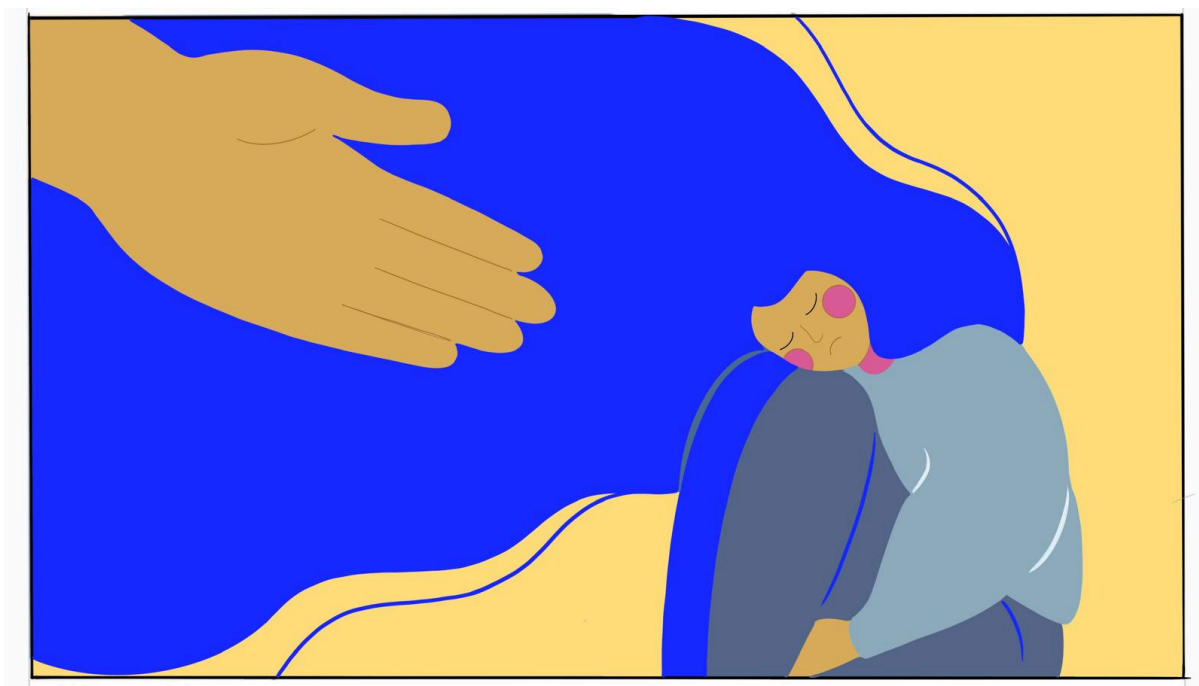


**Escuchando el duelo adolescente: Diseño de un recurso para educadoras en procesos de
acompañamiento emocional**



Aina Herrero Rodríguez

2024/2025

Judith Muñoz

M1

Educación Social

13 de junio de 2025

“Porque nombrar la herida es empezar a sostenerla”

Dedicatoria

*A mi madre,
porque su ausencia marcó el comienzo de muchas preguntas,
porque su dolor me enseñó el valor de acompañar,
y porque, sin saberlo, fue el impulso para buscar sentido en medio del vacío.*

*Este trabajo nace de lo que dejó en mí su partida,
pero también de todo lo que su existencia me dio.
Porque, aunque ya no esté, sigue siendo el origen de muchas cosas.
Gracias a ella, hoy soy quien soy.
Este TFG es para ella.*

Agradecimientos

Gracias a mis amigas, por estar cerca en los días buenos y en los que no lo fueron tanto. Por escucharme, sostenerme y recordarme quién soy cuando a veces lo olvido.

A mi familia, por acompañarme en este camino, a su manera, incluso en los silencios.

A mi pareja, por su amor paciente, por su cuidado diario, y por caminar conmigo en este proceso sin querer cambiar nada de lo que soy.

A Raquel, mi psicóloga, por ofrecerme un espacio seguro donde aprender a habitar el dolor y a nombrar lo que durante mucho tiempo no supe decir.

A las personas que han participado en este trabajo, por su generosidad al compartir sus voces, sus vivencias y sus silencios. Sin ellas, este TFG no habría tenido sentido.

Y a mi misma, por seguir, por atreverme a mirar hacia dentro, y por no rendirme cuando el cansancio o la tristeza querían ganar. Por haber hecho este trabajo un acto de memoria, de cuidado y de transformación.

Este trabajo ha sido mucho más que un proceso académico: ha sido también una forma de transformar lo vivido.

Porque el dolor, aunque a veces no lo veamos, también tiene algo que decirnos. Y escucharlo, a veces, es un acto de amor.

El dolor también puede ser raíz, semilla, y camino.

Gracias, de corazón, a todas.

Resumen

Este Trabajo de Final de Grado aborda la vivencia del duelo por muerte en la etapa adolescente y la importancia de su acompañamiento desde la Educación Social. Por parte de una experiencia personal que impulsa la necesidad de visibilizar un proceso a menudo silenciado, especialmente en los contextos educativos. El trabajo justifica la relevancia de crear herramientas accesibles, sensibles y pedagógicas que permitan sostener emocionalmente a adolescentes en duelo y dotar a las profesionales de la educación de recursos adecuados.

El principal propósito del TFG es diseñar un recurso socioeducativo en formato pódcast que pueda ser utilizado como herramienta de acompañamiento emocional por parte de educadoras sociales y también por adolescentes que atraviesan un proceso de pérdida. El marco teórico profundiza los conceptos del duelo, adolescencia y acompañamiento emocional, así como el rol de la educadora social ante estas situaciones. Para realizar la detección de necesidades, se utiliza una estrategia cualitativa mediante entrevistas semiestructuradas tanto a profesionales de la educación como a personas que vivieron un duelo en la adolescencia. El análisis revela carencias institucionales, falta de formación profesional y una fuerte sensación de soledad en las adolescentes en duelo.

Como respuesta, se crea el pódcast *Habitando la ausencia*, concebido como un espacio de cuidado, escucha y transformación, con incidencia directa en el ámbito socioeducativo. El proyecto aporta un recurso innovador que puede ampliarse en futuras fases.

Palabras clave: Duelo adolescente, acompañamiento emocional, educación social, pódcast educativo, adolescencia.

ÍNDICE

Resumen	4
1. Introducción	7
2. Justificación	9
2.1 - El podcast educativo	10
2.2 - Marco legal	11
2.3 - Objetivos	15
3. Marco teórico	16
3.1 - ¿Qué es el duelo, específicamente de una muerte?	16
3.2 - Qué es la adolescencia	19
3.3 - Interrelación entre duelo y adolescencia	21
3.4 - ¿Qué es el acompañamiento y qué importancia tiene en el duelo?	22
3.5 - ¿Cómo interviene la educadora social en el acompañamiento al duelo adolescente?	24
3.6 - Programas o intervenciones de éxito que puedan aportar al trabajo	26
4. Detección de necesidades	29
4.1 - Objetivos de la detección de necesidades	29
4.2 - Metodología	30
4.3 - Análisis de necesidades	31
4.4 - Relación con el podcast y justificación desde las necesidades detectadas	38
1. Descripción del producto	41
1.1 - Marco de referencia	41
1.2 - Objetivos	42
1.3 - Destinatarias	43
1.4 - Contextualización del producto	44
1.5 - Propuesta metodológica	47
1.6 - Viabilidad, sostenibilidad y permanencia a corto y largo plazo	54
2. Comunicación, promoción y difusión	56

2.1 - Descripción del pódcast y sus episodios	57
Conclusiones	66
Bibliografía	69
Anexos	73

1. Introducción

El duelo es una de las pocas experiencias que todas las personas van a experimentar en algún momento del recorrido de su vida. Este es un proceso y una vivencia emocional compleja que ocurre cuando se pierde algo o alguien significativo para nosotras. No siempre tiene que ser un proceso doloroso, triste o incómodo, pero sí se le debe dar su espacio y atención, ya que una mala gestión del duelo puede provocar grandes carencias en el futuro de la persona.

El duelo puede abarcar muchos aspectos en nuestra vida: un duelo por un divorcio, por perder un trabajo, por una mudanza, etc. Para poder acotar más la búsqueda, este trabajo habla específicamente del duelo que se genera después de la muerte. Es por eso, que cada vez que se menciona ‘duelo’ durante el trabajo, debemos ser conscientes de que se está hablando del duelo que se vive posteriormente a una muerte. Este análisis se hará, concretamente, enfocándose en la etapa de la adolescencia. Es importante darle una dimensión en particular, ya que en esta etapa se producen muchas transiciones importantes, donde hay grandes cambios emocionales, identitarios y físicos. Todos estos cambios hacen que las experiencias y procesos que suceden en esta etapa puedan llegar a ser más complicados de gestionar debido a toda la información nueva que se recibe y todo lo que cambia dentro de las mentes y cuerpos adolescentes.

En este escrito se le da importancia al papel que las educadoras sociales le debemos a este proceso y se le pone énfasis a qué herramientas existen y cuáles podemos utilizar en nuestros contextos profesionales para acompañar un duelo en la adolescencia. De la misma manera, se creará una herramienta que pueda ser útil en casos futuros para las educadoras, en concreto un pódcast educativo. En este se encontrarán diferentes visiones, perspectivas y experiencias vitales que nos podrán mostrar un poco más de lo que significa en primera persona un duelo adolescente y cómo lo debemos trabajar desde el vínculo, el amor y el acompañamiento.

La motivación principal para realizar esta creación y este trabajo es la experiencia personal, dando voz a mi yo del pasado, donde con 14 años perdí a una de las personas más importantes de mi vida, mi madre. El poco acompañamiento que tuve a nivel profesional y familiar hizo que a día de hoy haya algunas heridas abiertas y difíciles de curar, con tantas dudas y tantas preguntas por resolver. El duelo es algo de lo que se debe hablar y de lo que no nos debemos esconder.

A partir de lo expuesto anteriormente, en este trabajo se propone, este trabajo se propone abordar los siguientes aspectos: (1) qué es el duelo, (2) las características de la adolescencia, (3) la importancia de ofrecer un buen acompañamiento en esta etapa, (4) el papel que desempeñamos las educadoras sociales en este proceso, las herramientas existentes para ello, y, finalmente, la creación de una nueva herramienta.

Como ya se ha mostrado en esta primera parte, la redacción de este trabajo será escrita en femenino, por lo tanto, cuando se muestren palabras como ‘nosotras’, ‘alumnas’, ‘las adolescentes’, etc. no se referirá a un grupo femenino, sino que hará referencia a todas las personas, sea cual sea su género o identidad.

2. Justificación

El duelo es una experiencia vivida en todas las partes del mundo y que, cuando nos enfocamos en la adolescencia, puede adquirir una complejidad especial debido a los diversos cambios emocionales, sociales y cognitivos que aparecen en esta etapa. Durante la adolescencia, experimentar un duelo puede afectar directamente al desarrollo social y emocional de estas adolescentes.

Aunque haya una alta frecuencia del duelo en esta etapa, el acompañamiento que se le da a las jóvenes suele ser escaso e insuficiente (Ramos et al., s. f.). Los diversos sistemas e instituciones educativas en muchas ocasiones no cuentan con los recursos suficientes para poder facilitar las estrategias necesarias en este tipo de situaciones y experiencias. Por otro lado, en el caso de las profesionales educativas, por lo general hay una gran falta de formación específica en el duelo adolescente, cosa que hace que en muchas ocasiones sea un gran desafío poder intervenir de manera efectiva y enriquecedora en estos procesos. Todo esto tiene como consecuencia que las adolescentes que viven estas experiencias no sepan cómo elaborar su pérdida de manera saludable, no comuniquen lo suficiente aquello que están sintiendo y puedan generarse problemáticas de salud mental (FMLC, 2017).

En este trabajo se le da importancia a la necesidad de tener herramientas prácticas, accesibles y efectivas para este tipo de trabajos, donde profesionales como las educadoras sociales puedan tener una base lo suficientemente estable como para poder desempeñar un papel clave en el acompañamiento emocional de adolescentes en proceso de duelo. Al escoger este tema en concreto, se busca dar importancia a los espacios educativos y de aprendizaje como espacios seguros, donde poder trabajar temáticas como el duelo, la muerte o la pérdida. Este tipo de formación y aprendizajes facilitan que se hable de estos temas desde edades tempranas y se pueda gestionar mejor en futuras experiencias de duelo.

Abordar el duelo desde la Educación Social nos da un amplio abanico de posibilidades, pudiendo trabajar desde una perspectiva integradora, donde se da voz a un dolor individual, pudiendo crear comunidades educativas empáticas y preparadas profesional y emocionalmente para trabajar en estas situaciones. Se busca romper el tabú que rodea los temas como la muerte o el duelo.

Es fundamental comprender la necesidad de crear una herramienta nueva, concretamente, un podcast educativo. Actualmente, vivimos en una sociedad llena de información que recibimos

por todos lados, con una gran amplitud de revistas, artículos, videos, visiones, creaciones, ideas, etc. Esto hace que en muchas ocasiones se nos sea difícil saber dónde escoger, donde a veces no sabemos si aquello que estamos viendo, leyendo o escuchando es realmente lo que necesitamos.

2.1 - El podcast educativo

Cuando hablamos del concepto ‘podcast’, hablamos de un formato de audio digital que se difunde a través de Internet en una gran diversidad de plataformas. El contenido de los podcast puede ser muy variado, puede incluir conversaciones entre varias personas, un monólogo de una sola persona o también el uso de música o efectos de sonido. De la misma manera, el abanico de temáticas también es muy grande, pudiendo tratar temas de salud, deportes, debate de actualidad, meditación, etc.

A pesar de esta variabilidad de temas y de que en los últimos años han surgido algunos proyectos, la aplicación en el ámbito educativo y dentro de la enseñanza no está completamente extendida y trabajada. Lo que nos aporta el podcast educativo no es solamente lo bonito del proceso de creación, sino también que nos ayuda a compartir y generar espacios de reflexión y aprendizaje. Además, también tienen mucha accesibilidad, siendo así una herramienta innovadora para la enseñanza y el aprendizaje de las diferentes profesionales o personas que participan dentro de los procesos educativos y pudiendo así acceder a un contenido pedagógico desde cualquier lugar y en cualquier momento (Solano & Sánchez, 2010).

El uso del podcast educativo ha demostrado tener un impacto positivo dentro del proceso de aprendizaje, pudiendo así trabajar la retención de información, las habilidades de escucha activa o el pensamiento crítico. Los podcast abren el camino no solo de la reflexión, sino también del debate de aquellas que lo escuchan (North, 2024).

En el contexto del acompañamiento sobre la muerte y el duelo los podcast educativos pueden ser herramientas muy valiosas para poder ofrecer apoyo emocional, pudiendo escuchar testimonios y consejos de profesionales o personas que han atravesado situaciones similares, empatizando y brindando consuelo y estrategias de afrontamiento a quienes están en un proceso de duelo. También nos facilita poder desmitificar tabúes y abordar abiertamente temas relacionados con la muerte, pudiendo crear diálogos que normalizan estas conversaciones, reduciendo el estigma y el miedo asociados.

Como ejemplo, tenemos el pódcast ‘Asistolia: la muerte desde dentro’, un pódcast de Cadena Ser donde se habla de la muerte, desde lo más humano a lo más científico. Este pódcast consta de ocho episodios donde se genera un diálogo con personas que viven a diario cerca de la muerte (SER, 2024).

En resumen, los pódcast educativos ofrecen una plataforma accesible y versátil para explorar y discutir temas relacionados con la muerte y el duelo, facilitando el aprendizaje, la reflexión y el apoyo emocional en los diversos contextos.

2.2 - Marco legal

Para poder justificar y relacionar la temática del trabajo con fundamentación legal, en este apartado se mostrarán algunas de las normativas o derechos que tienen las adolescentes a la hora de pasar por un proceso de duelo y cómo las leyes protegen su bienestar y salud.

Por un lado, en el apartado de los derechos de la menor, debemos enfocarnos en la **convención sobre los derechos del niño/a realizada el 20 de noviembre de 1989**, que también abraza a las adolescentes, donde se remarca la necesidad de entender a las niñas y adolescentes como individuos con derecho de pleno desarrollo físico, mental y social, y con derecho a expresar libremente sus opiniones. Dentro de esta convención encontramos tres artículos con los que podemos respaldar la necesidad de tener en cuenta su bienestar físico y emocional:

Figura 1. Artículos de la convención de los derechos del niño/a realizada el 20 de noviembre de 1989

	RESUMEN DE LOS ARTÍCULOS
ARTÍCULO 3	Las decisiones de instituciones públicas o privadas deben priorizar el interés superior del niño. Los Estados deben garantizar su protección y cuidado, asegurando que las instituciones cumplan con las normas de seguridad y calidad.
ARTÍCULO 19	Los Estados deben proteger al niño contra todo tipo de abuso o negligencia, adoptando medidas legislativas, administrativas, sociales y educativas, y estableciendo programas de asistencia y procedimientos eficaces para abordar estos casos.
ARTÍCULO 24	Se reconoce el derecho del niño al más alto nivel posible de salud. Los Estados deben garantizar servicios médicos necesarios, reducir la mortalidad infantil, combatir enfermedades y malnutrición, y promover la educación en salud y nutrición.

Fuente: Elaboración propia a partir de Legendre & Pirozzi, 2006.

En estos artículos se muestran y se reconoce el derecho de las niñas y adolescentes a recibir protección y apoyo para su bienestar emocional. Con esto se muestra la necesidad de visibilizar el dolor y acompañarles para poder asegurar su protección y bienestar. Tanto las instituciones, como los Estados y servicios son responsables de asegurar estos cuidados, de la misma manera que de asegurarse de seguir las medidas legislativas, administrativas, sociales y educativas (Legendre & Pirozzi, 2006).

Por otro lado, tenemos la **Ley Orgánica 1/1996 de Protección Jurídica del Menor (España)** donde especifica la protección legal de las menores en España, adaptándola a las necesidades actuales de la sociedad. Se reconoce a la niña/adolescente como sujeto de derechos y no solo como objeto de protección, donde se enfatiza su derecho a ser escuchada y a participar en las decisiones que le afectan. Se habla también de cómo se establecen mecanismos de intervención temprana y efectiva, donde las adolescentes no sufran ninguna desprotección o desamparo. Además, hay una agilización de los trámites administrativos y judiciales que aseguran tener protección más activa de las menores.

Como sabemos, la salud mental es un componente esencial del bienestar general de la población y en específico de las adolescentes. En España se han implementado diversas normativas y estrategias para garantizar una atención sanitaria integral y equitativa, con especial énfasis en la salud mental. En esta tabla se muestran las explicaciones de **la Ley General 14/1986 de Sanidad**, y la **Estrategia Nacional de Salud Mental (España)** del año 2022-2026 (Ministerio de Sanidad, 2021).

Figura 2. Resumen comparativo de la Ley General de Sanidad (1986) y la Estrategia de Salud Mental del SNS (2022-2026)

	RESUMEN DE LOS ARTÍCULOS
LEY GENERAL DE SANIDAD (LEY 14/1986)	Establece un Sistema Nacional de Salud que garantiza la universalidad y equidad en el acceso a los servicios sanitarios, organizados en áreas de salud para acercar los servicios a la población. Promueve la prevención y la salud pública, asegurando la eficiencia y calidad en la atención sanitaria.
ESTRATEGIA DE SALUD MENTAL DEL SISTEMA NACIONAL DE SALUD 2022-2026	Establece un Sistema Nacional de Salud que garantiza la universalidad y equidad en el acceso a los servicios sanitarios, organizados en áreas de salud para acercar los servicios a la población. Promueve la prevención y la salud pública, asegurando la eficiencia y calidad en la atención sanitaria.

Fuente: Elaboración propia a partir de Ministerio de Sanidad, 2021.

A nivel autonómico tenemos la **Propuesta de las estrategias del Pacto Nacional de Salud Mental y Bienestar Emocional de Cataluña 2024-2023**, donde se propone un plan estratégico a largo plazo para mejorar significativamente la salud mental de la población en Cataluña. Este pacto presenta un compromiso por parte de las autoridades catalanas y de diversos actores y servicios sociales para abordar de manera integral los desafíos con relación a la salud mental. Son parecidos a los comentados anteriormente, con objetivos como la prevención, la atención temprana, la reducción del estigma, la mejora de la accesibilidad, la promoción de la recuperación y la coordinación entre los servicios y profesionales de salud mental (Generalitat de Catalunya, 2023).

En relación con la atención educativa encontramos primeramente la **Ley Orgánica 2/2006 de Educación**, y que posteriormente se modifica en la **Ley Orgánica 3/2020 conocida como LOMLOE**.

