



**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA
SEDE QUITO
CARRERA DE PSICOLOGÍA**

**PERCEPCIÓN DEL DUELO EN JÓVENES
DE 20 A 25 AÑOS TRAS LA PÉRDIDA DE UN
FAMILIAR EN QUITO, ECUADOR.**

**Trabajo de titulación previo a la obtención del
Título de Licenciada en Psicología**

AUTOR: ROMERO PACHACAMA EMILY CAMILA

TUTOR: ASLALEMA ENRIQUEZ ANDREA BEATRIZ

Quito - Ecuador

2026

**CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE
TITULACIÓN**

YO, EMILY CAMILA ROMERO PACHACAMA con documento de identificación
N° 1752643484 manifiesto que:

Soy el autor y responsable del presente trabajo; y, autorizo a que sin fines de lucro la
Universidad Politécnica Salesiana pueda usar, difundir, reproducir o publicar de manera
total o parcial el presente trabajo de titulación.

Quito, 2 de Febrero del año 2026

Atentamente,



Romero Pachacama Emily Camila
1752643484

**CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE
TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**

Yo, ROMERO PACHACAMA EMILY CAMILA con documento de identificación No. 1752643484, expreso mi voluntad y por medio del presente documento cedo a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que soy autor de la Sistematización de Experiencias Prácticas de Investigación y/o Intervención: "PERCEPCIÓN DEL DUELO EN JÓVENES DE 20 A 25 AÑOS TRAS LA PÉRDIDA DE UN FAMILIAR EN QUITO, ECUADOR", el cual ha sido desarrollado para optar por el título de: Licenciado en Psicología en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En concordancia con lo manifestado, suscribo este documento en el momento que hago la entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 2 de Febrero del año 2026

Atentamente,



Romero Pachacama Emily Camila
1752643484

CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, ASLALEMA ENRIQUEZ ANDREA BEATRIZ con documento de identificación No. 1725487530, docente de la Universidad Politécnica Salesiana, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: PERCEPCIÓN DEL DUELO EN JÓVENES DE 20 A 25 AÑOS TRAS LAS PÉRDIDA DE UN FAMILAR QUITO, ECUADOR, realizado por ROMERO PACHACAMA EMILY CAMILA con documento de identificación N° 1752643484 obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción Sistematización de Experiencias Prácticas de Investigación y/o Intervención que cumple con todos los requisitos determinados por la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 02 de febrero del 2026

Atentamente,



Aslalema Enriquez Andrea Beatriz
1725487530

Dedicatoria y agradecimiento

Dedico este trabajo, en primer lugar, a Dios, por acompañarme incluso en los momentos en que dudé de mí misma, por darme fuerza cuando sentí cansancio y por recordarme que todo tiene un propósito.

A mi mamá, Jenny, por ser mi mayor apoyo, mi refugio y mi fuerza. Gracias por tu amor infinito, por cada sacrificio silencioso, por creer en mí incluso cuando yo no lo hacía. Todo lo que soy y lo que hoy logro tiene mucho de ti.

A mi papá, Giovanni, gracias por tu apoyo y por tu esfuerzo. Este logro también es fruto de tu respaldo.

A mi hermana Celeste, por ser parte de mi vida, por su compañía constante y por ser un apoyo sincero en cada etapa de este camino.

A Dennys Carvajal, por estar siempre a mi lado y por quererme de una forma tan sincera. Este logro también es tuyo. Gracias por acompañarme por impulsarme cuando dudé y por darme fuerza en los momentos más difíciles.

A mis amigos, y de manera especial a Dome y Andrés, por su amistad sincera, por las palabras de ánimo, las risas necesarias y por estar presentes cuando más lo necesité.

Agradezco a mi tutora de tesis, Andrea Aslalema, por su guía, paciencia y apoyo durante el desarrollo de este trabajo.

Y a mí misma, por no rendirme, por levantarme en los momentos de duda y por demostrarme que soy capaz de llegar hasta aquí.

Resumen

El estudio tuvo como objetivo comprender la percepción del duelo en jóvenes de 20 a 25 años tras la pérdida de un familiar en la ciudad de Quito, Ecuador. Se desarrolló desde un enfoque cualitativo, con alcance descriptivo y diseño narrativo. La muestra estuvo conformada por jóvenes universitarios que experimentaron una pérdida familiar en los últimos dos años. Como instrumento se empleó la entrevista semiestructurada y la técnica de análisis de datos fue la codificación abierta, lo cual permitió identificar y describir los significados presentes en los relatos de los participantes, con las manifestaciones emocionales, cognitivas, físicas y conductuales del duelo.

Los resultados evidencian que el duelo es vivido como una experiencia profundamente dolorosa que impacta de manera significativa en la vida emocional y cotidiana de los jóvenes; sin embargo, también se identifica como un proceso que favorece la reflexión personal y la resignificación de los vínculos. El acompañamiento familiar emerge como un factor clave en la elaboración del duelo. Se concluye que el duelo en jóvenes es un proceso no lineal y complejo que requiere espacios de apoyo oportuno.

Palabras clave: duelo, muerte, manifestaciones de duelo.

Abstract

This study aimed to understand the perception of grief in young adults aged 20 to 25 after the loss of a family member in Quito, Ecuador. A qualitative approach was used, with a descriptive scope and a narrative design. The sample consisted of university students who had experienced a family loss within the last two years. Data were collected through semi-structured interviews and analyzed using open coding, which allowed the identification and description of meanings emerging from participants narratives. of emotional, cognitive, physical, and behavioral manifestations of grief.

The findings show that grief is experienced as a deeply painful process that significantly affects young people's emotional lives; however, it also promotes personal reflection and the re-signification of emotional bonds. Family support was identified as a key element in coping with loss. The study concludes that grief in young adults is a subjective and complex process that requires timely support.

Key words: grief, death, manifestations of grief.

Índice de Contenido

Introducción	1
I. Planteamiento del problema	1
II. Justificación y Relevancia	2
III. Objetivos	4
IV. Marco Teórico	4
Percepción	4
Duelo	5
Fases del duelo	6
Tareas en el proceso de duelo	8
Tipos de duelo	10
Manifestaciones del Duelo	11
V. Dimensiones	18
VI. Supuestos	18
VII. Marco Metodológico	19
VIII. Población y Muestra	21
IX. Descripción de los datos producidos	22
X. Presentación de los Resultados Descriptivos	22
XI. Análisis de los Resultados	25
XII. Conclusiones	39
XIII. Referencias Bibliográficas:	40

Introducción

I. Planteamiento del problema

La presente investigación se centra en explorar la percepción del duelo en jóvenes, comprendiendo los significados, las manifestaciones emocionales y los procesos cognitivos que surgen ante la pérdida de un familiar.

En Ecuador existen estudios que evidencian la importancia de investigar el duelo en jóvenes. Defaz Vásquez (2016), en la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, analizó las manifestaciones del duelo en estudiantes universitarios y mostró cómo esta experiencia repercute en su mundo emocional.

De manera similar, Arias Sempértegui (2018) trabajó con jóvenes de 18 a 25 años en una universidad de Quito, resaltando la presencia de emociones intensas y cambios internos posteriores a la pérdida. Además, investigaciones como las de Bastidas Martínez y Olmedo Zambrano (2020) han señalado que el duelo familiar puede influir en el desarrollo emocional de estudiantes ecuatorianos, lo que refuerza la relevancia de analizarlo en espacios educativos.

El problema central de esta investigación surge de la poca información disponible sobre cómo los jóvenes de 20 a 25 años viven y comprenden el duelo tras la pérdida de un familiar. Esta etapa de la vida está marcada por decisiones importantes, cambios emocionales y la búsqueda de estabilidad personal, por lo que una pérdida tiene un impacto particular en su manera de sentir, relacionarse y desenvolverse en su entorno. Sin embargo, todavía no se conoce con claridad cómo interpretan esta experiencia, qué significado le otorgan y de qué forma la integran en su vida cotidiana. Esta falta de comprensión impide reconocer la complejidad con la que los jóvenes enfrentan el duelo y limita la posibilidad de entender las necesidades emocionales y sociales que surgen durante este proceso.

El estudio realizado se sitúa dentro del campo de la psicología social y clínica, ya que aborda la forma en que los jóvenes interpretan su experiencia emocional y la integran en su vida cotidiana. Se enfocará en jóvenes de 20 a 25 años, etapa donde la pérdida puede afectar su equilibrio emocional y bienestar.

II. Justificación y Relevancia

La investigación surge de la necesidad de comprender cómo los jóvenes de 20 a 25 años que estudian en el sector de La Mariscal Sucre, en Quito, significan y afrontan la pérdida de un familiar. En esta etapa del ciclo vital, los jóvenes atraviesan procesos de transición que implican la construcción de identidad, la consolidación de vínculos afectivos y la búsqueda de estabilidad emocional; por ello, la vivencia de un duelo puede incidir de manera considerable en su equilibrio psicológico, su desempeño académico y sus relaciones interpersonales.

En el contexto ecuatoriano, el duelo en jóvenes continúa siendo un tema poco abordado, a pesar de su alta presencia en la vida cotidiana. Aunque el país no cuenta con estadísticas específicas sobre duelo en jóvenes, los indicadores de salud mental permiten dimensionar la importancia del fenómeno. Entre enero y julio de 2023, el Ministerio de Salud Pública registró 619.781 atenciones por problemas de salud mental, un incremento significativo respecto a los años anteriores, siendo la ansiedad y la depresión los motivos de consulta más frecuentes en población joven (MSP, 2023). De forma complementaria, la encuesta “Tu Voz, Tus Derechos” reveló que el 20 % de niños, adolescentes y jóvenes en Ecuador presenta síntomas de depresión o ansiedad, y un 10 % ha considerado o intentado hacerse daño, lo que evidencia un contexto social en el que las experiencias de pérdida pueden agravar procesos emocionales preexistentes. Estas cifras no describen directamente el duelo, pero sí muestran la vulnerabilidad emocional en la que los jóvenes pueden estar enfrentando la muerte de un familiar.

