

**EL PROCESO DE DUELO EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA:
INTERVENCIONES EFICACES BASADAS EN LA EDUCACIÓN
EMOCIONAL**

**THE GRIEVING PROCESS IN CHILDHOOD AND ADOLESCENCE:
EFFECTIVE INTERVENTIONS BASED ON EMOTIONAL EDUCATION**

María de Diego Herrera¹

Universitat Oberta de Catalunya. Estudios de Psicología y Ciencias de la Educación.
Barcelona, Cataluña, España

Marta Calderero Patino

Universitat Oberta de Catalunya. Estudios de Psicología y Ciencias de la Educación.
Barcelona, Cataluña, España

¹ *Correspondencia:* María de Diego Herrera. Correo electrónico: mariadh@uoc.edu

RESUMEN

Actualmente nos encontramos en una sociedad afectada por múltiples sucesos que están dejando ya un importante impacto psicológico, como la pandemia por COVID que comenzó en 2019, la crisis que esta ha provocado y los diferentes conflictos bélicos que están aconteciendo. Esta situación no solo ha condicionado nuestra forma de vida, sino que también está alterando uno de los procesos normales y adaptativos que tienen lugar a lo largo del ciclo vital como el proceso de duelo. En la presente revisión sistemática se plantea la importancia de la intervención en el duelo infantil y adolescente. Estas son etapas claves en el desarrollo de los individuos por lo que se ha tratado de profundizar no solo en el concepto de duelo normal y patológico, si no también mostrar las particularidades que presenta este proceso en las primeras etapas de la vida con respecto a otras como la edad adulta o la vejez. Por otro lado, se busca ahondar en el concepto de Educación Emocional, y como este puede resultar clave, dando lugar a intervenciones eficaces en el proceso de duelo infantil y adolescente. De este modo se pretende dar respuesta a las preguntas de investigación que surgen ante una problemática existente en nuestra sociedad, la cual refleja la necesidad de desarrollar medidas para la intervención desde la Psicología Infanto-juvenil, que permitan determinar la relevancia de la relación entre el duelo y el desarrollo emocional que existe. Todo ello con el fin de, en un futuro, poder aportar orientaciones novedosas, recursos y estrategias que brinden las contribuciones que ofrece la Educación Emocional para hacer frente a las particularidades del proceso de duelo en la infancia y adolescencia.

Palabras clave: duelo, infancia, adolescencia, intervención, educación emocional.

ABSTRACT

Nowadays, we find ourselves in a society affected by multiple events that are already leaving a significant psychological impact, such as the COVID pandemic that began in 2019, the crisis that this has caused and the various armed conflicts that are taking place. This situation has not only conditioned our way of life, but it is also altering one of the normal and adaptive processes that take place throughout the life cycle, such as the grieving process. In this systematic review, the importance of intervention in child and adolescent grief is raised. These are key stages in the development of individuals, which is why an attempt has been made to delve not only into the concept of normal and pathological grief, but also to show the particularities that this process presents in the early stages of life with regarding to others such as adulthood or old age. On the other hand, it seeks to delve into the concept of Emotional Education, and how this can be key, leading to effective interventions in the process of child and adolescent grief. In this way, the aim is to answer the research questions that arise from an existing problem in our society, which reflects the need to develop new measures for intervention from Child and Adolescent Psychology, to determine the relevance of the relationship between grief and emotional development that exists. All this with the aim of, in the future, being able to provide new guidelines, resources and strategies that offer the contributions that Emotional Education provides to deal with the particularities of the grieving process in childhood and adolescence.

Keywords: grief, childhood, adolescence, intervention, emotional education.

Introducción

Actualmente podemos encontrar una amplia bibliografía en lo que respecta al proceso de duelo, así como las diferentes reacciones tanto emocionales como sociales que experimentan los individuos en el momento que se produce la ruptura de los vínculos establecidos en el transcurso del ciclo vital. Bastidas y Zambrano (2020) afirman que los seres humanos hacen frente a múltiples pérdidas, no todas tienen igual significado ni interfieren de la misma forma en la vida diaria, pero toda pérdida con valor real o simbólico conlleva un proceso de duelo para quien lo sufre. Alonso et al. (2019) refieren como desde la Teoría del apego de Bowlby se considera que el desarrollo de vínculos es algo instintivo que permite alimentar el vínculo, y cuando éste se ve amenazado o roto se suscitan reacciones emocionales intensas. Sin embargo, este proceso no solo se aplica ante un suceso particular como la muerte, sino que tiene lugar ante cualquier tipo de pérdida, tal como fracasos académicos o laborales, diagnóstico de una enfermedad grave, situaciones de abandono, separaciones, etc. Por ello hemos de tener en cuenta que no todo proceso de duelo tiene la misma evolución, y, en consecuencia, resolución. El proceso de duelo puede ser normal o patológico; el primero hace referencia a las respuestas frecuentes ante una situación de pérdida desarrolladas en cuatro fases, pasando por múltiples emociones y adoptando diversos comportamientos ante ellos; mientras que el segundo surge cuando las reacciones emocionales se intensifican y prolongan en el tiempo, convirtiendo así un proceso de duelo normal en un duelo complicado o patológico.

El proceso de duelo se desarrolla tras la ruptura de los vínculos que establecemos a lo largo de nuestra vida, los cuales nos permiten evolucionar y desarrollarnos. Dicha ruptura provoca un proceso de adaptación que por lo general se caracteriza por ser emocional, doloroso e inesperado. Alonso et al., (2019), muestran cómo según la teoría del apego de Bowlby, las personas tenemos tendencia a crear vínculos con nuestros seres queridos para cubrir las necesidades de protección y seguridad, de esta manera, cuando se quebranta uno de esos vínculos, se producen fuertes reacciones emocionales. Con respecto al proceso de duelo Flórez (2002) expone que el duelo no es un trastorno mental, es un proceso doloroso e inesperado en respuesta a la muerte de un ser querido o de una pérdida significativa. Esto implica también otras situaciones que desencadenen los procesos psicológicos y psicosociales tras una pérdida de cualquier tipo. Lo cual incluye tal como afirma Flórez (2002), la pérdida de un ser querido, los fracasos escolares, las rupturas sentimentales, los divorcios, separaciones, rechazos parentales, problemas en el sistema familiar, cambios de domicilio, dificultades económicas, pérdida de empleo o el diagnóstico de una enfermedad grave o invalidante.

Flórez (2002) recoge las cuatro fases en que Bowlby organizó el proceso de duelo no complicado. Cada una de las fases recoge una serie de manifestaciones que experimentan los individuos y que son distintas a nivel emocional, somático, contenido del pensamiento y motivación:

- *La fase 1 “fase de entumecimiento o shock”*: fase temprana de intensa desesperación, caracterizada por el aturdimiento, la negación, la colera y la no aceptación.
- *La fase 2 “fase de anhelo y búsqueda”*: fase de intensa añoranza y de búsqueda de la persona fallecida, caracterizada por inquietud física y pensamientos permanentes sobre el fallecido.
- *La fase 3 o “fase de desorganización y desesperanza”* en la que la realidad de la pérdida comienza a establecerse, domina la sensación de sentirse arrastrado por los acontecimientos y la persona parece desarraigada, apática e indiferente.
- *La fase 4 “fase de reorganización”* es una etapa de reorganización en la que comienzan a remitir los aspectos más dolorosamente agudos del duelo y el individuo empieza a experimentar la sensación de reincorporarse a la vida, internalizando la pérdida.

Cada ser humano reacciona de manera diferente ante una pérdida, sin que exista una pauta inamovible de cómo una persona tiene que manifestar y afrontar su dolor (Echeburua y Herrán, 2007). Aun así, podría decirse que la diferencia entre un proceso de duelo normal y uno complicado, es la intensidad y la duración de la reacción emocional que se produce tras la ruptura de un vínculo.

El duelo normal o duelo no complicado es una respuesta normal, con carácter predecible de sus síntomas y de su desarrollo (Flórez, 2002). Este proceso tiene una duración de seis a doce meses, aunque después podrían continuar algunos síntomas residuales. En relación a la sintomatología, Alonso et al. (2019) refieren que el duelo normal abarca una serie de sentimientos (tristeza, rabia o enfado, culpa, autorreproche, fatiga), sensaciones físicas (falta de aire o energía, opresión en el pecho o estómago, debilidad), cogniciones (incredulidad, confusión, preocupación) y conductas (trastornos de sueño o alimenticios, aislamiento, hiperactividad desasosegada) que puede experimentar la persona.

Por otro lado, el duelo complicado se produce cuando las reacciones emocionales tras una pérdida continúan siendo muy intensas pasado un tiempo y estas interfieren con el transcurso de la vida del individuo. A mayores de la sintomatología presentada anteriormente, Echeburúa y Herrán (2007) concretan que esta se puede manifestar a nivel psicológico en forma de autorreproches, de pensamientos de muerte persistentes o de una irritabilidad inhabitual contra terceras personas; y a nivel físico como trastornos del sueño y del apetito, fatiga, dolores musculares, conductas hipocondríacas, cefaleas, etc. Además, Flórez (2002) afirma que algunos pacientes con duelo complicado terminan presentando un trastorno depresivo mayor; la diferenciación está basada en la gravedad de los síntomas y en su duración.