Figura 3. Principales aportaciones de la LOE y la LOMLOE en relación con la educación emocional y la inclusión

	RESUMEN DE LOS ARTÍCULOS
LEY ORGÁNICA 2/2006 DE EDUCACIÓN	Su objetivo principal es garantizar una educación de calidad para todas las personas, promoviendo la igualdad de oportunidades, la equidad y la cohesión social. Con esto se promueve la importancia de la educación emocional en el currículo educativo y el apoyo a las estudiantes en situaciones de vulnerabilidad.
LEY ORGÁNICA 3/2020 CONOCIDA COMO LOMLOE	Su objetivo principal es garantizar una educación de calidad para todas las personas, promoviendo la igualdad de oportunidades, la equidad y la cohesión social. Pone en especial énfasis en la educación emocional dentro del currículo educativo y en el apoyo a estudiantes en situaciones de vulnerabilidad. Se introducen cambios significativos en diversas etapas educativas, como la eliminación de itinerarios en la Educación Secundaria Obligatoria y la creación del Bachillerato General.

Fuente: Elaboración propia a partir de Boletín Oficial del Estado, 2020.

Finalmente, encontramos la protección que se debe dar a las adolescentes en situaciones de vulnerabilidad, como puede ser un duelo. Encontramos la **Ley 12/2007 de Servicios Sociales**, un pilar fundamental en el sistema de protección social de España, establece el marco legal para garantizar el acceso universal a los servicios sociales, promoviendo así la cohesión social, la igualdad de oportunidades y el bienestar de toda la población. Dentro de estos accesos se incluyen los servicios de apoyo social y psicológico para adolescentes en duelo.

Todo esto comentado anteriormente nos muestra la variedad de leyes y obligaciones que tiene el Estado y el sistema para amparar a aquellas adolescentes que se encuentren en situación vulnerable o que necesiten un acompañamiento para procesar este tipo de situaciones. No obstante, hay que tener en cuenta que aunque se encuentren todos estos documentos, acuerdos y leyes, no siempre el sistema soporta toda la demanda de acompañamiento que

pueden tener las adolescentes y en muchas ocasiones fallan, con consultas psicológicas fallidas, con mucho tiempo de espera o con una atención deficiente.

2.3 - Objetivos

En este apartado, se describirán los objetivos generales y los objetivos específicos que se buscan al crear este escrito y creación.

Objetivos generales

Diseñar un recurso socioeducativo, en la modalidad de pódcast, para que las educadoras puedan acompañar de manera enriquecedora los procesos de duelo emocional en adolescentes, promoviendo su bienestar emocional y su desarrollo psicoemocional.

Objetivos específicos

- **Identificar** las necesidades emocionales y sociales de las adolescentes en procesos de duelo.
- **Analizar** las estrategias actuales más eficaces para el acompañamiento del duelo adolescente en los ámbitos educativo y social.
- **Visibilizar** a través de un pódcast educativo las realidades de salud mental en procesos de duelo desde diferentes perspectivas.
- **Ofrecer** un espacio para visibilizar prácticas, experiencias y estrategias socioeducativas para acompañar el duelo adolescente.

3. Marco teórico

3.1 - ¿Qué es el duelo, específicamente de una muerte?

Como se ha comentado anteriormente, el duelo es un concepto que se puede asociar a muchos procesos, como el de una ruptura, una mudanza, una migración, un divorcio, etc. Al ser un concepto tan amplio, es importante acotar la información y el enfoque que se quiere dar a este trabajo, por eso se hablará del proceso de duelo que se vive después de la muerte.

La muerte nos ha acompañado durante toda nuestra existencia como humanas, vivimos sabiendo que en algún momento vamos a desaparecer, vamos a morir. A pesar de esto, en la sociedad actual, la muerte es algo que se ha convertido en un tema tabú, no nos gusta hablar de ello y nos asusta el sentimiento de perder la vida o de que alguien cercano la pierda. A pesar de todo esto, el duelo va a estar presente siempre, siendo este una respuesta universal al sentimiento de pérdida (Pacheco Borrella, 2003).

El duelo no es en ningún caso un trastorno mental, sino que es un proceso doloroso e inesperado para los cuales las profesionales correspondientes deben estar formadas y preparadas para la atención de este tipo de situaciones y procesos. Cuando hablamos de duelo, hablamos de una reacción psicológica de las que sobreviven una pérdida significativa. No todas las personas reaccionan de la misma manera, pero sí que todas pasan por este duelo. A **nivel psicológico**, se sabe que la ‘no elaboración de un duelo importante predispone hacia dificultades con otros duelos’. Es decir, no elaborar correctamente un duelo tiene como consecuencia la cronificación de alguna patología de salud mental (Flórez, 2002).

A **nivel psicosocial**, la forma en la que afrontamos los cambios y las pérdidas de nuestra vida es clave para adaptarnos al mundo que nos rodea. Aunque cada persona experimenta el duelo de manera única, en ciertas etapas de la vida, como la adolescencia, donde se suelen provocar cambios emocionales importantes. La elaboración del duelo suele llevar a construir de nuevo nuestro mundo interior, donde muchas cosas en nuestro pensamiento o maneras de desarrollarnos cambian.

Desde la **perspectiva biológica**,

El duelo es una respuesta fisiológica a la vez que emocional. Durante la fase aguda del duelo, al igual que ocurre en otros acontecimientos estresantes, puede sufrir una alteración de los ritmos biológicos. El sistema inmune también puede alterarse como

consecuencia del duelo: disminuye la proliferación de leucocitos y se deteriora el funcionamiento de las células asesinas naturales. Se desconoce si los cambios inmunológicos son significativos, pero el índice de mortalidad de viudos en un periodo próximo al fallecimiento de su cónyuge es mayor que el de la población general. En general, se han evidenciado complejas interacciones psico-neuroendocrino-inmunitarias, con alteración del eje hipotálamo-hipófisis-suprarrenal (Flórez, 2002, p. 79).

Entendemos el duelo también como algo que se transmite culturalmente, debido a que la muerte no se percibe de la misma manera en todas las culturas, el duelo también puede llegar a ser diverso e incluso una creencia colectiva, siguiendo todas aquellas reacciones de nuestro alrededor cuando alguien ha muerto. Puede que algunas culturas lo lleven desde la culpabilización y busquen sentir culpa, o en otras se desarrolla el temor, o la tristeza. (Pacheco Borrella, 2003). Es por esto que se le debe dar una gran importancia a cada duelo y no intentar imponer algo porque nosotras creemos que aquello es lo correcto, como por ejemplo aquella típica frase de ‘no ha pasado el duelo porque no ha soltado ni una lágrima’, ¿es el duelo a caso un proceso donde se debe llorar obligatoriamente?

Cada duelo, por lo tanto, tiene un proceso y unas fases diferentes, suele iniciarse inmediatamente después o en los meses siguientes de la muerte aquella persona significativa, aunque se debe puntualizar que no siempre es así.

En múltiples casos, el carácter previsible de la muerte del ser querido, provoca una reacción emocional que se denomina "duelo anticipado". Esta situación puede atenuar el choque emocional frente al deceso y facilitar la resolución del duelo posterior o bien estrechar la relación entre el moribundo y el doliente, intensificando el posterior sentimiento de pérdida y complicando la correcta evolución. La duración del duelo, de la misma manera, varía mucho entre unas personas y otras, pero no se extiende a lo largo de la vida (Vargas Solano, 2003, s/p).

También, debemos tener en cuenta que existen duelos patológicos o anormales, duelos que pueden llegar a retrasarse mucho o incluso ser muy intensos, con consecuencias graves para la salud mental de la persona, como pensamientos suicidas o síntomas psicóticos. Estos duelos suelen sucederse en pérdidas que no se esperaban, personas que están aisladas a nivel social, o que han sucedido en circunstancias catastróficas, personas que se sienten

responsables de esa pérdida, o las que han tenido un vínculo muy íntimo con la persona fallecida (Flórez, 2002).

A la hora de describir las fases, vemos diferentes perspectivas desde diferentes autoras. Las mostraré con tablas visuales para poder ver las diferentes visiones, primeramente en el caso de la Vargas Solano, 2003:

Figura 4. Etapas del duelo según Vargas Solano

<u>ETAPA DEL DUELO</u>	DURACIÓN APROXIMADA	CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES
IMPACTO O IMPASIBILIDAD	Pocas horas a una semana	Embotamiento emocional, conducta semiautomática, ansiedad, ritos sociales y familiares.
DEPRESIÓN O REPLIEGUE	Un mes a un año	Sintomatología depresiva, protesta-irritación, aislamiento, dificultad para reincorporarse a la vida habitual.
RECUPERACIÓN, CURACIÓN O RESTITUCIÓN	Después de un año	Retorno al funcionamiento previo, establecimiento de nuevos lazos afectivos, posible intensificación emocional en el primer aniversario.

Fuente: Elaboración propia a partir de Vargas Solano, 2003

Por otro lado, Flórez 2002, nos describe las etapas del duelo de esta manera:

Figura 5. Etapas del duelo según Flórez

<u>ETAPA DEL DUELO</u>	CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES
SHOCK	Aturdimiento, perplejidad, nudo en la garganta, suspiros, vacío en el estómago, sentido de irrealidad, negación, desconfianza.
PREOCUPACIÓN	Rabia, tristeza, insomnio, anorexia, debilidad, agotamiento, culpabilidad, sueños y pensamientos sobre el difunto, anhedonia, introversión.
RESOLUCIÓN	Recuerdos placenteros del pasado, recuperación del interés por otras actividades, establecimiento de nuevas relaciones.

Fuente: Elaboración propia a partir de Flórez, 2002.

Como se ha comentado anteriormente, cada duelo es un universo, nunca podremos predecir cómo va a gestionar cada persona una vivencia tan significativa. Hay que tener en cuenta que hay muchas variables que pueden afectar a nuestra manera de vivir un duelo, como nuestra cultura, de qué manera muere esa persona, el soporte que tenemos a nuestro alrededor o cuál es nuestro camino vital.

3.2 - Qué es la adolescencia

Cuando hablamos de adolescencia hablamos de una etapa dentro del desarrollo humano que se encuentra entre la infancia y la adultez, a pesar de que cada persona desarrolla la adolescencia de una manera diferente, según la OMS transcurre entre los 10 y 19 años (De los 10 a los 14, adolescencias tempranas; y de los 15 a los 19, adolescencias tardías) (Pineda & Aliño, 2009). De la misma manera, puede alargarse incluso hasta los 25 años, todo depende de la diversidad cultural, los roles que adquieren dentro del sistema familiar o de cómo han sido educadas (Palacios, 2019).

Esta etapa se caracteriza por grandes cambios a nivel social, psicológico y biológico. Estos cambios constantes exigen que las propias adolescentes se adapten de forma continua, y tienen un impacto directo en la construcción de su identidad, en sus decisiones y en sus experiencias. Para comprender mejor las características de la adolescencia, las abordaremos a

partir de las dos etapas mencionadas anteriormente: adolescencia temprana y adolescencia tardía.

Adolescencia temprana (10-14)

La adolescencia temprana se caracteriza por una etapa con grandes transformaciones intensas, a nivel físico y emocional. El cuerpo experimenta un crecimiento acelerado, con cambios hormonales que desencadenan la pubertad. El estirón puberal, el desarrollo de los caracteres sexuales secundarios y las alteraciones en la composición corporal muchas veces pueden llegar a generar algunas inseguridades y la búsqueda de una nueva identidad. También suelen surgir emociones intensas y cambiantes, como la confusión, la irritabilidad, de la misma manera que se busca autonomía y nuevas experiencias (Pineda & Aliño, 2009).

La búsqueda de autonomía, propia en esta etapa, suele favorecer el desarrollo de las relaciones sociales, lo cual influye directamente en la construcción de su identidad personal. Además, se trata de un período lleno de desafíos y oportunidades, crucial para el desarrollo de la persona.

Adolescencia tardía

En la adolescencia tardía, las jóvenes alcanzan un hito crucial: la transición a la adultez. Con el crecimiento físico, la mayoría de veces ya completado, acostumbran a centrarse en consolidar su identidad y tomar decisiones importantes para su futuro, como elegir qué quieren estudiar, qué deciden hacer a nivel profesional y buscan alinearse con sus intereses y valores. La madurez emocional se evidencia en un mayor control de los impulsos y en una sexualidad más extensa. Esta etapa marca un período de transición, donde las adolescentes buscan más independencia y nuevos proyectos en su camino de vida y aprendizaje (Pineda & Aliño, 2009).

De la misma manera que en la adolescencia temprana, siguen teniendo desafíos y oportunidades. Por lo general, la adolescencia es una etapa muy importante en el desarrollo humano, donde se encuentran con numerosos retos, como consolidar su identidad, orientación, desarrollarse a nivel moral, controlar su gestión a nivel emocional, etc (Palacios, 2019).

Realmente, la adolescencia es un período vulnerable donde se pueden encontrar algunas conductas de riesgo, a nivel de salud, económicas o sociales. Todas estas conductas de riesgo

pueden estar relacionadas con familias disfuncionales, el contexto escolar, el consumo desmesurado de alcohol y drogas, las enfermedades de transmisión sexual, los embarazos adolescentes, etc. Para poder prevenir y concienciar sobre todo esto, es importante que las adolescentes tengan un buen acompañamiento donde poder consultar sus dudas, espacios seguros donde sentirse escuchadas y no juzgadas. Muchas de estas conductas de riesgo pueden no suceder cuando las adolescentes son conscientes de aquello que hacen y deciden, dejando siempre libre su autonomía y elección (Borrás Santisteban, 2014).

Es por esto que es importante normalizar la adolescencia, dejando atrás los estereotipos y prejuicios. Cada adolescencia es un mundo, por lo tanto, es injusto que las adultas las encasillemos en nuestro pensamiento y creencias. Como adultas, debemos asegurar que sus necesidades estén cubiertas, de la misma manera que debemos respetar su desarrollo.

3.3 - Interrelación entre duelo y adolescencia

Es de vital importancia entender las particularidades que tiene procesar un duelo en la etapa de la adolescencia, ya que es un proceso que se ve influenciado por las características de esta etapa, ya mencionadas en el apartado anterior. La muerte de una figura importante puede afectar de gran manera a la construcción de la identidad de la adolescente, generando así inseguridades o cambios en la percepción de sí misma. En muchas ocasiones, la mala relación que tenemos con la muerte hace que intentemos alejar a las adolescentes de estos procesos, solo para evitar el sufrimiento que nosotras hemos vivido en algún momento (Artaraz et al., 2017).

También, las emociones que pueden surgir en este proceso se pueden intensificar debido a todos los cambios físicos y hormonales que surgen en esta etapa. La tristeza, el enfado, la culpa o la ira pueden llegar a gestionarse de una mala manera si la adolescente no está acompañada correctamente o si no encuentra espacios seguros donde expresar sus emociones de forma abierta. Con este acompañamiento también pueden llegar a sentirse confusas debido a la común necesidad de sentirse independientes y autónomas, pueden sentir ambivalencia entre la necesidad de soporte y el rechazo de la ayuda.

A nivel social, al pasar una etapa de duelo, las adolescentes pueden sentirse diferentes o incomprendidas por sus iguales, afectando su sentido de la pertenencia y su red de apoyo social. También pueden replantearse su sistema de creencias, lo que puede fortalecer o

desestabilizar su sentido del mundo y su rol dentro de este. De la misma manera, en el ámbito académico pueden producirse algunos cambios y dificultades (Ruiz, 2022).

Como se ha comentado varias veces, cada duelo puede verse influido por muchos factores, la relación con la persona fallecida, el entorno familiar, la red de apoyo y la personalidad y resiliencia de la adolescente. Como adultas debemos ser conscientes de que los prejuicios y estereotipos que podemos llevar en nuestra mochila vital deben quedarse a un lado para poder acompañar un duelo en la adolescencia. Estos son algunos de los ejemplos que debemos evitar pensar:

- ***“Es muy joven para entender la muerte”***: Este prejuicio subestima por completo la capacidad de las adolescentes para comprender conceptos complejos como la muerte y el duelo. Las adolescentes son capaces de experimentar emociones profundas y complejas y necesitan la oportunidad de expresarlas y procesarlas.
- ***“Se le pasará rápido, es joven”***: Esta frase minimiza el dolor y el sufrimiento que experimenta una adolescente en un proceso de duelo. El duelo es un proceso individual y cada persona lo vive a su propio ritmo.
- ***“No seas tan dramática, todas pasamos por esto”***: Esta afirmación invalida las emociones de la adolescente y muchas veces puede aislarse, por sentirse sola y no escuchada. Cada pérdida es única y el impacto emocional puede variar entre una persona u otra.
- ***“Ocúpate en otras cosas, eso te hará sentir mejor”***: Lo que nos lleva a entender esta frase es que la adolescente puede simplemente ‘olvidar’ su dolor y seguir adelante con su vida. El duelo es un proceso que requiere tiempo y espacio para ser procesado.

Aunque en el siguiente apartado se profundizará en la importancia de un buen acompañamiento durante estos procesos, conviene señalar que contar con un entorno familiar seguro y una red de apoyo constante y afectiva es fundamental. Estos factores pueden contribuir significativamente a que la adolescente que atraviesa una situación tan dolorosa se sienta acompañada y sostenida emocionalmente.

3.4 - ¿Qué es el acompañamiento y qué importancia tiene en el duelo?

Tal como se ha comentado anteriormente, el duelo es un proceso complejo, donde la persona o personas que lo viven pueden tener muchas dificultades para gestionarlo. Estas dificultades

pueden generar grandes consecuencias, tanto en la salud mental de la persona como en su manera de relacionarse con las demás.

Cuando hablamos de acompañamiento en el duelo, hablamos de un proceso donde se brinda apoyo emocional o psicológico, a esa persona o personas que atraviesan una pérdida significativa. Este tipo de apoyo lo podemos encontrar de manera formal, con profesionales como educadoras, psicólogas, terapeutas, etc. Y también puede aparecer de manera informal, con el entorno de la persona que está teniendo un proceso de duelo, como amigas, familias o personas cercanas. El acompañamiento puede expresarse y mostrarse de muchas maneras, con un abrazo, coger de la mano a la persona, acompañarle al entierro o simplemente preguntar y estar presentes en todo momento (Sistema Nacional de Protección de Niñas, Niños y Adolescentes, 2021).

Cada proceso de duelo es diferente y único para cada persona y el acompañamiento juega un papel muy importante a la hora de facilitar la adaptación y vivencia de la persona que ha tenido la pérdida. Acompañar de manera presente y enriquecedora hace que la persona pueda validar sus emociones, que pueda expresar su dolor sin temer a ser juzgada y pudiendo ayudar a procesar sus emociones de manera saludable (es recomendable no utilizar frases como ‘tranquila, no pienses en eso’ ‘no llores, no pasa nada’...) (FMLC, 2021).

La pérdida puede generar sentimientos de soledad, desconexión o incluso aislamiento. El acompañamiento ayuda a que la persona pueda tener una red donde apoyarse, donde poder expresar todo aquello que está experimentando y sobre todo sentirse comprendida y apoyada. Encontrar un espacio seguro y de reconocimiento ayuda a que la persona pueda compartir recuerdos o emociones que facilitan elaborar un duelo sano, enriquecedor y que facilite la integración de la pérdida en la vida cotidiana.

Como se ha comentado en el apartado del duelo, existen los duelos patológicos, aquellos que generan grandes consecuencias para la salud mental de la persona. Tener un acompañamiento adecuado puede llegar a prevenir que el duelo se convierta en patológico, reduciendo el riesgo de depresión, ansiedad u otras dificultades que pueden ir surgiendo durante el proceso. Tener personas que te escuchan y caminan junto a ti favorece el poder encontrar sentido a la experiencia de la pérdida e incluso poder llegar a elaborar herramientas para afrontar futuras situaciones difíciles.

Es importante tener en cuenta que en este trabajo hablamos de adolescencia y que, en muchas ocasiones, para las adolescentes puede ser un poco más difícil identificar exactamente cuáles son sus emociones y poder gestionarlas correctamente (Pacheco & Fernández-Berrocal, 2013).

3.5 - ¿Cómo interviene la educadora social en el acompañamiento al duelo adolescente?

A pesar de vivir en el año 2025, nuestra sociedad continúa sin abordar el tema de la muerte desde un punto de vista educativo, tanto formal como no formal. No abordar este tema tan presente en nuestro día a día hace que en muchas ocasiones el acompañamiento no llegue a satisfacer las necesidades básicas de la persona a la que se está acompañando. Es por esto que es importante normalizar la muerte y los procesos de duelo, acompañando desde la educación social y desde los entornos educativos la creación de una idea y comprensión propia de lo que son estas situaciones y poderlas tratar con total normalidad (Tena & Pedro, 2019).