Como señala Delgado et al. (2025), la muerte de un familiar tiene efectos directos en el funcionamiento académico y emocional de los estudiantes universitarios, manifestándose en pérdida de concentración, disminución del rendimiento, autoexclusión e inasistencia. Estos hallazgos reflejan que el duelo no solo afecta el estado emocional, sino también la capacidad de atención, la energía física y el desempeño cotidiano. Además, los autores destacan que muchos docentes no logran identificar estos cambios, lo que invisibiliza las necesidades reales de acompañamiento que los jóvenes presentan tras una pérdida significativa. Este panorama permite comprender que el duelo genera repercusiones tanto cognitivas como físicas y sociales, por lo que reconocer estas manifestaciones resulta fundamental para promover procesos de afrontamiento más saludables.

Desde una perspectiva clínica, el estudio del duelo permite identificar los patrones cognitivos y emocionales que emergen tras la pérdida, tales como tristeza profunda, alteraciones del sueño, dificultades de concentración, desregulación emocional o sensación de vacío. Comprender estas manifestaciones clínicas resulta esencial para anticipar posibles dificultades en la adaptación, prevenir complicaciones y orientar intervenciones psicológicas oportunas.

Desde una perspectiva social, el duelo se construye en interacción con el entorno familiar, académico y comunitario. Los jóvenes no solo enfrentan la pérdida a nivel individual, sino que esta experiencia se ve influida por la disponibilidad de redes de apoyo, las dinámicas familiares, los recursos comunitarios y las creencias culturales en torno a la muerte. Analizar el duelo desde el ámbito social permite reconocer cómo los contextos relacionales facilitan o limitan los procesos de afrontamiento, y cómo la comunidad universitaria puede desempeñar un papel clave en la contención emocional.

De esta manera, integrar la perspectiva clínica y la perspectiva social ofrece una comprensión más completa del duelo en jóvenes, al permitir identificar tanto las respuestas emocionales que surgen tras la pérdida como las condiciones contextuales que influyen en su elaboración.

Finalmente, esta investigación es pertinente porque visibiliza una experiencia que, aunque frecuente, suele afrontarse de manera silenciosa y sin apoyo adecuado. Al escuchar las narrativas de los jóvenes y analizar los significados que atribuyen a la pérdida, el estudio aporta elementos fundamentales para comprender el duelo como un fenómeno humano complejo que se vive individualmente, pero se sostiene colectivamente.

III. Objetivos

General:

Analizar la percepción del duelo en jóvenes de 20 a 25 años tras la pérdida de un familiar.

Objetivos específicos:

- Describir los componentes del duelo que emergen en los relatos de jóvenes de 20 a 25 años frente a la pérdida de un familiar.
- Explorar la percepción del duelo en jóvenes de 20 a 25 años de edad tras la pérdida de un familiar.

IV. Marco Teórico

Comprender la percepción del duelo en los jóvenes permite profundizar en las experiencias emocionales, significados personales y procesos que surgen ante la pérdida de un familiar.

Percepción

La percepción es un proceso mediante el cual el sujeto interpreta y organiza la

realidad, construyendo significados que le permiten comprender su experiencia de manera coherente. Desde esta perspectiva, percibir no implica una reproducción exacta de la realidad, sino una elaboración interpretativa que integra los elementos de la experiencia en estructuras con sentido (Oviedo, 2004).

De igual manera, Vargas Melgarejo (1994) concibe la percepción como un proceso de interpretación de la realidad social, mediante el cual los individuos atribuyen significado a los acontecimientos que experimentan. Desde este enfoque, la percepción se encuentra mediada por factores culturales, sociales y simbólicos, lo que explica por qué una misma situación puede ser vivida y comprendida de manera distinta por diferentes personas.

Duelo

Freud (1917) interpreta el duelo como un proceso por el cual el yo debe desprenderse de la energía libidinal que estaba invertida en el objeto perdido, tras una pérdida real o simbólica. En su obra *Duelo y melancolía*, plantea que el duelo supone que “la investidura libidinal abandona al objeto, pero sólo para retirarse al lugar del yo del cual había partido”.

El duelo es una labor interna del yo, que consiste en renunciar al objeto perdido y reorientar la libido hacia otros objetos; la melancolía, en cambio, constituye un resultado patológico de ese mismo proceso, en el que la energía libidinal se dirige contra el yo.

Aunque Bowlby (1980) no escribió exclusivamente sobre el duelo con un modelo formalizado del mismo modo que otros autores, su teoría del apego y de la pérdida ha sido fundamental para el estudio del duelo. Por ejemplo, se le atribuye la idea de que la respuesta emocional al separarse de una figura significativa tiene bases evolutivas, siendo útil en términos adaptativos al motivar el reencuentro con el otro.

Desde la perspectiva de Bowlby, el duelo aparece como una reacción a la ruptura del apego; la búsqueda, la protesta, la desesperanza y luego la reorganización son parte del proceso natural que permite al individuo adaptarse.

Ramos Campos, junto con L. Alonso Llácer, P. Barreto Martín y M. Pérez Marín (2019) realizan una revisión teórica de los modelos psicológicos del duelo en la que definen el duelo como el “proceso de adaptación a la pérdida de un ser querido” y subrayan que puede suponer una oportunidad de crecimiento y transformación. Este enfoque integrador toma en cuenta distintos modelos (etapas, tareas, transiciones) y subraya la relevancia de factores de riesgo y de protección, así como la necesidad de intervención terapéutica.

Según la revisión teórica de Jaramillo Serna y Oquendo Estrada (2013). El duelo es un fenómeno humano de carácter psicosocial, por lo cual implica procesos que precisan de la subjetividad, del establecimiento de vínculos, de pensamientos, cogniciones y emociones, a su vez está ligado a manifestaciones sociales y culturales que particularizarán la forma de verlo y vivirlo.

Ramos (2024) aborda el duelo desde la perspectiva de la terapia Gestalt. En su artículo “El duelo: reflexiones desde la terapia Gestalt” sostiene que el duelo exige la elaboración de la pérdida mediante el darse cuenta la resolución de asuntos inconclusos y la reintegración de la vida vital.

Fases del duelo

La psiquiatra Elisabeth Kübler-Ross (1969) fue una de las primeras autoras en estudiar científicamente las reacciones emocionales ante la muerte y las pérdidas significativas. En su obra *Sobre la muerte y los moribundos*, propuso un modelo compuesto por cinco fases del duelo, que describen las respuestas emocionales más comunes que experimentan las personas frente a una pérdida. Estas fases no se

presentan siempre de manera lineal, ya que cada individuo puede transitarlas en distinto orden, repetirlas o permanecer más tiempo en alguna de ellas.

Primera fase: Negación

La negación constituye la reacción inicial frente a una pérdida. esta fase actúa como un mecanismo de defensa que permite amortiguar el impacto emocional del acontecimiento. En este momento, la persona tiende a rechazar la realidad o a pensar que lo sucedido no es cierto. La negación brinda un espacio psicológico para procesar gradualmente la noticia y prepararse para afrontar el dolor que implica la pérdida.

Segunda fase: Ira

Cuando la persona comienza a reconocer la realidad, puede surgir una sensación de injusticia o enojo. La autora explica que la ira puede dirigirse hacia uno mismo, hacia los demás o incluso hacia la persona fallecida. Este sentimiento aparece como una forma de expresar la frustración por no poder controlar la situación, la rabia es una manifestación normal del proceso de duelo, ya que representa un intento de recuperar el sentido de poder frente a una realidad que escapa al control personal.

Tercera fase: Negociación

En esta fase, el doliente intenta buscar acuerdos imaginarios o racionalizaciones para revertir o aliviar el sufrimiento. Pueden aparecer pensamientos como “si hubiera hecho algo diferente, esto no habría pasado”. La negociación refleja el deseo de posponer la pérdida o de encontrar una forma simbólica de compensarla. Aunque se basa en ilusiones, este momento permite al individuo mantener una mínima esperanza antes de enfrentarse a la aceptación plena.

Cuarta fase: Depresión

La depresión aparece cuando la persona comprende la irreversibilidad de la pérdida. En esta etapa, surgen sentimientos de tristeza profunda, vacío y desesperanza,

distingue entre una depresión reactiva, que se relaciona con la tristeza por lo que se ha perdido, y una depresión preparatoria, vinculada con la anticipación de una vida sin la presencia del ser querido. Este momento es doloroso, pero constituye un paso necesario para asimilar la realidad emocional del duelo.

Quinta fase: Aceptación

La última fase entendida como el reconocimiento sereno de la pérdida y la disposición a continuar viviendo. En esta etapa no hay indiferencia, sino un equilibrio emocional que permite recordar sin sufrir de manera constante. La aceptación representa la integración de la experiencia de pérdida dentro de la historia personal del individuo, posibilitando la reconstrucción del sentido vital y la apertura hacia nuevas relaciones o proyectos.

Tareas en el proceso de duelo

El psicólogo estadounidense J. William Worden (1997), en su obra *El tratamiento del duelo: Asesoramiento psicológico y terapia*, propone que el duelo no debe entenderse como una serie de etapas rígidas que toda persona atraviesa, sino como un conjunto de tareas que el doliente necesita realizar activamente para lograr su adaptación emocional y vital frente a la pérdida. Estas tareas no siguen un orden estricto y pueden superponerse o repetirse, dependiendo del ritmo de cada individuo.

Primera tarea: Aceptar la realidad de la pérdida

La primera tarea consiste en reconocer y aceptar que la pérdida ha ocurrido realmente. En esta fase, la persona debe asumir tanto a nivel racional como emocional que el ser querido ya no volverá. Con el paso del tiempo, los ritos funerarios, la comunicación y el acompañamiento social ayudan a que el individuo logre integrar la idea de la pérdida en su vida cotidiana. Aceptar la realidad implica, en definitiva, pasar del pensamiento “no puede ser” al reconocimiento de que la muerte o pérdida es

irreversible (Worden, 1997).

Segunda tarea: Elaborar el dolor del duelo

En la segunda tarea, el doliente debe reconocer, expresar y afrontar las emociones derivadas de la pérdida. Según Worden (1997), intentar reprimir el sufrimiento o negar las emociones puede generar complicaciones posteriores, como depresión, ansiedad o bloqueos emocionales. En esta fase se experimentan sentimientos de tristeza, rabia, culpa, soledad o incluso alivio, y es fundamental permitir su expresión. Elaborar el dolor no significa sufrir sin fin, sino procesar lo vivido para evitar que se convierta en una carga emocional permanente.