Teniendo en cuenta la complejidad que supone en muchas ocasiones el concepto de pérdida y duelo, a pesar de ser cuestiones ligadas a la condición humana, cabe esperar que, con el paso del tiempo, a medida que vamos evolucionando contemos con determinado conocimiento y madurez que nos permita afrontar las diversas pérdidas que van surgiendo a lo largo del ciclo vital. Esto implica que la etapa en la que nos encontremos será uno de los factores claves que afectará a la reacción que experimentemos frente al duelo. Precisamente, en las primeras etapas de la vida, infancia y adolescencia, la manera que tengamos de entender la pérdida resultará clave para nuestro desarrollo futuro. Trabajar con los más pequeños con un enfoque centrado en las emociones será crucial para la comprensión del significado de estas, lo cual favorecerá su desarrollo al ser capaces de identificar emociones, entender los posibles cambios en su estado de ánimo, canalizar sus sentimientos e incluso lograr la aceptación de la pérdida. En estos momentos la interpretación que se realiza sobre la pérdida es diferente ya que influyen factores como la edad o el nivel cognitivo en la interpretación y comprensión de la respuesta ante ella; y además depende en cierta medida de los efectos sociales y culturales con los que se interactúa (Arcila, 2017).

El proceso que atravesamos tras una pérdida es una situación difícil para cualquier individuo, pero más aún para los niños. O' Kane (2014) refiere que los niños tienen capacidades diferentes para comprender y afrontar la pérdida en comparación con los adultos, y no solo eso, sino que dependen más de los adultos para elaborarlas. Por ello la duración de un período de duelo normal en niños puede variar y depende particularmente del apoyo que recibe (Flórez, 2002). En referencia al proceso de duelo en las primeras etapas de la vida Guillén et al., (2013) afirman que los duelos afectan más a los niños y pueden crear vulnerabilidades posteriores, ya que acaecen en un ser cuyas defensas no están aún desarrolladas ni integradas. Esto hace que el acompañamiento y la contención sean cuestiones imprescindibles sobre las que incidir en un proceso de duelo infantil, cobrando así una importancia determinante la presencia de individuos que les proporcionen la contención y las defensas necesarias para llevar a cabo la elaboración del proceso de duelo.

Por ello, ante un suceso común en nuestras vidas y presente a lo largo del ciclo vital, como es la pérdida, resulta clave intervenir desde la Psicología infanto-juvenil, dada la importancia de incidir sobre las reacciones emocionales que experimentan los más jóvenes ante este tipo de situaciones. Además, a raíz de los tiempos que estamos viviendo, el proceso de duelo es algo que está afectando a toda la población, de ahí el interés de profundizar sobre la relevancia de intervenir sobre este desde la educación emocional, dada la importancia que tiene el reconocimiento y la respuesta ante las emociones en los niños y adolescentes. Cuando hablamos educación socioemocional nos referimos a un proceso, continuo y permanente, con el que se busca dotar a los individuos de las

estrategias necesarias con las que hacer frente a las situaciones que se presentan a lo largo del ciclo vital, con el fin de que el proceso de adaptación se desarrolle de la forma más adaptativa posible en pro del bienestar personal y social. Tal como indican Bisquerra y García (2018) la educación emocional es una de las innovaciones psicopedagógicas de los últimos años que se propone responder a las necesidades sociales que no quedan suficientemente atendidas en las materias académicas ordinarias. Por ello el objetivo principal de la educación emocional es desarrollar competencias emocionales, dada la importancia que estas tienen en el transcurso del ciclo vital. Por este motivo la adquisición de dichas competencias básicas para la vida debería ser consideradas, tal como recogen Bisquerra y García (2018) como una educación para la vida.

Así pues, atendiendo al contexto actual, marcado por la pandemia de Covid-19, las diferentes crisis y conflictos bélicos, se busca profundizar en las intervenciones llevadas a cabo mediante la educación socio emocional para conseguir el bienestar de los individuos que se encuentran en estas primeras etapas de la vida ya que tal como afirma Gabaldón (2006), la elaboración del duelo está directamente vinculada con los medios de contención emocional y con las capacidades de resiliencia. Si al niño se le proporciona ayuda, contención y funciones emocionales, podrá realizar un duelo adecuado para garantizar su salud mental.

Teniendo en cuenta el panorama actual y las diversas situaciones por las que estamos atravesando; la pandemia que comenzó en 2019, la crisis que esta ha provocado y los diferentes conflictos bélicos que están teniendo lugar ahora mismo, el concepto de pérdida es algo común que afecta a cualquier individuo a lo largo del ciclo vital. Es por ello que me surgieron algunas preguntas para desarrollar la presente revisión. ¿Qué peculiaridades presenta el proceso de duelo en las primeras etapas de la vida?, ¿Existen intervenciones eficaces basadas en la Educación Emocional en estas etapas? Y, de ser así, ¿cómo son dichas propuestas terapéuticas?

A partir de estas preguntas, se plantean los siguientes objetivos:

- Considerar el duelo como un proceso relevante para la salud mental infanto-juvenil.
- Profundizar en el concepto de duelo, tanto normal como patológico, en las primeras etapas de la vida; así como conocer las particularidades que este presenta en comparación a otras como la edad adulta o vejez.
- Determinar la importancia de la relación entre el duelo y el desarrollo emocional.
- Conocer las orientaciones, recursos y actividades, existentes sobre cómo intervenir de manera eficaz en el proceso de duelo a través del concepto de Educación Emocional.

Teniendo en cuenta la importancia que tienen las respuestas emocionales, especialmente en las primeras etapas de la vida donde suponen un momento clave en el aprendizaje, se plantea como hipótesis que existirán evidencias que reflejen la relevancia de la educación emocional en las intervenciones en el proceso de duelo con población infanto-juvenil. Asimismo, otra de las hipótesis que se establecen es hallar intervenciones eficaces basadas en la educación emocional en un proceso de duelo infantil o adolescente.

Método

Para realizar la búsqueda bibliográfica de la presente revisión sistemática se consultarán diversas bases de datos sobre las que extraer la información relevante para la elaboración del trabajo. Por un lado, se utilizó la plataforma EBSCOhost, que permite seleccionar las siguientes bases de datos de interés: APA PsycInfo, APA PsycArticles, APA PsycBooks, Psychology and Behavioral Sciences Collection, APA PsyTherapy, PSICODOC, CINAHL Complete, Academic Search Complete, MEDLINE y ERIC. Para dicha búsqueda se emplearon como palabras clave los siguientes términos: “Emotions”, “grief” y “children/ adolescents”. Con el fin de delimitar aún más el número de artículos encontrados dicha búsqueda, se emplearon los filtros (AND/OR) y se añadieron sinónimos de la siguiente forma: “Emotions” AND “grief OR loss OR bereavement OR mourning” AND “children

OR adolescents OR youth OR child OR teen”. La búsqueda de todos los términos se limitó al título, excepto en los últimos que se seleccionó todo el texto. Además, se realizó una segunda búsqueda en la que se empleó la base de datos Google Académico, y una tercera a través de la base de datos de Psicología propuesta por la biblioteca de la Universitat Oberta de Catalunya (UOC); ambas empleando los términos “proceso de duelo”, “educación emocional”, “infancia” y “adolescencia”.

Los artículos seleccionados que se incluyen en la presente revisión se han seleccionado atendiendo a los siguientes criterios de inclusión:

- La búsqueda de los artículos se limitó en el periodo correspondiente a los últimos cinco años, es decir desde 2017 hasta 2022.
- Los artículos seleccionados están publicados en español y en inglés.

En la primera búsqueda con EBSCO se obtuvieron un total de 81 artículos, por lo que se eliminaron aquellos que al incluir el término “loss”, no hacían referencia al proceso de duelo o no tenían como elemento central de la investigación cuestiones relacionadas con la educación emocional. Ante un total de 44 artículos, se seleccionaron 12 artículos que finalmente tras profundizar en su contenido quedaron en seis. Este material se complementó con dos artículos extraídos de la base de datos Google Académico y dos de la base de datos de Psicología propuestos por la biblioteca de la UOC.

Los artículos seleccionados para la presente revisión se presentan resumidos en la siguiente tabla:

Tabla 1. Artículos incluidos en la revisión.

