudio y diseño de la investigación

El estudio llevado a cabo se trata de un estudio de carácter descriptivo y exploratorio. Es descriptivo ya que pretende estudiar y explicar cómo se vive el proceso de duelo en la adolescencia y que elementos son importantes e intervienen en dicho proceso. De la misma forma, es exploratorio puesto que estudia un fenómeno complejo a través de la perspectiva de los protagonistas del proceso.

El diseño de la presente investigación es de tipo cualitativa, ya que está centrado en analizar las vivencias personales e individuales de todos los participantes. Se ha elegido este diseño debido a que se considera el más apropiado para entender y comprender la experiencia del duelo desde el punto de vista de las personas que lo han atravesado, siendo útil también para identificar características y patrones comunes y también diferencias en sus vivencias y relatos.

4.3 Técnicas de recogida de información

La técnica de recogida de información principal es la entrevista semiestructurada, debido a que esta técnica nos permite combinar una guía de preguntas elaborada anteriormente con la flexibilidad necesaria para poder profundizar en aquellos aspectos relevantes que emergen durante la conversación.

Para el presente trabajo se realizarán un total de cuatro entrevistas semiestructuradas:

- Tres entrevistas a personas adultas jóvenes que experimentaron la pérdida de un miembro del núcleo familiar cercano durante su adolescencia.
- Una entrevista a un/a Trabajador/a Social con experiencia en intervención en procesos de duelo con adolescentes.

Previamente a las entrevistas, se ha realizado un estudio teórico mediante la selección de artículos o información relevantes para la contextualización de este fenómeno.

4.4 Perfil de los participantes

La selección de los participantes se realiza a través de un muestreo intencional y está compuesto de 4 participantes. Al tratarse de un tema delicado y sensible, la selección de las participantes se realizó a través de contactos en común para que ya que era la forma más fácil de acceder a ellos. En cuanto a la trabajadora social, se consigue su contacto a través de profesores de la universidad que conocen a profesionales trabajando en este sector. Si bien es verdad que habría sido ideal entrevistar a más trabajadoras sociales, debido a la disponibilidad y la alta carga de trabajo de este sector, no ha sido posible encontrar a más profesionales en intervención de duelo con adolescentes, disponibles para realizar la entrevista. Los cuatro seleccionados por tanto fueron:

- Tres personas que se encuentran en la etapa de adulto joven (entre 21 y 25 años) que experimentaron el duelo por el fallecimiento un progenitor durante la etapa de la adolescencia.
- Un/a Trabajador/a Social con experiencia profesional en intervención con adolescentes en proceso de duelo.

Entrevistadas	Género	Persona fallecida	Edad de la pérdida	Causa del fallecimiento
E1	Mujer	Madre	18	Enfermedad
E2	Mujer	Madre	14	Enfermedad
E3	Mujer	Padre	15	Enfermedad

Entrevistada	Género	Profesión
--------------	--------	-----------

E4	Mujer	Trabajadora Social
----	-------	--------------------

4.5 Procedimiento

El procedimiento de la investigación se desarrolla en diferentes pasos:

1. Diseño de la guía de la entrevista adaptada con las preguntas correspondientes.
2. Selección de los participantes y posterior contacto con ellos, garantizando su consentimiento y explicando el porqué del presente estudio.
3. Realización de las entrevistas, llevadas a cabo de manera presencial en cuanto a los participantes que sufrieron el proceso de duelo y de manera online al Trabajador Social.
4. Grabación con el previo consentimiento de los participantes y posterior transcripción literal de lo grabado en las entrevistas.
5. Análisis de información mediante categorización temática a través de la identificación de patrones, diferencias, información clave y elementos clave en los discursos.

Por supuesto, se garantiza en todo momento la confidencialidad, privacidad, consentimiento, anonimato, consideraciones éticas y protección de datos.

4.6 Instrumentos

El principal instrumento a utilizar será la guía de preguntas para las entrevistas semiestructuradas que se realizarán durante el estudio. Esta guía incluirá preguntas relacionadas con:

- La experiencia de la pérdida.
- El impacto de la pérdida.
- Los factores influyentes en el duelo.
- Los apoyos recibidos.
- Apoyo profesional.

Además, para la realización de la entrevista, se utilizarán instrumentos como una grabadora y/o grabación de pantalla, con un consentimiento previo y herramientas de transcripción para la información hablada durante la entrevista.

Se ha de recalcar que a las entrevistadas se les ofreció una breve explicación durante la entrevista sobre la función que desempeña el Trabajo Social en intervención en este tipo de escenarios, debido a su desconocimiento previo sobre ello, para así poder conocer su opinión sobre esta función y su opinión sobre que podría aportar el Trabajo Social en el duelo según su punto de vista.

5. RESULTADOS/ANÁLISIS

5.1 Resultados de las entrevistas a las personas que vivieron el duelo

5.1.1 Cómo se vive el duelo en la adolescencia

5.1.1.1 ¿Cómo vivieron el momento de la pérdida?

En cuanto a cómo se vive el duelo en la adolescencia, las tres entrevistadas muestran que el momento de la pérdida fue vivido como una experiencia profundamente dolorosa, de gran impacto emocional, marcada por el shock, la anticipación en algunos casos y la dificultad para asumir lo sucedido. En dos de los casos la enfermedad previa permitió intuir que la pérdida podía producirse, sin embargo, esa preparación no amortigua el dolor ni evita el impacto cuando sucede.

“El momento de la pérdida fue el peor momento de mi vida, porque, aunque yo ya sabía qué iba a pasar porque estaba muy malita, evidentemente siempre te queda la esperanza de va a pasar algo y no va a... ¿sabes?” (E1).

Las tres entrevistadas hablan de que el impacto no se limita al instante de la muerte, sino que lo más duro viene después. Las tres con diferentes relatos, llegan al mismo resultado: los momentos más duros son tiempo después, cuando la ausencia se hace más visible y asimilas la realidad de la situación, es decir, cuando superas el shock inicial.

“Luego ya es verdad que en el funeral te ha dado tiempo a pensar un poco todo lo que te ha pasado, pero aun así lo recuerdo como momentos de estar muy arropada tanto por mi familia como por mis amigos (...). Pero luego claro, yo creo que los momentos ya más duros son como los de después, los de que ya estás en tu casa, en tu rutina... Mi padre volvió a mi casa en la que vivíamos con mi madre y eso sí que lo recuerdo como un poco más duro.” (E2).