Tercera tarea: Adaptarse a un entorno en el que la persona perdida ya no está

La tercera tarea implica aprender a vivir en un contexto modificado por la ausencia. Worden (1997) señala que la pérdida de un ser querido afecta el rol, la identidad y las actividades del doliente. Por ello, la adaptación requiere asumir nuevas responsabilidades, redefinir rutinas y reconstruir la imagen de uno mismo. En esta etapa, la persona comienza a reorganizar su vida sin la presencia física del fallecido, lo que también puede incluir desarrollar nuevas habilidades o fortalecer la autonomía personal. Adaptarse no significa olvidar, sino ajustar la vida cotidiana a la nueva realidad.

Cuarta tarea: Recolocar emocionalmente al fallecido y continuar viviendo

La última tarea descrita por Worden (1997) consiste en dar un nuevo lugar emocional al ser perdido y seguir adelante con la vida. El propósito es mantener un vínculo interno que no obstaculice el crecimiento personal ni la apertura hacia nuevas experiencias. Esto implica transformar la relación con la persona fallecida: ya no se trata de la presencia física, sino de un recuerdo significativo que acompaña sin causar

sufrimiento constante. Cumplir con esta tarea marca el inicio de la integración de la pérdida y la posibilidad de construir nuevos proyectos personales.

Tipos de duelo

Worden (1997) identifica diferentes tipos de duelo que pueden presentarse según la manera en que la persona enfrenta la pérdida y las dificultades que surgen durante el proceso:

1. **Duelo normal:** Se caracteriza por un proceso emocional que, aunque doloroso, permite la adaptación progresiva a la pérdida y la reincorporación a la vida cotidiana.
2. **Duelo anticipado:** Aparece cuando la persona comienza a elaborar el duelo antes de que la pérdida se produzca, como en casos de enfermedades terminales. Este proceso puede ayudar a aceptar la muerte con mayor serenidad.
3. **Duelo retardado:** Ocurre cuando las reacciones emocionales se postergan y surgen tiempo después del hecho, generalmente al enfrentar una nueva pérdida o situación que revive la anterior.
4. **Duelo prolongado o crónico:** Se presenta cuando el dolor se mantiene durante un periodo excesivo y el doliente no logra avanzar, permaneciendo emocionalmente estancado.
5. **Duelo inhibido:** Se manifiesta cuando la persona evita expresar los sentimientos y aparenta normalidad, pero las emociones reprimidas pueden derivar en síntomas físicos o psicológicos.
6. **Duelo distorsionado:** Se caracteriza por una respuesta emocional desproporcionada o intensa, que interfiere en la vida cotidiana, como una culpa o ira exagerada.
7. **Duelo no reconocido o desautorizado:** Se produce cuando el entorno

social no valida la pérdida, por lo que el doliente carece de apoyo o comprensión, dificultando su elaboración.

Sigmund Freud, en su obra *Duelo y melancolía*, diferencia el duelo normal del duelo patológico o melancólico.

El duelo normal es el proceso psicológico mediante el cual la persona acepta la pérdida del objeto amado y retira progresivamente la carga afectiva que estaba depositada en él, permitiendo así que la energía psíquica pueda orientarse hacia nuevos vínculos. En cambio, el duelo patológico se caracteriza por una identificación excesiva con el objeto perdido, lo que impide la superación de la pérdida y genera síntomas de melancolía, culpa o desvalorización (Freud, 1917).

Manifestaciones del Duelo

Las manifestaciones del duelo abarcan múltiples dimensiones de la experiencia humana, afectando de manera integral a la persona que atraviesa el proceso de pérdida. Estas manifestaciones pueden clasificarse en cuatro categorías principales: emocionales, cognitivas, físicas y conductuales.

Manifestaciones Emocionales

Las manifestaciones emocionales son las respuestas afectivas que surgen frente a la pérdida, como tristeza, nostalgia, irritabilidad o sentimientos de vacío. Estas emociones forman parte natural del proceso de adaptación ante la ausencia de un ser querido.

El duelo puede despertar una mezcla de sentimientos que van apareciendo a medida que la persona intenta asimilar la pérdida. La tristeza suele ser la reacción más evidente, pues expresa el impacto que deja la ausencia del ser querido. También puede surgir culpa, especialmente cuando la persona se cuestiona decisiones o acciones relacionadas con el fallecimiento. La ansiedad aparece ante la incertidumbre y los

cambios que trae esta experiencia, mientras que la soledad se manifiesta como una sensación de vacío o desconexión.

En muchos casos, el primer momento está marcado por un shock emocional que dificulta comprender lo ocurrido. A esto se suman el anhelo o la añoranza, que reflejan el deseo de volver a tener cerca a quien ya no está, y la ira, que puede dirigirse hacia la situación, hacia otros o incluso hacia uno mismo.

En ciertos casos, también puede experimentarse alivio si la muerte puso fin al sufrimiento del familiar, aunque este sentimiento suele venir acompañado de ambivalencia. El llanto se convierte en una forma natural de liberar tensión emocional, mientras que el vacío interior o la desesperanza expresan la falta de motivación típica de los primeros momentos del duelo. Finalmente, la insensibilidad afectiva puede aparecer como una desconexión temporal de las emociones debido al impacto de la pérdida.

Las manifestaciones emocionales constituyen la dimensión más visible y reconocida del duelo. A nivel emocional, se observan tristeza profunda, culpa, ansiedad, soledad, shock emocional, anhelo, ira, alivio, e incluso insensibilidad afectiva. Estas respuestas emocionales varían en intensidad y pueden presentarse de manera fluctuante a lo largo del proceso de duelo (Parkes, 1972).

La tristeza representa la emoción más común en el duelo, manifestándose a través de llanto frecuente, sensación de vacío interior y desesperanza. La culpa puede surgir por acciones realizadas o no realizadas antes de la muerte, generando autorreproches y rumiación sobre lo que pudo haberse hecho diferente. La ansiedad se relaciona con la incertidumbre sobre la capacidad de sobrevivir sin el fallecido y con preocupaciones sobre el futuro (Worden, 2013).

De manera complementaria, la ira constituye una manifestación emocional frecuentemente incomprendida, pudiendo dirigirse hacia profesionales de la salud,

familiares, Dios, el destino, o incluso hacia el fallecido por haberlos abandonado. El alivio puede experimentarse especialmente cuando la muerte sigue a un largo periodo de sufrimiento, aunque frecuentemente se acompaña de culpa por sentir este alivio (Kübler-Ross & Kessler, 2005).

Manifestaciones Cognitivas

Las manifestaciones cognitivas se refieren a los cambios en la forma de pensar o procesar información durante el duelo.

Es común que aparezca confusión, ya que a la persona le cuesta ordenar sus ideas o comprender lo que está pasando. También puede presentarse dificultad para concentrarse, lo que afecta actividades cotidianas, conversaciones o tareas académicas. En ciertos momentos, la mente puede quedarse en blanco, como si no hubiera capacidad de razonar con claridad. A esto se suman los pensamientos repetitivos sobre el fallecido o sobre la situación, junto con la tendencia a volver una y otra vez a lo sucedido para tratar de entenderlo, lo que incluye procesos como la reinterpretación y la rumiación.

Muchas personas también buscan explicaciones o razones que den sentido a la pérdida, mientras reflexionan sobre lo que esa persona significaba en su vida y cómo cambia su día a día sin ella. Además, pueden aparecer olvidos de tareas simples, momentos de desconexión en los que la persona se siente ausente o desubicada, y dificultades para mantener la atención durante más de unos minutos. Finalmente, los pensamientos insistentes se vuelven frecuentes, apareciendo de manera constante y difícil de controlar, lo cual refleja el esfuerzo mental que implica adaptarse a la ausencia.

Las personas en duelo no solo experimentan dolor emocional, sino también alteraciones en el pensamiento. Entre las dificultades cognitivas más frecuentes se encuentran la incapacidad para concentrarse, la confusión, la sensación de que la mente

está en blanco y los pensamientos repetitivos acerca del fallecido. Estos síntomas aparecen porque la atención y la energía mental se ven absorbidas por el esfuerzo de aceptar la pérdida y comprender su significado en la propia vida. (Worden,2004)

El duelo implica una reconfiguración cognitiva que abarca la manera en que el individuo interpreta la pérdida, asigna sentido al fallecimiento y reconstruye la relación con el ser querido ausente. Esto requiere un trabajo mental que se expresa en pensamientos recurrentes, cuestionamientos sobre el vínculo, búsqueda de explicaciones y una revaluación continua del significado afectivo de la pérdida. (Jaramillo y Oquendo, 2013).

En los jóvenes universitarios, las manifestaciones cognitivas del duelo suelen expresarse como dificultades para procesar información académica, olvidos frecuentes, desconexión momentánea de la realidad cotidiana y pensamientos insistentes relacionados con el familiar fallecido. Estas alteraciones afectan su rendimiento y su funcionalidad diaria, pues la mente permanece centrada en la pérdida.” (Muñoz y Jaramillo, 2025).

Manifestaciones Físicas

Las manifestaciones físicas del duelo son reacciones corporales que aparecen como respuesta al impacto emocional de la pérdida.

En el cuerpo también se hacen visibles los efectos del duelo, y muchas veces son las primeras señales que la persona nota antes incluso de identificar lo que siente. Es habitual que aparezca una sensación de presión en el pecho, como si algo pesara por dentro, acompañada en ocasiones de dificultad para respirar con normalidad o de pequeños episodios de ahogo relacionados con la carga emocional. La energía también suele disminuir, dando paso a una fatiga persistente que afecta el ritmo diario y dificulta mantenerse activo. Los dolores de cabeza se vuelven frecuentes debido a la tensión

acumulada y al estado de preocupación constante. El sueño puede alterarse de distintas maneras: hay quienes tardan mucho en dormirse y otros se despiertan varias veces durante la noche sin lograr descansar.

Algo similar ocurre con el apetito, que puede aumentar o disminuir de forma notable, reflejando cómo el cuerpo responde a un momento de fuerte impacto emocional. Estas manifestaciones muestran que el duelo no solo se vive en la mente, sino que también se expresa de manera profunda en lo físico.