| Autor/es y año de publicación | Título | Objetivos | Conclusiones |
|--------------------------------------|--|--|--|
| Alonso-Llácer et al. (2020) | Mindfulness and grief: The MADED program mindfulness for the acceptance of pain and emotions in grief. | Diseñar un protocolo de intervención psicológica para el acompañamiento del dolor y las emociones en el proceso de duelo basado en la atención y la compasión. | Las sesiones que componen el programa facilitan la elaboración saludable del proceso de duelo basándose en la integración de los principios del mindfulness. |
| Coronado (2019) | Sentimientos y emociones en procesos de duelo. | Profundizar en el duelo dentro del contexto familiar y social, elaborando una propuesta de intervención sobre educación emocional. | La importancia de la educación emocional en el proceso de duelo ha permitido desarrollar un proyecto que implique un cambio en el ámbito escolar y familiar. |
| Döveling (2017) | Online emotion regulation in digitally mediated bereavement. Why age and kind of loss matter in grieving online. | Explorar diferentes tipos de mecanismos dentro de los procesos de regulación emocional en el duelo. | Se han encontrado diferencias basadas en la edad, en las emociones y procesos de regulación emocional. |

| | | | |
|-----------------------------|---|--|---|
| Gómez (2021) | La educación emocional como herramienta para trabajar el duelo en la escuela. | Dar respuesta a la necesidad que tienen los centros educativos de tratar el proceso de duelo de aquellos/as alumnos/as que han experimentado la pérdida de un ser querido. | Desde los centros educativos se han visto en la necesidad de atender en las aulas el ámbito emocional y el proceso de duelo. |
| Guerra et al., (2018) | Educación emocional. Abordaje del proceso de la muerte en la escuela. | Realizar un análisis sistemático sobre las diferentes propuestas metodológicas orientadas a la educación para la muerte. | La educación socioemocional en las escuelas es un área emergente con escasos programas rigurosos y bien diseñados en relación a la muerte y el duelo. |
| Mateu et al., (2019) | Resiliencia, educación emocional y duelo. | Determinar la relación entre el duelo familiar y el desarrollo emocional en un grupo de estudiantes. | Es necesaria una adecuada intervención por parte de los docentes, padres y representantes en apoyar a los estudiantes a superar el duelo. |
| Ratcliffe (2017) | Grief and the Unity of Emotion. | Conocer el proceso de duelo, así como el concepto de emoción con el fin de comprobar la relación entre ellos. | En un proceso de duelo es fundamental conocer la estructura emocional de las experiencias para poder comprenderlas. |
| Sánchez (2021) | El Ciclo Vital. Valoración de una experiencia de Educación Emocional ante la pérdida en Educación Infantil. | Desarrollar una propuesta de intervención práctica para el desarrollo de las emociones vinculadas a la pérdida. | Se han producido mejoras significativas en los aprendizajes del alumnado, resaltando la potencialidad de la metodología por proyectos en la educación para la muerte. |
| Stylianou y Zembylas (2018) | Dealing with the concepts of "grief" and "grieving" in the classroom: children's perceptions, emotions, and behavior. | Explorar el impacto de una intervención sobre conceptos asociados al proceso de duelo en las emociones de niños de 10 a 11 años. | La intervención tuvo un impacto constructivo en el desarrollo de los niños y en su comprensión sobre el proceso de duelo. |

| | | | |
|--------------------------|--|---|--|
| Valliani y Mughal (2022) | Human emotions during COVID-19: A lens through Kubler-Ross Grief theory. | Percibir la singularidad de cada persona y su etapa del duelo para brindar medidas individualizadas que favorezcan la adaptación. | Las medidas adaptadas a cada individuo favorecen la aceptación y promueven el bienestar psicológico. |
|--------------------------|--|---|--|

Resultados

Mediante la estrategia de búsqueda descrita anteriormente, se seleccionó un total de 10 artículos que constituyen el total de estudios que son objeto de revisión. A través de ellos se pretende concretar aspectos como la importancia de la relación entre el duelo y el desarrollo emocional en las primeras etapas de la vida, así como hallar intervenciones eficaces que se basen en la educación emocional. Dicha revisión se compone de diferentes análisis sistémicos, estudios de investigación y propuestas de intervención cuyos resultados se expondrán a continuación.

En el estudio de Ratcliffe (2017), se analizaron diversos conceptos como los ingredientes de la emoción y el proceso de duelo, con el fin de profundizar en ellos de manera individual y la relación entre ellos. Dicho análisis le llevó a concluir que el duelo es un proceso que se caracteriza por conformarse de otro tipo de emociones; tristeza, rabia, pero también hay sentimientos más amplios de soledad, pérdida, confusión, abandono, deriva, alejamiento del mundo o carencias que de algún modo la gente suele tener dificultades para describir. Ratcliffe (2017) afirma que las emociones se relacionan de una u otra manera con el suceso de pérdida, por lo que una persona que está atravesando un proceso de duelo puede sentir esperanza, desesperación, tristeza, ira, amor, gratitud, etc. El hecho de que el proceso de duelo no sólo sea sincrónicamente más amplio que sus componentes, sino que también se extienda temporalmente de un modo que muchas de las emociones que lo conforman no lo hacen, lo convierte en un proceso complejo compuesto entre otras cosas por emociones.

En su análisis Ratcliffe (2017) detalla como en la elaboración del proceso de duelo se produce un reaprendizaje, un proceso multidimensional en que se produzca el reconocimiento pleno de la pérdida, tomando conciencia de la ausencia e identificando las reacciones individuales que esta genera. Ello le condujo a analizar cómo se desarrolla ese proceso de reaprendizaje y la importancia de las relaciones en él. Concluyó que las relaciones con personas concretas determinan en parte lo que nos parece importante, el tipo de significado que tiene para nosotros, cómo se entrelazan las distintas características significativas de una situación y qué acciones son apropiadas en una situación determinada (Ratcliffe, 2017). Ello implica que las relaciones sirven para regular las propias emociones y estructurar las interacciones con el mundo social más amplio, de ahí la importancia de realizar un acompañamiento y brindar apoyo en los procesos de duelo infantil y adolescente, ya que en estas primeras etapas de la vida los individuos tienen capacidades diferentes a las de los adultos para comprender y afrontar la pérdida.

Teniendo en cuenta la situación que estamos viviendo, Valliani y Mughal analizaron el contexto actual en su estudio llevado a cabo durante este año 2022. En él reflejan la repercusión que está teniendo la pandemia de COVID-19 en la salud mental de los individuos de nuestra sociedad, considerando los factores que contribuyen al bienestar. Valliani y Mughal (2022), afirman que es más útil examinar las respuestas a la pandemia utilizando los aspectos contextualizados del duelo y el trauma que patologizar esas reacciones, especialmente para quien no tiene problemas de salud mental. Para ello una de las cuestiones que consideran fundamentales es percibir las diferencias individuales, así como la etapa del duelo en que se encuentra. Algunas de las reacciones asociadas al duelo que encontraron en este momento fueron la ansiedad, el miedo, la incredulidad y la ira.

Además, Valliani y Mughal (2022) destacan que estas circunstancias podrían estar complicando las condiciones de los individuos que están sintetizando la pérdida, dadas las numerosas condiciones y factores de estrés que restringen la capacidad de adaptación, por lo que el duelo complicado puede incluso resultar más prevalente (Wallace et al., 2020; citado por Valliani y Mughal, 2022). Es importante tratar de proporcionar medidas individualizadas que fomenten una adaptación progresiva a la aceptación y promueven el bienestar psicológico y la prosperidad durante este período de pandemia que estamos viviendo. Además, Valliani y Mughal (2022) concluyen que considerar el proceso de duelo como una herramienta para la introspección, autorrealización y la mejora de la compasión por uno mismo y por los demás facilitará la tranquilidad, consuelo, resiliencia y tratamiento positivo de la situación actual.

El estudio de Guerra et al., (2018), realizó un análisis sistémico sobre las diferentes propuestas metodológicas orientadas a la educación para la pérdida, en este caso la muerte. Se constató la existencia de nuevos programas educativos, planteados en las escuelas, que promueven nuevos enfoques didácticos basados en la promoción de la salud, en la que la educación emocional se establece como una línea prioritaria de intervención (Vega et al., 2015; Junta de Andalucía, 2015; citado por Guerra et al., 2018). Investigaciones que ponen énfasis en fomentar desde la escuela otras cuestiones más allá de la información, como la motivación, las habilidades personales, la autoestima y las relaciones sociales; todo ello con el fin de desarrollar comportamientos sanos y actitudes adaptativas dentro del ciclo vital. De ahí la importancia que del sistema escolar en el desarrollo de los individuos. Teniendo en cuenta que el duelo infantil cursa de forma diferente al del adulto y presenta una expresividad en cada niño/a y en cada etapa madurativa (Guerra et al., 2018) la presencia y el acompañamiento es clave en la elaboración del duelo.

En ocasiones el trabajo que se realiza en torno al concepto de pérdida se lleva a cabo dentro del sistema familiar, pero de acuerdo con Vara (2016; citado por Guerra et al., 2018) los adultos evitan que sus propios hijos tengan un contacto previo a la muerte y se convencen de que los niños/as son demasiado pequeños para entender el concepto de este proceso de pérdida. Ante esta realidad Seoane (2015; citado por Guerra et al., 2018) refiere que una adecuada toma de contacto con el concepto de muerte, en los primeros años de escolarización, contribuye a la preparación para la vida adulta. Siguiendo esta línea de investigación Ordóñez y Lacasta (2007; citado por Guerra et al., 2018) reflejan que la incomprensión de la situación que experimenta el niño/a ante la pérdida puede generar ansiedad y miedo, acompañada de una falta de recursos emocionales para afrontar los cambios. Finalmente, Guerra et al., (2018) destacan que la educación socioemocional en las escuelas, es un área emergente con escasos programas rigurosos y bien diseñados en relación a la muerte y al duelo; y que es necesario ayudar a los niños a que expresen sus emociones y sentimientos normalizando situaciones inherentes a la vida.

Siguiendo la línea de investigación mencionada anteriormente, Döverling (2017) lleva a cabo una investigación del duelo mediado digitalmente para explorar los distintos mecanismos que conforman los procesos de regulación emocional en un proceso de afrontamiento. En la gestión del proceso de duelo, entran en juego procesos dinámicos de regulación emocional, lo cual incluye estrategias conscientes e inconscientes. Döverling (2017) afirma que en situaciones tan permanentemente alteradas de pérdida es esencial un “despliegue atencional” ya que facilitar un cambio atencional y centrar la atención puede influir en las emociones debido a que estos procesos están directamente relacionados con el cambio cognitivo y la modulación de la respuesta. Por ello dicho estudio busca comprobar en qué medida difieren los procesos de regulación de las emociones según la edad y si el tipo de pérdida revela diferentes emociones, y de ser así, conocer cómo. La muestra la conformaron un total de 512 adultos y 524 niños y adolescentes, que habían sufrido distintos tipos de pérdidas, se llevó a cabo un extenso análisis de contenido cuantitativo (N=1036) compartidas en cuatro grandes plataformas de redes sociales para el duelo y se definieron y operacionalizaron las emociones.