Para poder normalizar estos procesos, es importante tener en cuenta el papel de la educadora social, ya que actúa de forma clave en este acompañamiento. Normalmente, dentro de los currículos oficiales educativos donde se refleja lo que hay que enseñar y aprender, no se incluye expresamente a la muerte como ámbito formativo. Esto hace que en un lugar como la escuela o el instituto no se esté teniendo en cuenta un proceso tan esencial como es la muerte o, en este caso, el duelo. La educación hace como si la muerte no tuviera lugar en ningún caso y que no tuviera nada que ver con la formación (Herrán & Cortina, 2008).

Hay que tener en cuenta que las educadoras no solo están dentro de los ámbitos educativos en institutos o escuelas, sino que se encuentran en lugares como centros abiertos, centros cívicos, asociaciones concretas, etc. Es por eso, que la función de la educación social en este caso es poder abordar todo aquello que en los institutos o escuelas no se llega a realizar. Por una parte, conseguir crear un espacio seguro y de confianza donde la adolescente se pueda sentir escuchada, comprendida y validada en sus emociones, fomentando una comunicación abierta entre educadora y adolescente. Esta confianza se basa en crear un vínculo real, dejando espacio a que cada persona pueda sentirse cómoda y tranquila de todo aquello que está sintiendo, para así también poder evitar el aislamiento social de la adolescente (Ruiz, 2022).

Desde la educación social también se deben crear planes o proyectos donde se genere aprendizaje sobre educación emocional y empatía, trabajando así la expresión emocional en

relación con la pérdida y así poder darle un significado real. Es importante darle a la adolescente un equilibrio y sentido a sus experiencias con la pérdida y explorar formas de recordar y honrar a la persona que se ha ido sin que esto suponga un estancamiento en el dolor (López-Noguero et al., 2023).

La educación emocional se define como un proceso educativo, continuo y permanente, orientado a desarrollar competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona (Bisquerra, s. f.). Dentro de sus objetivos podemos encontrar el trabajar, la competencia social y las habilidades de vida y bienestar. Esta dimensión de la educación contribuye al desarrollo personal y favorece los procesos de inclusión, participación y transformación social.

En este marco, el pódcast emerge como una herramienta educativa innovadora que, desde su lenguaje sonoro y narrativo, permite trabajar el aspecto emocional de manera cercana, accesible y experiencial. La inclusión de relatos personales, experiencias vividas o entrevistas desde un punto testimonial permite visibilizar emociones que a menudo son silenciadas o invisibilizadas, como es el caso del duelo o la muerte. Hablar en primera persona facilita el reconocimiento y la validación de las emociones propias y ajenas, facilitando que se pueda usar un tono de conversación, horizontal y emocionalmente más cercano (Álvarez, 2022).

Por otro lado, es significativo que las educadoras trabajemos con las redes de apoyo, no solo tener en cuenta el sistema educativo, sino tener en cuenta a qué sistemas pertenece la persona a la que se acompaña, como el familiar, el sistema de ocio, de amistades, etc. Teniendo en cuenta los otros agentes sociales para garantizar un acompañamiento integral y sensibilizando a las personas del entorno cercano de las necesidades de la adolescente que está pasando el proceso de duelo (Herranz & Lebrero, 2019).

La intervención de la educadora social fomenta la resiliencia y el autocuidado, con el objetivo no de eliminar el dolor de la adolescente, sino de acompañarla, sostenerla y facilitar su integración en su ‘nueva’ vida de una manera saludable (Trabajo Social de Huelva & Trabajo Social de Málaga, 2022).

En resumen, la educadora tiene el objetivo no solo de crear espacios donde el diálogo y la formación en el tema de la muerte y el duelo sea el eje central, sino que también debe crear espacios seguros donde la adolescente que haya tenido esta pérdida pueda sentirse segura para expresar sus emociones, consultar sus dudas y sobre todo validar su proceso.

3.6 - Programas o intervenciones de éxito que puedan aportar al trabajo

El proceso de duelo en la adolescencia es un desafío emocional que puede afectar al desarrollo personal, académico y social de las adolescentes. A diferencia de las personas adultas, las adolescentes experimentan la pérdida de una manera distinta, ya que se encuentran en una etapa de cambios profundos a nivel psicológico y relacional (Ruiz, 2022). Es por esto que es fundamental que existan programas e intervenciones específicas que les proporcionen herramientas para afrontar la pérdida de manera saludable y así poder prevenir posibles complicaciones emocionales.

En este apartado del trabajo mostraré diferentes experiencias de éxito y programas implementados en Cataluña, los cuales han demostrado ser enriquecedores en el acompañamiento del duelo adolescente. Dentro de estos proyectos o experiencias encontraremos diferentes enfoques, desde un punto de vista terapéutico, hasta algo más educativo y comunitario, todo adaptado a las necesidades de cada adolescente y proceso de duelo.

Figura 6. Servicios y proyectos de Acompañamiento Emocional y Duelo para jóvenes

<u>Servicio de soporte ‘al dol de Ponent’</u> 	Esta es una entidad sin ánimo de lucro que se crea el 2002 en Tàrraga. La actividad principal que tiene la asociación es ofrecer acompañamiento emocional y psicoterapéutico a las personas en procesos de duelo y en el final de la vida. Uno de sus proyectos es ‘Educadol’, un proyecto de pedagogía positiva de la vida y la muerte, donde se busca ofrecer herramientas tanto al profesorado, como al alumnado y las familias. Se habla de la muerte y el duelo con las alumnas para poder saber qué es aquello que saben y qué es lo que desconocen, para así poder facilitar información, consuelo y comprensión (Servei de Suport al dol de Ponent, 2024)
---	--

Servicio E-Mood



Este es un servicio gratuito de salud emocional para jóvenes de 12 a 29 años que detecta y atiende de forma preventiva el malestar emocional y psicológico de adolescentes y jóvenes. Hacen talleres, actividades y trabajos individuales para poder orientar, atender y dar tratamiento al bienestar emocional («E-Mood, servicio de salud emocional para adolescentes y jóvenes», s. f.).

Emociona't



Este es un programa del ayuntamiento de Santa Coloma de Gramanet dirigido a adolescentes y jóvenes de entre 13 y 26 años. Este programa hace una propuesta de acompañamiento psicológico, emocional y de educación no formal. Esto se hace a través de sesiones individuales confidenciales, de talleres grupales y de coordinación y propuestas de trabajo conjuntas con equipamientos y entidades que trabajan con este colectivo (Programa Emociona't, s. f.).

<u>Proyecto YUNA de DSAS</u> 	Este proyecto se realiza desde la asociación Després del Suïcidi - Associació de Supervivents (DSAS). Se centra en el acompañamiento de adolescentes y jóvenes que han perdido a un ser querido por suicidio. Este programa ofrece apoyo especializado para transitar su duelo de manera saludable (DSAS, s/f).
<u>Asociación Española Contra el Cáncer</u> 	La AECC trabaja en poder ofrecer talleres en Barcelona, donde se gestionan grupos terapéuticos dirigidos a adolescentes de 11 a 14 años que han perdido a una de sus progenitoras. El programa consta de 8 sesiones semanales y tiene como objetivo proporcionar herramientas para gestionar el malestar emocional y las dificultades derivadas de la pérdida (AECC, 2019).

Estas son algunas de las iniciativas, proyectos o programas donde se trabaja o se han ido trabajando los procesos de acompañamiento de duelo adolescente, facilitando así espacios de expresión y herramientas para afrontar una pérdida de manera saludable.

Estas experiencias resaltan el papel fundamental de la educación social en la creación de redes de apoyo y en la promoción de estrategias que permitan a las adolescentes expresar todo aquello que sienten. El reto sigue siendo ampliar y consolidar los recursos ya existentes y crear de nuevos, garantizando que ninguna joven enfrente su duelo en soledad, fomentando así la cultura de acompañamiento emocional dentro de la comunidad.

4. Detección de necesidades

Antes de llevar a cabo la producción del podcast como herramienta educativa, comunicativa y de sensibilización en torno al duelo adolescente, ha sido imprescindible realizar una detección de necesidades previa que permitiera comprender con mayor profundidad las necesidades reales en los procesos de duelo del colectivo adolescente y del conjunto de profesionales que trabajan en el ámbito socieducativo. Esta detección previa ha funcionado como punto de partida para valorar la viabilidad y para garantizar que el contenido del podcast responda de manera adecuada y significativa a la realidad emocional de estas personas.

4.1 - Objetivos de la detección de necesidades

La detección de necesidades ha tenido como objetivo principal poder justificar la necesidad de generar un recurso accesible, cercano y educativo que facilite así el acompañamiento emocional del duelo en la adolescencia, especialmente en contextos donde este tipo de vivencias siguen siendo invisibilizadas o poco abordadas. A partir de esta idea central, se han definido los siguientes objetivos específicos:

1. **Detectar** la existencia de espacios seguros y accesibles donde las adolescentes puedan explorar, comprender y expresar su duelo.
2. **Identificar** la necesidad, por parte de las profesionales socio educativas, de herramientas comunicativas y pedagógicas que permitan abordar el duelo adolescente.
3. **Explorar** las limitaciones y posibilidades en el acompañamiento emocional del duelo en entornos educativos y sociales.
4. **Valorar** la utilidad del podcast como un formato con potencial para generar identificación, conexión emocional y aprendizaje.

Esta detección puede contribuir a comprender el contexto emocional y educativo en torno al duelo adolescente, y también puede servir como base para construir un podcast que cumpla una función doble: por un lado, ofrecer un espacio simbólico de acompañamiento emocional para adolescentes, y por otro, actuar como herramienta pedagógica de sensibilización y formación para profesionales de la educación.

4.2 - Metodología

La detección de necesidades se ha realizado desde una metodología cualitativa, utilizando entrevistas semiestructuradas, pudiendo así comprender con profundidad las experiencias, necesidades y recursos necesarios para un efectivo acompañamiento al duelo adolescente.

La metodología cualitativa permite comprender los significados de las cosas, pudiendo observar, escuchar y comprender aquello que estamos investigando. Este método se centra en entender fenómenos sociales a partir de la experiencia subjetiva de las personas que participan, poniendo la importancia en las emociones, las narrativas y los contextos en los que se desarrollan las vivencias humanas (Modesto, 2005).

El objetivo no ha sido cuantificar cuántos adolescentes viven un duelo ni establecer patrones estadísticos, sino comprender cómo se sienten, qué necesitan y cómo se les puede acompañar desde lo educativo.

Para poder realizar la detección de necesidades y la recogida de datos, se han llevado a cabo cuatro entrevistas semiestructuradas. Las entrevistas semiestructuradas son una técnica habitual en la investigación cualitativa que permite combinar la orientación temática con la flexibilidad del diálogo (Troncoso & Daniele, 2003).

Las entrevistas semiestructuradas son una herramienta muy útil cuando se busca explorar en profundidad las percepciones, emociones y experiencias personales de las personas entrevistadas, donde la persona investigadora parte de una guía de preguntas abiertas (ver Anexo 2, pauta de entrevistas) (previamente elaborada) y recoge los temas principales que quiere abordar. Este formato no exige seguir un orden rígido ni formular las preguntas de forma literal, todo va viéndose a medida que va pasando la entrevista, la entrevistadora tiene la libertad para adaptar el orden, profundizar en aspectos relevantes que surgen durante la conversación, e incluso introducir nuevas preguntas (Martínez & Valles, 1997).

Para poder tener una perspectiva clara y experiencial con las vivencias de duelo y el acompañamiento a adolescentes, se han realizado cuatro entrevistas. Por una parte, se han entrevistado a dos profesionales de la educación, concretamente a una orientadora y a una profesora. El objetivo de estas entrevistas es conocer cómo se aborda el duelo adolescente desde el contexto educativo, qué estrategias y recursos se aplican en el acompañamiento emocional, y qué barreras o carencias se identifican en la práctica educativa.

Por otro lado, se ha hablado con dos personas que vivieron una experiencia de duelo durante la etapa adolescente, con el objetivo poder incorporar vivencias reales dentro del trabajo, pudiendo así dar voz a todo aquello que vivieron en el momento de la pérdida, cómo se gestionó desde su entorno y centro educativo. Tiene una gran relevancia poder dar voz a todas aquellas necesidades que tuvieron en su momento y poder ponerlas en juego en la detección de necesidades.

A continuación, se adjunta una tabla para poder visualizar a las cuatro personas entrevistadas:

Figura 7. Perfil de las personas entrevistadas según Edad, Género y Contexto Educativo

CÓDIGO	EDAD	GÉNERO	CONTEXTO EDUCATIVO
CP 1	31	FEMENINO	ORIENTADORA
CP 2	58	FEMENINO	PROFESORA
CP 3	19	NO BINARIO	ESTUDIANTE
CP 4	22	FEMENINO	ESTUDIANTE

Fuente: Elaboración propia

Seguidamente de hacer estas cuatro entrevistas, se han transcrito adecuadamente con la herramienta Turboscribe (ver Anexos 3 a 6, transcripciones entrevistas) y finalmente se han codificado con el soporte de [Atlas.ti](https://atlas.ti.com/) donde se han podido agrupar las temáticas dependiendo de las respuestas de las personas entrevistadas, en el siguiente apartado se muestra el análisis de cada entrevista.

4.3 - Análisis de necesidades

Tal como se ha comentado anteriormente, las entrevistas se han dividido en dos ámbitos, por una parte, la parte de las profesionales dentro del instituto y, por otra parte, las personas que han vivido una experiencia de duelo en la etapa adolescente. Para poder ver con más claridad las necesidades de cada parte, se explicará cuáles han sido las agrupaciones temáticas de los códigos extraídos en la codificación, para así también poder comparar entre entrevistas.

Seguidamente, y para poder acotar y unir las codificaciones realizadas a las dos profesionales de la educación, podremos ver un cuadro donde ver qué agrupaciones se han realizado para poder hacer la correcta detección de necesidades:

Figura 8. Análisis temático de las entrevistas sobre el duelo en el ámbito educativo

1.IMPACTO EMOCIONAL Y ACADÉMICO DEL DUELO	2.RESPUESTAS EDUCATIVAS ANTE EL DUELO
1. Bajo rendimiento académico 2. Aislamiento o conductas disruptivas 3. Malestar no expresado	1. Falta de protocolos claros 2. Acciones simbólicas o rituales 3. Acompañamiento informal
3.ROL DE LA DOCENTE Y SENSIBILIDAD EMOCIONAL	4.ACOMPAÑAMIENTO INDIVIDUAL Y GRUPAL
1. Diferencias en la implicación del profesorado 2. Falta de formación emocional 3. Necesidad de formación obligatoria	1. Presencia emocional y escucha activa 2. Trabajo con el grupo/clase 3. Duelo colectivo como proceso compartido
5. DIVERSIDAD CULTURAL Y CONFLICTOS	6. DESIGUALDADES Y BARRERAS INSTITUCIONALES
1. Multiculturalidad en el aula 2. Tensiones culturales ante el duelo 3. Diferentes formas de expresar y vivir el dolor	1. Falta de adaptación académica 2. Injusticia educativa 3. Invisibilización del malestar
7. HERRAMIENTAS Y RECURSOS	8. PROPUESTAS Y REFLEXIONES
1. Recursos institucionales 2. Psicólogo interno con poco vínculo 3. Podcasts como herramienta útil 4. Propuesta de herramientas más anónimas e igualitarias	1. Normalizar el duelo 2. Crear espacios seguros para hablar 3. Actualización docente constante y su correcta sensibilización 4. Uso de pódcast como recurso educativo 5. Tutorías temáticas 6. Trabajo en red (EAP, CSMIJ, asociaciones locales) 7. Derivación a recursos externos

Fuente: Elaboración propia a partir de Comunicación personal, entrevista 1 & Comunicación personal, entrevista 2.

Después de poder tener una visión general de las experiencias compartidas por las profesionales de la educación, se puede detectar una serie de carencias estructurales, formativas y emocionales de cara a la atención del duelo adolescente dentro de los centros

educativos. Poder detectar estas necesidades permite poder ver y señalar cuáles son los puntos críticos que tiene el sistema y poder dar propuestas de mejora realistas y efectivas.

Por un lado, tenemos la falta de formación específica en duelo al profesorado y la necesidad de que esta formación sea obligatoria. Las dos personas entrevistadas coinciden en que el equipo docente carece de formación específica en gestión emocional, habilidades sociales y acompañamiento al duelo. Las respuestas desde las instituciones educativas se muestran muy intuitivas y con una gran dependencia a la sensibilidad personal de cada profesional. Esta falta de preparación genera intervenciones muy desiguales, improvisadas y, en muchos casos (por no decir la mayoría), acostumbran a ser insuficientes para sostener el malestar emocional de las alumnas. “No se tiene formación al respecto en inteligencia emocional o en habilidades sociales. Hay mucha carencia aún en este aspecto” (Comunicación personal, entrevista 1).

Por otro lado, hay una gran falta de protocolos institucionales claros. Las dos profesionales también verbalizan que no existen protocolos específicos para actuar ante una situación de duelo en el centro. Esto las obliga a actuar de manera improvisada y “sobre la marcha”, generando respuestas desordenadas y sin ningún tipo de organización concreta, con que en muchas ocasiones se encuentran que no hay coordinación entre las distintas profesionales educativas dentro del instituto. También, se destaca que la clave no está solo en aplicar medidas, sino en que el profesorado esté dispuesto a estar presente emocionalmente, en escuchar activamente a sus alumnas, sin juicio, y poder crear vínculos de confianza. El acompañamiento se basa en una relación cercana, sana y segura “Escuchar sin juzgar es la base de cualquier tipo de intervención” (Comunicación personal, entrevista 1).

Ambas entrevistadas destacan la importancia de trabajar el duelo con el grupo clase, no solo con la alumna afectada. La ausencia de este trabajo puede generar barreras entre profesorado y alumnado, tensiones y bloqueos emocionales colectivos “Se creó una barrera emocional entre el grupo y los profesores” (Comunicación personal, entrevista 2). Por otro lado, observamos que, a pesar del discurso institucional sobre el bienestar emocional, en la práctica no se aplican medidas reales de flexibilización académica. Las alumnas en duelo deben ajustarse al ritmo escolar como si no hubiera pasado nada “No se permitió justificar ni recuperar un examen tras un aborto” (Comunicación personal, entrevista 1).

En las entrevistas, a pesar de que se consultó sobre el trabajo en red y que se mencionaran algunos contactos con el EAP, CSMIJ o asociaciones concretas, no existe un trabajo articulado, constante ni accesible para todos los casos.

Finalmente, de cara al pódcast, las dos profesionales valoran positivamente la propuesta del pódcast como herramienta para acompañar procesos de duelo en adolescentes. Aunque aún no han utilizado este recurso directamente, reconocen su potencial para poder normalizar el duelo en entornos educativos y facilitar la identificación emocional del alumnado. También para generar espacios de reflexión colectiva, en contextos de tutoría o también el poder ofrecer un canal no invasivo y accesible para las adolescentes que prefieren lo digital o que no se sienten cómodas explicando cómo se sienten cara a cara. “Puede estar muy guay... Que hablen de emociones y que el alumnado se identifique con eso” (Comunicación personal, entrevista 1), “Un pódcast es el tipo de formato que va con ellos. Les puede llegar más que una charla” (Comunicación personal, entrevista 2).

Con todo esto explicado y detallado, podemos definir diferentes necesidades dentro de la parte profesional educativa:

1. **Formación obligatoria y continua** para el profesorado en acompañamiento emocional, duelo y prevención del sufrimiento psíquico.
2. **Diseño e implementación** de protocolos de intervención en duelo, tanto individualmente como de manera grupal, con criterios comunes de actuación.
3. **Reconocimiento y refuerzo** del acompañamiento emocional como parte de la labor docente y orientadora.
4. **Facilitar** espacios colectivos de expresión emocional y cuidado mutuo, especialmente en casos de duelo compartido.
5. **Flexibilización real** del plan académico en situaciones de duelo, adaptando las exigencias y evaluaciones a la realidad emocional del alumnado.
6. **Consolidar redes de apoyo emocional** entre escuela, servicios sociales y entidades especializadas para ofrecer respuestas más completas y accesibles.