El duelo genera importantes manifestaciones somáticas que reflejan el impacto físico del estrés emocional. A nivel físico, se describen opresión en el pecho, vacío en el estómago, hipersensibilidad al ruido, sensación de despersonalización, falta de aire, debilidad muscular, falta de energía, sequedad de boca, trastornos del sueño, cambios en el apetito, mayor susceptibilidad a enfermedades, palpitaciones, dolores de cabeza, y tensión muscular (Worden, 2013).

La opresión en el pecho y la sensación de falta de aire constituyen manifestaciones físicas particularmente comunes, reflejando la ansiedad y el estrés emocional experimentado. El vacío en el estómago puede acompañarse de náuseas y pérdida de apetito, o en algunos casos, de ingesta compulsiva como mecanismo de compensación emocional. La fatiga extrema y la falta de energía reflejan el agotamiento que produce el trabajo psicológico intenso del duelo (Parkes, 1972).

Los trastornos del sueño se manifiestan como dificultad para conciliar el sueño, despertares frecuentes durante la noche, pesadillas relacionadas con el fallecido o con la muerte, o en algunos casos, hipersomnia como forma de evitación del dolor emocional. La debilitación del sistema inmunológico durante el duelo aumenta la vulnerabilidad a enfermedades físicas, requiriendo atención médica preventiva (Stroebe & Schut, 1999).

Las manifestaciones físicas del duelo también han sido ampliamente estudiadas

en el contexto latinoamericano, donde diversos autores han resaltado que la pérdida provoca respuestas somáticas significativas. En una revisión teórica realizada en Colombia, Jaramillo y Oquendo señalan que el duelo se acompaña con frecuencia de “alteraciones corporales como dolor en el pecho, cansancio extremo y tensión muscular”, expresiones que reflejan el esfuerzo emocional y psicológico que la persona enfrenta al procesar la pérdida (Jaramillo & Oquendo, 2013).

El psiquiatra José Luis Vázquez sostiene que las reacciones corporales del duelo incluyen “insomnio, pérdida del apetito, palpitaciones, sensación de vacío estomacal y disminución general de la energía física”, síntomas que se intensifican durante las primeras semanas posteriores a la muerte del ser querido (Vázquez, 2015). Estas respuestas fisiológicas, según el autor, son parte de la adaptación al impacto emocional de la pérdida.

Asimismo, Barreto identifica que el duelo puede generar “cefaleas, debilidad muscular, cambios en el ritmo cardíaco y mayor vulnerabilidad inmunológica”, debido a la carga emocional y al estrés sostenido que atraviesan los dolientes (Barreto., 2019). Estas manifestaciones físicas, aunque comunes, requieren atención y acompañamiento para evitar complicaciones asociadas.

Por otro lado, Lidia Ángela Formoso indica que muchas personas en duelo experimentan “trastornos del sueño, hipersensibilidad al ruido, tensión mandibular, mareos y opresión torácica”, reacciones que se explican por la activación del sistema nervioso ante una experiencia de alto impacto emocional (Formoso, 2011).

Finalmente, estudios latinoamericanos recientes coinciden en que el trabajo psicológico y emocional que implica el duelo se refleja directamente en el cuerpo, generando fatiga intensa, contracturas musculares, cambios en la respiración y alteraciones gastrointestinales. Estas manifestaciones físicas evidencian el vínculo entre

el sufrimiento emocional y la respuesta somática, por lo que requieren un acompañamiento integral durante el proceso de duelo (Muñoz & Jaramillo, 2025).

Manifestaciones Conductuales

Las manifestaciones conductuales son cambios en la forma habitual de actuar. Incluyen variaciones en la rutina, en los hábitos cotidianos o en la manera de relacionarse con otras personas, mostrando cómo el duelo puede influir en el comportamiento y las actividades diarias.

Muchas personas tienden a aislarse, limitando el contacto con los demás porque no se sienten con ánimo para socializar o porque prefieren estar solas mientras procesan lo sucedido. Asimismo, los hábitos de sueño pueden alterarse, presentándose noches de insomnio o descansos interrumpidos que dificultan mantener una rutina estable. Algo similar ocurre con el apetito, que puede disminuir o aumentar de forma repentina dependiendo de cómo se exprese el malestar emocional. También pueden aparecer momentos de inquietud o una actividad acelerada que impide quedarse quieto, como si el cuerpo buscara distraerse del dolor.

A esto se suman las conductas de búsqueda, que se manifiestan cuando la persona intenta mantener alguna forma simbólica de cercanía con el ser querido, ya sea revisando objetos personales, visitando lugares significativos o buscando recordarlo de manera constante. En contraste, otras personas optan por la evitación, tratando de no enfrentarse a sitios, conversaciones o situaciones que les recuerden la pérdida. Estos comportamientos revelan cómo el duelo no solo se siente, sino que también se actúa.

El aislamiento social constituye una manifestación conductual frecuente, donde la persona evita el contacto con otros por considerar que nadie puede comprender su dolor, por temor a derrumbarse emocionalmente en público, o simplemente por falta de energía para la interacción social. Las conductas de búsqueda incluyen llamar al

fallecido en voz alta, acudir a lugares frecuentados por el difunto, o revisar repetidamente fotografías y objetos personales (Bowlby, 1980).

La hiperactividad puede manifestarse como una forma de evitación del dolor emocional, manteniéndose constantemente ocupado para no enfrentar los sentimientos de pérdida. Por el contrario, la apatía extrema se caracteriza por desinterés total en actividades previamente placenteras, dificultad para iniciar cualquier tarea, y retraimiento general de la vida cotidiana. El descuido del autocuidado personal refleja la pérdida de motivación y la sensación de que nada importa sin la presencia del ser querido (Worden, 2013).

De manera complementaria, algunas personas adoptan características del fallecido, imitando sus gestos, formas de hablar, o asumiendo sus roles y responsabilidades. Este fenómeno, conocido como identificación con el fallecido, puede ser una forma de mantener viva su presencia, aunque en casos extremos puede interferir con el proceso de adaptación (Freud, 1917).

V. Dimensiones

Las dimensiones de la investigación se estructuran a partir de la percepción y el duelo, entendidas como procesos interrelacionados. La percepción se comprende como el proceso mediante el cual la persona interpreta, organiza y otorga significado a una experiencia; mientras que el duelo se concibe como un proceso psicológico y emocional que surge ante la pérdida de una persona significativa, el cual implica distintas fases, tipos y tareas orientadas a la elaboración de la pérdida y a la adaptación a la ausencia, manifestándose a través de respuestas físicas, emocionales, cognitivas y conductuales.

VI. Supuestos

Se asume que los jóvenes de entre 20 y 25 años construyen su percepción del duelo a partir de los significados personales que atribuyen a la pérdida de un familiar. El

duelo se comprende como un proceso subjetivo y no lineal, que varía según la experiencia individual y el tipo de vínculo establecido con la persona fallecida. En este sentido, el duelo se manifiesta a través de respuestas emocionales, cognitivas, físicas y conductuales propias de cada individuo, las cuales influyen en su vida cotidiana.

VII. Marco Metodológico

La investigación se desarrolla bajo un enfoque cualitativo, el cual permite explorar de manera profunda las experiencias, emociones y significados que los jóvenes construyen frente al proceso de duelo por la pérdida de un familiar. Este enfoque se orienta a comprender la realidad desde la perspectiva de los participantes, reconociendo el valor de sus relatos y la interpretación que hacen de sus vivencias personales.

El estudio tiene un alcance descriptivo, ya que busca detallar las percepciones, pensamientos y emociones que surgen en los jóvenes al enfrentar la pérdida de un ser querido. Este alcance no pretende generalizar resultados ni expresar conclusiones en datos numéricos, sino comprender cómo cada participante interpreta su experiencia y los factores emocionales, sociales y cognitivos que influyen en ella.

El diseño es narrativo, porque se centra en la recolección y análisis de relatos personales. A través de las historias compartidas por los jóvenes, se busca comprender cómo cada uno da sentido a su experiencia de duelo, las emociones que acompañan este proceso, este diseño permite reconstruir los significados personales que se desprenden de la vivencia de pérdida y cómo estos impactan en su bienestar emocional y social.

El instrumento a aplicar será la entrevista semiestructurada, por su capacidad de generar un diálogo abierto que surja durante la entrevista. Este instrumento combina preguntas guías con la flexibilidad de profundizar en temas que surjan de manera espontánea durante la conversación. Las entrevistas se realizarán de forma presencial en el sector de La Mariscal Sucre (sector de las Universidades), garantizando un espacio de

confianza donde los participantes puedan expresar libremente sus experiencias y emociones.

También, se empleará la observación directa, la cual permitirá registrar aspectos no verbales, comportamientos y actitudes que acompañan los relatos de los participantes.

La técnica de producción de datos utilizada es la entrevista semiestructurada, ya que permitirá acceder a los relatos y experiencias subjetivas de los participantes en torno a la vivencia del duelo, favoreciendo una exploración profunda y flexible de sus percepciones, emociones y significados asociados a la pérdida.

Para el análisis de la información se utilizará la codificación abierta, un procedimiento que permitirá aproximarse de manera cuidadosa a los relatos de los participantes, identificando ideas, emociones y experiencias relevantes vinculadas al proceso de duelo. Estas serán organizadas en categorías descriptivas relacionadas con la percepción del duelo y sus manifestaciones emocionales, cognitivas, físicas y conductuales

En cuanto a las consideraciones éticas, el presente estudio se desarrollará garantizando el pleno respeto a la privacidad de los participantes. Se mantendrá la confidencialidad de la información obtenida y el anonimato de quienes intervengan en la investigación. Cada participante recibirá información clara acerca de los propósitos del estudio y del uso que se dará a los datos recolectados. Asimismo, se dejará constancia de que la participación es voluntaria y que cualquier persona podrá retirarse en el momento que lo considere oportuno, sin que esto genere repercusiones negativas.

De esta manera, se procura que el proceso investigativo se realice dentro de un marco de respeto, responsabilidad y ética, asegurando la transparencia y el cuidado integral de los participantes en todas las fases del estudio.