Los resultados reflejaron un patrón común para todos los afligidos que se comparan a sí mismos y a sus experiencias con los otros y sin juzgar. Los adultos obtuvieron puntuaciones mayores que

niños y adolescente; fueron más activos y elocuentes (33.6% frente al 29.4%), mostraron mayor sentimiento de alivio y patrones de regulación emocional beneficiosos (35.7% frente al 18.1%). Mientras que los adolescentes obtuvieron mayores resultados en apoyo social (15.6% frente al 10.7%). Con ello, Döverling (2017) afirma que los resultados revelan no solo una diferencia en las emociones entre adultos y jóvenes dependiendo del tipo de pérdida, sino también diferencias directamente relevantes en los patrones de afrontamiento y regulación emocional; sin embargo, los procesos de comparación social no varían tanto como se suponía en un principio. Por otro lado, se obtuvieron resultados específicos con respecto al sexo, donde mujeres y niñas utilizan activamente determinados sitios de redes sociales para obtener ayuda de forma activa en la regulación de las emociones (el 82,4% de mujeres, frente al 13.2% de hombres). Por último, se obtuvieron resultados en el estudio de patrones comunicativos que revelaron especificidades dependientes de la edad, como la verbalización del apoyo social; así como diferencias en la regulación de las emociones dependiendo del tipo de pérdida (Döverling, 2017).

Centrándonos en uno de los factores mencionados anteriormente, como es la diferencia de edad en la regulación emocional durante un proceso de duelo, Sánchez (2021) realiza la valoración de una experiencia en Educación Emocional ante una pérdida en Educación Infantil. Por lo que, con el fin de mejorar la competencia emocional del alumnado, desde una metodología innovadora basada en los proyectos Sánchez (2021) trata de atender a las necesidades que se plantean en las primeras etapas de la vida para hacer frente a las situaciones de pérdida. Para ello diseña e implementa una propuesta de intervención para el desarrollo de las emociones vinculadas a la pérdida, realizando una evaluación inicial, continua y final con la que analizar los resultados de la intervención. Dicha propuesta consta de 11 sesiones de 45-50 minutos, se ha aplicado a 24 alumnos de entre 5 y 6 años e incluye contenidos y objetivos que dan prioridad al desarrollo comunicativo a través del lenguaje verbal, expresivo y artístico. Sánchez (2021) afirma que la metodología por proyectos se caracteriza por su carácter globalizador, basado en una teoría epistemológica constructivista, con un enfoque socializador e individualizado, que se ha empleado para abordar la educación para la muerte y que favorece el desarrollo de contenidos de distintas áreas.

Tras la recogida de información se analizó estadísticamente mediante estadísticos descriptivos e inferenciales (prueba no paramétrica de Friedman de comparación para k muestras relacionadas y la prueba no paramétrica W de Wilcoxon para dos muestras relacionadas). Los resultados obtenidos en la prueba de Friedman en la primera sesión (5.96) y en la última (6.38) muestran una mejora del conocimiento en cuanto a contenidos emocionales y relación a las características del ciclo vital (vida-muerte), es decir que habría mejorado su competencia emocional vinculada a la pérdida. Además, Sánchez (2021) recoge que la percepción de los niveles de motivación y aprendizaje de los niños fue muy alta, que no mostraron prejuicios ante un tema aparentemente delicado y que fueron capaces de emitir juicios de valor objetivos para una evaluación. Cabe destacar que durante la intervención los maestros percibieron mejoras significativas en el aprendizaje de los niños, en el conocimiento y verbalización de emociones y de sus situaciones de pérdida, y las características de la vida y la muerte propias de la etapa en que se encuentran. Por tanto, con el propósito de profundizar en los resultados de aprendizaje que presentan mejoras significativas, se han comparado las variables de los ítems de ambas evaluaciones, mediante la prueba W de Wilcoxon para dos muestras relacionadas de carácter no paramétrico. Los resultados mostraron diferencias significativas en las variables de 7 de los 22 reactivos, en especial del 7 ($Z = -4.00$), 8 ($Z = -3.00$), y 16 ($Z = -3.65$), ya que $p < .05$, a favor de la evaluación final. Podemos afirmar que estas diferencias son debidas al desarrollo del programa, el cual posibilitó que el alumnado mejorase sus aprendizajes.

En esta misma línea de trabajo Stylianou y Zembylas (2019) llevaron a cabo un estudio de investigación-acción en el que analizaron los efectos de una intervención educativa en 20 alumnos de primaria que tenían entre 10 y 11 años. Dicha intervención buscaba conocer como estos niños percibían los conceptos de duelo y aflicción por lo que se llevaron tras comprobar mediante entrevistas iniciales que los niños tenían muchos conceptos erróneos acerca de las cuestiones de pérdida o carecían del lenguaje para discutir sus respuestas emocionales a dichos temas (Stylianou

y Zembylas, 2019). Por ello se introdujo gradualmente los conceptos de duelo y aflicción activando los escasos conocimientos previos; se ampliaron los tipos de pérdida y se asociaron con diferentes emociones (shock, negación, tristeza, culpa, ira, miedo, tristeza, aceptación) y con su expresión mediante la discusión de varios escenarios. También se trabajaron diversos factores que pueden afectar al duelo, la empatía y sus expresiones, el papel de la memoria y algunas tradiciones para abordar la pérdida.

Se analizó la comprensión de los niños sobre el proceso de duelo y las emociones implicadas en él, en particular se quiso examinar las implicaciones en el comportamiento interpersonal de los niños en discusiones sobre el proceso de duelo, y cómo esto cambia como consecuencia de la intervención. Los resultados obtenidos tras la intervención mostraron que los niños fueron capaces de definir el término duelo, empleando un vocabulario que sugería que entendían la coexistencia de muchas y a veces contradictorias emociones (Stylianou y Zembylas, 2019). Además, con la implementación de la intervención los alumnos cambiaron sus respuestas sobre las emociones asociadas al duelo, reflejando un enriquecimiento claro en su vocabulario emocional. En el transcurso de la intervención se pudo apreciar un cambio en el vocabulario y el comportamiento de los niños, siendo este mucho más rico y mostrando la voluntad de ampliar la discusión. Stylianou y Zembylas (2019) afirman que otro de los aspectos que sufrió cambios tras la intervención fue el comportamiento interpersonal de los niños, tanto con sus padres, como con el grupo de iguales. En resumen, los niños fueron capaces de definir mejor sus respuestas emocionales a la pérdida, su comportamiento durante las discusiones fue cada vez más rico y activo y tras la intervención se dieron muchas más oportunidades para que hablaran de cuestiones como la pena y el duelo con sus padres o sus amigos.

Otra de las investigaciones analizadas en la presente revisión fue la de Mateu et al., (2019) la cual tuvo como objetivo general determinar la relación entre el duelo familiar y el desarrollo emocional de estudiantes de educación general básica superior y bachillerato. Se aplicó un cuestionario tipo Likert de 23 preguntas con 4 alternativas de respuesta, que se aplicó a una muestra piloto de 20 participantes con características similares a la población de estudio. Tras obtener un coeficiente de Alfa de Cronbach de 0.91 se aplicó el cuestionario a una muestra de 200 estudiantes. La investigación se apoyó en la estadística descriptiva con el fin de describir el comportamiento de las variables de estudio, empleando el programa SPSS V 25 para el tratamiento de los datos a nivel descriptivo y el desarrollo correlacional (Mateu et al., 2019).

Se analizaron los resultados para las diferentes cuestiones relacionadas con el duelo familiar y el desarrollo emocional. Se encontró que el 84.5% de los estudiantes se sentían culpables por la separación de los padres (siempre o a veces), que el 94% opina que siempre les afecta la falta de comprensión de los padres y docentes, que al 86,5% les afecta la separación de su novio/a (siempre o a veces) y que el 91.5% opina que siempre podría afectarle la migración familiar al exterior por motivos económicos. Se obtuvo un resultado de -0.232 en la correlación de Pearson, reflejando una relación inversamente proporcional, que muestra que el desarrollo emocional de los estudiantes incide directamente en el afrontamiento del duelo familiar. Dado que se encontró una correlación significativa en el nivel 0.01 se acepta la hipótesis afirmativa que refiere que existe relación significativa entre el duelo familiar y el desarrollo emocional de los estudiantes; y se rechaza la nula, por la que no existe relación significativa entre ambas variables (Mateu et al., 2019).