Las tres entrevistadas recalcan que la relación con el progenitor es muy significativa. En algún caso, la pérdida se vivió además desde una historia de relación compleja con el progenitor, lo

que provocó que el duelo no se procesase de manera natural y no provocase un impacto tan fuerte al principio.

“Creo que eso también hizo un poco que en ese momento no me impactase tanto, porque al final estaba bastante tiempo sin hablar con él.” (E3)

5.1.1.2 ¿Qué sentimientos experimentaron?

Las emociones más reiteradas de las entrevistas son la rabia y la ira, la tristeza, la impotencia, el bloqueo emocional y la dificultad para comprender lo sucedido. En los tres relatos aparece una carga emocional muy intensa y diferentes formas de canalizarla. En algunos casos, la rabia se dirige hacia la situación en sí y hacia la imposibilidad de cambiarla, además del enfado generalizado con el mundo, con la familia o incluso con Dios.

Pues lo que más recuerdo ahora, y siempre lo he pensado, es que me enfadé, me enfadé muchísimo, entonces fue como, más que expresar tristeza fue más bien tener rabia” (E2).

En una de las entrevistas, se describe un bloqueo emocional en el momento de la pérdida que impidió elaborar emocionalmente el fallecimiento y produjo una prolongación del duelo.

“Estaba pasando por un bloqueo emocional muy fuerte. Entonces era consciente de que no estaba sintiendo lo que tenía que sentir, que no estaba sufriendo lo que tenía que sufrir y que realmente no me estaba doliendo lo que me tenía que doler, porque estaba como viviendo un poco por inercia.” (E3).

Además, el duelo aparece relacionado con una fuerte sensación de impotencia. Las entrevistadas describen que en ese momento no podían hacer nada para aliviar el dolor o solucionar lo sucedido, lo que dio lugar a que la pérdida no solo generará tristeza por la ausencia, sino también frustración por no poder hacer nada al respecto.

“Lo que más sentía era rabia. Lo que más se me pasaba por la cabeza era el no entender absolutamente nada” (E1).

5.1.1.3 ¿Qué influencia tuvo en su vida cotidiana?

El principal resultado, es que las tres entrevistadas coinciden en que la pérdida alteró de manera importante su vida cotidiana, en especial en el ámbito académico, las rutinas y en lo emocional. Las entrevistadas afirman que, en el ámbito académico o escolar, aparece una fuerte dificultad para mantener el rendimiento, la concentración y atención.

“Me costó mucho concentrarme porque me costaba mucho apagar la cabeza y dejar de pensar en todo” (E1).

En el plano social, el impacto también fue muy notable afirmando en todos los casos que las amistades aparecen como un apoyo y sostén incondicional, y en varios relatos se puede observar que la pérdida ayudaba a mantener a los amigos y familiares realmente cerca, priorizando más este plano que el escolar.

“En el colegio dejé de sacar tan buenas notas, priorizaba otras cosas como el estar con mis amigas, el estar con mi familia en vez de estar estudiando siempre” (E2).

Una de las entrevistadas, sin embargo, señala un cambio en su forma de relacionarse y de hacer su vida cotidiana, llegando a desarrollar un miedo constante a salir a la calle por la posibilidad de que le ocurriese algo malo en cualquier momento.

“A nivel social, pues sí que a raíz de eso desarrollé un poco de agorafobia, de hecho, es algo que he trabajado mucho y que a día de hoy, me sigue pasando, soy una persona muy miedosa a todo. (E3).

También se percibe que la rutina en algunos casos funcionaba como un mecanismo de supervivencia porque había que cumplir con ella, aunque existiese un gran dolor.

“Pero en el día a día, como tenía la rutina de irme al colegio, fue un poco como mente fría, colegio, mi rutina y a seguir”. (E2)

5.1.1.4 Diferencias si hubiese ocurrido ahora

Como resultado claro en este apartado, es que las tres entrevistadas opinan y afirman que vivir la pérdida en la adolescencia lo hace muy diferente a vivirlo en otra etapa de la vida, debido a la complejidad de esta etapa y la relevancia que tiene esta etapa en el desarrollo de las personas. Las tres entrevistadas afirman que vivirlo en otro momento de la vida habría sido diferentes, sobre todo por la maduración personal y la existencia de más recursos o herramientas emocionales. Todas ellas consideran que a día de hoy tendrían herramientas para comprender que ocurre y poder verbalizar lo que les ocurre.

“Sí, totalmente... siendo más mayor, tienes más herramientas” (E1).

En las tres entrevistas se describe que el duelo en la adolescencia se vive en una etapa en la que la personalidad aún no está consolidada, las emociones son más difíciles de gestionar y la capacidad para pedir ayuda apenas existe.

“Por aquel entonces atravesaba una edad en la que no sabes muy bien cómo es tu personalidad, no se ha acabado de forjar.” (E2)

También se destaca en algunas entrevistas que vivir el duelo a día de hoy, a pesar de tener más herramientas, supondría también un impacto más fuerte debido a tener plena consciencia de lo que está ocurriendo y procesándolo desde una mente adulta.

“Entonces creo que sí que hubiese sido un poco más tétrico que me hubiese pasado ahora porque de repente me hubiese dado un golpe de realidad que no sé si estaría preparada ahora.” (E3)

En conjunto, las tres entrevistas muestran que la adolescencia es una etapa especialmente complicada para afrontar la muerte de un progenitor porque no existe una madurez emocional, sin embargo, también se evidencia que el duelo en esta etapa favorece aprendizajes importantes.

“Porque esto te cambia tu manera de ver las cosas, tu manera de todo y considero que a pesar de que ha sido traumático, es verdad que me ha ayudado mucho a que con los 21 años que tengo ahora, pues tener las cosas muy muy claras, mi orden de preferencias de las cosas es totalmente otro.” (E3)

5.1.2 Ayudas y dificultades

5.1.2.1 ¿Qué ayudó?

Las entrevistas muestran que las principales ayudas fueron el apoyo emocional, la compañía, la escucha y la posibilidad de hablar del tema sin sentirse juzgadas. Las amistades ocupan un papel fundamental en los tres relatos, no solo como espacio de desahogo, sino también como un apoyo y un pilar constante y cotidiano.