Al señalar las limitaciones del estudio, se reconoce que el número de participantes puede limitar la posibilidad de encontrar patrones generales entre los testimonios. Además, al tratarse de un tema emocionalmente sensible, algunos jóvenes podrían experimentar malestar al narrar su experiencia o decidir no continuar en el proceso. Pese a ello, se buscará mantener un clima de apoyo, y respeto.

VIII. Población y Muestra

Los participantes de esta investigación estarán conformados por un grupo de jóvenes de entre 20 y 25 años que estudian en el sector de La Mariscal Sucre, en la ciudad de Quito, y que han experimentado la pérdida de un familiar cercano.

La elección de este rango de edad responde a que se trata de una etapa del ciclo vital caracterizada por la consolidación de la identidad personal, la formación de vínculos afectivos estables y la transición hacia la autonomía adulta. En este periodo, la vivencia de un duelo puede generar alteraciones significativas en el bienestar emocional, el funcionamiento social y la forma en que los jóvenes organizan su vida cotidiana.

La muestra incluirá jóvenes de género masculino y femenino con el fin de obtener una visión amplia y diversa sobre las experiencias de duelo. Este enfoque permite comprender cómo distintos factores, tanto individuales como contextuales, influyen en la manera en que se interpreta y afronta la pérdida de un familiar.

Criterios de inclusión:

- Jóvenes entre 20 y 25 años.
- Estudiar en el sector La Mariscal Sucre, Quito.
- Haber experimentado la pérdida de un familiar dentro de los dos últimos años.
- Aceptar participar de manera voluntaria y confidencial

Criterios de exclusión:

- Personas que no deseen participar o se retiren del estudio.
- Casos de duelo no relacionados con la pérdida familiar.

El tipo de muestra será participantes voluntarios, ya que posibilitará aportar información relevante para los objetivos de la investigación. Este tipo de selección permite profundizar en los relatos individuales y garantiza que los participantes cuenten con vivencias significativas relativas al duelo. De esta manera, la caracterización del grupo beneficiario no busca generalizar los resultados a toda la población juvenil, sino comprender en profundidad las experiencias particulares de quienes han atravesado un proceso de duelo en un contexto urbano y académico específico.

IX. Descripción de los datos producidos

Los datos producidos en la presente investigación provienen de las entrevistas realizadas a jóvenes de entre 20 y 25 años que han experimentado la pérdida de un familiar. Dichos datos corresponden a relatos verbales que expresan vivencias, percepciones y significados asociados al proceso de duelo. La información obtenida fue transcrita de manera textual y organizada, lo cuales posteriormente fueron analizadas, lo que permitió identificar expresiones y significados relevantes. A partir de este proceso, los relatos fueron organizados en categorías descriptivas que reflejan cómo los participantes perciben el duelo y las formas en que este se manifiesta emocionales, cognitivas, físicas y conductuales, así como con las fases, tipos y tareas del duelo.

X. Presentación de los Resultados Descriptivos

A continuación, se presenta los resultados descriptivos, organizados en orden según el tipo de participantes y categorías emergentes.

Tabla 1

Relatos de los participantes sobre la percepción del duelo

Percepción del	Participante 1	“Me ayudó a fortalecerme como persona.”
----------------	----------------	---

duelo	Participante 3	“Me hizo darme cuenta de que los momentos son muy efímeros.”
	Participante 4	“Te marca mucho en tu vida... te afecta, pero también a la vez te fortalece como persona”
	Participante 6	“Marcó un antes y después de mi vida.”
	Participante 3	“Mi familia fue tan fundamental.”
	Participante 6	“El acompañamiento de mi familia ayudó a darle sentido.”
	Duelo	Participante 1
	Participante 2	“Me quedé estancado.”
	Participante 5	“Fue muy duro pasar por un duelo.”
	Participante 1	“Me ayudó a fortalecerme como persona.”
	Participante 2	“Me hizo mejorar como persona.”
	Participante 4	“Siento que cambió para bien... comienzas a vivir el momento.”
	Participante 6	“Me ayudó a crecer emocionalmente.”
Fases del duelo	Participante 2	“No me lo podía creer.”
	Participante 6	“Al inicio tuve negación.”
	Participante 1	“Fue desastroso, sentir un vacío.”
	Participante 3	“Fue muy doloroso.”
	Participante 2	“Lo tuve que aceptar.”
	Participante 6	“Fui encontrando espacios de aceptación.”
Tipos de duelo	Participante 1	“Me ayudó a fortalecerme como persona.”
	Participante 2	“A la final lo tuve que aceptar porque es algo que pasa seguido.”
	Participante 6	“Con el paso del tiempo fui encontrando espacios de aceptación sobre este proceso”

	Participante 3	“Para mí siento que yo me refugié mucho en la idea de que si perdía a alguien debía estar sufriendo.”
Tareas de duelo	Participante 2	“Entender que ya no iba a volver.”
	Participante 3	“Había momentos en los que solo quería llorar.”
	Participante 2	“Que aceptemos las cosas como son, que nada puede cambiar, que si es que toca llorar lloremos y que y que aceptemos, que no nos pongamos tristes”
	Participante 5	“La familia se unificó más.”
	Participante 1	“Me ayudó a ver de otra forma la vida pues que tendría que apreciar más lo que tenemos ahora en vida a nuestros seres queridos”
Manifestaciones físicas	Participante 4	“Comienzas a tener muchas pesadillas... te falta demasiado el sueño “Me trasnochaba, madrugaba, fue un hábito malo.”
	Participante 3	“Sí, yo creo que sobre todo fue el... o sea, no dormía bien”
	Participante 6	“Cansancio constante.”
	Participante 4	“En el primer mes pierdes mucho el apetito... es un sentimiento que te quita el hambre.”
	Participante 3	“Algo que sí recuerdo mucho que me pasó fue el tema de pérdida de apetito y sobre todo, no sé” “ Siento que lo primero que me dolió fue mucho el pecho porque es como sentir que se te abre algo..”
Manifestaciones emocionales	Participante 4	“No sientes nada, solo sientes que estás por estar.” “Te abrazaban y ya no sentías ningún afecto.”
	Participante 5	“El dolor y el vacío que dejó.” “Es muy complicado porque el de no querer saber nada, el no querer hacer nada,”
	Participante 6	“una tristeza muy intensa.”
	Participante 3	“Había momentos en los que no quería hacer nada.”
	Participante 2	“Todavía sigo con ese rencor, con esa impotencia de no poder haber ayudado, intervenir”
Manifestaciones cognitivas	Participante 2	“Pensaba al mirar al espejo.”
Manifestaciones conductuales	Participante 3	“Entonces, como que no tenía ganas de convivir con mis amigos o de simplemente”
	Participante 6	“Me volví más enojada y mis actividades sociales también tuve cierta dificultad para.”
	Participante 3	“Entonces, no... creo que perdí como esta rutina que yo tengo establecida y siento que solo estaba haciendo nada en mi habitación”

Nota. Información construida a partir de los relatos de los participantes, obtenidos mediante entrevistas semiestructuradas en el marco de la presente investigación.

XI. Análisis de los Resultados

Para el análisis de los resultados se empleó un proceso de codificación abierta como estrategia de interpretación de la información recolectada, el cual permitió identificar y organizar los testimonios obtenidos en las entrevistas. A través de este proceso se reconocieron significados y experiencias relevantes presentes en las narrativas de los participantes, que fueron agrupados en categorías descriptivas para comprender la vivencia del duelo.

Este procedimiento facilitó comprender cómo los participantes construyen significados en torno a la experiencia del duelo y cómo esta se manifiesta a nivel emocional, cognitivo, conductual y social, permitiendo articular sus relatos con los referentes teóricos y alcanzar una comprensión integrada del proceso de duelo.

PERCEPCIÓN DEL DUELO

La percepción, según Oviedo (2004), es un proceso mediante el cual el sujeto interpreta y organiza la realidad, construyendo significados que le permiten comprender su experiencia de manera coherente. Desde esta perspectiva, percibir no implica una reproducción exacta de la realidad, sino una elaboración interpretativa que integra los elementos de la experiencia. En este sentido, los participantes expresaron:

Participante 1: "Me ayudó a fortalecerme como persona."

Participante 3: "Me hizo darme cuenta de que los momentos son muy efímeros."

Participante 4: "Te marca mucho en tu vida... te afecta, pero también a la vez te fortalece como persona"

Participante 6: "Marcó un antes y después de mi vida."

Los relatos de los participantes evidencian cómo los jóvenes construyen significados personales profundos a partir de la experiencia de duelo, confirmando lo

planteado por Oviedo (2004) respecto a que la percepción es un proceso interpretativo mediante el cual el sujeto organiza la realidad y le otorga sentido.

En este caso, la pérdida de un familiar no es percibida únicamente como un acontecimiento doloroso, sino también como una experiencia que genera fortalecimiento personal.

Influencia del Contexto Familiar y Social

Vargas Melgarejo (1994) concibe la percepción como un proceso de interpretación de la realidad social, mediante el cual los individuos atribuyen significado a los acontecimientos que experimentan.

En el caso de los jóvenes universitarios, la familia desempeña un papel fundamental en la elaboración del duelo, ya que proporcionan contención emocional, acompañamiento y marcos de referencia que facilitan la comprensión y aceptación de la pérdida.

Los participantes manifestaron:

Participante 3: " Entonces para mí, mi familia fue tan fundamental porque, aunque me dio mi espacio, no me dejó sola. Entonces estuvo para cuando la necesité

Participante 6: " El acompañamiento de mi familia ayudó a darle sentido y a sentirme acompañada, lo que facilitó la aceptación de la pérdida de mi familiar.

Estos testimonios confirman lo planteado respecto a que la percepción del duelo está mediada por factores sociales y relacionales. La presencia de redes de apoyo, particularmente la familia, permite a los jóvenes significar la pérdida de manera menos solitaria y más integrada emocionalmente.

VARIABLE: DUELO

Freud (1917) interpreta el duelo como un proceso por el cual el yo debe desprenderse de la energía libidinal que estaba invertida en el objeto perdido, tras una

pérdida real o simbólica. Este proceso, aunque doloroso, constituye una respuesta emocional natural y esperada frente a la ruptura de un vínculo significativo.