Continuando con las propuestas de intervención de la presente revisión se analizó el programa MADED: mindfulness para la aceptación del dolor y las emociones en el duelo, diseñado por Alonso-Llácer et al., (2020). Dicha investigación tenía como objetivo diseñar un protocolo de intervención psicológica para el acompañamiento del dolor y las emociones en el proceso de duelo basado en la atención y la compasión. Alonso-Llácer et al., (2019) refieren que hay pocos estudios que demuestren la eficacia de la prevención primaria en la sintomatología que presenta el proceso de duelo, y los datos de los estudios existentes no son concluyentes. De ahí que surgiera la idea de crear el protocolo que se desarrolla mediante el programa MADED, que está dirigido a aquellos individuos más vulnerables a padecer un duelo patológico; por lo que se trataría de una intervención preventiva secundaria. Dicho programa es una terapia de grupo educativa en que se desarrollan

funciones de apoyo emocional y de normalización de las manifestaciones del duelo, y su objetivo principal es que los pacientes que están en riesgo o están sufriendo un proceso de duelo complicado avancen a la fase de conexión e integración (Alonso-Llácer et al., 2019), con el fin de elaborar un duelo y evitar su prolongación. Para ello los autores consideran imprescindible trabajar con el dolor y las emociones. La muestra de participantes incluía sujetos mayores de 18 años que hubieran perdido a un familiar al menos hace 6 meses, que se encontraran entre las fases 2 y 3 de elaboración del duelo y sin presencia de problemas de salud mental previa (Alonso-Llácer et al., 2019). Los sujetos fueron evaluados con los siguientes instrumentos: el Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ), la Escala de Autocompasión, la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS), la Escala de Vitalidad Subjetiva (SVS), la Escala de Ansiedad y Depresión Hospitalaria (HADS), las Escalas de Afecto Positivo y Negativo (PANAS) y el Inventario de Duelo Complicado (IDC).

Se analizaron los datos con el SPSS V 26, calculando estadísticos descriptivos y realizando las pruebas de normalidad de Shapiro-Wilk, pruebas t para muestras independientes cuando se cumpla el supuesto de homogeneidad, la d de Cohen para calcular el tamaño del efecto. Según Alonso-Llácer et al., (2019) el modelo MADED supone una integración de los modelos existentes sobre el duelo, gracias a sus nueve sesiones que facilitan la elaboración saludable del proceso de duelo basándose, principalmente, en la adquisición de los principios del mindfulness. Los resultados muestran que existe un aumento significativo de todas las subescalas del FFMQ y MAAS con los que se midió la capacidad de mindfulness ya que con un nivel de significación de .05, la prueba t de muestras relacionadas fue estadísticamente diferente en el posttest en cada una de las subdimensiones de la capacidad de atención plena (Alonso-Llácer et al., 2019). Se encontraron diferencias significativas a favor del post test: en la Escala de autocompasión con una $t(21) = -5,52$, $p = .01$ y tamaño del efecto alto (2,40), en el afecto positivo con una $t(21) = -2,66$, $p = .01$ y un tamaño del efecto alto (2,59); en la SWLS con una $t(21) = -3,83$, $p = .01$ y tamaño del efecto alto (1,80); en SVS con una $t(21) = -6,35$, $p = .01$ y tamaño del efecto alto (2,33). Por otro lado, se halló una reducción significativa en el posttest del análisis de las variables de malestar psicológico entre las que se encuentran el afecto negativo -PANAS- con una $t(21) = 3,72$, $p = .01$ y tamaño del efecto alto (1,62) y en la presencia de duelo complicado -IDC-, con una $t(21) = 5,89$, $p = .01$ y tamaño del efecto alto (2,57).

El proyecto de intervención de educación emocional en niños de educación primaria desarrollado por Coronado (2019), trabaja los sentimientos y emociones en el proceso de duelo partiendo de unas ideas esenciales que irán asociadas dicho proyecto, en este caso son: familia, educación emocional, inteligencia emocional y duelo. Coronado (2019) establece como objetivo principal del proyecto profundizar en el duelo dentro del contexto familiar y social para ello trabaja identificando los sentimientos que se producen a través del duelo, aumentando el bienestar de las familias en momentos claves con una propuesta de intervención centrada en el duelo y educando la manera de trabajar y tratar el duelo con los niños de forma natural. La propuesta de intervención que se plantea con este trabajo está formada por actividades que buscan favorecer la superación de posibles procesos de duelo de la manera más adaptativa posible, para ello busca educar para la pérdida a través de las emociones. En esta propuesta se plantea trabajar de manera coordinada con el contexto familiar y escolar para que los conceptos lleguen a integrarse en la vida de los individuos de la mejor manera posible.

Los alumnos a los que se dirige la intervención pertenecen a dos clases, una de 20 alumnos de 5º de primaria (10-11 años) y otra de 20 alumnos de 6º de primaria (11-12 años), las sesiones se realizaron en el centro educativo y buscaban aplicar una metodología activa, participativa, socializadora y flexible mediante actividades organizadas en tres bloques: emociones, autoconocimiento y autorregulación, y duelo. Tuvieron lugar 4 sesiones por trimestre para los alumnos, y 1 por trimestre para los padres. Coronado (2019) plantea que dicha intervención ha de ser evaluada mediante dos evaluaciones procesuales con los niños, en las que se reciba un feedback sobre las actividades que van realizando, una evaluación final con los alumnos y otra con los profesores para constatar la progresión de los alumnos en cuestiones relacionadas con las competencias emocionales (concepto de emoción, reconocimiento e identificación de emociones,

expresión emocional, autoconciencia emocional), la autorregulación (tolerancia a la frustración, empatía, conductas prosociales, técnicas de afrontamiento, empatía, autocontrol) y el duelo (conceptos relacionados con el ciclo vital, la pérdida, sentimientos relacionados con el duelo, comunicación).

Por último, analizamos la propuesta de intervención que plantea Gómez (2021) que parte de la idea de que es en la escuela donde los niños presentan un mayor desarrollo personal, afectivo, social y académico, por lo que es difícil dudar de que este sea uno de los espacios principales desde el que se debería ayudar a minimizar los efectos de una pérdida, ya que esta puede tener consecuencias en muchos de los ámbitos de desarrollo de un niño. Por ello la intervención que se propone busca afrontar el duelo desde las aulas mediante una serie de sesiones en las que se destaque la relevancia de las emociones en el proceso, se promueva el trabajo de la Educación Emocional como herramienta fundamental en situaciones que requieren afrontar circunstancias traumáticas. Gómez (2021) recalca en su propuesta de intervención la importancia de ajustar y controlar las emociones negativas para lograr el buen desarrollo personal, social y académico del alumnado.

La propuesta en cuestión surge de la necesidad que tienen los centros escolares de dar respuesta a determinadas situaciones que están teniendo lugar en el contexto escolar tras la pandemia, ya que los niños también están sufriendo las consecuencias de esta (pérdida de un ser querido, separación parental, desajuste emocional tras el confinamiento, desconcierto, etc.). La intervención propuesta por Gómez (2021) busca trabajar de forma transversal en el área de Lengua Castellana y Literatura, donde se trabajará semanalmente para conocer el concepto de emoción y distinguir los tipos que hay, identificar emociones en diferentes contextos, definir empatía y conceptualizar la autoestima. Durante las sesiones se trabajarán la competencia lingüística, digital, de aprender a aprender, y trabajo en grupo ya que el aprendizaje cooperativo permite que los discentes en el aula trabajen de forma conjunta viéndose favorecido su aprendizaje (Mayordomo y Onrubia, 2016; citado por Gómez, 2021). Para evaluar al alumnado se llevarán a cabo tres actividades (1ª, 33ª y 34ª sesión), con ellas se podrán identificar los conocimientos que posee el alumnado previo a la intervención y compararlos con los resultados obtenidos tras la aplicación de esta. Dicha evaluación puntúa del 1 al 4, siete afirmaciones que hacen referencia al contenido de la intervención.

Discusión y conclusión

Atendiendo a la situación actual que estamos viviendo, marcada, como se ha mencionado anteriormente por situaciones como la pandemia de COVID-19, la crisis económica que esta ha generado y los conflictos bélicos que se encuentran activos a día de hoy; se ha comprobado que la pérdida es una de las cuestiones más presentes en nuestro día a día. Esta pandemia ha introducido numerosos problemas de salud en todo el mundo, junto con diversos retos de salud mental (Valliani y Mughal, 2022). En estos casos en que los individuos han de adaptarse al duelo durante la pandemia, es esencial reconocer la pérdida y los sentimientos y emociones, tanto propias como ajenas, como la tristeza, la ira, el miedo, la incertidumbre o la ansiedad.

Algunos de los estudios que se han analizado tratan de indicar sobre las demandas latentes en nuestra sociedad, como el caso de Gómez (2021), que refiere que atendiendo a la situación de pandemia que se ha venido desarrollando en los últimos años, los centros educativos se han visto en la necesidad de dar cabida en las aulas al trabajo de las emociones que se dan durante el proceso de duelo, del que han sido objeto un gran número de estudiantes. Precisamente, intervenir trabajando desde la Educación Emocional es una de las cuestiones que se planteaban en la presente revisión, y con ella se ha podido comprobar la necesidad de aplicar medidas que pongan de manifiesto el papel de las emociones.

Mediante la presente revisión se ha podido comprobar que el duelo es considerado un proceso relevante para la salud mental infanto-juvenil. Mateu et al., (2019) definen el duelo como un proceso

normal de adaptación de las personas ante las pérdidas permitiéndole enfrentarse y ajustarse al medio en que se desarrolla. El duelo es una experiencia emocional normativa que se produce tras la pérdida de un ser querido, animal u objeto (Johannsen et al., 2019; citado por Alonso-Llácer, 2020). La mayor parte de los individuos evolucionan dentro de este proceso de manera normal, mejorado progresivamente, adaptándose a las emociones que este genera y a las consecuencias que desencadena; sin embargo, hay para quienes este proceso se complica, convirtiéndose en proceso de duelo patológico, con graves consecuencias para la salud mental y física. De ahí la importancia de desarrollar intervenciones que facilitan un proceso de duelo lo más adaptativo posible de cara al bienestar de los individuos.