“Recuerdo apoyarme mucho en mis amigas, hablarlo con mis amigas, cuando estaba mal pues quedaba con mis amigas”. (E2)

En dos de las entrevistas, se afirma que hablar de la persona fallecida les ayuda mucho, es decir, escuchar anécdotas, escuchar a gente acordándose de ellos o hablarlo sin ningún tipo de miedo en casa.

“Pues mira, me ayuda mucho que el recuerdo de mi padre siga muy presente, porque yo sigo teniendo mucha relación con amigos suyos, con gente muy cercana a él y siempre sale por algún lado en un recuerdo bueno, contando anécdotas o acordándose de tal.” (E3)

En dos de los casos, aparece el colegio y sus profesionales como un espacio seguro donde se sentían ayudadas, comprendidas y acompañadas.

“Volví a los pocos días al colegio y sentía que, si necesitaba algo, lo que fuese, lo podía hablar con cualquier profesor y era como pues la familia del momento, como una familia grande, el colegio, mis amigas... Me sentía muy arropada, no recuerdo ningún mal momento en el colegio y que no pudiese contar con nadie.” (E2)

También destaca la importancia de la terapia en aquellos casos en los que se utilizó. La ayuda psicológica se percibe como un espacio para aliviar el malestar, exteriorizar aquello que costaba decir y reconocer necesidades o sentimientos que aún no habían sido encontrados. Incluso la entrevistada que no acudió a terapia, destaca lo beneficioso que puede ser acudir a ella.

“Soy plenamente consciente de que el psicólogo me ayudó mucho, sobre todo porque había muchos más problemas en mi vida, aparte del duelo, que no era capaz de resolver sola.” (E1)

Las tres coinciden en que poder hablar del duelo sin sentirse juzgada es realmente importante, así como la escucha activa, sentirse escuchadas y compartir el dolor con los demás. En este sentido, el acompañamiento es un factor protector clave.

5.1.2.2 ¿Qué dificultó?

Entre las dificultades más destacadas se encuentran la desestructuración familiar, la edad, la convivencia con el progenitor superviviente en dos de los casos y la dificultad para procesar el duelo en sí. En los tres relatos se puede observar que la pérdida no afecta únicamente a la dimensión emocional, si no que también afecta a las dinámicas en el hogar, la dinámica relacional entre hermanos y la organización cotidiana.

“Lo que más difícil recuerdo es como el volver a convivir con mi padre” (E2).

Además, se ha podido observar en las tres entrevistas que cuando la familia ya arrastraba tensiones previas, el fallecimiento provocó que los conflictos se volviesen más intensos y eso complicó aún más el proceso de duelo.

“El hecho de que la situación entre mis padres antes de que falleciera no estuviera bien hizo que hubiese muchos problemas después” (E1).

Una de las entrevistadas destaca que una de las cosas que más dificultó su proceso de duelo fue el querer hacer de hermana mayor para cuidar a sus hermanos ocultando su propio dolor y malestar y no querer preocupar a nadie.

“Y no les quería preocupar a ellos tampoco, ni preocupar a nadie de mi entorno.” (E2)

Otra de las entrevistadas afirma que lo que más complicó y sigue complicando su proceso de duelo, es ver como otras personas si que pueden pasar tiempo con sus padres y hacer planes con sus padres, destaca que es algo realmente doloroso.

“Sí, hay una cosa que a día de hoy me sigue doliendo muchísimo y es ver cómo otra gente sigue haciendo cosas con sus padres. Yo, por ejemplo, algo que siempre hacía con mi padre era ir a hacer la compra. Entonces muchas veces voy al súper y veo a niñas con sus padres y eso me toca en lo más profundo.” (E3)

También se observa que un factor de complicación para las entrevistadas fue la dificultad de apoyarse en sus propios hermanos o en la familia, ya sea por que eran pequeños o porque cada uno estaba atravesando su propio duelo.

“A ver, si siendo totalmente sincera, necesité el apoyo de mis hermanos, pero bueno, también ellos necesitaron el mío, pero llegamos hasta donde llegamos. Y luego mis hermanos, cada uno vive el duelo de una manera y mi hermano lo vivió encerrándose mucho y mi hermana lo vivió enfadándose mucho.” (E1)

5.1.3 Intervención profesional

5.1.3.1 ¿Obtuvieron ayuda profesional?

En cuanto a la ayuda profesional, las tres entrevistadas tuvieron experiencias y trayectorias diferentes, pero todas destacan lo útil que puede ser el apoyo profesional. En uno de los casos, la terapia comenzó tiempo después de la pérdida y la describe como una ayuda muy importante para ordenar ideas, expresar el dolor y poner límites. Junto a este, otra de las entrevistadas

destaca que la ayuda psicológica fue una de las partes más importantes de su proceso y valora mucho la continuidad de la terapia.

“Entonces como que me ha ayudado mucho a ver qué necesito y también exteriorizar todo y poner límites a la gente para que cuando estes vulnerable no te pisen. Y llevo ya casi dos años y sigo yendo.” (E1).

“Fui al psicólogo durante varios años y me ayudó muchísimo” (E3)

Otra de las entrevistadas no realizó ayuda profesional, sin embargo, contempló la posibilidad de realizar terapia y reconoce su gran utilidad.

“No, no recibí... pero no me parece nunca que esté de más.” (E2)

Las entrevistas demuestran que la decisión de acudir o no a una ayuda profesional depende mucho de la persona y de la percepción de necesidad que se tenga en ese momento. Algunas de las entrevistadas no se sentían listas para comenzar con terapia tras la pérdida, mientras que otra de ellas acudió en el primer instante, pero ambas encontraron en la terapia un espacio seguro y de elaboración emocional personal.

“Pero yo estuve un año sin ir porque era como que no me veía capaz pero luego empecé... y soy consciente de que me ayudó mucho.” (E1)

Todas ellas coinciden en que la ayuda profesional no te hace más débil, si no más fuerte y te ayuda a elaborar el proceso de manera más ordenada.

“Si lo necesitas no es porque seas más débil ni nada simplemente que pues igual alguien te tiene que ayudar a encontrar esas emociones que te hagan, pasar mejor en duelo o consejos o apoyo.” (E2)

Las tres afirman y destacan que la ayuda profesional resulta muy útil, especialmente cuando el duelo se ve afectado por otros problemas personales o familiares.