Los participantes expresaron:

Participante 1: " Lo viví muy mal la verdad, o sea, sí se me hizo, como dije, un vacío completamente en la casa, me destrozó ver sus cosas, o sea, fue un proceso sumamente duro."

Participante 2: " Me quedé estancado, la verdad. Después de que me enteré de eso yo creo que todavía sigo con ese rencor, con esa impotencia de no poder haber ayudado."

Participante 5: " Fue muy duro, muy duro pasar por un duelo, más que la pérdida del primo que realmente ya son cosas que Dios dispone"

Las entrevistas evidencian que el duelo es una experiencia presente en todos los relatos de los participantes, aunque con distintas formas de vivencia. Algunos expresan la pérdida a través del vacío emocional y el dolor intenso, mientras que otros manifiestan sentimientos de estancamiento, rencor o resignación.

El Duelo – Proceso Adaptativo

Ramos et al. (2019) definen el duelo como el "proceso de adaptación a la pérdida de un ser querido" y subrayan que puede suponer una oportunidad de crecimiento y transformación.

Los participantes manifestaron:

Participante 1: "Me ayudó a fortalecerme como persona."

Participante 2: "Yo creo que mi vida cambió totalmente después de esa pérdida que tuve porque me hizo mejorar como persona. Yo siento que a veces las cosas pasan por algo y me hizo ser mejor persona, me hizo analizar, me hizo ser más tranquilo, me hizo valorar a cada uno de mis familiares que tengo reunidos, los que me rodean

también, apreciarlos”

Participante 4: “Modificó de una manera buena, porque siento que ya no te centras mucho en lo que piensas en sí, como que voy a hacer esto y planificas tu vida, sino que comienzas a vivir el momento porque no sabes si al otro día vas a estar o no vas a estar con las personas a las que te rodean, si quizás de una u otra manera ya no, ya como que te van a hacer falta o así. Siento que cambió para bien y eso.”

Participante 4: “Creo que reflexioné como que valorar mucho en el momento con el que pasas de las personas, como le había dicho. Valorar mucho cada abrazo, cada sonrisa, cada momento que lo haces especial. Tú mismo, las personas que te rodean”

Participante 6: " Este duelo también me ayudó a crecer emocionalmente y valorar más los vínculos afectivos con todas las personas de mi familia."

Destacan que el duelo es percibido como un proceso adaptativo que, pese al dolor de la pérdida, favorece cambios positivos en su vida personal. Algunos señalan que la experiencia les permitió fortalecerse emocionalmente, desarrollar mayor tranquilidad y valorar de forma más consciente los vínculos familiares.

FASES DEL DUELO

Negación

Kübler-Ross (1969) propuso la primera fase que es la negación, constituye la reacción inicial frente a una pérdida. Esta fase actúa como un mecanismo de defensa que permite amortiguar el impacto emocional del acontecimiento.

Los participantes expresaron:

Participante 2: " Al inicio no me lo podía creer, era como que si todo fuera una mentira, como que si solo se hubiera ido de viaje y por un momento iba a regresar ..."

Participante 6: " Al inicio tuve negación y una tristeza muy intensa, seguida por momentos de confusión..."

Los participantes muestran que, ante la pérdida, algunos tuvieron dificultades para asumir lo ocurrido, expresando incredulidad y confusión durante los primeros momentos. La sensación de que la ausencia no era real o de que la persona podía regresar evidencia una reacción inicial que retrasa la aceptación de la pérdida y refleja el impacto emocional inmediato que esta genera.

Tristeza Profunda- Depresión

Kübler-Ross (1969) describe la fase de depresión como el momento en que aparece la comprensión de la irreversibilidad de la pérdida. En esta etapa, surgen sentimientos de tristeza profunda, vacío y desesperanza.

Los participantes manifestaron:

Participante 1: " El inicio fue muy duro la verdad, fue desastroso, sentir un vacío en la casa.."

Participante 3: " Siento que fue demasiado... no sé cómo... no podría ponerlo en palabras, pero siento que sí fue muy doloroso."

Las entrevistas reflejan cómo la ausencia del ser querido impacta de forma significativa en su entorno y en su estado emocional, evidenciando la profundidad del sufrimiento y la dificultad para asimilar la pérdida.

Aceptación

La última fase descrita por Kübler-Ross (1969) es la aceptación, entendida como el reconocimiento sereno de la pérdida y la disposición a continuar viviendo. En esta etapa no hay indiferencia, sino un equilibrio emocional que permite recordar sin sufrir de manera constante..

Los participantes expresaron:

Participante 2: "A la final lo tuve que aceptar porque es algo que pasa seguido. Yo creo que así es la vida"

Participante 6: "Con el paso del tiempo fui encontrando espacios de aceptación sobre este proceso."

Las experiencias relatadas evidencian un cambio en la forma en que los participantes se relacionan con la pérdida. A medida que avanza el tiempo, surge una actitud de mayor serenidad que les permite aceptar lo ocurrido, reconocerlo como parte de la vida y continuar adelante sin que el sufrimiento domine de manera permanente su estado emocional.

TIPOS DE DUELO

Duelo Normal

Worden (1997) identifica el duelo normal como aquel que se caracteriza por un proceso emocional que, aunque doloroso, permite la adaptación progresiva a la pérdida y la reincorporación a la vida cotidiana.

Los participantes manifestaron:

Participante 1: Me ayudó a fortalecerme como persona.

Participante 2: " A la final lo tuve que aceptar porque es algo que pasa seguido. Yo creo que así es la vida"

Participante 6: " Con el paso del tiempo fui encontrando espacios de aceptación sobre este proceso."

Los participantes expresan que, con el paso del tiempo, lograron asumir la ausencia como parte de la vida y encontrar espacios de adaptación, sin permanecer estancados de forma permanente en el sufrimiento. Reflejan un duelo vivido de manera intensa, pero que permitió continuar con la vida cotidiana y reorganizarse emocionalmente frente a la pérdida.

Duelo Prolongado

Worden (1997) describe el duelo prolongado o crónico como aquel que se

presenta cuando el dolor se mantiene durante un periodo excesivo y el doliente no logra avanzar, permaneciendo emocionalmente estancado.

El participante manifestó:

Participante 3: "Para mí siento que yo me refugié mucho en la idea de que si perdía a alguien debía estar sufriendo."

Entonces, como que no tenía ganas de convivir con mis amigos o de simplemente tratar de ser agradable con el resto de personas. Porque en ese momento lo único que quería era llorar y refugiarme en mi cuarto como mi lugar seguro."

Basado en el relato del participante, se evidencia una permanencia del malestar emocional que dificulta la continuidad de la vida cotidiana y las relaciones sociales. El aislamiento voluntario, la necesidad constante de llorar y la imposibilidad de retomar actividades habituales.

TAREAS DEL DUELO

Primera Tarea: Aceptar la Realidad de la Pérdida

Worden (1997) propone que el duelo no debe entenderse como una serie de etapas rígidas, sino como un conjunto de tareas que el doliente necesita realizar activamente para lograr su adaptación emocional y vital frente a la pérdida.

Los participantes manifestaron:

Participante 2: " Entonces tocaba aceptar esa pérdida, saber que en algún momento de mi vida la iba a volver a ver y eso, que tenía que aceptar."

Participante 6: ". Con el paso del tiempo fui encontrando espacios de aceptación sobre este proceso."

“Entendiendo que la pérdida es una experiencia inevitable y que aprender a convivir con la ausencia es parte del crecimiento.”

Las experiencias compartidas evidencian cómo los participantes fueron

asimilando la realidad de la pérdida de manera gradual. Este proceso implicó confrontar la ausencia del ser querido y aprender a convivir con ella, reconociéndola como parte de su historia personal y de su proceso de crecimiento.

Segunda Tarea: Elaborar el Dolor del Duelo

Worden (1997) señala que en la segunda tarea, el doliente debe reconocer, expresar y afrontar las emociones derivadas de la pérdida. Intentar reprimir el sufrimiento o negar las emociones puede generar complicaciones posteriores.

El participante expresó:

Participante 3: " No tenía ganas de convivir con mis amigos o de simplemente tratar de ser agradable con el resto de personas. Porque en ese momento lo único que quería era llorar y refugiarme en mi cuarto como mi lugar seguro."

Participante 2: "Que aceptemos las cosas como son, que nada puede cambiar, que si es que toca llorar lloremos y que y que aceptemos, que no nos pongamos tristes."

Las experiencias relatadas muestran que, tras la pérdida, los participantes optaron por dar espacio a sus emociones, alejándose temporalmente del entorno social para conectar con su dolor. Esta actitud es una necesidad de expresar el sufrimiento sin reprimirlo, utilizando el llanto y el recogimiento como recursos para sobrellevar la experiencia.

Tercera Tarea: Adaptarse a un Entorno sin la Persona Perdida

Worden (1997) señala que la tercera tarea implica aprender a vivir en un contexto modificado por la ausencia. La pérdida de un ser querido afecta el rol, la identidad y las actividades del doliente.

Los participantes manifestaron:

Participante 1: "Me ayudó a ver de otra forma la vida pues que tendría que apreciar más lo que tenemos ahora en vida a nuestros seres queridos, a mamá, papá, con

los que compartimos más pues apreciar un poco, entonces sí me ayudó a proyectarme más allá mis ideas."

Participante 5: " Sí, realmente como familia siempre hemos estado unidos, pero posterior a este suceso la familia se unificó más y tenemos más eventualidades, tenemos más recuerdos, momentos juntos."

Los testimonios reflejan un proceso de ajuste frente a la ausencia, en el que los participantes modifican su manera de pensar, relacionarse y proyectarse. Estos cambios evidencian una adaptación progresiva a un entorno marcado por nuevas dinámicas personales y familiares.

MANIFESTACIONES FÍSICAS

Trastornos del Sueño

Worden (2013) señala que el duelo puede generar importantes manifestaciones somáticas que reflejan el impacto físico del estrés emocional. Entre estas manifestaciones, los trastornos del sueño constituyen una de las más frecuentes, manifestándose como dificultad para conciliar el sueño, despertares frecuentes durante la noche o alteraciones en los patrones habituales de descanso.