Tal como afirman Guerra et al., (2018) el duelo infantil se desarrolla de forma diferente al de los adultos, y puede presentar una reacción emocional diferente en cada niño y en cada etapa madurativa. Por ello es de suma relevancia que los niños que son objeto de la pérdida de un ser querido trabajen con los sentimientos y emociones que generan ante tal situación. De nuevo hemos de hacer hincapié en el sistema educativo actual, concretamente en aquello relacionado con la educación basada en emociones ya que como menciona Seoane (2015; citado por Guerra et al., 2018) se deberían incluir en los programas didácticos una conceptualización de la educación para la pérdida como un imperativo educativo, dadas las necesidades que plantea actualmente el alumnado en las primeras etapas. De ahí que el impacto del duelo sea un factor de riesgo importante para la salud, por lo tanto, es necesario generar un abordaje primario del mismo con la finalidad de minimizar sus consecuencias en la persona (Mateu et al., 2019). Teniendo en cuenta las limitaciones para comprender determinados conceptos relacionados con la pérdida tratar de minimizar las consecuencias de ella en los niños se convierte en una actividad que padres y docentes han de asumir con la finalidad de contribuir a una mejor educación que favorezca no solo la calidad de vida de los estudiantes sino el desarrollo de técnicas y estrategias para el manejo asertivo del proceso de duelo en estas primeras etapas de la vida.

Por otro lado, se ha podido profundizar en el concepto de duelo en las primeras etapas de la vida, conociendo las particularidades que se presentan en la infancia y adolescencia. Se ha constatado como la incomprensión de los niños ante la pérdida desencadena una serie de emociones negativas, como la ansiedad y el miedo, y teniendo en cuenta que los recursos emocionales de los que disponen los niños dependen de los adultos, en muchas ocasiones carecen de herramientas necesarias para afrontar los cambios. Por ello Guerra et al., (2018) ponen en manifiesto la importancia que tiene en estas circunstancias el papel de las escuelas y centros educativos, siendo este un eslabón prioritario y de atención temprana en relación a la integración del concepto de la muerte en la educación. Además, Mateu et al., (2019) refieren que la adolescencia es un periodo crítico para el desarrollo social e individual en que los estudiantes enfrentan diversas situaciones que ponen en juego su inteligencia emocional.

Se considera entonces, la importancia de la relación entre el duelo y el desarrollo emocional por lo que a la hora de educar a los más jóvenes hemos de ofrecerles información acorde a su edad que permita alcanzar una comprensión adecuada a los conceptos de pérdida. Por otro lado, centrándonos en las competencias emocionales conseguiremos ayudar a los niños y adolescentes a alcanzar la comprensión y aceptación de sus propios sentimientos. De esta forma centrándonos en la educación emocional los jóvenes podrán tomar conciencia de los cambios en su estado de ánimo y los aceten, canalizando así los sentimientos e incluso llegando a aceptar las pérdidas (Guerra et al., 2018). Por lo que una intervención desarrollada en el ámbito educativo permitirá desarrollar a los jóvenes una relación positiva que les permita adquirir estrategias para afrontar sus emociones (tristeza, ira, miedo, frustración...) y regular sus estados de ánimo (Mateu et al., 2019).

Una de las cuestiones más estudiadas en relación a la temática de la pérdida, que se ha estado abordando con la presente revisión, es el concepto de muerte de un ser querido. Este hecho se sitúa entre los que mayor trascendencia tiene en la vida de un individuo en las primeras etapas de la vida, y que rara vez se ha trabajado con los niños, menos aún desde las escuelas e institutos.

De ahí que las líneas de intervención actual en las escuelas con enfoque emocional pueden ser planteadas con intencionalidad de integrar este concepto como tema de reflexión educativa (Guerra et al., 2018). Precisamente el hecho de que en nuestra sociedad se trate el concepto de muerte como un tabú supone indirectamente una conducta de protección hacia los niños. Esto está teniendo una repercusión negativa en su afrontamiento de la pérdida, ya que está haciendo a estos individuos más vulnerables psicológicamente ante este tipo de situaciones. Se les está impidiendo desarrollar estrategias de afrontamiento que les permitan adaptarse a estos contextos tan concretos de una forma adaptativa, ya que al no recibir ningún tipo de pautas concretas por parte de un adulto que les ayude a integrar toda esa información, ellos mismos no son capaces de elaborar el duelo de forma que contribuya a su bienestar.

Otra de las cuestiones relevantes que han quedado expuestas durante la revisión, es la importancia de los vínculos sociales, que nos ofrecen la posibilidad de comprensión y consolación ante una pérdida. Döverling (2017) refiere que en la comunicación con los demás, la mezcla de las diversas emociones a largo plazo en el duelo, y en última instancia, puede dar lugar a esfuerzos de afrontamiento. Por ello en la intervención ante un proceso de duelo se considera fundamental la mejora del estrés emocional que esta situación genera, así como la reducción de la sintomatología que esta lleva consigo y finalmente la conclusión del proceso. Para que esto tenga lugar es importante dotar al individuo de una serie de procesos, estrategias o estilos de gestión con los que pueda reducir, controlar y tolerar aquellas circunstancias que está generando el proceso de duelo en que se sitúa el individuo.

Personalmente uno de los aspectos que me han llamado la atención acerca de los resultados obtenidos en el estudio de Döverling (2017), es el hecho de que las mujeres sean más propensas que los hombres a participar en diferentes estrategias de regulación de las emociones, ya que en este estudio mostraron que son capaces de gestionar activamente su desesperación mediante un cambio atencional y la resolución de problemas en la interacción online. No esperaba que se dieran diferencias significativas con respecto al sexo en cuestiones relacionadas con el tipo de pérdida analizadas en dicho estudio, pero este hecho puede ser un claro reflejo de las diferencias individuales en torno a la personalidad de hombres y mujeres, aspecto sobre el que en un futuro me gustaría incidir más tratándose de competencias emocionales. Según he ido desarrollando la presente revisión sistemática, he podido comprobar que existe una investigación empírica muy limitada acerca de cuestiones relacionadas con la intervención en el proceso de duelo basada en la educación emocional. Este hecho se apoya en la afirmación de Syliano y Zembyalas (2019): actualmente no existen investigaciones sobre cómo puede enriquecerse la comprensión de los niños sobre el dolor y el duelo. Estos autores sugieren que hablar de la muerte de una manera liberadora, humanizadora y que favorezca a la vida puede ayudar a los niños a pasar de negación a aceptación. Otros autores como Wong (2002; citado por Syliano y Zembyalas, 2019) ponen de manifiesto que la falta de oportunidades para hablar sobre la muerte y el duelo puede conducir a la ansiedad y la negación; por lo tanto, hacer de estos un tema de educación cuidadosamente diseñado puede contribuir a levantar el tabú de la muerte y mejorar dicha sintomatología.

También se han encontrado orientaciones, recursos y actividades, sobre cómo intervenir de manera eficaz en el proceso de duelo a través de conceptos relacionados con la educación emocional. Alonso-Llácer et al., (2019) parten de la idea de que poder experimentar las emociones facilita la integración de la pérdida y ponen énfasis en que la práctica de la atención plena nos permite realizar el trabajo esencial de integración en el camino del duelo y de la propia vida. Por ello el protocolo diseñado por estos autores trabaja con herramientas como el mindfulness y el concepto de compasión, que pueden resultar muy útiles ya que se trata de herramientas que permiten desarrollar una intervención flexible acorde a las demandas del entorno y del paciente. Cabe destacar que este programa pretende promover un cambio en los esquemas mentales y en la filosofía de vida, permitiendo integrar la muerte en la vida como un proceso natural y normal, y como una oportunidad de crecimiento personal y espiritual (Alonso-Llácer et al., 2019). Por otro lado, la propuesta de intervención de Coronado (2019) manifiesta que ser considerada como asignatura necesaria y

esencial para la vida de cualquier persona, en la que enseñar valores, gestión y regulación de emociones. Es cierto que esta es una de las cuestiones que sobre la que se está trabajando más en la actualidad, especialmente incluyéndola como estrategias psicopedagógicas, pero aun así sigue siendo un campo que requiere de mucho estudio.

Durante esta revisión ha quedado reflejado que un manejo adecuado del duelo corresponde promover asertivamente las emociones, tarea para la cual el sistema educativo debe aplicar estrategias configuradas en razón de actuar en función de educar emocionalmente, siendo tarea de todos los actores educativos (Roque Díaz, 2018; citado por Mateu et al., 2019). Ya que de no ser así puede tener consecuencias negativas en el desarrollo de los jóvenes, tanto en su comportamiento, como interacciones y rendimiento. Como cualquier estudio, el presente trabajo también cuenta con algunas limitaciones entre ellas podría señalarse la temática seleccionada ya que esta reúne algunas características muy concretas tales como el grupo de edad (infancia y adolescencia), la problemática en cuestión (el proceso de duelo) y la manera de intervenir (educación emocional); también se considera la temporalización que abarca los artículos seleccionados para la presente revisión, ya que han seleccionado artículos de los últimos cinco años, por lo que esto podría haber limitado la selección de los estudios que se hayan llevado a cabo.