Por otro lado, y de la misma manera que con las profesionales, se mostrará un recuadro con las agrupaciones realizadas con las entrevistas de las personas que han vivenciado una pérdida en la etapa adolescente:

Figura 9. Análisis temático de las entrevistas a personas con vivencia de duelo en la adolescencia

1.VIVENCIA EMOCIONAL DEL DUELO	2.RELACIÓN CON EL CENTRO EDUCATIVO
1. Impacto inicial y shock 2. Culpa 3. Duelo silenciado 4. Evitación / bloqueo 5. Espacios simbólicos	1. Falta de apoyo docente 2. Ausencia de adaptaciones académicas 3. Vulneración de la privacidad 4. Cambio de centro / desconexión
3.RELACIONES FAMILIARES Y ESTRUCTURA PERSONAL	4.NECESIDADES, DEMANDAS Y PROPUESTAS
1. Contexto familiar desestructurado 2. Adultez forzada / inversión de roles 3. Mundo emocional interior muy activo	1. Necesidad de validación emocional 2. Soporte entre iguales como sostén real 3. Peticiones claras al sistema
5. PODCAST COMO HERRAMIENTA EMOCIONAL	
1. Multiculturalidad en el aula 2. Tensiones culturales ante el duelo 3. Diferentes formas de expresar y vivir el dolor	

Fuente: Elaboración propia a partir de Comunicación personal, entrevista 3 & Comunicación personal, entrevista 4.

Las vivencias explicadas por las personas entrevistadas ofrecen una mirada más íntima y profundamente sincera de lo que significa transitar un proceso de duelo en la adolescencia. Las historias explicadas muestran una realidad estructuralmente invisibilizada, la falta de espacios, herramientas y sensibilidad institucional para sostener emocionalmente a jóvenes que atraviesan la pérdida de una persona significativa. A partir de este análisis y codificación, se han podido detectar diferentes necesidades.

Por un lado, las dos personas entrevistadas expresan que no encontraron un lugar seguro donde hablar de lo que sentían, ni física ni simbólicamente. En el caso de una de las entrevistadas, incluso se vulneró su intimidad al compartir su situación con todo el grupo clase sin su consentimiento. La otra persona entrevistada optó por no decir nada o por transformar el dolor en humor como barrera protectora “Lo cuento en broma para que no incomode” (Comunicación personal, entrevista 3).

Por otro lado, en las entrevistas se evidencia que las dos fueron obligadas a continuar su ritmo académico como si nada pasara, recibiendo respuestas normativas e insensibles por parte de los centros, “Me dijeron; son faltas injustificadas” (Comunicación Personal, Entrevista 4). Los centros educativos, en ambos relatos, aparecen como espacios que minimizan o ignoran completamente el sufrimiento emocional. La validación afectiva no existió, “Solo quería que alguien me dijera que estaba bien bajar el ritmo” (Comunicación personal, entrevista 3), “No puedo hacer pasteles para una boda al día siguiente de enterrar a mi abuela” (Comunicación personal, entrevista 4).

Las dos personas entrevistadas no solo atravesaron una pérdida significativa, sino que lo hicieron en contextos familiares desestructurados (adicciones, ausencia de figuras adultas, estancia en CRAE...). Estas vivencias intensifican la sensación de soledad, abandono y adultez forzada. Ambas relatan haber desarrollado una vida emocional rica y compleja, aunque no siempre han podido expresarla abiertamente, utilizando, en cambio, recursos como el diálogo interior o el humor como lenguajes emocionales. Sin embargo, estas formas de expresión no fueron reconocidas ni interpretadas por sus centros educativos.

El apoyo emocional más significativo vino de parte de sus iguales, sobre todo de las amistades, “Mi mejor amigo me llevó al cementerio porque yo no era capaz sola” (Comunicación personal, entrevista 4).

Las dos personas entrevistadas coinciden en que un pódcast bien diseñado podría haberles ayudado a sentirse comprendidas, menos solas y con herramientas para poder haber entendido y gestionado mejor sus emociones “Me habría ayudado a no sentirme tan raro” (Comunicación personal, entrevista 3).

Con todo esto explicado y detallado, podemos definir diferentes necesidades dentro de la parte de experiencias reales de duelo en la adolescencia:

1. **Crear** en los centros educativos espacios confidenciales y voluntarios donde adolescentes puedan hablar el duelo sin miedo al juicio ni a la exposición pública.
2. **Formar** al profesorado en el respeto, empatía y confidencialidad emocional.
3. **Reconocer** el duelo como situación que afecta directamente el rendimiento académico, e implementar adaptaciones reales.

4. **Poner** la salud mental y emocional como prioridad dentro del acompañamiento educativo, especialmente en situaciones de pérdida.
5. **Tener en cuenta** el contexto vital de cada adolescente para ofrecer un acompañamiento integral, que contemple la dimensión emocional, familiar y social de la pérdida.
6. **Formar** al profesorado para identificar expresiones emocionales diversas y acompañarlas con respeto.
7. **Crear y difundir** recursos digitales cuidados, sensibles y accesibles (como podcast), que actúen como espacios de identificación, contención y aprendizaje emocional.

Después de haber analizado las dos partes de las entrevistas, se han podido identificar patrones y relaciones entre ellas. Primeramente, existe una soledad estructural, que tanto adolescentes como profesionales identifican, pero que no se aborda institucionalmente. Las profesionales confirman y reconocen que no existen espacios ni protocolos para contener a adolescentes en duelo dentro del sistema.

Por otro lado, los testimonios muestran falta de adaptaciones, negación del dolor y exigencias normativas inmediatas. Las profesionales confirman que no hay formación ni herramientas para acompañar emocionalmente, y que todo depende de la intuición y voluntad individual. Nos encontramos con una contradicción, aunque las profesionales lo reconocen, la escuela sigue respondiendo con frialdad y silencio.

También, las personas entrevistadas con vivencia de duelo en la adolescencia destacan que el verdadero acompañamiento vino de personas significativas y no de la institución. Las profesionales insisten en que el vínculo, la presencia emocional y la escucha activa son la base de cualquier intervención, por lo tanto; el vínculo emocional horizontal es el único sostén real del duelo adolescente.

Por otro lado, vemos que hay una gran falta de protocolos de cuidado emocional, lo que genera vulneración de intimidad o desconexión emocional, cosa que hace que en algunos casos no haya sensibilidad institucional para tratar la intimidad emocional.

Y finalmente, al comentar el podcast con las personas entrevistadas, aparece como una herramienta valorable, dada su posibilidad de explicar, acompañar y dar voz a otras personas

con vivencia de duelo en la adolescencia. El recurso del podcast educativo puede generar identificación, abrir conversación y llegar donde el aula no puede.

4.4 - Relación con el podcast y justificación desde las necesidades detectadas

A partir de las entrevistas y sus análisis, se puede afirmar que el podcast educativo puede responder directamente a diversas necesidades. El podcast permite escuchar sin ser vista, procesar las emociones en privado y sentirse acompañada sin exponerse. También, dar voz a vivencias silenciadas, donde escuchar a otras, contar lo que tú no puedes poner palabras ayuda a validar el proceso, romper el aislamiento y generar comunidad. El relato adolescente no suele tener un espacio público, el podcast lo convierte en una narrativa legítima y educativa, transformando la experiencia en aprendizaje.

Mediante historias y reflexiones, el podcast puede explicar el duelo sin tener que teorizar todo, conectar emocionalmente sin didactismo y ofrecer recursos dinámicos y enriquecedores. También para las profesionales que no saben cómo actuar ante una situación de duelo adolescente, escuchar estos relatos puede ayudar a empatizar, reflexionar y cuestionarse.

En conclusión, el podcast va más allá de ser un recurso comunicativo, busca ser un dispositivo de acompañamiento emocional y educativo que responde a las carencias que han emergido con fuerza en las entrevistas: dar lugar a lo que no se dice, acompañar sin invadir y educar desde la emoción, no desde la norma.

4.5 - Consideraciones éticas

Las consideraciones éticas en entrevistas cualitativas, especialmente cuando se trabaja con temas sensibles como el duelo, son fundamentales; por lo tanto, en este apartado, se explicará cómo se informó a las personas entrevistadas del proceso y cómo se cuidó el espacio de diálogo.

Primeramente, antes de realizar cada entrevista, se informó a todas las participantes del objetivo del trabajo, la temática y cuál iba a ser el uso que se daría a la información obtenida en cada entrevista. Todas dieron su consentimiento explícito, tanto verbal como de manera escrita (ver anexo 1, consentimiento informado), para participar y para también asegurar que su historia fuera utilizada de manera anónima en el trabajo. Toda participación fue voluntaria y consciente, sin ningún tipo de presión o coacción.

Por otro lado, dado que todas las entrevistas abordan experiencias personales, y en algunos casos, traumáticas, se priorizó la creación de un clima de seguridad, respeto y contención emocional. En todo momento se ha informado de la voluntariedad de las entrevistas y de asegurar que en todo momento se sintieran libres de expresar aquello con lo que no estaban cómodas, sin forzar a ninguna persona a hablar de algo que no quisiera compartir. Se ofrecieron pausas, validación emocional y acompañamiento durante y después de las entrevistas.

Los temas relacionados con la muerte, el duelo, el abandono institucional o los vínculos familiares pueden despertar emociones intensas. Es por esto que se abordaron con un lenguaje no intrusivo, escucha activa y validación emocional constante, preparando preguntas abiertas, cuidadosas y respetando los silencios, emociones o posibles llantos en el discurso.

Desde el inicio de las entrevistas, se garantizó la confidencialidad de la identidad de las personas entrevistadas, utilizando términos donde no se incluyeran ni sus nombres ni apellidos. No se difundirá ningún dato personal ni identificativo más allá de lo compartido expresamente.

Desde el inicio del trabajo se ha tenido una responsabilidad pedagógica y emocional, se reconoce que trabajar con duelo no es neutro y por ello se han tratado los relatos con respeto, para no forzar interpretaciones ni instrumentalizar las emociones solo por los fines académicos. Trabajar desde la ética en este tipo de entrevistas no es solo un requisito metodológico, sino una posición política y humana, cuidar de quien se abre, respetar el dolor que puede aparecer y devolver lo compartido con sentido, responsabilidad y coherencia.



Habitando la ausencia



Aina Herrero

1. Descripción del producto

1.1 - Marco de referencia

El pódcast *Habitando la ausencia* nace como respuesta a una necesidad urgente y, a menudo, invisibilizada: el acompañamiento emocional de adolescentes y jóvenes que atraviesan procesos de duelo. A partir de la detección de necesidades, se ha detectado una gran falta de recursos accesibles, sensibles y adaptados a las realidades juveniles que aborden el duelo de una forma cercana, respetuosa y educativa.

En el trabajo con adolescentes, especialmente en contextos educativos y socioeducativos, y como se ha observado en las entrevistas a personas con vivencia de duelo en la adolescencia, se observa que las adolescentes que transitan por experiencias de pérdida, a menudo no encuentran espacios donde puedan nombrar su dolor, ser escuchadas sin juicio ni prisa, ni recibir un acompañamiento emocional sostenido.

El sistema educativo y los espacios socioeducativos muchas veces no abordan el duelo de manera explícita y extendida. El miedo a hablar de la muerte, el duelo, el sufrimiento, la falta de formación de las profesionales y la ausencia de recursos adecuados para estos procesos, y tal como se ha visto reflejado en las entrevistas, favorecen el aislamiento emocional y dificultan la elaboración de la pérdida en un momento vital y esencial como es la etapa adolescente.

En este contexto, el pódcast se plantea como un recurso educativo y emocional que emplea un formato que permite abrir un espacio de diálogo, intimidad y acompañamiento simbólico. A través de voces reales y reflexiones, *Habitando la ausencia* busca visibilizar y dar importancia al dolor adolescente, ofreciendo herramientas para la gestión de las emociones y generar un material que pueda ser utilizado por profesionales de la educación (educadoras sociales, trabajadoras sociales, docentes, pedagogas, etc.), familias y las propias adolescentes en proceso de duelo.

El uso del formato pódcast responde también a una lógica de accesibilidad y conexión con los lenguajes juveniles. Al tratarse de algo digital, permite poder ser más íntimo y poder ser escuchado en diversos entornos y momentos, favoreciendo poder escucharlo libremente y de manera autónoma. Además, al incluir distintas voces (testimoniales y de profesionales), se enriquece el enfoque de duelo con una mirada multidimensional, educativa y emocional.

Habitando la ausencia no busca encontrar una respuesta cerrada ni fórmulas definitivas, sino abrir el espacio a preguntas, acompañar las emociones que puedan surgir y sostener el silencio cuando hace falta. Se sitúa, por tanto, en la creación de un espacio seguro, la escucha y la presencia, aportando una herramienta concreta que responde a una necesidad real detectada en un trabajo previo.

1.2 - Objetivos

En este apartado, se describirán los objetivos generales y los objetivos específicos que se buscan al crear el pódcast *Habitando la ausencia*:

Objetivos generales

Diseñar y producir un pódcast educativo que funcione como herramienta de acompañamiento emocional para profesionales de la educación y para adolescentes en proceso de duelo por muerte, contribuyendo a visibilizar sus vivencias, legitimar sus emociones y ofrecer recursos comprensibles desde una mirada educativa, sensible y no juzgadora.

Objetivos específicos

- **Visibilizar** las experiencias de duelo por muerte en la adolescencia, rompiendo el silencio social y cultural que suele rodear este tema en los espacios educativos y comunitarios.
- **Ofrecer** un espacio sonoro de acompañamiento emocional que permita a las adolescentes sentirse escuchadas, comprendidas y reconocidas en su proceso de pérdida.
- **Facilitar** herramientas simbólicas, narrativas y reflexivas que ayuden a las jóvenes a poner palabras a lo vivido y a transitar el duelo de manera más consciente.
- **Sensibilizar** a profesionales de la educación sobre la importancia de acompañar el duelo adolescente desde la presencia, el cuidado y la escucha activa.
- **Promover** la accesibilidad del recurso mediante un formato digital, gratuito y fácilmente distribuible, que pueda ser usado por jóvenes, profesionales y familias.

1.3 - Destinatarias

El pódcast *Habitando la ausencia* está dirigido principalmente a adolescentes (o personas que han tenido una vivencia de duelo en la adolescencia) que se encuentran en procesos de duelo por muerte. También se dirige a aquellas profesionales de la educación que buscan un recurso para poder comprender un poco más cómo acompañar a una adolescente en proceso de duelo, desde el respeto y la escucha.

La elección de este público se fundamenta en la necesidad detectada de crear recursos adaptados al lenguaje, sensibilidad y vivencias propias de la adolescencia, una etapa vital marcada por intensos cambios emocionales, en la que muchas veces el sufrimiento relacionado con la pérdida queda invisibilizado o deslegitimado.

Participantes del pódcast

En la elaboración del contenido del pódcast participan diversas voces y perfiles con distintos grados de implicación. Por un lado, las personas testimonio que comparten sus experiencias personales de duelo en la etapa adolescente. Su participación ha sido completamente voluntaria y cuidada, con un enfoque ético y un consentimiento informado. Su grado de implicación ha sido tanto emocional como testimonial y ha tenido una gran relevancia en aportar autenticidad y conexión emocional al pódcast.

Por otro lado, también se ha invitado a profesionales de la educación que han aportado e intervenido ofreciendo reflexiones, claves educativas o herramientas prácticas para el acompañamiento al duelo adolescente. Su grado de implicación va más encaminado a lo formativo y orientador, pudiendo enmarcar experiencias dentro de una perspectiva más profesional, dando una visión real de lo que sucede en los espacios educativos o terapéuticos.

Finalmente, encontramos los espacios que se han cedido para poder hacer la producción sonora, acompañados también de las responsables de estos espacios. Los lugares usados para grabar han sido La Vibria Internacional¹ (ver Anexo 8, imágenes de la grabación), situada en la ciudad de Terrassa, y donde se ha cedido su radio comunitaria. Por otro lado, tenemos el Casal de Joves Palau Alòs, un espacio situado en Barcelona y que también tiene material para grabar radio o pódcast. Su implicación ha ido más hacia lo técnico y material, permitiendo que el formato resulte accesible, cuidado y sensible.

¹ La Vibria Internacional es una entidad sin ánimo de lucro que trabaja en el ámbito de la juventud, la educación no formal y la movilidad internacional. Su labor se centra en el desarrollo de proyectos sociales, la participación juvenil y el voluntariado europeo (La Vibria Internacional, s.f.).

1.4 - Contextualización del producto

El pódcast *Habitando la ausencia* es un producto desarrollado en el marco del Trabajo de Final de Grado en Educación Social de la Universidad de Barcelona, durante el curso 2024-2025. Surge como respuesta a la necesidad de crear un recurso educativo y emocional que acompañe a adolescentes que están atravesando un proceso de duelo por la muerte de una persona significativa.

El pódcast nace también desde una preocupación personal y una experiencia vivida: la de un duelo durante la adolescencia y el sentimiento de incomprensión, silencio o soledad que a menudo me acompañaba como adolescente. Esta vivencia se convierte también en una preocupación profesional al formarme como educadora social y detectar la falta de espacios, recursos y herramientas específicas para abordar el duelo desde una mirada respetuosa, accesible y emocionalmente segura.

Esta doble mirada (la personal y la profesional) hace que haya una motivación para crear un producto que no solo hable del duelo, sino que acompañe desde la voz, el cuidado y la escucha. El pódcast busca romper el gran tabú que rodea a la muerte en nuestra sociedad y ofrecer un recurso sensible y adaptado a las necesidades emocionales de las adolescentes que han perdido a alguien significativo.

El desarrollo del pódcast se lleva a cabo en un contexto académico, pero con una clara intención de ir más allá de este marco y convertirse en una herramienta accesible y útil para jóvenes, educadoras sociales y en lo general profesionales del ámbito socioeducativo.

La ubicación principal para la producción ha sido, por un lado, en la radio comunitaria de la Vibria Internacional, en Terrassa, donde se ha facilitado una pequeña formación para poder utilizar el material, y donde se ha pedido a cambio la visibilización del espacio dentro de los capítulos. Por otro lado, se ha podido utilizar también el espacio joven Palau Alòs, en Barcelona, donde también se ha cedido el material de la radio del espacio. Estos espacios han ofrecido un entorno físico, una formación técnica previa y los recursos materiales necesarios para la grabación, como equipos de sonido y micrófonos. El uso de estos espacios ha permitido poder enraizar el proyecto en el territorio y reforzar su dimensión comunitaria y educativa.

El producto final está pensado para difundirse en plataformas digitales de libre acceso como es Spotify, Ivoox o Youtube, lo que permite también su reproducción en cualquier espacio y momento, siempre que se disponga de un dispositivo con conexión a internet.

Por otro lado, en cuanto a las condiciones temporales, la creación del podcast en concreto se ha desarrollado los últimos cuatro meses del curso aproximadamente, teniendo en cuenta las fases del diseño, investigación, escritura de los guiones, grabaciones, edición y publicación del contenido. El producto está planteado como una serie de episodios con publicación semanal, lo que permite una escucha flexible y adaptada a los ritmos de cada oyente.

Como se ha comentado anteriormente, *Habitando la ausencia* es un podcast concebido como una herramienta educativa y emocional que puede ser utilizada en diferentes espacios socioeducativos y comunitarios donde se trabaje con adolescentes y jóvenes. Al ser un espacio accesible, íntimo y adaptable, permite que su incorporación pueda hacerse en una gran variedad de contextos, tanto en intervenciones individuales como grupales, con objetivos de acompañamiento emocional, prevención del malestar psicológico o trabajo de duelo.

Algunos de los espacios, colectivos o acciones donde el podcast puede ser aplicado son:

- **Centros educativos (ESO, bachillerato, ciclos formativos)**

En contextos formales como institutos, el podcast puede ser utilizado por profesionales en el espacio de tutoría, en orientación o en educación emocional, como apoyo en sesiones específicas sobre duelo, emociones complejas o trabajo de los vínculos. También puede formar parte de actividades dentro de materias como ética, filosofía o educación para la ciudadanía (todo depende de qué asignaturas se trabajen en el centro).

- **Equipamientos juveniles (espacios jóvenes, casales de jóvenes...)**

Estos espacios comunitarios ofrecen un entorno seguro y cercano donde el podcast puede ser escuchado en talleres, grupos de conversación o sesiones temáticas sobre salud mental, duelo o bienestar emocional. Además, su uso puede promover espacios de reflexión y expresión artística o emocional a partir de lo escuchado.

- **Servicios sociales y entidades del tercer sector**

Organizaciones que trabajan con jóvenes o adolescentes en situación de vulnerabilidad, riesgo o acompañamiento psicológico y social pueden incorporar el podcast como parte de sus estrategias de acompañamiento emocional, tanto de forma individual como en pequeños grupos. También puede usarse como herramienta de sensibilización entre profesionales.

- **Espacios terapéuticos y de acompañamiento emocional al duelo**

El podcast puede ser una herramienta complementaria en procesos de acompañamiento psicológico o terapéutico, como recurso de apoyo entre sesiones o como propuesta para trabajar el vínculo con la persona que ya no está, la expresión emocional o la validación del dolor. También puede formar parte de grupos de duelo dirigidos a adolescentes.