5.1.3.2 Conocimiento del trabajo social

Ninguna de las entrevistadas conocía el papel del Trabajo Social en el duelo antes de la explicación aportada por la entrevistadora, lo que puede reflejar una falta de conocimiento general de esta figura en contextos de duelo.

“No, la verdad es que no tengo ni idea” (E2).

Sin embargo, tras la explicación aportada sobre como interviene el Trabajo Social, todas las entrevistadas reconocen que puede tener un papel muy importante, sobre todo en el acompañamiento familiar, el enfoque integral de todos los contextos y la coordinación de diferentes recursos.

“Si me hubieran explicado desde el principio algo así, creo que habría entendido mejor muchas cosas.” (E3)

Las respuestas de las entrevistadas señalan que la importancia del Trabajo Social está en no centrarse únicamente en el dolor emocional, si no en observar como afecta el fallecimiento y la pérdida a toda la familia, al contexto escolar, a la economía o a la propia rutina del día a día. La idea del “acompañamiento” se observa como la función principal que desarrolla un trabajador social en este contexto.

“Habría venido bien una ayudita para que no se rompiera la familia entera” (E1).

Con ello, podemos observar que las entrevistadas destacan los mismos aspectos que la trabajadora social, recalcando que la escucha activa y el tiempo es lo más importante para intervenir en el duelo, así como intervenir también con las familias y no únicamente terapia individual, ya que el contexto social y familiar influye de manera significativa en el duelo, como se ha observado en las diferentes entrevistas.

5.2 Resultados de la entrevista a la trabajadora social

La entrevista llevada a cabo con la trabajadora social, la cual está especializada en salud mental infanto-juvenil, ha permitido comprender el duelo adolescente desde una perspectiva profesional en la cual destaca tanto las consecuencias emocionales de la pérdida como la importancia del acompañamiento profesional y familiar y de la intervención interdisciplinar. Durante la entrevista, la trabajadora social destaca e insiste en que cada proceso de duelo es distinto y depende en muchos aspectos del entorno emocional y familiar en el que se encuentra el adolescente, destacándolo con frases como *“no hay un duelo igual, no hay una familia igual en el mundo”*, y por ello la vivencia del duelo está directamente relacionada con las condiciones de apoyo y de expresión emocional que existan en el entorno familiar.

En la entrevista se tratan diferentes aspectos, sin embargo, uno de los más señalados por la profesional es lo mucho que influye en contexto familiar en la forma en que los jóvenes y adolescentes se enfrentan a la pérdida de un progenitor. La trabajadora social comenta que,

cuando existe un entorno familiar cercano y afectivo en el cual se puede hablar de manera abierta y libre sobre sentimientos y emociones, el proceso de duelo se suele desarrollar de manera más adaptativa. Por otro lado, si justo sucede al contrario, es decir, si el entorno familiar no facilita el poder expresarse emocionalmente de manera libre y abierta o el progenitor superviviente se encuentra desbordado, el proceso puede llegar a complicarse y generar más dificultades de adaptación.

Por otro lado, la trabajadora social habla de la especial vulnerabilidad de la etapa de la adolescencia, ya que es una etapa que coincide con el proceso de construcción de identidad y superación progresiva de las figuras parentales. Señala que la pérdida en muchas ocasiones puede dar lugar a una interrupción de este proceso evolutivo y lo describe como *“una ruptura que se quede enquistada en las experiencias de los adolescentes”*. De la misma manera, habla de que esta etapa implica una mayor necesidad de autonomía y esto puede verse frustrado por la pérdida del progenitor y generar dinámicas de retroceso o de sobrecarga emocional fuerte.

En cuanto al duelo prolongado o complicado, la profesional explica la diferencia entre procesos adaptativos y procesos que dan lugar a mayores complicaciones psicológicas. Explica que hay algunos adolescentes que pueden vivir o experimentar aislamiento, regresión o problemas para continuar con su vida y sus rutinas, afirmando que *“hay adolescentes que hacen una negación absoluta, hacen como si no pasara nada”*. Sin embargo, por otro lado, hay otros adolescentes que pueden manifestar su dolor y malestar mediante conductas de riesgo, aislamiento social o abandono escolar o de rutinas y ello influye en su desarrollo natural.

En la siguiente parte de la entrevista, pasamos ya a hablar del duelo desde un enfoque de intervención profesional desde el Trabajo Social. La profesional recalca la importancia del acompañamiento emocional y la construcción de un vínculo como herramienta imprescindible del Trabajo Social. Habló en repetidas ocasiones de lo importante que es la escucha activa y el tiempo a través de frases como *“lo más útil es la escucha, la escucha sin prisas, la escucha sin un ordenador delante”*, dejando claro que lo más importante es la atención centrada en la persona, a través de la presencia y la disponibilidad emocional del profesional. Además, también recalca la importancia de crear un vínculo terapéutico a través de la confianza, el respeto y la disponibilidad.

Por otro lado, también destacó la importancia de la mediación familiar y la reconstrucción de la comunicación entre el adolescente y el progenitor superviviente. Como ya había comentado antes, muchas veces las personas llevan a cabo el proceso de duelo de manera aislada y esto da lugar a la necesidad de crear espacios de encuentro y expresión emocional conjunta. La profesional también señala la importancia del trabajo en red y la coordinación interdisciplinar como eje fundamental de la intervención social. La trabajadora social explica que el Trabajo Social posee un papel clave en la gestión y coordinación de recursos: *“nosotras somos las dueñas de la coordinación y de los recursos”*. Afirma que esta coordinación es la que permite una atención integral que abarca tanto lo emocional, como lo educativo, como lo social y lo económico.

Tras hablar de los puntos positivos, en la entrevista se pregunta por las limitaciones que existen en este tipo de intervenciones y la profesional destaca la falta de tiempo y de recursos humanos. Afirma que *“el mayor hándicap es el tiempo”* y esto imposibilita la realización de seguimientos adecuados y de intervenciones preventivas. La entrevistada señala que esta limitación da pie en muchas ocasiones a que solo se atiendan los casos más complicados o graves y esto provoca que se dejen fuera situaciones de duelo que podrían cronificarse si no se atienden de manera preventiva.

Para acabar, se le pregunta a la entrevistada por posibles mejoras o propuestas y esta destaca la necesidad de mejorar la formación en el Trabajo Social sanitario, en concreto la mejora de la especialización de los profesionales para este ámbito. La trabajadora social habla de la importancia de que los profesionales desarrollen un saber propio para que puedan realizar intervenciones más adaptadas, autónomas y personales.

6. DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos de las entrevistas permiten confirmar, en su mayor parte, lo estudiado en el marco teórico respecto al duelo en la adolescencia: el duelo se trata de un proceso emocional complicado, vivido con más intensidad debido a la etapa vital en la que sucede y por el contexto social, familiar y relacional en el que ocurre. A lo largo de las entrevistas se puede apreciar que la pérdida de un progenitor en esta etapa no se vive únicamente como una pérdida afectiva, sino como una completa reorganización de la estructura familiar, del día a

día, de las rutinas y de la forma en la que el adolescente se percibe a él mismo y a los que le rodean. Todo esto coincide con la idea de Worden (2018) de que el duelo exige y demanda aceptar la realidad de la pérdida, sentir y elaborar el dolor y reajustar el vínculo con la persona que fallece para poder seguir con la vida. En referencia a esto, las entrevistadas no describen el proceso de duelo como lineal, sino como una experiencia influenciada por la rabia, el bloqueo emocional y los cambios a largo plazo en la construcción de la identidad y en la vida diaria.

Una de las similitudes más destacables en lo que se refiere a teoría y resultados, es el peso de la adolescencia como etapa de vulnerabilidad. Vaca Orgaz (2028) subraya que, durante esta etapa, se produce una fuerte búsqueda de identidad, una regulación emocional que no se ha terminado de desarrollar y una mayor sensibilidad a la aceptación social, lo cual puede dificultar en gran medida la elaboración del duelo. A su vez, las entrevistadas confirman precisamente esta información: la pérdida se da en un momento en el que todavía se está construyendo la personalidad, se necesita mucho apoyo externo (amistades, familia, psicólogos...) y a su vez, puede existir una tendencia a ocultar el dolor con el fin de no preocupar a los demás o no parecer débil ante la situación. El protagonismo de emociones como la impotencia, la rabia o el bloqueo emocional cuadra perfectamente con lo expresado por SOM Salud Mental 360 (2022) sobre el duelo en la adolescencia, que subraya reacciones con mucha intensidad y en muchas ocasiones, no se manifiestan en tristeza visible si no en enfados o confusión. Por ello, las vivencias de las entrevistadas no contradicen la literatura del marco teórico, sino que la respalda desde la experiencia real.

Otra de las coincidencias que más destacan, son los factores de riesgo familiares y sociales. Artaraz Ocerinjaúteri et al. (2017) y Ordóñez Gallego y Lacasta Reverte (2006) subrayan que la falta de comunicación abierta, los conflictos familiares previos, la sobrecarga del progenitor superviviente, los duelos simultáneos de los familiares o los cambios en la dinámica y estructura familiar pueden complicar el proceso de duelo. De la misma forma, una gran parte de los relatos de las entrevistadas refleja como la pérdida no solo supone la muerte en sí, sino una reconfiguración familiar y relacional que dio lugar a tensiones, cambios de rol, silencios y dificultad para mantener emocionalmente al resto de familiares. En dos de los casos, la convivencia con el progenitor superviviente tras el fallecimiento resultó extremadamente compleja, además de la dificultad de apoyarse mutuamente entre hermanos, ya sea porque cada uno estaba viviendo su duelo o bien por las cortas edades de estos. Todo esto sostiene la idea

de que el duelo adolescente no solo se puede analizar desde una visión individual, sino de manera conjunta e íntegra y desde una perspectiva familiar.

Por otro lado, analizando los factores de protección, los resultados respaldan significativamente la importancia del apoyo social y familiar. En el marco teórico Sirois y Molnar (2020) y Oslé (2021) destacan que la red de iguales, el acompañamiento familiar, la comunicación abierta y la presencia de adultos significativos, son factores protectores clave en el duelo adolescente. En los testimonios de las entrevistadas, las amistades aparecen como el pilar fundamental del proceso de duelo, por su apoyo y comprensión. De la misma forma, el colegio y los profesores tuvieron un papel fundamental, funcionando como espacios seguros, de normalidad y de validación, algo que se relaciona directamente con lo señalado por Fundación MAPFRE (2025) que subraya la importancia del entorno escolar y educativo como lugar de detección y apoyo. Por otro lado, la terapia psicológica aparece como una herramienta muy útil para poner límites, ordenar el dolor y los sentimientos, expresar lo vivido y dar forma a un proceso que al principio puede resultar muy caótico. Todo esto nos deja ver que los factores de protección no son ayudas puntuales, sino que permiten que el duelo no se cronifique y le permiten a la persona recuperar cierta estabilidad.

Por otra parte, desde el punto de vista del Trabajo Social, los hallazgos en los testimonios de las entrevistadas son extremadamente relevantes ya que refuerzan la necesidad de una intervención familiar, integral y preventiva. Tanto Ruiz Mosquera (2021) como la entrevista a la trabajadora social recalcan que el Trabajo Social no se centra únicamente en el dolor emocional o el sufrimiento individual, sino en toda consecuencia que pueda afectar al proceso de la pérdida, ya sean familiares, sociales, escolares o incluso económicas. Las entrevistadas por otro lado, valoran especialmente esa mirada amplia ya que señalan que no solo necesitan ser escuchadas de manera individual, sino también ver acompañada a la familia y ayudar a recomponer un sistema que quizás por momentos ha estado roto. La profesional entrevistada aporta un elemento clave al recalcar la importancia de la escucha sin prisas, la coordinación de recursos y la detección temprana de situaciones de riesgo. Esto se relaciona directamente con los objetivos del trabajo, ya que señala que el rol profesional no debería limitarse a intervenir cuando el duelo ya se ha prolongado o complicado, sino a crear herramientas y condiciones para que exista el apoyo desde el primer momento.

Por último, los resultados muestran que sigue siendo notable el desconocimiento de la figura de trabajador/a social en este tipo de situaciones. Tras la explicación dada durante la entrevista, la cual conecta con lo que plantea Esquerda Aresté (2022) sobre la importancia del abordaje integral en adolescentes, las participantes reconocen su utilidad, sin embargo, ninguna de ellas sabía inicialmente la función que desarrolla esta figura. Esto puede estudiarse como una oportunidad de mejora para el ámbito sociosanitario, en especial, en procesos de duelo adolescente, en los cuales la coordinación entre familia, escuela y salud mental es muy significativa.