Intervenir en el proceso de duelo a través de la educación emocional es una cuestión que comienza a estar de manifiesto en el panorama actual. Han sido pocas las investigaciones y propuestas de intervención que se han encontrado al respecto, pero estas han reflejado resultados significativos positivos sobre el proceso de duelo. Atendiendo a la relevancia de las reacciones emocionales, especialmente en los niños y adolescentes, se considera un aspecto clave en la intervención trabajar cuestiones como las competencias emocionales, el concepto de pérdida, y las características que presenta el ciclo vital como son la vida y la muerte. Además, teniendo en cuenta uno de los últimos informes realizados por la Junta Internacional de Fiscalización de Estupefacientes (JIFE), que con datos previos a la pandemia por COVID-19, situaba a España a la cabeza de una lista de 85 países en el consumo de benzodiacepinas; parece que ante las secuelas que esta situación ha generado en los individuos de nuestra sociedad, la aplicación de medidas de intervención es un aspecto clave que debería llevarse a cabo desde atención temprana, dado que en nuestro país no existe una estrategia nacional de atención a la salud mental. Con la presente revisión se ha comprobado la primera hipótesis planteada por la que ha quedado clara la relevancia de la educación emocional en las intervenciones en el proceso de duelo con población infanto-juvenil. No podemos decir lo mismo de la segunda hipótesis ya que no se han encontrado muchas intervenciones basadas en la educación emocional en un proceso de duelo infantil o adolescente.

Ello no quiere decir que estas intervenciones no sean eficaces, ya que las que se han encontrado han mostrado evidencias de su eficacia, pero no se han encontrado muchas intervenciones realizadas en los últimos años. Personalmente considero fundamental abordar las posibles consecuencias en la salud mental de la población más joven, es decir niños y adolescentes; ofrecerles recursos que les permitan afrontar el proceso de duelo atendiendo a las peculiaridades que estas etapas presentan. Por tanto, creo que convendría abordar esta problemática desde una perspectiva que les permita no solo comprender el proceso de duelo como tal, sino también explorar y expresar aquello que les sucede, piensan y sienten, con el fin de elaborar un proceso de duelo adaptativo que permita hacer frente a las necesidades individuales que se presentan. Con todo ello y tras haber llevado a cabo la presente revisión, en mi opinión el abordaje terapéutico para el duelo en la infancia y adolescencia basado en la educación emocional es aún un reto, de ahí la importancia de continuar con la investigación y la elaboración de intervenciones que nos permitan brindar un apoyo eficaz a los más jóvenes.

Reflexión desarrollo competencial

Considero que la elaboración de este trabajo no solo me ha permitido adquirir las competencias planteadas para la asignatura, sino también integrar aquellos conocimientos que me brindó la asignatura de Educación Emocional. El hecho de familiarizarme con este tema en cuestión hizo que me llamara la atención la intervención basada en el conocimiento y expresión de las emociones. Con ello podría afirmar haber logrado expresarme por escrito en el registro adecuado y utilizando la terminología propia del ámbito, en este caso la intervención basada en Educación Emocional en la esfera infantojuvenil.

Por ello me gustaría señalar como competencias adquiridas en mi desarrollo las siguientes, cuyas evidencias se encuentran en el Anexo 1:

- *Aplicar un proceso sistemático y fundamentado para valorar los distintos factores que inciden en una situación y tomar decisiones adecuadas, asumiendo la responsabilidad de las consecuencias.*

Este es uno de los aspectos que más complicado me resultó a la hora de comenzar a realizar mi trabajo; centrar un tema en concreto fundamentado en base a las necesidades de la sociedad actual y que permitiese poner el foco de la intervención infantojuvenil. Finalmente creo que he sido capaz de desarrollar un proceso sistemático con la búsqueda de artículos seleccionados para mi revisión, y posteriormente respaldarlo con los factores pertinentes acorde a mis objetivos e hipótesis, los cuales buscaban considerar el duelo como un proceso relevante sobre el que profundizar para poder determinar la importancia de la relación entre este y el desarrollo emocional, con el fin de conocer las orientaciones y recursos para trabajar desde la intervención.

Como evidencias de la adquisición de dicha competencia he seleccionado parte del contenido del apartado de método, en el que se refleja el proceso que llevé a cabo para desarrollar un proceso sistemático, el cual está fundamentado bajo el contexto mencionado previamente en la introducción, pero que se respalda con los términos seleccionados para la búsqueda, los cuales valoran los diferentes factores de la situación actual. También he seleccionado la tabla resumen de artículos seleccionados ya que esta es el reflejo de la decisión que tomé al seleccionar los artículos asumiendo la responsabilidad pertinente para desarrollarlos a lo largo de mi trabajo.

- *Identificar y analizar de manera crítica los retos y las necesidades planteados por la sociedad actual a los profesionales del ámbito de la intervención psicológica infantojuvenil.*

En el momento en que comencé a desarrollar mi trabajo se me presentó la dificultad de concretar un tema, pero atendiendo a esta competencia conseguí orientarme hacia las necesidades en salud mental que esta pandemia ha dejado al descubierto. Por tanto, creo que he hecho bien al centrarme en el proceso de duelo, ya que a pesar de que previamente ya conocíamos las peculiaridades que este presentaba antes de la pandemia por Covid-19, las consecuencias que esta traerá consigo en lo referente a la salud mental, más concretamente en la de niños y adolescentes, son aún una incógnita. Creo que he sido capaz de identificar y analizar de manera crítica los retos y necesidades que se plantean a los profesionales en nuestra sociedad, dada la situación que estamos viviendo, a la que se ha hecho referencia a lo largo de todo el trabajo. De ahí la importancia que se considera a la intervención psicológica infantojuvenil en el proceso de duelo.

Se ha seleccionado como evidencia una de las partes del trabajo en las que recalco algunas de las situaciones que están teniendo lugar en nuestra sociedad y que a mi parecer resultan claves desde el ámbito de la intervención psicológica, dada su vinculación con en salud mental de los individuos y su pertinente implicación en la elaboración del duelo en la infancia y adolescencia. Y por otro lado, se ha seleccionado la información extraída de uno de los últimos informes de la JIFE donde se sitúa a España en la cabeza de una lista de 85 países en el consumo de benzodiazepinas. Esto pone el

foco en la necesidad de desarrollar intervenciones psicológicas en nuestro país que frenen el consumo desmesurado de benzodiazepinas que se da en España.

- *Analizar, relacionar y utilizar integradamente modelos y posiciones teóricas diferentes en el ámbito de la intervención psicológica infantojuvenil*

A lo largo del trabajo creo que he sido capaz de analizar y relacionar los diferentes contenidos teóricos con las necesidades de intervención psicológica en la infancia y adolescencia en el proceso de duelo, dadas las particularidades que este presenta en estas primeras etapas de la vida. Esto me ha permitido integrar en mi trabajo los modelos y posiciones teóricas ya existentes, como la teoría del apego, las fases del duelo, el proceso de duelo en la infancia y adolescencia, la educación emocional... Todo ello con el fin de relacionar la importancia del desarrollo de las competencias emocionales para un proceso de duelo adaptativo.

Para ello he seleccionado algunas de las aportaciones de mi trabajo en las que soy capaz de analizar y relacionar determinados modelos y posiciones teóricas para poder integrarlas en la línea de trabajo de mi revisión. Algunas de ellas son las fases en que Bowlby organizó el proceso de duelo no complicado, que en este caso presentan diferencias a nivel emocional, somático, contenido del pensamiento y motivación. O las aportaciones de Bisquerra y García sobre la educación emocional, lo cual refleja la capacidad de análisis, relación e integración de los contenidos vistos en la asignatura de Educación Emocional con una de las necesidades de intervención actual en la sociedad en la que vivimos: el proceso de duelo.