- **Formación profesional y universitaria**

Aunque este es un contexto que no se trabaja tanto en el podcast, este también puede incorporarse en itinerarios formativos de Educación Social, Trabajo Social, Psicología o Magisterio, pudiendo ser un material didáctico para reflexionar sobre el acompañamiento al duelo desde una perspectiva ética y emocional.

En resumen, el podcast tiene mucha versatilidad, por su formato, tono y contenido. Esto permite que sea una herramienta muy adaptable al ritmo, sensibilidad y las necesidades del público adolescente, sin imponer un marco rígido de intervención. Además, puede ser escuchado de forma autónoma por cualquier persona que esté buscando un espacio íntimo de acompañamiento, sin necesidad de mediación profesional directa.

Este tipo de recurso también favorece el trabajo preventivo y la creación de espacios de confianza donde hablar de la muerte, las pérdidas y el dolor emocional deje de ser algo tabú, fortaleciendo la salud emocional comunitaria desde una perspectiva comunitaria.

1.5 - Propuesta metodológica

Principios metodológicos

El pódcast *Habitando la ausencia* se fundamenta en una metodología que pone en el centro la escucha, el cuidado y el respeto por los tiempos y procesos emocionales de las personas adolescentes que transitan el duelo. No se trata de ofrecer soluciones ni respuestas cerradas, sino de habilitar un espacio íntimo y seguro donde cada oyente pueda sentirse acompañada, sin juicio, sin prisa y sin la exigencia de estar “bien”.

Desde el inicio del diseño del producto, se ha priorizado un enfoque pedagógico basado en el acompañamiento respetuoso, donde la voz que guía los episodios se presenta de forma cercana, empática y sensible. Se cuida el tono, el ritmo y las palabras, sabiendo que quien escucha puede estar en un momento de alta vulnerabilidad emocional. Por eso, el lenguaje que se utiliza es accesible, directo y emocionalmente seguro. Se evita el adultocentrismo y se apuesta por una comunicación horizontal, que reconozca a las adolescentes como sujetas activas de su propio proceso emocional, sin sobre explicar ni invalidar lo que sienten.

El pódcast también se apoya en principios de la educación emocional y el autoconocimiento. Cada episodio está pensado no solo para nombrar el dolor, sino para abrir preguntas, dar lugar a los vínculos, legitimar la tristeza y habitar la ausencia sin necesitar taparla o negarla. A través de reflexiones, relatos reales y propuestas, se busca facilitar un proceso de conexión con una misma, con lo que duele y con lo que se transforma.

Finalmente, la metodología también tiene en cuenta la accesibilidad y la autonomía. El formato digital y la duración ajustada de los episodios permiten que cada persona escuche en su propio tiempo y espacio, creando un entorno íntimo que puede formar parte tanto de procesos individuales como de acciones colectivas dentro de espacios educativos o comunitarios.

Habitando la ausencia es, en definitiva, un recurso hecho desde el compromiso ético con el cuidado emocional, desde una mirada crítica con el silencio que rodea la muerte y el duelo, y desde la convicción de que también se puede educar desde la ternura y la vulnerabilidad.

Estrategias metodológicas

Las estrategias metodológicas del pódcast se han diseñado desde una perspectiva socioeducativa, emocional y comunicativa, con el objetivo de poder generar una propuesta

accesible, cercana y significativa para adolescentes en proceso de duelo. Se parte de la premisa de que el pódcast, como herramienta pedagógica y de acompañamiento, puede ofrecer un espacio simbólico de cuidado, reflexión y validación emocional.

En primer lugar, se utiliza el relato en primera persona como estrategia principal. A través de la narración de mi propia experiencia de duelo, se busca crear un vínculo de confianza con las oyentes, rompiendo la distancia entre quien habla y quien escucha. Compartir lo vivido desde la vulnerabilidad no solo permite visibilizar una experiencia a menudo silenciada, sino también legitimar los otros duelos y favorecer la identificación emocional. Esta estrategia parte de una lógica de horizontalidad, en la que no se ‘enseña’ desde la autoridad, sino desde el encuentro entre experiencias.

Otra estrategia clave es el uso de un lenguaje emocional y simbólico; este permite abordar el duelo desde una mirada más cuidadosa. No se trata solo de describir las emociones que pueden ir surgiendo, sino de proponer imágenes, metáforas o reflexiones que inviten a transitar el dolor de forma sensible, sin simplificarlo ni ocultarlo. Esto se acompaña con un tono de voz sereno, pausado y cercano, que busca crear una atmósfera más relajada y acogida para quien escucha.

Por otro lado, en cada episodio del pódcast, se inicia con un breve resumen o introducción; es una estrategia de orientación pedagógica. Permite que las oyentes puedan saber qué esperar, para prepararse emocionalmente y decidir si podrá sostener ese contenido en ese momento. Además, favorece una escucha más consciente y organizada, especialmente en contextos educativos o grupales.

Se ha tenido en cuenta la posibilidad de que el pódcast sea utilizado como recurso dentro de espacios educativos o comunitarios, por lo que los episodios se basan en poder tener un diálogo con la persona invitada, pero también se hacen preguntas constantemente, lo que facilita poder hacer reflexión en dinámicas grupales, talleres o espacios de acompañamiento profesional. El pódcast se entiende como una herramienta que puede generar conversación, el pensamiento crítico y la expresión emocional.

De cara a las plataformas donde se ha subido el pódcast, se ha priorizado el uso de plataformas digitales de acceso gratuito, lo que facilita la estrategia de difusión libre y amplia. Esta elección responde también a un enfoque más inclusivo, donde se busca llegar a

jóvenes que quizás no acceden fácilmente a otros recursos terapéuticos o institucionales, pero que sí pueden encontrar en la escucha una primera compañía.

También, se incorpora una música suave, constante y coherente con el tono del podcast, que no solo se utiliza como un elemento estético, sino como una estrategia de ambientación emocional. Ayuda a empezar los capítulos creando un clima tranquilo y donde se sostiene emocionalmente a la persona oyente durante momentos delicados. También contribuye a generar una identidad sonora del podcast, reforzando su coherencia narrativa.

Por último, otra estrategia significativa ha sido ofrecer a las personas invitadas la posibilidad de elegir el título y la imagen (flor/planta) de su episodio. Esta decisión se enmarca en una lógica participativa y respetuosa, que busca dar voz y autonomía a quienes comparten sus vivencias o su formación profesional. Permitir que cada persona nombre su experiencia desde sus propias palabras y elija cómo quiere representarse visualmente es una forma de cuidar su proceso y reconocer la dimensión simbólica y personal del duelo y su acompañamiento.

En conjunto, todas estas estrategias metodológicas configuran un producto educativo sensible y comprometido, que entiende el duelo adolescente no como un problema o enfermedad a resolver o curar, si no como una experiencia humana que merece ser habitada con respeto, palabra y presencia.

Temporalización

La creación del podcast *Habitando la ausencia* se ha desarrollado a lo largo de varios meses, combinando tiempos de planificación, producción, revisión, edición y publicación. El proceso se ha organizado en seis fases principales:

Figura 10. Fases y temporalización del desarrollo del pódcast *Habitando la ausencia*

FASES	ACTIVIDADES PRINCIPALES	TEMPORALIZACIÓN
DISEÑO Y PLANIFICACIÓN DEL PÓDCAST	Definición del enfoque, objetivos, nombre del pódcast, estructura de los episodios.	Marzo - Abril 2025
COORDINACIÓN CON LAS PERSONAS PARTICIPANTES	Contacto, presentación del proyecto, acuerdos éticos y preparación conjunta de contenidos.	Abril - Mayo 2025
GRABACIÓN	Registro de la narración y testimonios en Ràdio Comunitària La Víbria y Palau Alòs.	Abril - Mayo - Junio 2025
EDICIÓN Y MONTAJE	Limpieza de audio, montaje de episodios y revisión narrativa.	Abril - Mayo - Junio 2025
PUBLICACIÓN Y DIFUSIÓN	Subida del pódcast a plataformas, creación de portadas y contenido para la publicación en redes sociales.	Mayo - Junio 2025
EVALUACIÓN INICIAL	Recogida de feedback, autoevaluación del proceso y reflexión pedagógica.	Mayo - Junio 2025

Fuente: Elaboración propia.

Este proceso de creación ha requerido flexibilidad y adaptación, respetando los ritmos emocionales y personales tanto de la creadora como de las personas invitadas, en coherencia también del tema abordado.

Recursos indispensables

Para llevar a cabo la creación del pódcast *Habitando la ausencia* ha sido necesario contar con una combinación de recursos técnicos, humanos y espaciales, todos fundamentales para garantizar la calidad, el cuidado y la coherencia del producto final.

En cuanto a los recursos técnicos, se han necesitado materiales de grabación adecuados, como micrófonos, auriculares, tarjeta de sonido, ordenador y tarjeta de memoria. También ha sido imprescindible el uso de un programa de edición de audio (Audacity), donde se ha podido ajustar los volúmenes, recortar las partes sobrantes y organizar los contenidos de cada

episodio con más precisión. La elección de la música de inicio y final también se ha escogido de manera cuidada y emocionalmente coherente con el tono del podcast, ha sido un recurso muy importante para mantener lo narrativo y lo afectivo.

En relación con los recursos espaciales, el podcast se ha grabado principalmente en la Ràdio Comunitària de la Vibria, un espacio situado en Terrassa que ofrece equipamiento profesional y un entorno de producción acogedor y colaborativo. También se ha contado con el apoyo del Espai Jove Palau Alòs, en Barcelona, como lugar de grabación puntual.

En cuanto a los recursos humanos, el papel de las personas invitadas ha sido esencial. Su participación no solo ha enriquecido el contenido del podcast, sino que ha permitido construir cada episodio desde una vivencia personal, eligiendo el título y la imagen que lo acompañan. Su implicación voluntaria y generosa ha sido un recurso clave, desde una ética del cuidado, la escucha y el respeto mutuo.

Por último, se consideran indispensables los recursos personales y emocionales puestos en juego por mí misma: la experiencia vivida del duelo, la capacidad de poder narrarlo desde la sensibilidad y el compromiso de transformar ese proceso en un recurso útil para otras personas adolescentes. Estos elementos no son tan tangibles, pero han sido el motor fundamental de este proyecto educativo y comunicativo.

Avaluación

La evaluación del podcast *Habitando la ausencia* se plantea desde una perspectiva cualitativa y comprensiva, centrada en valorar no solo los resultados, sino también el proceso, la vivencia de las participantes y el impacto emocional del producto. En lugar de aplicar instrumentos estandarizados, se ha optado por métodos de recogida de información y reflexión más coherentes con la línea del podcast, con un carácter más íntimo, subjetivo y simbólico del duelo.

Uno de los principales criterios de evaluación ha sido la implicación y satisfacción de las personas invitadas, tanto en su participación como en el resultado final. Para ello, se ha mantenido un diálogo constante durante todo el proceso de creación, ofreciendo espacios para que las invitadas pudieran expresar sus necesidades, emociones, sugerencias y límites. La posibilidad de elegir el título, la imagen y el enfoque de su episodio también ha funcionado como una forma indirecta de evaluar su nivel de comodidad y apropiación del proyecto.

Otro criterio clave ha sido el análisis del valor pedagógico y emocional del pódcast. Esto se ha realizado a través de mi propia autoevaluación reflexiva, considerando aspectos como: el tono, la accesibilidad del lenguaje, la estructura de los episodios, el uso de la música, la claridad en los objetivos y la coherencia con los principios metodológicos planteados. Esta revisión ha permitido también potenciar y detectar los aciertos, las dificultades y posibles mejoras para futuras ediciones.

También se ha llevado a cabo una evaluación de recepción inicial mediante el intercambio informal de algunas personas que han escuchado el primer episodio (compañeras de clase, familiares, amigas, profesionales de la educación, etc.). Estas evaluaciones han aportado una gran información para la evolución del pódcast y para ver cómo se percibe el contenido, si se siente cercano, útil o movilizador, y si logra generar un espacio simbólico de acompañamiento. Para poder hacer esta evaluación más real, voy a dejar a continuación diversas opiniones que se han ido recogiendo, de las personas que se han invitado y algunas personas que han escuchado el pódcast:

- “Tienes una voz muy dulce y la música que le has puesto también me gusta”
- “Muchas gracias por darme este espacio, lo necesitaba”
- “Me ha puesto la piel de gallina, tienes una voz de pódcast”
- “Me ha gustado mucho tu pódcast, te felicito por ser tan buena comunicadora, creo que tu dura experiencia podrá ayudar a mucha gente”
- “Cuentas con un súper punto a tu favor, una virtud que no todos tienen y que te favorece mucho desde el punto inicial de partida. Una voz melosa y profundamente dulce. Saber articular y realizar un discurso armónico que llega al corazón. Eso es una gran virtud y una gran herramienta profesional”
- “No deberías dejar el pódcast, es un muy buen inicio de proyecto”
- “Los capítulos de "Habitando la ausencia" me llegan al corazón. Me han parecido muy interesantes las entrevistas realizadas, me tranquiliza la manera de hablar de Aina Herrero, su voz y esa manera suya tan natural de hablar y comunicar me dan calma... Y todo lo que se explica me está ayudando a sobrellevar este duelo migratorio en el que me encuentro. Cabe decir que por fin alguien valiente pese a su juventud decide abordar un tema tabú al que todos, en unos u otros momento de nuestras vidas, acabamos viviendo.”
- “Ha sido un regalo poder compartir, acompañada por Aina, una experiencia tan íntima y dolorosa como lo fue la pérdida de mi hermano cuando yo tenía 14 años. Crear

espacios donde se hable de la pérdida, del duelo, de la muerte...sin prejuicios, sin adornos... es muy necesario y restaurador. Dar voz a esos momentos dolorosos en una edad tan compleja como lo es la adolescencia, es urgente, fundamental y Aina, con esa manera de hacer tan cuidada y respetuosa, hace que sea fácil y liberador. Me parece una propuesta muy valiente. Gracias.”

Estos son algunos de los comentarios que se han podido ir recogiendo, tanto verbalmente como escritos. Las personas con las que he podido ir hablando para evaluar los primeros capítulos han valorado de manera muy positiva la tonalidad y el enfoque del pódcast, siendo fácil de escuchar. Por otro lado, he podido observar que se anima a continuar el proyecto más allá del TFG y trabajarlo con muchas más personas al mismo tiempo que implementarlo en centros educativos. El recibimiento ha sido muy bueno y se han sacado muy buenas opiniones.

Por último, la evaluación no se entiende como un cierre, sino como un proceso abierto. Dado que el pódcast seguirá disponible en plataformas de acceso libre, se considera que la evaluación continuará en la medida en que las personas lo escuchen, lo compartan o lo utilicen en espacios educativos y de acompañamiento. A nivel personal, se quiere seguir con el proyecto y es por eso que la evaluación se tendrá muy en cuenta para que pueda ser lo más enriquecedor posible. Se contempla una evaluación a medio/largo plazo, que podrá recoger nuevas voces, usos e impactos que escapen al momento presente, pero que forman parte del potencial transformador del proyecto.

1.6 - Viabilidad, sostenibilidad y permanencia a corto y largo plazo

La viabilidad del pódcast *Habitando la ausencia*, tal como se ha comentado anteriormente, ha sido posible gracias a la combinación de recursos accesibles, alianzas comunitarias, trabajo en red, y una metodología flexible y realista. A corto plazo, el proyecto ha sido viable por el uso de espacios públicos, gratuitos y comunitarios como la Ràdio Comunitària de la Vibria y el Espai Jove Palau Alòs, que han ofrecido tanto soporte técnico como formativo. Además, el hecho de que la edición y la coordinación del proyecto haya sido asumida de forma autónoma por mí misma lo ha hecho sostenible a nivel de costes económicos.

Desde una mirada de sostenibilidad, el pódcast se ha diseñado como un recurso digital, gratuito y abierto, lo que permite la difusión sin límites geográficos y su disponibilidad permanente en plataformas como Spotify, iVoox o similares. Esto garantiza que pueda seguir utilizándose en el tiempo como herramienta educativa, emocional o de sensibilización, incluso más allá del marco académico.

En cuanto a su permanencia a medio y largo plazo, el pódcast tiene un gran potencial para seguir creciendo. Por un lado, puede continuar generando nuevos episodios con más voces adolescentes, personas con vivencia de duelo en la adolescencia o profesionales del ámbito educativo y psicosocial. Por otro lado, puede integrarse como recurso pedagógico en espacios de acompañamiento emocional, centros educativos, formaciones en duelo o salud mental, o incluso como material de reflexión para familias y profesionales que trabajan con adolescentes en situación de pérdida.

También puede ir más allá del duelo adolescente específico en muerte y empezar a trabajar con otros tipos de duelo y otras etapas vitales. El pódcast puede generar talleres concretos o trabajar en institutos de una manera extensa y periódica, donde el pódcast sea la excusa para trabajar otras muchas cosas.

Es por esto que, como posibles formas de continuidad, y dadas también las valoraciones y recibimiento de los primeros episodios, el proyecto podría evolucionar hacia una segunda temporada, centrada en otras etapas del duelo o en experiencias de acompañamiento desde la educación social. También se podrían diseñar talleres presenciales a partir de los episodios, crear guías educativas para su uso en aulas o espacios terapéuticos, o incluso abrir un perfil concreto en redes sociales donde compartir reflexiones, recursos y generar comunidad. Estas acciones permitirían multiplicar el alcance del pódcast y reforzar su dimensión

transformadora, manteniendo su esencia como espacio seguro, cálido y honesto para hablar del duelo adolescente.

2. Comunicación, promoción y difusión

Para dar a conocer el podcast *Habitando la ausencia* y promover la implicación de las personas del proyecto, he puesto en marcha diferentes estrategias de comunicación y difusión a través de redes sociales y mensajería instantánea.

Una de las primeras acciones fue la utilización de WhatsApp como canal de comunicación directa. A través de esta plataforma, redacté un mensaje personalizado en el que explicaba brevemente la temática del podcast y compartía el enlace directo a la plataforma Spotify. Este mensaje fue enviado a diferentes grupos y contactos, principalmente a personas de mi entorno cercano como familiares, amigas o grupos de la universidad, con el objetivo de poder generar una primera red de escucha y apoyo al proyecto.

Paralelamente, elaboré contenido en Instagram y TikTok. Publiqué un video promocional del podcast, diseñado para poder captar la atención del público joven y generar más interés en el contenido. Además, en Instagram utilicé las historias para compartir y facilitar los enlaces correspondientes a Spotify e iVoox, permitiendo que las personas pudieran acceder directamente a los episodios desde la propia red social (ver Anexo 9, historias de Instagram). Cada vez que publico un nuevo episodio, lo anuncio mediante una publicación en el feed de Instagram, manteniendo así una comunicación constante con la audiencia y reforzando el seguimiento del proyecto.

En un principio se ha valorado poder crear un Instagram específico para el podcast, pero para poder obtener mayor alcance se ha realizado la difusión desde mi cuenta personal.

El Gmail se ha utilizado para poder compartir el podcast a profesoras concretas a las que les había hecho un pequeño adelanto en persona para saber si les podría interesar escuchar mi producto final.

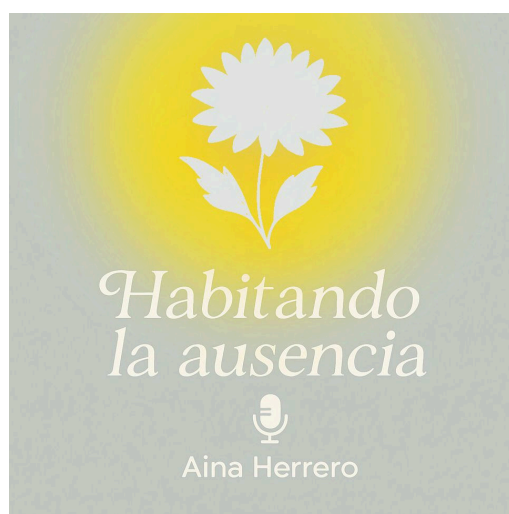
Estas estrategias han buscado no solo visibilizar el podcast, sino también generar un espacio de diálogo y reflexión sobre el duelo en la adolescencia, fomentando la participación activa y la escucha consciente por parte de la comunidad.

2.1 - Descripción del pódcast y sus episodios

El pódcast que se presenta en este trabajo está compuesto por una serie de seis episodios, con una duración de entre 35 y 45 minutos, que combinan testimonios personales y aportaciones profesionales, creando un espacio sonoro íntimo y pedagógico. El primer episodio está dedicado a presentar los objetivos del proyecto, así como compartir mi propia experiencia personal en relación con el duelo.

A lo largo de los siguientes capítulos, se incluyen tres episodios con participación de personas que vivieron procesos de duelo en su adolescencia, en los que se abordan vivencias emocionales, silencios sociales, redes de apoyo y carencias institucionales. Por otro lado, se recogen dos episodios con la intervención de dos profesionales del ámbito psicoeducativo y del acompañamiento emocional, cuyas voces aportan claves interpretativas, recursos y miradas éticas sobre cómo abordar el duelo adolescente desde la práctica profesional.