Los participantes expresaron:

Participante 4: “Comienzas a tener muchas pesadillas. No, si te falta demasiado el sueño la verdad. Como te digo, no sientes nada, solo sientes que estás por estar y eso.”

“Sí la verdad porque pasó que mis hábitos cambiaron obviamente por la falta de sueño que se fomentó. Era como que madrugar, trasnocharme. Fue un hábito malo a la vez.”

Participante 3: " Sí, yo creo que sobre todo fue el... o sea, no dormía bien. Creo que dormía como por horitas y era como que por la mínima cosa me levantaba.”

Estos testimonios confirman lo planteado por Worden (2013) estas alteraciones del sueño afectaban a los jóvenes de alguna manera en el estado de activación emocional y el estrés que caracteriza el duelo, evidenciando cómo el dolor emocional afecta también procesos fisiológicos básicos como el descanso.

Fatiga y Cansancio

Parkes, (1972) describe la fatiga extrema y la falta de energía como manifestaciones físicas comunes del duelo, que reflejan el agotamiento que produce el trabajo psicológico intenso del proceso de duelo.

El participante dijo:

Participante 6: " Recuerdo que había como cansancio constante"

A partir del testimonio, se identifica una disminución de la energía física, expresada como cansancio constante, lo que sugiere un desgaste corporal asociado al impacto emocional de la pérdida.

Pérdida del Apetito

El vacío en el estómago puede acompañarse de náuseas y pérdida de apetito, o en algunos casos de ingesta compulsiva como mecanismo de compensación emocional. Estas alteraciones alimentarias reflejan el impacto del estrés emocional sobre el funcionamiento fisiológico durante el duelo, evidenciando cómo el malestar psicológico se expresa en el cuerpo (Parkes, 1972).

Asimismo, el duelo genera importantes manifestaciones somáticas que reflejan el impacto físico del estrés emocional. Entre ellas se describen cambios en el apetito, los cuales se presentan junto con otros síntomas como opresión en el pecho. (Worden, 2013).

Los participantes expresaron:

Participante 4: " Claro, como que en el primer mes me pasó como que no hay

apetito en cierta forma. Es un sentimiento muy impactante que te quita el hambre, te quita lo cómo sientes en sí con las personas."

Participante 3: " Algo que sí recuerdo mucho que me pasó fue el tema de pérdida de apetito y sobre todo, no sé..."

A partir de los participantes, se identifica una alteración en la alimentación, caracterizada por la pérdida del apetito y el malestar corporal. Estas manifestaciones sugieren una relación directa entre el sufrimiento emocional y el funcionamiento fisiológico durante el duelo.

Opresión en el Pecho

Parkes (1972) La opresión en el pecho y la sensación de falta de aire constituyen manifestaciones físicas particularmente comunes, reflejando la ansiedad y el estrés emocional experimentado.

El participante manifestó:

Participante 3: " Siento que lo primero que me dolió fue mucho el pecho porque es como sentir que se te abre algo. Es como que esa sensación de ahogo y que también uno, en mi caso, yo era muy desesperada."

El relato evidencia una reacción física intensa frente a la pérdida, manifestada a través de dolor y opresión en el pecho, acompañada de sensación de ahogo y desesperación. Estas expresiones reflejan cómo el impacto emocional del duelo se somatiza en el cuerpo.

MANIFESTACIONES EMOCIONALES

Tristeza Profunda

Jaramillo y Oquendo (2013) sostienen que el duelo se expresa mediante tristeza profunda y vacío emocional. Esta manifestación constituye la respuesta emocional más reconocible del duelo, caracterizada por un dolor psíquico intenso que refleja la

magnitud del vínculo perdido y la dificultad para imaginar la vida sin la presencia del ser querido.

Los participantes expresaron:

Participante 4: “Como te digo, no sientes nada, solo sientes que estás por estar y eso.”

“Había gente que te venía, te abrazaba pero ya no sentías ningún afecto.”

Participante 5: " Es saber cómo quedó la mamá, cómo quedó la familia, el dolor y el vacío que dejó. Entonces es muy fuerte la verdad”

Participante 6: " Al inicio tuve negación y una tristeza muy intensa, seguida por momentos de confusión."

Las experiencias compartidas muestran cómo la pérdida generó un malestar emocional intenso, expresado en sensaciones de dolor profundo y vacío, que dificultan la comprensión inicial de la ausencia.

Desesperanza

Kübler-Ross (1969) señala que la fase depresiva del duelo se acompaña de sentimientos de desesperanza, los cuales reflejan la dificultad para imaginar un futuro sin la presencia del ser querido y la sensación de que el dolor nunca disminuirá.

El participante expresó:

Participante 3: "pues no tenía energías en el resto del día. O sea, como que no tenía ganas de hacer nada.”

Participante 5: “Es muy complicado porque el de no querer saber nada, el no querer hacer nada, a que no quiero que me digan absolutamente nada, no quiero salir, no quiero pasear, no quiero convivir con nadie, es muy difícil”

Estas expresiones evidencian una vivencia de bloqueo emocional en la que los participantes muestran dificultad para proyectarse y encontrar motivación, lo que da cuenta de una sensación de desesperanza asociada a la experiencia de la pérdida.

Culpa

Worden (1997) señala que el duelo puede generar culpa emocional, la cual surge frecuentemente por acciones realizadas o no realizadas antes de la muerte, generando autorreproches y rumiación sobre lo que pudo haberse hecho diferente.

El participante manifestó:

Participante 2: " Todavía sigo con ese rencor, con esa impotencia de no poder haber ayudado, intervenir. Siento también que si hubiera hecho algunas cosas hubiera cambiado y que no lo hubiera perdido de esa manera."

El entrevistado presenta una sensación de impotencia frente a lo ocurrido y la idea de que las cosas pudieron haber sido distintas reflejan un proceso interno de cuestionamiento personal, en el que la pérdida se acompaña de sentimientos de culpa que dificultan la elaboración emocional del duelo.

MANIFESTACIONES COGNITIVAS

Pensamientos Recurrentes

Worden (2004) nos dice que aparecen pensamientos repetitivos acerca del fallecido estos síntomas aparecen porque la atención y la energía mental se ven absorbidas por el esfuerzo de aceptar la pérdida y comprender su significado en la propia vida.

Muñoz y Jaramillo (2025) indican que el duelo genera pensamientos insistentes relacionados con el familiar fallecido, los cuales aparecen de manera constante y difícil de controlar, reflejando el esfuerzo mental que implica adaptarse a la ausencia.

El participante manifestó:

Participante 2: " Me veía al espejo y recordaba, me acordaba de ella, me acordaba de que igual también cuando crecía pensaba de que ya algún momento le iba a alcanzar a su porte y luego ya también al mío y cosas así.."

El relato del participante evidencia la presencia de pensamientos recurrentes asociados a la persona fallecida, los cuales emergen de manera constante a partir de estímulos cotidianos.

MANIFESTACIONES CONDUCTUALES

Aislamiento Social

Bowlby (1980) describe el aislamiento social como una manifestación conductual frecuente del duelo, donde la persona evita el contacto con otros por considerar que nadie puede comprender su dolor, por temor a derrumbarse emocionalmente en público, o simplemente por falta de energía para la interacción social.

Los participantes manifestaron:

Participante 3: "Entonces, como que no tenía ganas de convivir con mis amigos o de simplemente tratar de ser agradable con el resto de personas. Porque en ese momento lo único que quería era llorar y refugiarme en mi cuarto como mi lugar seguro."

Participante 6: "Me volví más enojada y mis actividades sociales también tuve cierta dificultad para comprender con mis responsabilidades académicas lo mismo y personales "

Los testimonios reflejan conductas de aislamiento social propias del proceso de duelo, caracterizadas por la disminución del interés en la convivencia y la evitación de espacios de interacción. Esto responde tanto al desgaste emocional como a la necesidad de resguardarse ante la intensidad del dolor, afectando el cumplimiento de actividades sociales, académicas y personales.

Perdida de interés

Worden (2013) señaló que la apatía extrema se caracteriza por desinterés total en

actividades previamente placenteras, dificultad para iniciar cualquier tarea, y retraimiento general de la vida cotidiana. El descuido del autocuidado personal refleja la pérdida de motivación y la sensación de que nada importa sin la presencia del ser querido.

El participante manifestó:

Participante 3: " Entonces, no... creo que perdí como esta rutina que yo tengo establecida y siento que solo estaba haciendo nada en mi habitación. Entonces, creo que por unas semanas sí estuve como en ese colapso de revivir el momento y era como lo único que tenía en la mente."

El participante evidencia una ruptura en la organización cotidiana posterior a la pérdida, manifestada en la suspensión de rutinas previamente establecidas. Esta conducta refleja cómo el duelo puede absorber la atención del individuo, limitando su funcionamiento diario y reduciendo su capacidad para sostener hábitos básicos durante las primeras etapas del proceso.

XII. Conclusiones

Se concluye que el duelo es percibido por los jóvenes como una experiencia profundamente significativa que transforma su manera de comprender la vida, los vínculos afectivos y su propia identidad. La pérdida es vivida como un punto de quiebre que marca un "antes y un después", generando tanto sufrimiento emocional como procesos de reflexión, resignificación y crecimiento personal.

En relación con los objetivos específicos, se identificó que los componentes del duelo se manifiestan de forma emocional, cognitivo, físico y conductual. Los jóvenes experimentan tristeza profunda, vacío, culpa, rencor y desesperanza; presentan pensamientos recurrentes y dificultades de concentración; muestran alteraciones del

sueño, del apetito y niveles elevados de fatiga; y modifican su comportamiento a través del aislamiento social, la pérdida de rutinas y el retraimiento emocional. Estas manifestaciones confirman que el duelo afecta el funcionamiento global del individuo y no solo su estado emocional.

Asimismo, se evidenció que los jóvenes transitan distintas fases del duelo, especialmente la negación, la tristeza profunda y la aceptación, aunque no de manera lineal ni uniforme. Cada participante vivencia el proceso de acuerdo con su historia personal, el tipo de vínculo con el familiar fallecido y los recursos emocionales disponibles. Esto reafirma el carácter subjetivo del duelo, y la imposibilidad de estandarizar su duración o expresión.