Desde este punto de vista, el Trabajo Social no es únicamente un recurso complementario, sino una figura especialmente importante y adecuada para acompañar, sostener y articular respuestas y herramientas ajustadas a la dificultad de este tipo de pérdidas y duelos.

7. CONCLUSIONES Y APORTACIONES

El presente Trabajo de Fin de Grado pretendía responder a cómo vive una persona el duelo por la pérdida de un progenitor durante la adolescencia, que factores dificultan o ayudan en el proceso y que papel puede desempeñar el Trabajo Social en este tipo de sucesos. A raíz del análisis teórico y práctico, se puede llegar a la conclusión de que el duelo adolescente por la muerte de un progenitor es una experiencia muy compleja porque se produce en una etapa vital que destaca por la búsqueda de autonomía, la construcción de identidad y una regulación emocional que no ha terminado de desarrollarse.

Una de las principales conclusiones es que el duelo adolescente por la pérdida de un progenitor no puede entenderse como un fenómeno únicamente emocional, sino como un fenómeno que afecta a la estructura familiar, al desarrollo personal y a la relación con el entorno social, familiar y educativo. La aportación principal es precisamente esto: enseñar que la adolescencia no es solo una etapa de vulnerabilidad, sino también un momento en el que la pérdida puede dejar una huella en la construcción de identidad y en la forma de afrontar la vida adulta. Este TFG ayuda a diferenciar la intervención y la vivencia del duelo adolescente frente al duelo adulto.

El trabajo también concluye y aporta la importancia de una visión más amplia del duelo, incorporando la dimensión relacional y social. El Trabajo Social no se limita a analizar y tratar

en sufrimiento psicológico únicamente, sino que se enfoca en como la pérdida puede alterar los roles familiares, alterar rutinas o modificar vínculos, lo que puede complicar más aun el duelo. Esa mirada integral que aporta el Trabajo Social es especialmente importante para entender como actuar en diferentes situaciones enfocándose en todos los factores que pueden facilitar o dificultar el proceso de duelo.

Como conclusión clave, se puede afirmar que el Trabajo Social tiene un papel muy relevante y necesario en el proceso de duelo, sin embargo, todavía es muy poco visible para muchos. El estudio muestra como a pesar de que las personas entrevistadas no tuviesen conocimiento inicial sobre lo que hace el Trabajo Social, una vez entienden el enfoque integral que aporta, reconocen su importancia. Además, el Trabajo Social ofrece algo realmente destacable: la capacidad de coordinar recursos, prevenir que el malestar y el duelo se cronifiquen y facilitar apoyos. Con esto se concluye que el duelo adolescente no tiene que ser simplemente una cuestión clínica, sino también social.

Otra conclusión relevante, es la importancia de la prevención temprana desde el entendimiento del contexto familiar y social. Al entender el duelo desde la adolescencia, la pérdida y el contexto, el trabajo permite observar ciertas señales de riesgo que pueden pasar desapercibidas si no se estudian desde la totalidad del contexto. Por ello, el valor de este trabajo no está únicamente en describir la realidad, sino en aportar las herramientas necesarias para prevenir el malestar cronificado.

Por último, el presente Trabajo de Fin de Grado aclara que cada duelo es único, pero que existen elementos comunes que pueden ayudar a comprenderlo y acompañarlo de manera más humana y eficaz. Es por ello por lo que está quizá es una de las aportaciones más importantes: ofrecer conocimiento para que la pérdida no se viva como algo aislado o invisible, sino como un proceso que merece mucha atención, respeto, escucha activa y apoyo real. Con esto, el trabajo no responde únicamente a una pregunta académica, sino que también aporta una utilidad práctica para reflexionar y pensar sobre mejores formas de acompañar a adolescentes que están atravesando una pérdida tan importante como es la de un progenitor.

En la realización del trabajo existen ciertas limitaciones. Una limitación importante es el tamaño de la muestra, que al ser reducida no permite generalizar los resultados, aunque esto no afecte a su valor cualitativo. La muestra reducida se debe a la dificultad para localizar adultos

jóvenes que hayan pasado por el duelo de perder a un progenitor o que estén dispuestos a hablar sobre ello, al igual que la dificultad para localizar a más trabajadores/as sociales con tiempo suficiente para participar en el estudio. Otra limitación puede ser quizás que al ser relatos retrospectivos, el recuerdo de como se vivió la pérdida puede estar deteriorado por el paso del tiempo.

En cuanto a propuestas y recomendaciones, sería muy recomendable reforzar la presencia del Trabajo Social en contextos de duelo adolescente, sobre todo en centros educativos y sanitarios. También sería recomendable crear protocolos de detección y derivación temprana para que la intervención se realice desde el conocimiento temprano y totalmente adaptado a cada adolescente. La coordinación entre escuela, familia y recursos sociales debería establecerse como respuesta básica y clave ante este tipo de situaciones.

Por otro lado, sería de gran utilidad crear espacios seguros y de acompañamiento grupal para adolescentes que estén atravesando el duelo, para que aprendan y puedan expresarse abiertamente, compartir experiencias y sentirse comprendidos por su grupo de iguales. Otra recomendación que ya mencionó la trabajadora social es reforzar la formación específica en el duelo infantojuvenil dentro del Trabajo Social, para poder intervenir desde una mayor capacidad y conocimiento y poder detectar necesidades complejas. Por último, como futuras líneas de actuación, realizar nuevas investigaciones que amplíen la muestra e incluyan otros tipos de pérdidas, diferentes familiares y diferentes perfiles profesionales para ver la mirada integral.