Habitando la ausencia, un pódcast con Aina Herrero



¿Qué pasa cuando perdemos a alguien y el mundo sigue como si nada? ¿Cómo se vive el duelo cuando eres adolescente y nadie parece saber qué decirte? *Habitando la ausencia* es un pódcast creado como espacio seguro, donde hablar sobre el duelo, la muerte y acompañar en uno de los procesos más difíciles y silenciados: la muerte de alguien querido.

En cada episodio, abrimos un lugar para hablar, sentir, recordar y preguntar. Escucharás voces de profesionales y de personas que comparten sus historias de duelo en la adolescencia.

Este pódcast no da recetas ni soluciones mágicas. Pero sí te ofrece presencia, palabra y cuidado. Está pensado para adolescentes en duelo y para aquellas personas que lo acompañan.

Si estás habitando una ausencia, este espacio es para ti.

Escúchalo con calma, sin juicio y contigo.

Episodio nº 1 - Cuando el corazón hace preguntas



En este primer episodio de Habitando la ausencia, Aina Herrero - creadora del pódcast - da la bienvenida a este espacio sonoro dedicado al acompañamiento del duelo en la adolescencia.

Desde una voz cercana y honesta, Aina presenta los objetivos del pódcast: crear un lugar donde hablar de la muerte no sea un tabú, donde las adolescentes en duelo puedan sentirse acompañadas, y donde el dolor no tenga que esconderse. También establece los acuerdos de cuidado que sostendrán este proyecto: la escucha sin juicio, el respeto por las vivencias y la importancia de no forzar ningún proceso.

Además, comparte fragmentos de su propia experiencia de duelo, abriendo camino desde la vulnerabilidad y el compromiso. Este primer episodio no busca enseñar, sino invitar a estar, a quedarse, a comenzar a habitar la ausencia.

[Haz click para escuchar en Spotify](#)

[Haz click para escuchar en iVoox](#)

Episodio nº2 - Dar sentido a lo que no tiene sentido



En este segundo episodio de *Habitando la ausencia*, Aina Herrero conversa con Kandy Guerrero, fundadora de la asociación Els Dols en Terrassa, un espacio comunitario dedicado al acompañamiento emocional en procesos de duelo.

A lo largo del episodio, Kandy comparte cómo nace la asociación a partir de su propia vivencia, y cómo se convierte en un lugar seguro donde las pérdidas pueden ser nombradas sin miedo. En este capítulo también se ha podido dar voz al duelo adolescente, una etapa atravesada por intensos cambios emocionales en la que el dolor, muchas veces, queda invisibilizado.

Kandy ofrece herramientas para comprender cómo acompañar estos procesos sin forzar, respetando los ritmos y necesidades de cada joven.

Este segundo episodio no pretende dar respuestas cerradas, sino abrir preguntas necesarias sobre cómo habitamos el duelo cuando somos adolescentes...y cuando acompañamos a quienes lo transitan.

[Haz click para escuchar en Spotify](#)

[Haz click para escuchar en iVoox](#)

Episodio nº3 - Punto y coma



En este episodio de *Habitando la ausencia* nos acompaña Eric, quien comparte con todas nosotras con valentía su vivencia de duelo en la adolescencia tras el suicidio de su pareja.

Hablamos del dolor que no siempre encuentra palabras, de la soledad que a veces acompaña a quienes pierden a alguien por suicidio, y de lo que significa atravesar una pérdida tan profunda cuando una vida apenas empieza a construirse.

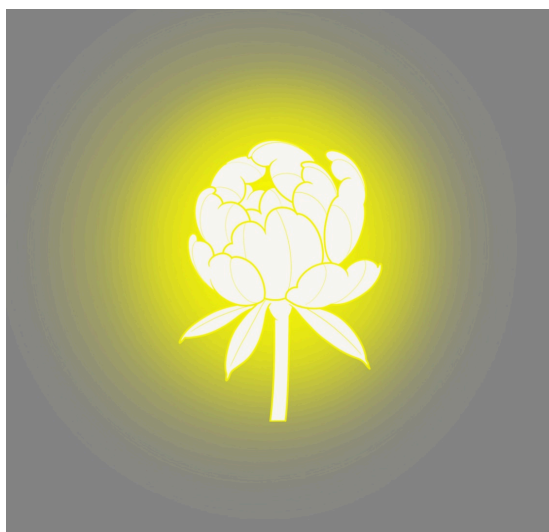
Un testimonio íntimo, honesto y necesario sobre la pérdida y cómo aprender de ella siendo adolescente.

*Contenido sensible: En este episodio se abordan temas relacionados con el suicidio explícito. Si estás pasando por un momento difícil, no dudes en pedir ayuda.

[Haz click para escuchar en Spotify](#)

[Haz click para escuchar en iVoox](#)

Episodio nº4 - La vida después



¿Qué es el duelo realmente? ¿Cómo impacta en la adolescencia, una etapa ya de por sí llena de preguntas, cambios e intensidad emocional?

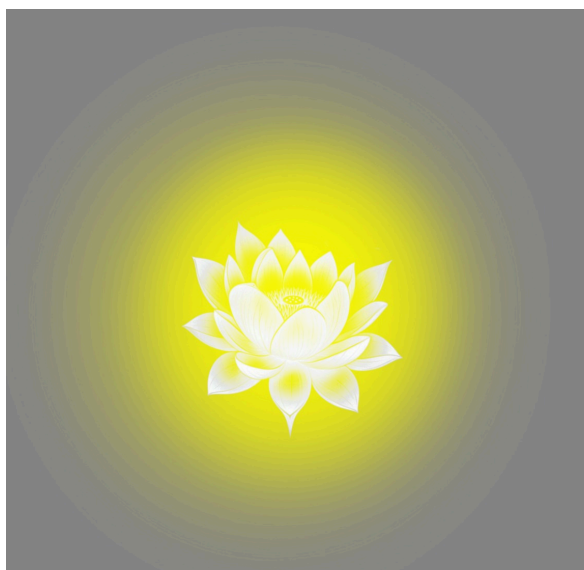
En este episodio de *Habitando la ausencia*, nos acompaña Irene Soler, psicóloga con experiencia en duelo, y con años de experiencia acompañando a personas. En este episodio exploramos juntas qué significa perder a alguien importante en la adolescencia y cómo podemos transitar ese dolor sin sentirnos solas, sin tener que escondernos o ir “bien” demasiado pronto.

Conversamos sobre mitos del duelo, el papel de la escucha, las señales de un duelo silenciado, y cómo acompañar con presencia y respeto. Una charla íntima, llena de herramientas, imágenes y palabras que abren espacio para el cuidado, la compasión y la esperanza.

[Haz click para escuchar en Spotify](#)

[Haz click para escuchar en iVoox](#)

Episodio nº5 - Llorar los huecos



En este episodio de *Habitando la ausencia* nos acompaña Mon, una amiga muy querida que nos comparte su historia: la pérdida de su hermano en un accidente y cómo esa ausencia marcó su vida y su identidad durante la adolescencia.

Hablamos de los huecos que deja una ausencia repentina, de cómo el duelo atraviesa la construcción de la identidad, y de lo que significa crecer llevando una herida que no siempre se ve, pero que transforma la forma en que habitamos el mundo.

Llorar los huecos es un espacio para nombrar lo que duele, para recordar desde el amor, y para sostener la memoria de quienes ya no están.

Un episodio íntimo, que invita a escuchar el duelo sin filtros, con la piel abierta y el corazón presente.

[Haz click para escuchar en Spotify](#)

[Haz click para escuchar en iVoox](#)

Episodio nº6 - Cuando menos te lo esperas



En este episodio de *Habitando la ausencia* nos acompaña Raquel, quien nos comparte con honestidad y profundidad la pérdida de su hermana en un accidente.

Hablamos del impacto de esa ausencia en su vida, de cómo el dolor no acompañado puede crecer en silencio, y de cómo la falta de espacios seguros para nombrar lo que duele puede llevarnos al límite. Raquel también nos cuenta su intento de suicidio durante la adolescencia, en un momento en que no encontró el apoyo ni la escucha que necesitaba.

Este episodio no solo es un testimonio sobre el duelo fraternal, sino también una reflexión sobre la urgencia de acompañar con presencia, con respeto y sin miedo.

Un capítulo que nos invita a mirar de frente al dolor, a cuestionar los silencios, y a cuidar los vínculos como forma de sostén.

*Contenido sensible: este episodio aborda temas relacionados con el suicidio. Si estás atravesando un momento difícil, recuerda que no estás sola: pide ayuda.

[Haz click para escuchar en Spotify](#)

[Haz click para escuchar en iVoox](#)

Descripción video TikTok:

El vídeo de TikTok se ha creado con el propósito de visibilizar el pódcast *Habitando la ausencia* y llegar a un público joven, especialmente adolescentes y jóvenes, que están atravesando procesos de duelo o que desean comprender mejor esta experiencia. Elegí esta plataforma porque es un espacio donde gran parte de la juventud se comunica, comparte y busca información, por lo que es ideal para acercar temas que suelen ser tabú, como la muerte y el duelo.

El objetivo principal del vídeo es ofrecer visibilidad al pódcast, con un formato breve, dinámico y accesible, se pretende invitar a las personas jóvenes y a quienes les acompañan a descubrir el pódcast como un recurso seguro para explorar sus emociones y experiencias relacionadas con la pérdida.

Este es el texto que se ha usado para el vídeo de TikTok:

¿Qué pasa cuando perdemos a alguien y nadie sabe qué decirnos?

Este pódcast nace como un espacio seguro para adolescentes en duelo y quienes les acompañan.

No damos soluciones mágicas, pero sí presencia, palabra y cuidado.

Si estás habitando una ausencia, este espacio es para ti.

♥ Escúchalo con calma, sin juicio y contigo.

Tenéis el enlace al pódcast en mi descripción o buscando ‘Habitando la ausencia’ en Youtube, Spotify o Ivoox

#duelo #adolescencia #saludmental #habitandolaausencia #dueloadolescente
#espaciosseguros

Link del vídeo: <https://vm.tiktok.com/ZNdAPeqyN/>

Conclusiones

La creación del proyecto *Habitando la ausencia* ha nacido con el propósito de dar respuesta a una necesidad latente en el ámbito educativo y emocional: la falta de recursos accesibles, sensibles y cuidados para acompañar el duelo adolescente por muerte. Desde un enfoque educativo y comunicativo, el pódcast se ha convertido en una herramienta viva que responde de manera directa y coherente a los objetivos establecidos.

El objetivo general, que consistía en diseñar un recurso que acompañe emocionalmente a adolescentes y profesionales en contextos de acompañamiento de una pérdida, se ha materializado de manera efectiva. A través de una serie de episodios contruidos con testimonios reales y la participación de profesionales del ámbito psicoeducativo. Se han visibilizado las experiencias de duelo, se ha legitimado el dolor adolescente y se han ofrecido claves educativas para su acompañamiento desde la escucha, la presencia y la compasión.

Los objetivos específicos también encuentran su concreción en el desarrollo del proyecto. Se ha generado un espacio sonoro donde las adolescentes pueden sentirse reflejadas y comprendidas, rompiendo el silencio social que a menudo rodea a la muerte. La inclusión de voces diversas ha permitido facilitar herramientas simbólicas y reflexivas, acercando la vivencia del duelo a través de un lenguaje accesible, íntimo y emocionalmente resonante. Además, la elección del formato pódcast ha reforzado la accesibilidad del recurso, permitiendo su difusión libre y gratuita en plataformas digitales como Spotify o iVoox, algo fundamental para su uso autónomo por parte de jóvenes, familias o profesionales.

Como evidencias de impacto, destacan los comentarios recibidos por parte de las participantes y de las oyentes, quienes han valorado el tono cálido, la honestidad del contenido y la utilidad práctica del pódcast. Estas devoluciones confirman que el proyecto ha logrado crear un espacio seguro y transformador donde hablar de la muerte deja de ser tabú y se convierte en una oportunidad de acompañamiento profundo.

Este proyecto se sitúa directamente en el corazón de la Educación Social: crear espacios de cuidado, transformación y vínculo en contextos de vulnerabilidad emocional. La muerte y el duelo son experiencias universales, pero profundamente silenciadas en los espacios educativos. *Habitando la ausencia* viene a cubrir ese vacío, no desde un enfoque clínico, sino desde una mirada social, pedagógica y mucho más humanizada.

La incidencia del proyecto en la Educación Social es múltiple. Por un lado, se convierte en un recurso educativo aplicable en contextos formales e informales: aulas, tutorías, talleres grupales, espacios comunitarios o sesiones individuales. Por otro lado, ofrece una propuesta metodológica innovadora que llega desde el relato testimonial, el enfoque narrativo y el uso del lenguaje sonoro para trabajar aspectos tan complejos como la pérdida, el dolor o la elaboración simbólica de la ausencia.

Además, la propuesta refuerza el papel de la educadora social como agente clave en el acompañamiento emocional. Le brinda una herramienta práctica, sensible y adaptable para poder trabajar con adolescentes en duelo, respetando sus ritmos y emociones. Aporta también elementos formativos que pueden ser utilizados como materiales de sensibilización y reflexión entre equipos educativos y entidades sociales. En este sentido, el proyecto no solo incide en la práctica directa, sino que también contribuye al debate sobre la necesidad de incluir la muerte y el duelo en los currículums de formación de las educadoras sociales.

Entre los aspectos favorables, cabe destacar la recepción cálida y el impacto emocional que ha generado el pódcast, tanto en sus participantes como en su audiencia. El tono cuidado, la estética sonora, la accesibilidad digital y mi propia implicación emocional han sido elementos clave para lograr un producto coherente con sus objetivos. También ha resultado fundamental el trabajo en red con espacios comunitarios como la Ràdio La Vibria o el Espai Jove Palau Alòs, que han ofrecido recursos técnicos y simbólicos que han enraizado el proyecto en el territorio.

Sin embargo, el proyecto también presenta algunas limitaciones. Aunque el formato pódcast es accesible, íntimo y cercano para gran parte del público joven, no deja de ser una herramienta digital que puede no llegar a ciertos sectores de la población que no consumen este tipo de contenidos o que no tienen acceso habitual a plataformas de escucha. Esto puede limitar su alcance, especialmente en contextos de exclusión digital o entre profesionales poco familiarizadas con los recursos sonoros. Asimismo, aún no se ha realizado una evaluación sistemática y extensa del impacto a medio y largo plazo. Aunque se han recibido devoluciones informales muy enriquecedoras, aún falta implementar una evaluación más estructurada que permita recoger datos más objetivos sobre el uso, la percepción y la efectividad del recurso en distintos contextos socioeducativos.

En cuanto al camino prospectivo de *Habitando la ausencia* se proyecta como un recurso con gran potencial de expansión. Existen diversas líneas de futuro: la creación de una segunda

temporada con nuevas voces; el diseño de materiales didácticos o guías de acompañamiento a partir de los episodios; la realización de talleres presenciales en centros educativos; o incluso la creación de una comunidad digital específica alrededor del pódcast que permita compartir recursos, reflexiones y vivencias. También se plantea la posibilidad de abordar otros tipos de duelo (no necesariamente por muerte) o de extender el enfoque a otras etapas vitales, como la adultez o la infancia.

En definitiva, *Habitando la ausencia* no es solo un trabajo final de grado, sino el inicio de una propuesta comunicativa y educativa con vocación de continuidad, con un fuerte componente emocional, comunitario y social. Un espacio donde el dolor tiene voz, donde la adolescencia encuentra el refugio, y donde la educación social se reafirma como campo imprescindible para sostener las ausencias que nos habitan.

Bibliografía

- AECC. (s.f.). *Grupo de duelo para adolescentes*. Asociación Española Contra el Cáncer.
<https://www.contraelcancer.es/es/talleres/grupo-duelo-adolescentes>
- Álvarez Ordoñez, M. (2022). *Podcast de las emociones. Propuesta didáctica basada en la radio educativa para el desarrollo de la competencia emocional en Educación Infantil* [Trabajo de Fin de Grado, Universidad de Oviedo]. DIGIBUO.
- Artaraz, B., Sierra, E., González, F., García, J., Blanco, V., & Landa, V. (2017). *Guía sobre el duelo en la infancia y adolescencia*. Colegio de Médicos de Bizkaia.
<https://www.cop.es/uploads/PDF/GUIA-TRATAMIENTO-DUELO.pdf>
- Borrás Santisteban, T. (2014). Adolescencia: Definición, vulnerabilidad y oportunidad. *Correo Científico Médico*, 18(1),05-07.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1560-43812014000100002
- Bisquerra, R. (s.f.). *El concepto de la educación emocional*.
<https://www.rafaelbisquerra.com/el-concepto-de-la-educacion-emocional/>
- E-Mood. (s.f.). *Servicio de salud emocional para adolescentes y jóvenes*. Grup ATRA.
<https://www.grupatra.org/servicio/e-mood/>
- DSAS. (s/f). Proyecto YUNA. *Dsas*
<https://dsas.org/proyectos/>
- Flórez, S. D. (2002). Duelo. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, 79, 77–85.
<https://doi.org/10.23938/ASSN.0843>
- Fundación Mario Losantos del Campo. (2017). *Problemas más comunes asociados al duelo infantil y juvenil*.
<https://fundacionmlc.org/problemas-asociados-al-duelo-en-ninos-y-adolescentes/>
- Fundación Mario Losantos del Campo. (2021). *Cómo acompañar en duelo a nuestro amigo adolescente*. <https://fundacionmlc.org/como-acompanar-a-un-adolescente-en-duelo/>
- Generalitat de Catalunya. (2023, diciembre 15). *Informe I. Propuesta de las estrategias del Pacto Nacional de Salud Mental y Bienestar Emocional de Cataluña 2024-2030*.

Herrán A., & Cortina M. (2008). La educación para la muerte como ámbito formativo: más allá del duelo. *Psicooncología*, 5(2), 409-424.

<https://revistas.ucm.es/index.php/PSIC/article/view/PSIC0808220409A>

Herranz, L. G., & Lebrero, A. M. (2019). Duelo y Terapia Familiar Sistémica.

<https://repositorio.comillas.edu/rest/bitstreams/238971/retrieve>

La Víbria Internacional. (s. f.). *Què és la Vibria?* <https://www.vibria.org/qui-som/>

Legendre, M., & Pirozzi, G. (2006). Convención sobre los derechos del niño.

<https://www.un.org/es/events/childrenday/pdf/derechos.pdf>

Ley Orgánica 1/1996, de 15 de enero, de Protección Jurídica del Menor, de modificación parcial del Código Civil y de la Ley de Enjuiciamiento Civil. *Boletín Oficial del Estado*, núm. 15, de 17 de enero de 1996.

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

Ley 14/1986, de 25 de abril, General de Sanidad. *Boletín Oficial del Estado*, núm. 102, de 29 de abril de 1986.

<https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-1986-10499>

Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. *Boletín Oficial del Estado*, núm. 106, de 4 de mayo de 2006.

<https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2006-7899>

Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. *Boletín Oficial del Estado*, núm. 340, de 30 de diciembre de 2020.

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

Ley 12/2007, de 11 de octubre, de Servicios Sociales. *Boletín Oficial del Estado*, núm. 4990, de 18 de octubre de 2007.