Referencias bibliográficas

- Alonso-Llácer, L., Barreto Martín, P., Ramos-Campos, M., Mesa-Gresa, P., Lacomba-Trejo, L., y Pérez-Marín, M. (2020). Mindfulness and grief: The MADED program mindfulness for the acceptance of pain and emotions in grief. *Psicooncología*, 17(1).
- Alonso, L., Ramos, M., Barreto, P. y Pérez, M. (2019). Modelos psicológicos del duelo: una revisión teórica. *Calidad de vida y salud* 12(1), 65-75.
- Arcila, O. E. (2017). El duelo infantil por la pérdida de un ser querido y las diferencias con el duelo del adulto. 23.
- Bastidas, C. J., y Zambrano, R. O. (2020). El duelo familiar y el desarrollo emocional en los estudiantes. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 5(9), 125-144.
- Bisquerra, R., y García, E. (2018). La educación emocional requiere formación del profesorado. *Participación educativa*, 5(8), 13-28.
- Coronado, M. (2019). *Sentimientos y emociones en procesos de duelo. Proyecto de intervención de educación emocional en niños de Educación Primaria*. Universidad de Salamanca. España.
- Döveling, K. (2017). Online emotion regulation in digitally mediated bereavement. Why age and kind of loss matter in grieving online. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 61(1), 41-57. <https://doi.org/10.1080/08838151.2016.1273926>
- Echeburúa, E., y Herrán Bolx, A. (2007). ¿Cuándo el Duelo es Patológico y Cómo hay que Tratarlo? *Análisis y Modificación de Conducta*, 33(147). <https://doi.org/10.33776/amc.v33i147.1205>
- Flórez, S. D. (2002). Duelo. *Anales del sistema sanitario de Navarra*, 25 (Extra-3), 77-85. <https://doi.org/10.23938/ASSN.0843>
- Gabaldón, S. (2006). El duelo en el niño. *FMC - Formación Médica Continuada en Atención Primaria*, 13(7), 344-348. [https://doi.org/10.1016/S1134-2072\(06\)71337-8](https://doi.org/10.1016/S1134-2072(06)71337-8)
- Gómez Sánchez, A. (2021). *La educación emocional como herramienta para trabajar el duelo en la escuela*. Universidad de Sevilla. España
- Guerra, J. R., Zeballos, J., Angulo, C. H., Goosdenovich, D. A., Borja, M. A. y Campoverde, P. D. R. (2018). Educación emocional. Abordaje del proceso de la muerte en la escuela. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 37(2), 87-94.
- Guillén, E., Gordillo, M. J., Gordillo, M^a. D., Ruíz, I. y Gordillo, T. (2013). Crecer con la pérdida: el duelo en la infancia y adolescencia. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 493-498.
- INFOCOP. (19 de abril de 2021). *España lidera la lista mundial de consumo de benzodiazepinas para la ansiedad*. www.infocoponline.es. http://www.infocop.es/view_article.asp?id=16983
- Mateu, R., Escobedo, P. y Flores, R. (2019). *Resiliencia, educación emocional y duelo. Formación para futuros docentes*. Publicacions de la Universitat Jaume I. Resiliencia, educación emocional y duelo. Formación para futuros docentes. Núm. 162. DOI: <http://dx.doi.org/10.6035/Sapientia162>

- O' Kane, J. R. (2014). Loss and Mourning: A Life Cycle Perspective. En J. R. Brandell (Eds.) *Essentials of clinical social work*. (1.ªed., pp. 465-495). SAGE Publications, Inc.
- Ratcliffe, M. (2017). Grief and the Unity of Emotion. *Midwest Studies in Philosophy*, 41, 154-174. <https://doi.org/10.1111/misp.12071>
- Sánchez, M. (2021). *El Ciclo Vital. Valoración de una experiencia de Educación Emocional ante la pérdida en Educación Infantil*. Universidad de Murcia. España.
- Stylianou, P. & Zembylas, M. (2018). Dealing with the concepts of “grief” and “grieving” in the classroom: Children’s perceptions, emotions, and behavior. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 77(3), 240-266. <https://doi.org/10.1177/0030222815626717>
- Valliani, K. & Mughal, F. B. (2022). Human emotions during COVID-19: A lens through Kubler-Ross Grief theory. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 14(2), 247–249. <https://doi.org/10.1037/tra0001064>

Anexo 1: Evidencias de la reflexión desarrollo competencial

A continuación, se presentan las competencias seleccionadas anteriormente para la reflexión del desarrollo competencial y se muestran las evidencias concretas que avalan la adquisición de dichas competencias en mi proceso de aprendizaje.

- *Aplicar un proceso sistemático y fundamentado para valorar los distintos factores que inciden en una situación y tomar decisiones adecuadas, asumiendo la responsabilidad de las consecuencias.*

Se ha seleccionado como evidencias de esta competencia el proceso de metodología que se ha llevado a cabo para realizar la selección de artículos de la presente revisión sistemática:

Para realizar la búsqueda bibliográfica de la presente revisión sistemática se consultarán diversas bases de datos sobre las que extraer la información relevante para la elaboración del trabajo. Por un lado, se utilizó la plataforma EBSCOhost, que permite seleccionar las siguientes bases de datos de interés: APA PsycInfo, APA PsycArticles, APA PsycBooks, Psychology and Behavioral Sciences Collection, APA PsyTherapy, PSICODOC, CINAHL Complete, Academic Search Complete, MEDLINE y ERIC. Para dicha búsqueda se emplearon como palabras clave los siguientes términos: “Emotions”, “grief” y “children/ adolescents”. Con el fin de delimitar aún más el número de artículos encontrados dicha búsqueda, se emplearon los filtros (AND/OR) y se añadieron sinónimos de la siguiente forma: “Emotions” AND “grief OR loss OR bereavement OR mourning” AND “children OR adolescents OR youth OR child OR teen”. La búsqueda de todos los términos se limitó al título, excepto en los últimos que se seleccionó todo el texto. Además, se realizó una segunda búsqueda en la que se empleó la base de datos Google Académico, y una tercera a través de la base de datos de Psicología propuesta por la biblioteca de la Universitat Oberta de Catalunya (UOC); ambas empleando los términos “proceso de duelo”, “educación emocional”, “infancia” y “adolescencia”.

En la primera búsqueda con EBSCO se obtuvieron un total de 81 artículos, por lo que se eliminaron aquellos que al incluir el término “loss”, no hacían referencia al proceso de duelo o no tenían como elemento central de la investigación cuestiones relacionadas con la educación emocional. Ante un total de 44 artículos, se seleccionaron 12 artículos que finalmente tras profundizar en su contenido quedaron en seis. Este material se complementó con dos artículos extraídos de la base de datos Google Académico y dos de la base de datos de Psicología propuestos por la biblioteca de la UOC.

Así como la tabla resumen de los artículos seleccionados para la revisión que se encuentran en: **Tabla 1. Artículos incluidos en la revisión.**

- *Identificar y analizar de manera crítica los retos y las necesidades planteados por la sociedad actual a los profesionales del ámbito de la intervención psicológica infantojuvenil.*

Se ha seleccionado como evidencia una de las partes del trabajo en las que recalco algunas de las situaciones que están teniendo lugar en nuestra sociedad y que a mi parecer resultan claves desde el ámbito de la intervención psicológica, dada su vinculación con en salud mental de los individuos y su pertinente implicación en la elaboración del duelo en la infancia y adolescencia.

Así pues, atendiendo al contexto actual, marcado por la **pandemia de Covid-19**, las diferentes **crisis** y **conflictos bélicos**, se busca profundizar en las intervenciones llevadas a cabo mediante la educación socio emocional para conseguir el bienestar de los individuos que se encuentran en estas primeras etapas de la vida ya que tal como afirma Gabaldón (2006), la elaboración del duelo está directamente vinculada con los medios de contención emocional y con las capacidades de resiliencia. Si al niño se le proporciona ayuda, contención y funciones emocionales, podrá realizar un duelo adecuado para garantizar su salud mental.

Por otro lado, se ha seleccionado la información extraída de uno de los últimos informes de la JIFE donde se sitúa a España en la cabeza de una lista de 85 países en el consumo de benzodiazepinas. Esto pone el foco en la necesidad de desarrollar intervenciones psicológicas en nuestro país que frenen el consumo desmesurado de benzodiazepinas que se da en España.

Además, teniendo en cuenta uno de los últimos informes realizados por la Junta Internacional de Fiscalización de Estupefacientes (JIFE), que con datos previos a la pandemia por COVID-19, situaba a España a la cabeza de una lista de 85 países en el consumo de benzodiazepinas; parece que ante las secuelas que esta situación ha generado en los individuos de nuestra sociedad, la aplicación de medidas de intervención es un aspecto clave que debería llevarse a cabo desde atención temprana, dado que en nuestro país no existe una estrategia nacional de atención a la salud mental.

- *Analizar, relacionar y utilizar integradamente modelos y posiciones teóricas diferentes en el ámbito de la intervención psicológica infantojuvenil*

Para ello he seleccionado algunas de las aportaciones de mi trabajo en las que soy capaz de analizar y relacionar determinados modelos y posiciones teóricas para poder integrarlas en la línea de trabajo de mi revisión. Algunas de ellas son las **fases en que Bolwby organizó el proceso de duelo no complicado**, que en este caso presentan diferencias a nivel emocional, somático, contenido del pensamiento y motivación:

- *La fase 1 “fase de entumecimiento o shock”*: fase temprana de intensa desesperación, caracterizada por el aturdimiento, la negación, la colera y la no aceptación.
- *La fase 2 “fase de anhelo y búsqueda”*: fase de intensa añoranza y de búsqueda de la persona fallecida, caracterizada por inquietud física y pensamientos permanentes sobre el fallecido.
- *La fase 3 o “fase de desorganización y desesperanza”* en la que la realidad de la pérdida comienza a establecerse, domina la sensación de sentirse arrastrado por los acontecimientos y la persona parece desarraigada, apática e indiferente.
- *La fase 4 “fase de reorganización”* es una etapa de reorganización en la que comienzan a remitir los aspectos más dolorosamente agudos del duelo y el individuo empieza a experimentar la sensación de reincorporarse a la vida, internalizando la pérdida.

Otra de las evidencias que reflejan la adquisición e integración del contenido, en este caso no solo del trabajo sino también de la asignatura de Educación Emocional, son las aportaciones de Bisquerra y García sobre la **educación emocional**:

Tal como indican Bisquerra y García (2018) la educación emocional es una de las innovaciones psicopedagógicas de los últimos años que se propone responder a las necesidades sociales que no quedan suficientemente atendidas en las materias académicas ordinarias. Por ello el objetivo principal de la educación emocional es desarrollar competencias emocionales, dada la importancia que estas tienen en el transcurso del ciclo vital. Por este motivo la adquisición de dichas competencias básicas para la vida debería ser consideradas, tal como recogen Bisquerra y García (2018) como una educación para la vida.