8. BIBLIOGRAFÍA

Alonso-Llácer, L., Lacomba-Trejo, L., & Pérez-Marín, M. (2021). *Factores de protección de duelo complicado en dolientes de primer grado: capacidad mindful y autocompasión*. Revista de Psicología de la Salud, 9(1). <https://doi.org/10.21134/pssa.v9i1.709>

Artaraz Ocerinjauregui, B., Sierra García, E., González Serrano, F., García García, J. Á., Blanco Rubio, V., & Landa Petralanda, V. (2017). *Guía sobre el duelo en la infancia y la adolescencia: Formación para madres, padres y profesorado*. Colegio de Médicos de Bizkaia /Confederación Salud Mental España. <https://consaludmental.org/publicaciones/Duelo-infancia-adolescencia.pdf>

Aspectos del duelo durante la adolescencia. (s. f.). PsicologíaVitae. <https://psicologiavitae.com/aspectos-del-duelo-durante-la-adolescencia/>

Benítez Pérez, L. E. (2017). *Características resilientes y maladaptativas en el proceso de duelo por suicidio en las familias*. Revista REDES. <https://www.redesdigital.com/index.php/redes/article/view/120>

Carrillo, A. (2021, 25 de julio). *¿Por qué la adolescencia es una etapa difícil?* Mejor con Salud. <https://mejorconsalud.as.com/maternidad/adolescentes/adolescencia-etapa-dificil/>

Chacón López-Muñiz, J. I., Martínez-Barbeito, M. B., & González Barboteo, J. (s. f.). *El duelo complicado*. En *Duelo en oncología* (pp. 223–236). Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM). <https://seom.org/seomcms/images/stories/recursos/sociosyprofs/documentacion/manuales/duelo/duelo18.pdf>

Cid Egea, L. (2011). *Explicame qué ha pasado: Guía para ayudar a los adultos a hablar de la muerte y el duelo con los niños*. Fundación Mario Losantos del Campo. [EXPLICAME QUE HA PASADO fmlc.pdf](https://fundacionmlc.org/explcame-que-ha-pasado-fmlc.pdf)

Consejo General del Trabajo Social. (2009). *Intervención social con adolescentes*. Revista de Servicios Sociales y Política Social, (87). https://www.cgtrabajosocial.es/app/webroot/revista_digital/publicas/no_87_intervencion_social_con_adolescentes/

Díaz, P. (2022). *Conductas de riesgo de los adolescentes: ignorando la muerte*. Fundación Mario Losantos del Campo. <https://fundacionmlc.org/conductas-de-riesgo-de-los-adolescentes-ignorando-la-muerte/>

Díaz Seoane, P. (2016). *Hablemos de duelo: Manual práctico para abordar la muerte con niños y adolescentes*. Fundación Mario Losantos del Campo.

https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/documentos_ficha.aspx?id=5709

Díaz Seoane, P., & Losantos Ucha, S. (2024). *El duelo en el entorno educativo: Guía práctica para abordar la muerte con población infantojuvenil*. Ministerio de Educación y Formación Profesional, Gobierno de España. <https://www.cop.es/uploads/PDF/DUELO-ENTORNO-EDUCATIVO.pdf>

Esquerda Aresté, M. (2022). *Abordaje integral del duelo en los adolescentes*. *Adolescere*, 10(2), 45–51. <https://www.adolescere.es/abordaje-integral-del-duelo-en-los-adolescentes/>

Esquerda Aresté, M., Castan Campanera, E., & Moroba Estor, L. (2026, febrero 19). *El duelo en niños y adolescentes*. SOM Salud Mental 360.

<https://www.som360.org/es/monografico/duelo/articulo/duelo-ninos-adolescentes>

Fundación MAPFRE (2025). *Duelo en el aula: cómo acompañar al alumno* <https://www.fundacionmapfre.org/vademecum-salud-mental/suicidio-autolesiones-duelo/duelo-en-el-aula-como-acompanar-al-alumno/>

Gallego Tena, A., & Isidro de Pedro, A. I. (2019). *El duelo de la muerte en la etapa de la adolescencia*. *Revista INFAD de Psicología: International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 93-100. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2019.n1.v1.1388>

Hernández-Fernández, C. (2026). Como hojas en otoño: Guía práctica para comprender la muerte y el duelo. Universidad Pontificia Comillas.

Lema, D. S., & Varela, M. C. (2021). *Intervención en duelo desde el enfoque del Trabajo Social*. *Margen: Revista de Trabajo Social y Ciencias Sociales*, (101). <https://www.margen.org/suscri/margen101/Lema-101.pdf>

Morer Bamba, B., Alonso Gómez, R., & Oblanca Beltrán, M. (2017). *El duelo y la pérdida en la familia. Revisión desde una perspectiva relacional*. *Redes. Revista de Psicoterapia Relacional e Intervenciones Sociales*, (36), 11–23.

<https://www.redesdigital.com/index.php/redes/article/view/114>

Neimeyer, R. A. (2007). *Aprender de la pérdida: una guía para afrontar el duelo*.

Ordóñez Gallego, A., & Lacasta Reverte, M. A. (2006). *El duelo en los niños (la pérdida del padre/madre)*. En *Duelo en oncología* (pp. 121–136). Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM). <https://www.seom.org/seomcms/images/stories/recursos/sociosyprofs/documentacion/manuales/duelo/duelo11.pdf>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2021). *Salud mental del adolescente*. [La salud mental de los adolescentes](#)

Oslé, D. (2021, 13 de mayo). *Dificultades de los adolescentes para hablar del duelo con sus amigos*. Fundación Mario Losantos del Campo. <https://fundacionmlc.org/dificultades-de-los-adolescentes-para-hablar-del-duelo-con-sus-amigos/>

Palomares Pérez, L. (2026, 5 de marzo). *Duelo complicado: qué es, síntomas y cómo empezar a afrontarlo*. Avance Psicólogos. <https://www.avancepsicologos.com/blog/duelo/duelo-complicado/>

Parro-Jiménez, E., Morán, N., Gesteira, C., Sanz, J., & García-Vera, M. P. (2021). *Duelo complicado: una revisión sistemática de la prevalencia, diagnóstico, factores de riesgo y de protección en población adulta de España*. <https://doi.org/10.21134/pssa.v9i1.709>

Pastor, P. (s. f.). *¿Qué es el duelo?* Fundación Mario Losantos del Campo. <https://fundacionmlc.org/que-es-el-duelo/>

Ponce-Reyes, J. V., & Rodríguez-Álava, L. A. (2022). *La dinámica familiar frente al duelo por la pérdida de un miembro del sistema*. Revista GESTAR, 5(9), 38–57. <https://journalgestar.org/index.php/gestar/article/view/59>

Ruiz Mosquera, A. C. (2021). *El duelo desde el Trabajo Social. Experiencia de intervención social con grupos*. *Documentos de Trabajo Social*, (63), 29–42. Colegio Profesional de Trabajo Social de Málaga https://www.trabajosocialmalaga.org/wp-content/uploads/2021/05/DTS_63_2.pdf