<https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2007-19189>

López-Noguero, F., Gallardo López, J. A., & García Lázaro, I. (2023). Inteligencia emocional

- y adolescencia: Percepción, comprensión y regulación de las emociones. *Pedagogía social: revista interuniversitaria*, 43, 165-178.
- Martínez, M. S. V., & Valles, M. S. (1997). *Técnicas cualitativas de investigación social: reflexión metodológica y práctica profesional*.
- Ministerio de Sanidad. (2021). Ministerio de Sanidad. *Estrategia de Salud Mental*. Ministerio de Sanidad.
<https://www.sanidad.gob.es/areas/calidadAsistencial/estrategias/saludMental/home.htm>
- Modesto, S. S. (2005, 1 junio). *La metodología en la investigación cualitativa*.
<https://repositorio.flacsoandes.edu.ec/handle/10469/7413>
- North, A. (2024). A sneaky way to boost kids' literacy. *Vox*.
<https://www.vox.com/life/391437/kids-podcast-top-2024-reading-literacy>
- Pacheco Borrella, G. (2003). Perspectiva antropológica y psicosocial de la muerte y el duelo. *Cultura de los Cuidados Revista de Enfermería y Humanidades*, 14, 27-43.
<https://doi.org/10.14198/cuid.2003.14.05>
- Pacheco, N. N. E., & Fernández-Berrocal, P. (2013). Inteligencia emocional en adolescentes. *Padres y Maestros / Journal of Parents and Teachers*, 352, Article 352.
- Palacios, X. (2019). Adolescencia: ¿una etapa problemática del desarrollo humano? *Revista Ciencias de la Salud*, 17(1), 5-8.
- Pineda, S., & Aliño, M. (2009). *El concepto de adolescencia*.
<https://www.studocu.com/ec/document/instituto-tecnologico-superior-espana/geriatria/12-el-concepto-de-adolescencia-articulo-autor-dra-susana-pineda-perez-y-dra-miriam-alino-santiago/36684646>
- Programa Emociona't. (s. f.). Ajuntament de Santa Coloma de Gramenet. Recuperado 25 de marzo de 2025, de
<https://www.gramenet.cat/es/ayuntamiento/areas-municipales/salud-publica/ambitos/bienestar-emocional-y-prevencion-de-adicciones/programa-emocionat/>

- Ramos, A., Sastre, M., & Camats, R. (s. f.). *La necesidad de la figura del psicopedagogo en los procesos de muerte y duelo infantil y juvenil*.
- Ruiz, A. (2022). *Abordaje integral del duelo en los adolescentes*. Adolescere SEMA. <https://www.adolescere.es/abordaje-integral-del-duelo-en-los-adolescentes/>
- SER, C. (2024). SER Podcast: Escucha el podcast de Asistolia: la muerte desde dentro. Cadena SER. <https://cadenaser.com/podcast/cadena-ser/3907/>
- Servei de Suport al dol de Ponent. (2024). *Educadol: Suportaldol*. <https://www.suportaldol.org/educadol/>
- Sistema Nacional de Protección de Niñas, Niños y Adolescentes. (2021). *Duelo: ¿Cómo acompañar a niñas, niños y adolescentes?* <https://failover.www.gob.mx/mantenimiento.html>
- Solano, I., & Sanchez, M. (2010). Aprendiendo en cualquier lugar: El podcast educativo. *Revista de Medios y Educación*, 36, 125-139. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=36815128010>
- Tena, A. G., & Pedro, A. I. I. de. (2019). El duelo de la muerte en la etapa de la adolescencia. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), Article 1. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2019.n1.v1.1388>
- Troncoso, C. E., & Daniele, E. G. (2003). *Las entrevistas semiestructuradas como instrumentos de recolección de datos: una aplicación en el campo de las ciencias naturales*. <https://revistas.bibdigital.uccor.edu.ar/index.php/adiv/article/view/3313>
- Trabajo Social de Huelva, C. P., & Trabajo Social de Málaga, C. P. (2022). Resiliencia en procesos de duelo. Claves de intervención social tras la pérdida de un ser querido. *TSDifusion*. <https://www.tsdifusion.es/resiliencia-en-procesos-de-duelo-claves-de-intervencion-social-tras-la-perdida-de-un-ser-querido>
- Vargas Solano, R. E. (2003). Duelo y pérdida. *Medicina Legal de Costa Rica*, 20(2), 47-52.

Anexos

Anexo 1. Ficha consentimiento informado

El TFG ‘Escuchando el duelo adolescente: El diseño de un recurso y prácticas para educadoras en procesos de acompañamiento emocional’ centrado en el duelo adolescente y que pretende diseñar un recurso y prácticas concretas para que las Educadoras puedan acompañar de manera enriquecedora los procesos de duelo emocional en adolescentes, promoviendo su bienestar emocional y su desarrollo psicoemocional.

Esta entrevista forma parte del TFG: ‘Escuchando el duelo adolescente: Diseño de un recurso para educadoras en procesos de acompañamiento emocional’

CONSENTIMIENTO INFORMADO DEL PARTICIPANTE

Mi participación en este TFG es voluntaria y

- a) He leído toda la información sobre este TFG
- b) Tengo la oportunidad de hacer preguntas y comentarios sobre el TFG
- c) He recibido suficiente información sobre este TFG
- d) He recibido respuestas satisfactorias a todas las preguntas
- e) Estoy de acuerdo en participar
- f) He comprendido los posibles riesgos asociados a tu participación en este TFG
- g) Soy libre de abandonar esta entrevista en cualquier momento y sin dar ninguna razón
- h) No recibiré ningún tipo de compensación por participar

En caso de que más adelante quieras hacer alguna pregunta o comentario sobre este TFG, o si quieres revocar tu participación en el mismo, por favor contacta con: Aina Herrero Rodríguez
/

aherrero78@alumnes.ub.edu

Firma investigadora / Firma participante

Anexo 2. Pauta entrevistas

Entrevista a joven con vivencia de duelo en la adolescencia

Presentación y contexto

1. ¿Te gustaría presentarte brevemente? (nombre, edad...lo que quieras compartir)
2. ¿Si te sientes cómoda, podrías contarme qué pérdida has vivido?

Vivencia y acompañamiento

1. ¿Cómo recuerdas los primeros días o semanas después de la pérdida? ¿Cómo te sentías?
2. ¿Hubo alguien -ya sea dentro o fuera del instituto- que te acompañara o con quien pudieras hablar sobre lo que estabas viviendo?
3. ¿Crees que en tu centro educativo sabían cómo acompañarte? ¿Te sentiste escuchado/a o comprendido/a por parte del profesorado o de tus compañeros/as?
4. ¿Hubo algo que te ayudó especialmente en esos momentos? (puede ser una persona, una actividad, un espacio...)

Relación con el entorno educativo

1. ¿Tuviste dificultades para seguir el ritmo académico o concentrarte en clase?
2. ¿Alguien te ofreció adaptaciones, tiempos o algún tipo de ayuda en el instituto?
3. ¿Recuerdas si hubo algo que necesitaste en ese momento y no recibiste desde el centro educativo o desde el entorno más cercano? , ¿qué tipo de apoyo te habría ayudado más a sentirte acompañado/a en ese momento?

Retos, necesidades y propuestas

1. ¿Qué cosas crees que son más difíciles de gestionar cuando vives una pérdida siendo adolescente?
2. ¿Qué crees que podrían hacer los centros educativos para ayudar más y mejor a quienes pasan por un proceso de duelo?

Mirada hacia el futuro

1. ¿Has escuchado alguna vez un podcast o algún recurso digital sobre temas emocionales o de salud mental?
2. Este TFG está creando un pódcast para hablar sobre el duelo en la adolescencia. ¿Qué tipo de mensajes, historias o consejos te gustaría que aparecieran?

3. ¿Crees que un recurso como un podcast podría ayudarte a ti o a otras personas jóvenes que estén viviendo una pérdida? ¿Por qué?

Entrevista a profesionales de la educación (profesora y orientadora de instituto)

Presentación y contexto

1. ¿Podrías presentarte brevemente y explicar tu rol dentro del centro educativo?
2. ¿Tienes alguna formación específica en el ámbito del duelo o la salud emocional?
3. Desde tu experiencia, ¿has acompañado a adolescentes en procesos de duelo? ¿Qué tipo de situaciones suelen presentarse en el instituto?

Detección de primeras intervenciones

1. ¿Cómo se detecta habitualmente en el centro que un/a estudiante está atravesando un proceso de duelo?
2. ¿Qué protocolos o pasos se activan desde el momento en que se identifica una pérdida significativa en el entorno del alumnado?
3. ¿Cómo se comunica y gestiona esta situación con el grupo clase o el resto de docentes?

Estrategias de acompañamiento y recursos disponibles

1. ¿Qué tipo de acompañamiento se ofrece desde la orientación o tutoría en estos casos?
2. ¿Se adapta de alguna manera el plan educativo o se contemplan medidas específicas de apoyo académico o emocional?
3. ¿Existen recursos externos o en red con los que trabajáis (EAP, psicología, servicios sociales...)?
4. ¿El equipo docente recibe formación o pautas para afrontar situaciones de duelo con el alumnado?

Retos y necesidades

1. Cuáles consideras que son los principales retos o dificultades al abordar el duelo en adolescentes desde el centro?
2. ¿Crees que actualmente los centros educativos están suficientemente preparados para acompañar adecuadamente estos procesos? (herramientas, recursos)
3. ¿Qué aspectos crees que deberían mejorar a nivel institucional? (formativo o de recursos)

Experiencias y buenas prácticas

1. ¿Hay alguna experiencia significativa que recuerdes especialmente en tu trayectoria relacionada con el acompañamiento al duelo?
2. En tu opinión, ¿qué prácticas o actitudes ayudan más a los y las adolescentes en este tipo de procesos?
3. Desde tu experiencia, ¿crees que herramientas digitales como los podcasts pueden ser útiles para sensibilizar/acompañar sobre el duelo en la adolescencia? ¿Qué ventajas o limitaciones les ves en el contexto educativo?
4. Este TFG tiene como producto final un podcast para reflexionar sobre el acompañamiento al duelo en la adolescencia. ¿Qué tipo de contenidos o mensajes crees que sería importante incluir en este formato para llegar a orientadores/as, familias o docentes?

Anexo 3. Recortes significativos de la transcripción entrevista a orientadora de instituto

[ENTREVISTADA]: "...el rol como orientadora en este caso resulta ser muy polifacético, acabas haciendo un poquito de todo, aunque la palabra creo estrella sería como la apagafuegos, cuando no debería ser así."

[ENTREVISTADA]: "...lo que solemos tener muchísimo en este caso por el tipo de centro que somos es el duelo migratorio. Eso prácticamente te podría decir que el 80% del alumnado en algún momento ha tenido duelo migratorio o tiene duelo migratorio."

[ENTREVISTADA]: "En este caso recuerdo a la chica que tuvo el bueno que fue hacer el aborto, no se le permitió recuperar la clase ni justificarla. Incluso con el justificante médico."

[ENTREVISTADA]: "Eh, no, no suelen estar muy formados en este campo [el duelo]."

[ENTREVISTADA]: "De hecho tiene muy poca formación al respecto en inteligencia emocional o en habilidades sociales. Hay mucha carencia aún en este aspecto."

[ENTREVISTADA]: "...los retos o las dificultades, es la poca sensibilización que tiene el equipo docente. La sensibilización y poca formación en ello. El hecho de que también no se hable del duelo de forma habitual y no se normalice."

[ENTREVISTADA]: "...el no haber hecho un buen acompañamiento educativo y emocional causó de que esta chica de FP... dejara de estudiar ya, pues para mí esto es un error del sistema."

[ENTREVISTADA]: "A ver, los podcasts sí que lo creo... puede ser un recurso muy útil y guay, de hecho, porque al fin y al cabo es algo digital y que está acorde a la época de ahora y al alcance de ellos."

Anexo 4. Recortes significativos de la transcripción entrevista a profesora de instituto

[ENTREVISTADA]: “Normalment, les pèrdues ens arriben per part del mateix alumnat o de les famílies, poques vegades per part del professorat, perquè si no ho comuniquen, sovint no ho detecten.”

[ENTREVISTADA]: “No hi ha un protocol específic de dol. El que fem és adaptar-nos a la situació: parlar amb la tutora, observar canvis de conducta, oferir espais de conversa amb l'alumne, i si cal, activar recursos externs.”

[ENTREVISTADA]: “Hi ha una mancança estructural i de recursos molt gran. A secundària, la figura de l'orientador/a està molt saturada i no es pot arribar a tot.”

[ENTREVISTADA]: “El professorat no rep formació específica sobre com abordar el dol. Molts tenen bona voluntat, però no saben com acompanyar emocionalment.”

[ENTREVISTADA]: “Una actitud clau és la disponibilitat per escoltar. Encara que no diguis res extraordinari, que l'alumnat sàpiga que pot comptar amb tu marca la diferència.”

[ENTREVISTADA]: “Un podcast pot ser molt útil si reflecteix casos reals i dona veu als adolescents. Pot ajudar a normalitzar i visibilitzar el dol dins les aules.”

Anexo 5. Recortes significativos de la transcripción entrevista a joven con vivencia de duelo en adolescencia

[ENTREVISTADA]: “...la vi antes de ir al colegio, [...] pensé, voy a ir a darle un abrazo, pero como mi abuela me estaba metiendo prisa [...] me fui sin darle el abrazo, [...] y mi pensamiento fue, si hubiese dado el abrazo a lo mejor no se hubiese suicidado [...].”

[ENTREVISTADA]: “...nunca se ha hablado de mi madre, desde aquel día no se ha hablado nunca más [...] hicieron el funeral y yo no estuve presente [...].”

[ENTREVISTADA]: “ Una profesora me dijo: teníamos en una lista de alumnos que a lo mejor tenían algún problema de salud mental [...] y pensé, llegáis seis años tarde.”

[ENTREVISTADA]: “Que me escuchasen [...] Que me explicasen qué es lo que iba a pasar [...] Que me diesen un refuerzo de, oye, te entiendo, ¿sabes?”

[ENTREVISTADA]: “Por lo pronto, que los deriven a la orientadora [...] terapia de grupo, [...] apoyo educativo [...] que los profesores sean conscientes.”

[ENTREVISTADA]: “Me da mucho coraje el tener que decirle a la gente, no pasa nada [...] el sentir que nadie me va a entender realmente.”

Anexo 6. Recortes significativos de la transcripción entrevista a joven con vivencia de duelo en adolescencia

[ENTREVISTADA]: "Y mi abuela ha sido mi madre literalmente, porque mi madre era trabajadora familiar."

[ENTREVISTADA]: "...cuando mi madre bajó, pues yo sentí que era como el momento perfecto para poder despedirme de ella..." "Pero bueno, luego me despedí de ella y yo le tenía la mano cogida, me apretó la mano y eso era que ya se estaba parando el corazón."

[ENTREVISTADA]: "Lo pasé muy mal, hasta que nos enterramos lo pasé muy mal, porque no tenía la sensación de que mi abuela estuviese descansando..."

[ENTREVISTADA]: "Una vez la enterramos, como ella vivió en mi casa... yo lo pasé muy mal y estuve como seis meses sin entrar en su habitación, porque era muy jodido."

[ENTREVISTADA]: "Pero los profesores se desentendieron mucho. Me dijeron, vale, sí, lo sentimos. Me dieron una palmadita así en la espalda y ya está, la verdad."

[ENTREVISTADA]: "Pero me podían haber dado un espacio, tanto como con el ciclo a nivel formativo, tanto como a nivel personal." "A nivel formativo me dijeron, bueno, no está justificado. Vas a pasar el 20% de faltas y ya está."

[ENTREVISTADA]: "No, sí que es verdad que en una asignatura me resumieron muy mucho lo que entraba en un examen." "Pero el resto, poco."

[ENTREVISTADA]: Sobre su amigo Eric: "...vino a buscarme a la puerta de mi casa y me dijo, tengo una sorpresa para ti, vístate que nos vamos." "Y cuando me quito la venda de los ojos, tenía un ramo de flores en la mano aguantando y estaba delante del nicho." "Y me alegró tanto que él tuviese la iniciativa porque yo sola hubiese tardado muchísimo más."

[ENTREVISTADA]: "...aunque solo escuchando las historias de la gente ajena, puedo sentirme identificada, aunque no sea en la misma pérdida..." "Y eso también ayudaría a identificar qué es lo que pasa en mi cuerpo, por qué me está pasando esto..."

Anexo 7. Guiones técnicos de cada capítulo del podcast

Guión técnico Episodio nº1

 Podcast: Habitando la ausencia

 Episodio nº1 : “Cuando el corazón se hace preguntas”

Tiempo	Elemento	Contenido
00:00 – 00:12	 Intro musical	Música del programa (instrumental identificativa)
00:12 – 00:20	 Aina Intro Podcast	Bienvenida con el título del podcast
00:20 – 00:25	 Música	Música de pausa
00:25 – 00:30	 Aina Episodio Podcast	Se indicará el nº y nombre del episodio
00:30 – 04:00	 Bloque 1 – Contextualitzación	Se presentará el podcast, se explicará el motivo de este y la selección de la temática
04:00 – 09:00	 Bloque 2 – Origen, mi experiencia	Explicación de mi experiencia
09:00 – 13:00	 Bloque 3 – Objetivos y funcionamiento del podcast	¿Cuáles son los objetivos del podcast? ¿Cómo funcionará?
13:00 – 14:30	 Outro (Despedida)	Agradecimiento
14:30 – 15:00	 Música final + Visibilización Vibria (Outro)	Música de cierre del programa + falca de la vibria

AINA INTRO PODCAST

- Bienvenidas a ‘Habitando la ausencia’, un podcast con Aina Herrero

AINA EPISODIO PODCAST

- Episodio nº1 ‘Cuando el corazón hace preguntas’

BLOQUE 1

- Contexto de TFG
 - Título del TFG: Escuchando el duelo adolescente: El diseño de un recurso y prácticas para educadoras en procesos de acompañamiento emocional
 - Qué es un TFG de creación
 - Importancia del interés en la temática para poder explorarla

BLOQUE 2

- Explicación de mi experiencia
 - Mis emociones/sentimientos con el paso del tiempo

BLOQUE 3

- Objetivos del podcast
 - Espacio de escucha
 - Visibilizar el duelo adolescente
 - Ofrecer recursos prácticos y emocionales
 - Lugar donde las personas podrán explicar su historia
 - Espacio donde aprender las unas de las otras
 - Herramienta para que las personas puedan aprender
 - Fomentar el autocuidado y el autoconocimiento
 - En el podcast que yo soy una pero que en siguientes hay otras
 - Recordar que hablaremos del duelo de la muerte pero que no por ello solo existe ese
 - Acuerdos

BLOQUE 4

- Espacio de despedida

OUTRO (DESPEDIDA)

- Este episodio ha sido grabado en radio comunitaria vibra. Gracias por estar al otro lado. En medio del duelo, también florece vida.

Guión técnico Episodio nº2

 Podcast: Habitando la ausencia

 Episodio nº2 : Dar sentido a lo que no tiene sentido

Tiempo	Elemento	Contenido
00:00 – 00:12	 Intro musical	Música del programa (instrumental identificativa)
00:12 – 00:20	 Aina Intro Podcast	Bienvenida con el título del podcast
00:20 – 00:25	 Música	Música de pausa
00:25 – 00:30	 Aina Episodio Podcast	Se indicará el nº y nombre del episodio
1:00 – 04:00	 Bloque 1 – La asociación	La invitada explicará la asociación y su origen
04:00 – 10:00	 Bloque 2 – Vivencia del duelo en la adolescencia	Se preguntará a la invitada cuál es su visión del duelo adolescente
10:00 – 15:00	 Bloque 3 – Silencios y tabúes en torno al duelo adolescente	¿Qué papel marca la familia en el proceso de duelo? ¿Y el entorno educativo?
15:00 – 22:00	 Bloque 4 - Acompañar sin invadir	Claves para acompañar sin invadir
22:00 – 28:00	 Bloque 5 – Recursos y propuestas	¿Qué recursos ofrece la asociación els Dols?
28:00 - 32:00	 Bloque 6 – Cierre reflexivo	¿Qué le dirías a una adolescente que está viviendo un proceso de duelo?
32:00 - 33:00	 Outro (Despedida)	Agradecimiento + redes de Els Dols

33:00 - 33:30	 Música final + Visibilización Vibria (Outro)	Música de cierre del programa + falca de la vibria
---------------	--	--

AINA INTRO PODCAST

- Bienvenidas a ‘Habitando la ausencia’, un podcast con Aina Herrero

AINA EPISODIO PODCAST

- Episodio nº2 ‘Dar sentido a lo que no tiene sentido’

BLOQUE 1 - PRESENTACIÓN DE LA INVITADA (1:00 - 4:00)

- **Pregunta:** ¿Podrías contarnos qué es Els Dols y cómo surgió el proyecto en Terrassa?
- Nombre, rol en la asociación Els Dols
- Breve explicación sobre qué es Els Dols y su trabajo

BLOQUE 2 - VIVENCIA DEL DUELO EN ADOLESCENCIA (4:00 - 10:00)

- **Preguntas:**
 - ¿Cómo crees que vive el duelo una persona adolescente?
 - ¿Qué diferencia dirías que hay entre el duelo adolescente y el de otras etapas de la vida?
 - ¿Qué señales pueden indicar que una adolescente está atravesando un duelo complicado?
- Cambios emocionales y físicos en la adolescencia
- Cómo impacta una pérdida en esta etapa

BLOQUE 3 - SILENCIOS Y TABÚES EN TORNO AL DUELO ADOLESCENTE (10:00 - 15:00)

- **Preguntas:**
 - ¿Qué papel juegan las familias y el entorno educativo en el acompañamiento del duelo?
 - ¿Por qué crees que cuesta tanto reconocer el sufrimiento adolescente?
- Invisibilización del dolor adolescente
- Frases que invalidan (“eres joven”, “ya pasará”, etc.)