En este sentido, la investigación aporta al reconocimiento del duelo como una experiencia legítima, profunda y transformadora en la vida de los jóvenes, subrayando la importancia de promover estrategias de apoyo emocional, espacios de escucha y programas de acompañamiento que permitan a los estudiantes transitar el duelo de manera saludable, evitando procesos de cronificación del sufrimiento y favoreciendo su bienestar integral.

Finalmente, el estudio permitió reconocer que el duelo en jóvenes de 20 a 25 años se expresa como una experiencia subjetiva que reestructura su manera de interpretar la pérdida, el vínculo con el familiar fallecido y el sentido que otorgan a su propia historia personal.

XIII. Referencias Bibliográficas:

Freud, S. (1917). Duelo y melancolía. En Obras completas de Freud (Vol. XIV).
<https://www.insumisos.com/M4T3R14L/BD/Freud-Sigmund/Duelo%20y%20melancolia.PDF>

- Freud, S. (1917). Duelo y melancolía. En *Obras completas* (Vol. XIV). Buenos Aires: Amorrortu
- Jaramillo Serna, J. A., & Oquendo Estrada, A. M. (2013). El duelo como fenómeno psicosocial: una breve revisión teórica. *Poiésis*, (25). <https://doi.org/10.21501/16920945.631>
- Ramos, M. (2024). El duelo: reflexiones desde la perspectiva de la Terapia Gestalt.
- Alonso Llácer, L., Ramos Campos, M., Barreto Martín, P. y Pérez Marín, M. (2019). Modelos psicológicos del duelo: una revisión teórica. *Calidad de Vida y Salud*, 12(1), 65-75.
- Worden, J. W. (2004). *El tratamiento del duelo: Asesoramiento psicológico y terapia* (Trad. de M. T. Cordero). Barcelona: Paidós. https://www.funeralnatural.net/sites/default/files/libro/fichero/williamworden_duelo.pdf
- Bowlby, J. (1980). *Pérdida: Trastorno del apego, separación y duelo*. Barcelona
- Worden, J. W. (1997). *El tratamiento del duelo: Asesoramiento psicológico y terapia*. Fundación Mario Losantos del Campo. https://www.funeralnatural.net/sites/default/files/libro/fichero/williamworden_duelo.pdf
- Kübler-Ross, E. (1969). *Sobre la muerte y los moribundos*. Barcelona: Editorial Grijalbo.
- Atenciones en salud mental enero–julio 2023. MSP. <https://www.salud.gob.ec>
- Tu Voz, Tus Derechos: Resultados de salud mental en niños, niñas, adolescentes y jóvenes en Ecuador. UNICEF. <https://www.unicef.org/ecuador>
- Duelo en jóvenes universitarios: implicaciones emocionales y adaptativas. *Revista de Psicología y Salud*, 29(2), 135–148.
- Impacto de la pérdida de un familiar en jóvenes universitarios: estudio cualitativo en contextos latinoamericanos. Universidad Técnica Particular de Loja (UTPL).
- Barreto Martín, P., Ramos Campos, M., Alonso Llácer, L., & Pérez Marín, M. (2019). Modelos psicológicos del duelo: una revisión teórica. *Revista Calidad de Vida y Salud*, 12(1), 65–75.
- Formoso, L. Á. (2011). *Duelo: Comprender y acompañar los procesos de pérdida*. Buenos Aires: Ediciones Lumen.

- Jaramillo Serna, J. A., & Oquendo Estrada, A. M. (2013). El duelo como fenómeno psicosocial: una breve revisión teórica. *Poiésis*, (25), 1–12.
- Muñoz, A., & Jaramillo, L. (2025). Duelo en jóvenes universitarios: implicaciones emocionales y adaptativas. *Revista de Psicología y Salud*, 29(2), 135–148.
- Vázquez, J. L. (2015). *El proceso de duelo: comprensión clínica y abordaje terapéutico*. México: Editorial Pax.
- Feldman, R. S. (2017). *Introducción a la psicología*. McGraw-Hill.
- Galimberti, U. (2002). *Diccionario de psicología*. Siglo XXI Editores.
- Hernández Sampieri, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.ª ed.). McGraw-Hill.
- Morris, C. G., & Maisto, A. A. (2005). *Psicología*. Prentice Hall.
- Papalia, D., & Martorell, G. (2017). *Desarrollo humano*. McGraw-Hill.
- Jaramillo Serna, J. A., & Oquendo Estrada, A. M. (2013). El duelo como fenómeno psicosocial: una breve revisión teórica. *Poiésis*, (25). <https://doi.org/10.21501/16920945.631>
- Delgado Naranjo, T. L., Lizalde Hernández, A., Moreno González, M. M., Pérez Guerrero, R. E., Valenzuela Gandarilla, J., & Rodríguez Cantú, L. N. (2025). Afrontamiento ante la muerte de un familiar en el ámbito escolar en universitarios. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 6(4), 2271–2281. <https://doi.org/10.56712/latam.v6i4.4434>
- Defaz Vásconez, C. (2016). *Análisis de las manifestaciones de la elaboración de duelo en estudiantes universitarios migrantes de 19 a 21 años de edad* (Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Ecuador). Repositorio PUCE. <https://repositorio.puce.edu.ec/handle/123456789/35196>
- Arias Sempértégui, M. I. (2018). *Estrategias de afrontamiento frente al duelo por la muerte de un ser querido en estudiantes de 18 a 25 años de una universidad de Quito* (Tesis de pregrado, Universidad de las Américas). Repositorio UDLA.

- Bastidas-Martínez, J., & Olmedo Zambrano, M. (2020). El duelo familiar y el desarrollo emocional en los estudiantes. *Revista Koinonía*
<https://www.redalyc.org/journal/5768/576869060007/html/>
- Muñoz, A y Jaramillo, L. (2025). Duelo en jóvenes universitarios: implicaciones emocionales y adaptativas. *Revista de Psicología y Salud*
- Worden, J. W. (2004). *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia* (M. T. Cordero, trad.). Barcelona: Paidós.
- Mendoza, L., y López, R. (2023). Cultura, rituales funerarios y procesos de duelo. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*.
<https://repositorio.cecar.edu.co/entities/publication/e8c7fa61-5560-4331-b374-0712527d480a>
- Ramos, M., Pérez, A., y Castillo, L. (2023). Factores psicosociales asociados al duelo en jóvenes universitarios. *Revista Costarricense de Psicología*.
<https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/psicologia/article/view/52015>
- Universidad Central del Ecuador. (2018). Factores sociales y emocionales del duelo en población joven <https://www.dspace.uce.edu.ec/>
- Universidad Pontificia Comillas. (2021). Duelo y relaciones familiares: Una mirada psicosocial <https://repositorio.comillas.edu/>
- Organización Mundial de la Salud. (2021). Salud mental y apoyo psicosocial.
- Vargas Melgarejo, L. M. (1994). Sobre el concepto de percepción. *Alteridades*, 4(8), 47-53.
- Oviedo, G. L. (2004). La definición del concepto de percepción en psicología. *Revista de Estudios Sociales*, (18), 89–96.
<https://www.redalyc.org/pdf/815/81501809.pdf>

I. **Anexos**
Entrevista Semiestructurada

Consentimiento

Política de Protección de Datos Personales

En cumplimiento de las disposiciones éticas y normativas vigentes sobre protección de datos personales, se informa que la información recopilada mediante la presente entrevista será utilizada únicamente para fines académicos vinculados al estudio “Percepción del duelo en jóvenes de 20 a 25 años tras la pérdida de un familiar”. Todos los datos serán tratados con estricta confidencialidad y no serán compartidos, divulgados ni cedidos a terceros bajo ninguna circunstancia.

Se garantiza que su participación es completamente voluntaria. Usted tiene la libertad de interrumpir o retirarse del proceso en cualquier momento, sin que esto implique consecuencia alguna. Al continuar con la entrevista, usted declara que ha sido informado/a sobre el propósito del estudio y otorga su consentimiento expreso y consciente para el uso académico de la información proporcionada.

Datos sociodemográficos:

Edad

Sector en el que vive

Universidad en la que estudia

Carrera que estás estudiando

(Explicación breve sobre lo que es el duelo)

- 1) ¿Cómo describirías la relación que tenías con el familiar que falleció?
- 2) ¿Qué significado tiene para ti el haber vivido ese duelo?
- 3) ¿Cómo influyó esta experiencia en tu manera de pensar sobre el duelo?
- 4) ¿Cómo describirías tu proceso de duelo desde tu propia perspectiva?
- 5) ¿De qué manera sientes que esta pérdida modificó tu forma de ver la vida o tus ideas sobre ella?
- 6) ¿Qué sensaciones corporales recuerdas con más claridad y qué significado tuvieron para ti en ese momento?
- 7) ¿Qué reflexiones o ideas sobre ti mismo, la vida o la pérdida surgieron durante ese tiempo?

- 8) ¿Notaste cambios en tus comportamientos o hábitos después de la pérdida?
- 9) ¿Crees que las ideas o costumbres de tu familia o comunidad influyeron en cómo comprendiste y le diste significado a la pérdida? ¿De qué forma?

Cierre

¿Hay algo más que consideres importante agregar sobre tu experiencia o lo que significó para ti este proceso?

FORMATO DE REVISIÓN DE PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

1. Datos generales del proyecto

Título del estudio: Percepción del duelo en jóvenes de 20 a 25 años tras la pérdida de un familiar en Quito, Ecuador

Autora: Emily Romero

Fecha de revisión: _____

Revisor/a: _____

2. Criterios de evaluación de las preguntas de investigación

2.1. Claridad y precisión

Valoración: Excelente / Adecuado / Requiere mejoras

Observaciones:

2.2. Pertinencia teórica

Valoración: Excelente / Adecuado / Requiere mejoras

Observaciones:

2.3. Coherencia con los objetivos

Valoración: Excelente / Adecuado / Requiere mejoras

Observaciones:

3. Evaluación global

Fortalezas identificadas:

Aspectos por mejorar:

4. Recomendaciones finales del experto/a

Ajustes sugeridos:

Indicaciones metodológicas:

Decisión:

- Aprobada sin cambios
- Aprobada con ajustes
- Requiere reformulación completa

5. Firma del revisor/a