Sirbu, G. A., Mateos Hernández, L. A., & Urchaga Litago, J. D. (2023). *Duelo complicado en adolescentes: Un estudio exploratorio desde un servicio de orientación psicopedagógica*. *Know & Share Psychology*, 4(3), 49–61. <https://doi.org/10.25115/kasp.v4i3.9480>

Sirois, F. M., & Molnar, D. S. (2020). The role of social support in the relationship between adolescents' level of loss and grief and well-being. *Journal of Loss and Trauma*. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1276984.pdf>

Sociedad Española de Cuidados Paliativos (SECPAL). (2023). *Protocolo de acompañamiento, identificación precoz y derivación de personas en riesgo de duelo complicado*. <https://www.secpal.org/wp-content/uploads/2023/06/Protocolo-duelo-atencion-primaria.pdf>

Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y Atención Primaria (SEPEAP). (2022). *36 Congreso SEPEAP 2022: Programa y comunicaciones*. Pediatría Integral. <https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2022/12/36-Congreso-SEPEAP-2022.pdf>

SOM Salud Mental 360. (2022, 7 de abril). *El duelo en los adolescentes: pautas para acompañarlos tras una pérdida*. <https://www.som360.org/es/monografico/duelo/blog/duelo-adolescentes>

UNICEF. (2021). *Estado Mundial de la Infancia 2021: En mi mente*. [Estado Mundial de la Infancia 2021 | UNICEF](https://www.unicef.org/es/estado-mundial-de-la-infancia-2021)

Vaca Orgaz, E. (2018, 18 de agosto). *La adolescencia: una edad difícil*. Psicólogo Infantil. <https://psicologoinfantil.es/la-adolescencia-una-edad-dificil/>

Worden, J. W. (2018). *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner* (5th ed.). Springer Publishing Company.

World Health Organization. (s. f.). *Salud del adolescente*. <https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health>

9. ANEXOS

Transcripción de la entrevista a la Trabajadora Social: [TRANSCRIPCIÓN TRABAJADORA SOCIAL.docx](#)

Transcripciones de las entrevistas a las jóvenes que vivieron un duelo en la adolescencia: [TRANSCRIPCIÓN ENTREVISTAS CHICAS.docx](#)

Audio Entrevistada 1:

<https://drive.google.com/file/d/1OFMTF6HbyYW9LFgQYZ6pmdl7zojzzZf9/view?usp=sharing>

Audio Entrevistada 2:

<https://drive.google.com/file/d/1BjeoBufP7umsQCZfVjGTuzlXG5sOGIU4/view?usp=sharing>

Audio Entrevistada 3:

https://drive.google.com/file/d/1LKRb8K9qDBUBh4dP81liK4ad4_Ydd9Jr/view?usp=sharing

Audio Trabajadora Social:

[ENTREVISTA TFG-20260513_200432-Grabación de la reunión.mp4](#)

GUIÓN DE LA ENTREVISTA A LA TRABAJADORA SOCIAL:

1. ¿Podrías describir brevemente a que te dedicas actualmente?
2. ¿Has trabajado con adolescentes o familias que hayan vivido el fallecimiento de un miembro cercano? ¿Con qué frecuencia?
3. Desde tu experiencia, ¿qué características diferencian el duelo en la adolescencia del duelo en adultos?
4. ¿Cuáles son las manifestaciones más habituales del duelo en adolescentes que has observado?
5. ¿Qué señales te hacen pensar que un adolescente puede estar atravesando un duelo complicado o de riesgo?
6. ¿Qué papel consideras que tiene el Trabajo Social en el acompañamiento del duelo adolescente?
7. Cuando llega un caso de este tipo, ¿cómo suele ser el primer contacto y qué pasos se siguen normalmente?

8. ¿Qué tipo de intervención realizas con el adolescente y con su familia?
9. ¿Qué herramientas o estrategias consideras más útiles desde Trabajo Social para acompañar este proceso?
10. ¿Qué recursos existen actualmente para apoyar a adolescentes en duelo (servicios sociales, salud mental, asociaciones, etc.)?
11. ¿Cómo es la coordinación entre Trabajo Social y otros profesionales (psicología, educación, sanidad)?
12. ¿Cuáles son las principales dificultades o barreras que encuentras para intervenir adecuadamente en estos casos?
13. ¿Consideras que existen carencias en el sistema actual para atender el duelo adolescente? ¿Cuáles?

GUION ENTREVISTAS A LAS JÓVENES QUE PERDIERON A UN PROGENITOR EN LA ADOLESCENCIA

1. ¿Cómo describirías tu personalidad y tu forma de afrontar los problemas en aquella etapa?
2. ¿Cómo era tu relación con el progenitor que falleció antes de la pérdida?
3. ¿Qué importancia tenía tu entorno familiar y social en tu vida en ese momento?
4. ¿Cómo recuerdas que era tu día a día antes de la pérdida?
6. ¿Cómo viviste el momento de la pérdida y los primeros meses posteriores? ¿Como fue el funeral? ¿Como te enteraste?
7. ¿Qué emociones o pensamientos recuerdas con más intensidad durante esa etapa?
8. ¿Crees que vivir esa pérdida durante la adolescencia tuvo características diferentes respecto a cómo la vivirías en otra etapa de la vida?
9. ¿Cómo influyó esta experiencia en tu vida cotidiana (estudios, amistades, rutina, ocio, comportamiento, etc.)?

10. ¿Qué personas, espacios o situaciones sentiste que te ayudaron más durante el proceso?
11. ¿Hubo algo que dificultara especialmente tu proceso de duelo?
12. ¿Cómo reaccionó tu entorno familiar ante la pérdida? ¿Crees que eso influyó en cómo lo viviste tú?
13. ¿Sentiste comprensión y apoyo por parte de amistades, instituto, profesorado u otras personas cercanas?
14. Mirando atrás, ¿qué crees que necesitabas emocional o socialmente en ese momento y no encontraste?
15. ¿Recibiste algún tipo de apoyo profesional o institucional tras la pérdida? ¿Cómo fue esa experiencia?
16. Desde tu experiencia, ¿cómo crees que debería acompañarse a adolescentes que atraviesan una pérdida similar?
17. ¿Sabes lo que hace un trabajador social? ¿Qué papel piensas que podría tener el Trabajo Social en ese acompañamiento?