- Falta de espacios seguros para hablar del duelo

BLOQUE 4 - ACOMPAÑAR SIN INVADIR (15:00 - 22:00)

- **Preguntas:**
 - ¿Qué claves podrías dar para acompañar sin invadir?
 - ¿Cómo podemos crear espacios que no juzguen y permitan expresar el dolor?
- Hablar sobre el análisis de necesidades que he detectado
- Qué hacer y qué no hacer cuando una persona adolescente está de duelo
- Acompaña desde la educación social y comunitaria

BLOQUE 5 - RECURSOS Y PROPUESTAS (22:00 - 28:00)

- **Preguntas:**
 - ¿Qué recursos ofrece Els Dols a adolescentes y profesionales que les acompañan?
 - ¿Hay alguna experiencia o historia que te haya marcado especialmente en este acompañamiento?
- Proyectos educativos desde Els Dols.

BLOQUE 6 - CIERRE REFLEXIVO (28:00 - 32:00)

- **Preguntas:**
 - Si pudieras decirle algo a una adolescente que ahora mismo está viviendo una pérdida, ¿qué le dirías?

OUTRO (32:00 - 33:00)

- Agradecimiento a la invitada.
- Mención a Els Dols y cómo contactar o seguir su trabajo
- Música de cierre
- Anuncio del próximo episodio

DESPEDIDA (33:00 - 33:30)

- Este episodio ha sido grabado en radio comunitaria vibria. Gracias por estar al otro lado. Nos escuchamos pronto, con más voces, más historias y más espacios para el duelo.”

Guión técnico Episodio nº3

 Podcast: Habitando la ausencia

 Episodio nº3 : Punto y coma

Tiempo	Elemento	Contenido
00:00 – 00:12	 Intro musical	Música del programa (instrumental identificativa)
00:12 – 00:20	 Aina Intro Podcast	Bienvenida con el título del podcast
00:20 – 00:25	 Música	Música de pausa
00:25 – 00:30	 Aina Episodio Podcast	Se indicará el nº y nombre del episodio
1:00 – 04:00	 Bloque 1 – Presentación de la invitada	Aviso de contenido y presentación de la invitada
04:00 – 10:00	 Bloque 2 – Vivencia del duelo en la adolescencia	Explicación de la vivencia de duelo en adolescencia
10:00 – 15:00	 Bloque 3 – La historia de amor	La invitada nos explica la relación que tenía con su pareja
15:00 – 22:00	 Bloque 4 - El momento de la pérdida	Sentimientos del momento de pérdida, su entorno y apoyo
22:00 – 28:00	 Bloque 5 – El duelo	Explicación de su proceso de duelo
28:00 - 32:00	 Bloque 6 – La huella que queda	¿Qué huella dejó tu pareja?
32:00 - 35:00	 Cierre	¿Qué le dirías a una adolescente en duelo?
35:00 - 36:00	 Outro (Despedida)	Agradecimiento a la invitada

36:00 - 36:30	🎵 Música final + Visibilización Vibria (Outro)	Música de cierre del programa + falca de la vibria
---------------	--	--

AINA INTRO PODCAST

- Bienvenidas a ‘Habitando la ausencia’, un podcast con Aina Herrero

AINA EPISODIO PODCAST

- Episodio nº3 Punto y coma

BLOQUE 1 - PRESENTACIÓN DE LA INVITADA (1:00 - 4:00)

- Este episodio puede remover emociones intensas. Si necesitas parar, hacerlo más tarde o escucharlo acompañada, hazlo.
- Hoy hablaremos de un tipo de duelo muy particular, el de un adolescente que pierde a su pareja por suicidio.
- Hoy nos acompaña una persona muy valiente, que ha decidido compartir una parte muy íntima de su historia, gracias por estar aquí Eric
- **Pregunta:** ¿Te gustaría presentarte?

BLOQUE 2 - VIVENCIA DEL DUELO EN ADOLESCENCIA (4:00 - 10:00) -

- **Preguntas:**
 - ¿Podrías explicarnos tu vivencia de duelo en la adolescencia?

BLOQUE 3 - LA HISTORIA DE AMOR (10:00 - 15:00)

- **Preguntas:**
 - ¿Podrías contarnos cómo os conocisteis?
 - ¿Cómo era vuestra relación?
 - ¿Qué lugar ocupaba en tu vida en ese momento?
 - ¿Cómo vivías esa relación desde tu adolescencia?
 - ¿Recuerdas si hubo señales que ahora interpretas de otra manera?

BLOQUE 4 - EL MOMENTO DE LA PÉRDIDA (15:00 - 22:00)

- **Preguntas:**

- ¿Cómo te enteraste de lo que ocurrió?
- ¿Qué sentiste en ese primer momento?
- ¿Cómo reaccionó tu entorno más cercano?
- ¿Sentiste apoyo o te viste solo enfrentando esa situación?

BLOQUE 5 - EL DUELO (22:00 - 28:00)

- **Preguntas:**

- El duelo en la adolescencia puede vivirse con mucha intensidad, y a veces en soledad...¿Cómo fue tu proceso?
- ¿Qué emociones te acompañaron con más fuerza?
- ¿Encontraste apoyo emocional en alguien?
- ¿Cómo reaccionaron desde el instituto?

BLOQUE 6 - LA HUELLA QUE QUEDA (28:00 - 32:00)

- Con el paso del tiempo, muchas personas encuentran formas de mantener viva la memoria del ser querido
- **Preguntas:**
 - ¿Qué huella dejó en ti tu pareja? ¿Cómo lo recuerdas hoy?

BLOQUE 7 - CIERRE (32:00 - 35:00)

- **Preguntas:**
 - Si una adolescente que ha perdido a su pareja por suicidio te estuviera escuchando ahora, ¿qué le dirías?

OUTRO (35:00 - 36:00)

- Agradecimiento a la invitada.
- Música de cierre

DESPEDIDA (36:00 - 36:30)

- Este episodio ha sido grabado en casal de Joves Palau Alos. Gracias por estar al otro lado. Porque nombrar el dolor también es una forma de sanar.

Guión técnico Episodio nº4

 Podcast: Habitando la ausencia

 Episodio nº4 : La vida después

Tiempo	Elemento	Contenido
00:00 – 00:12	 Intro musical	Música del programa (instrumental identificativa)
00:12 – 00:20	 Aina Intro Podcast	Bienvenida con el título del podcast
00:20 – 00:25	 Música	Música de pausa
00:25 – 00:30	 Aina Episodio Podcast	Se indicará el nº y nombre del episodio
1:00 – 04:00	 Bloque 1 – La invitada	Presentación de la invitada
04:00 – 12:00	 Bloque 2 – Comprendiendo el duelo	Definición y mitos sobre el duelo
12:00 – 20:00	 Bloque 3 – Transitar la ausencia	Señales para detección de duelo complicado / ¿existe duelo sano?
20:00 – 30:00	 Bloque 4 - Acompañar el duelo	Herramientas para el acompañamiento
30:00 - 35:00	 Bloque 5 – Cierre y esperanza	¿Qué le dirías a una adolescente que está viviendo un proceso de duelo?
35:00 - 36:00	 Outro (Despedida)	Agradecimiento
36:00 - 36:30	 Música final + Visibilización Vibria (Outro)	Música de cierre del programa + falca de la vibria

AINA INTRO PODCAST

- Bienvenidas a ‘Habitando la ausencia’, un podcast con Aina Herrero

AINA EPISODIO PODCAST

- Episodio nº4 La vida después

BLOQUE 1 - PRESENTACIÓN DE LA INVITADA (1:00 - 4:00)

- En el episodio de hoy tenemos la maravillosa compañía de Irene, psicóloga con experiencia en duelo, con años de experiencia acompañando a personas.
- Hablaremos sobre qué es el duelo, cómo se vive, qué pasa en concreto en la adolescencia y qué herramientas pueden ayudarnos a transitarlo con cuidado y compasión.
- **Pregunta:** ¿Te gustaría presentarte y explicarnos un poco tu trabajo?

BLOQUE 2 - COMPRENDIENDO EL DUELO (4:00 - 12:00)

- **Preguntas:**
 - ¿Cómo definirías el duelo desde una mirada psicológica y humana?
 - ¿Qué mitos o ideas erróneas suelen dificultar su vivencia o expresión?
 - ¿Qué crees que es importante tener en cuenta al acompañar un duelo adolescente?

BLOQUE 3 - TRANSITAR LA AUSENCIA (12:00 - 20:00)

- **Preguntas:**
 - La adolescencia ya es una etapa de cambios profundos ¿Cómo impacta una pérdida en ese proceso de construcción de identidad?
 - ¿Qué señales pueden alertar de un duelo complicado o no expresado?
 - ¿Crees que existe un duelo ‘sano’? Si es que sí, ¿por qué crees que es tan importante respetar el ritmo de cada persona?

BLOQUE 4 - ACOMPAÑAR EN EL DUELO (20:00 - 30:00)

- **Preguntas:**
 - ¿Qué nos puede ayudar cuando sentimos que el dolor es demasiado?
 - Muchas personas no saben cómo acompañar a alguien en duelo, ¿qué recomendarías a quienes están al lado de alguien que sufre una pérdida?
 - ¿Qué papel puede tener la escucha, el silencio, la presencia?

BLOQUE 5 - CIERRE Y ESPERANZA (30:00 - 35:00)

- **Preguntas:**

- Para ir cerrando ¿hay alguna imagen, metáfora o experiencia que te haya ayudado a entender el duelo de forma más compasiva?
- Si ahora mismo una adolescente en proceso de duelo nos estuviera escuchando, ¿qué mensaje te gustaría darle?

OUTRO (35:00 - 36:00)

- Agradecimiento a la invitada.
- Música de cierre

DESPEDIDA (36:00 - 36:30)

- Este episodio ha sido grabado en ràdio comunitaria la Vibria. Gracias por estar al otro lado. Porque acompañar el duelo no se basa en decir lo correcto, sino de no soltar la mano.

Guión técnico Episodio nº5

 Podcast: Habitando la ausencia

 Episodio nº5 : Llorar los huecos

Tiempo	Elemento	Contenido
00:00 – 00:12	 Intro musical	Música del programa (instrumental identificativa)
00:12 – 00:20	 Aina Intro Podcast	Bienvenida con el título del podcast
00:20 – 00:25	 Música	Música de pausa
00:25 – 00:30	 Aina Episodio Podcast	Se indicará el nº y nombre del episodio
1:00 – 04:00	 Bloque 1 – La invitada	Presentación de la invitada
04:00 – 12:00	 Bloque 2 – La adolescencia ante todo	¿Cómo eras tú en la adolescencia?
12:00 – 20:00	 Bloque 3 – Aparece la ausencia	Explicación de la situación de duelo
20:00 – 30:00	 Bloque 4 - El duelo adolescente	Como vivió el duelo con ella misma y su alrededor
30:00 - 40:00	 Bloque 5 – Lo que cambia para siempre	Evolución del duelo con le paso del tiempo
40:00 - 45:00	 Bloque 6 – Resignar la ausencia	Aprendizaje del duelo y qué diría a las adolescentes que nos están escuchando
45:00 - 46:00	 Outro (Despedida)	Agradecimiento
46:00 - 46:30	 Música final + Visibilización Vibria (Outro)	Música de cierre del programa + falca de la vibria

AINA INTRO PODCAST

- Bienvenidas a ‘Habitando la ausencia’, un podcast con Aina Herrero

AINA EPISODIO PODCAST

- Episodio nº5 Llorar los huecos

BLOQUE 1 - PRESENTACIÓN DE LA INVITADA (1:00 - 4:00)

- En la adolescencia, todo cambia muy rápido. El cuerpo, las emociones, las amistades... Ahora imagina vivir todo eso mientras tu mundo se rompe en silencio, porque la muerte llega sin avisar.
- En el episodio de hoy tenemos la compañía de una gran amiga, Mon, que nos viene a explicar su vivencia de duelo en la adolescencia.
- Recordamos que este es un espacio para escuchar, sin juicio. Para habitar la ausencia desde la verdad de quien la ha vivido
- **Pregunta:** Muchísimas gracias Mon por estar aquí ¿Te gustaría presentarte y explicarnos un poco quién eres?

BLOQUE 2 - LA ADOLESCENCIA ANTES DE TODO (4:00 - 12:00)

- **Preguntas:**
 - ¿Cómo eras tú en la adolescencia? ¿Qué te gustaba? ¿Qué cosas te hacían sentir bien o viva en ese momento de tu vida?
 - ¿Cómo te llevabas contigo misma?

BLOQUE 3 - APARECE LA AUSENCIA (12:00 - 20:00)

- **Preguntas:**
 - Y en ese momento de la adolescencia... llegó algo que lo transformó todo.
 - ¿Te gustaría explicarnos tu experiencia de duelo en la adolescencia?
 - ¿Cómo reaccionaste en ese momento? ¿Pudiste entender lo que estaba pasando? ¿Cómo lo viviste tú desde dentro?
 - ¿Qué pasó los días siguientes? ¿Cómo reaccionó tu entorno inmediato?

BLOQUE 4 - EL DUELO ADOLESCENTE (20:00 - 30:00)

- **Preguntas:**
 - ¿Cómo afectó esta pérdida a tu identidad en construcción?

- ¿Cómo lo viviste en el instituto? ¿Tus profesores o amistades sabían lo que te pasaba?
- ¿Sentiste que tenías espacios para expresar lo que sentías?
- ¿Tuviste alguna figura adulta que supo acompañarte bien?
- ¿Qué te habría gustado recibir en ese momento que no tuviste?

BLOQUE 5 - LO QUE CAMBIA PARA SIEMPRE (30:00 - 40:00)

- **Preguntas:**

- ¿Cómo ha evolucionado tu duelo con los años?
- ¿Cómo influye hoy esa pérdida en tu forma de ver la vida o tus relaciones?
- ¿Hay momentos en los que reaparece el dolor con fuerza, aunque haya pasado el tiempo?

BLOQUE 6 - RESIGNAR LA AUSENCIA (40:00 - 45:00)

- **Preguntas:**

- ¿Qué has aprendido del duelo?
- ¿Qué le dirías hoy a aquella Mon adolescente?
- ¿Y a otras adolescentes que hoy estén viviendo una pérdida parecida?

OUTRO (45:00 - 46:00)

- Agradecimiento a la invitada.
- Música de cierre

DESPEDIDA (46:00 - 46:30)

- Este episodio ha sido grabado en Espai Jove Palau Alòs. Gracias por estar al otro lado. Seguimos caminando con el eco de quien ya no está, y eso también es vida.

Guión técnico Episodio nº6

 Podcast: Habitando la ausencia

 Episodio nº6 : Cuando menos te lo esperas

Tiempo	Elemento	Contenido
00:00 – 00:12	 Intro musical	Música del programa (instrumental identificativa)
00:12 – 00:20	 Aina Intro Podcast	Bienvenida con el título del podcast
00:20 – 00:25	 Música	Música de pausa
00:25 – 00:30	 Aina Episodio Podcast	Se indicará el nº y nombre del episodio
1:00 – 04:00	 Bloque 1 – La invitada	Presentación de la invitada
04:00 – 12:00	 Bloque 2 – El antes	Relación con la persona fallecida
12:00 – 20:00	 Bloque 3 – El momento de la pérdida	Explicación de qué sucedió
20:00 – 30:00	 Bloque 4 - El duelo en la adolescencia	Como vivió el duelo con ella misma y su alrededor
30:00 - 40:00	 Bloque 5 – Cuando el dolor de inunda	Explicación del intento de suicidio
40:00 - 50:00	 Bloque 6 – El después	Aprendizaje del duelo y qué diría a las adolescentes que nos están escuchando
50:00 - 51:00	 Outro (Despedida)	Agradecimiento
51:00 - 51:30	 Música final + Visibilización Vibria (Outro)	Música de cierre del programa + falca de la vibria

AINA INTRO PODCAST

- Bienvenidas a ‘Habitando la ausencia’, un podcast con Aina Herrero

AINA EPISODIO PODCAST

- Episodio nº6 Cuando menos te lo esperas

BLOQUE 1 - PRESENTACIÓN DE LA INVITADA (1:00 - 4:00)

- Bienvenidas a todas las personas que estáis escuchando este capítulo, un espacio para ponerle voz al silencio del duelo. Hoy nos acompaña Raquel, que vivió la pérdida de su hermana durante su adolescencia. Una experiencia que marcó su vida, su forma de sentir y de estar en el mundo.
- **Pregunta:** Muchísimas gracias Raquel por estar aquí ¿Te gustaría presentarte y explicarnos un poco quién eres?

BLOQUE 2 - EL ANTES (4:00 - 12:00)

- **Preguntas:**
 - ¿Cómo recuerdas tu relación con tu hermana antes del accidente?
 - ¿Qué lugar ocupaba ella en tu vida? ¿Y tú en la suya?
 - ¿Cómo era tu vida en ese momento, a nivel personal y emocional?

BLOQUE 3 - EL MOMENTO DE LA PÉRDIDA (12:00 - 20:00)

- **Preguntas:**
 - ¿Qué ocurrió el día del accidente, si te sientes cómoda compartiéndolo?
 - ¿Cómo recibiste la noticia? ¿Cómo reaccionaste tú y tu entorno más cercano?
 - ¿Hubo algo que te marcó especialmente en esos primeros días?

BLOQUE 4 - EL DUELO EN LA ADOLESCENCIA (20:00 - 30:00)

- **Preguntas:**
 - ¿Cómo viviste ese duelo en tu adolescencia? ¿Qué sentías, qué necesitabas?
 - ¿Cómo fue el acompañamiento de los adultos? (familia, amistades, escuela...)
 - ¿Sentiste que había espacio para hablar de lo que te pasaba?
 - ¿Qué te hubiese ayudado en ese momento?

BLOQUE 5 - CUANDO EL DOLOR TE INUNDA (30:00 - 40:00)

- Lo que sigue puede remover experiencias difíciles. Si estás pasando por un momento

duro, te recomendamos escucharlo acompañada o saltarte este fragmento.

- Raquel, sé que hay una parte muy difícil de tu historia que también has decidido compartir hoy, y te agradezco profundamente tu confianza. En algún momento, el dolor fue tan grande que intentaste quitarte la vida. ¿Te gustaría contarnos qué te llevó hasta ahí?
- ¿Qué pasaba dentro de ti en ese momento?
- ¿Sentías que alguien te veía, te escuchaba?
- ¿Qué fue lo que más necesitaste y no tuviste?

BLOQUE 5 - EL DESPUÉS (40:00 - 50:00)

- **Preguntas:**
 - ¿Cómo te ha cambiado la pérdida de tu hermana hoy, años después?
 - ¿De qué formas habitas hoy su ausencia?
 - ¿Qué aprendizajes has podido sacar de este proceso?
 - ¿Qué le dirías a otras adolescentes que hoy estén viviendo una pérdida parecida?

OUTRO (50:00 - 51:00)

- Raquel, gracias por compartir tu historia con tanta honestidad y generosidad. Estoy segura de que muchas personas adolescentes que nos escuchan hoy se han sentido menos solas gracias a ti.
- Hoy tu historia ilumina un camino que muchas veces se transita en la oscuridad.
- Música de cierre

DESPEDIDA (51:00 - 51:30)

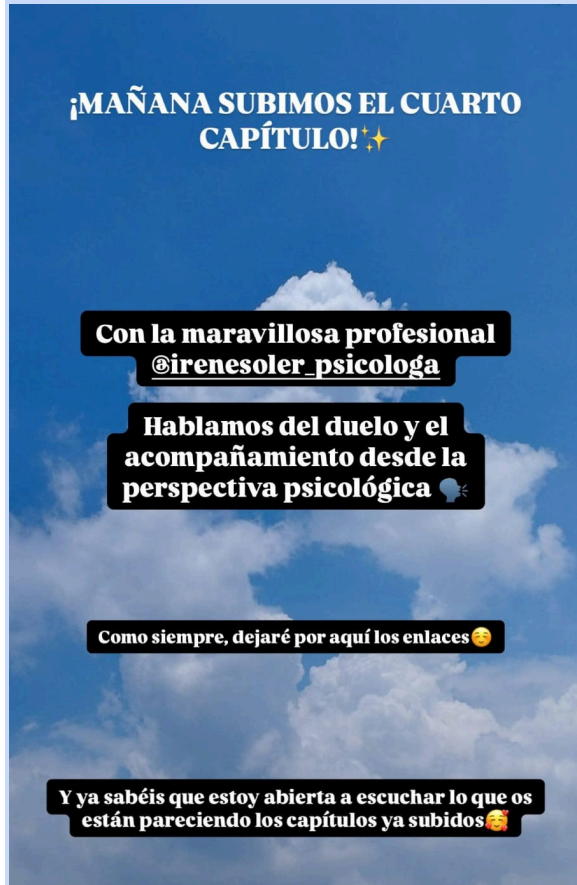
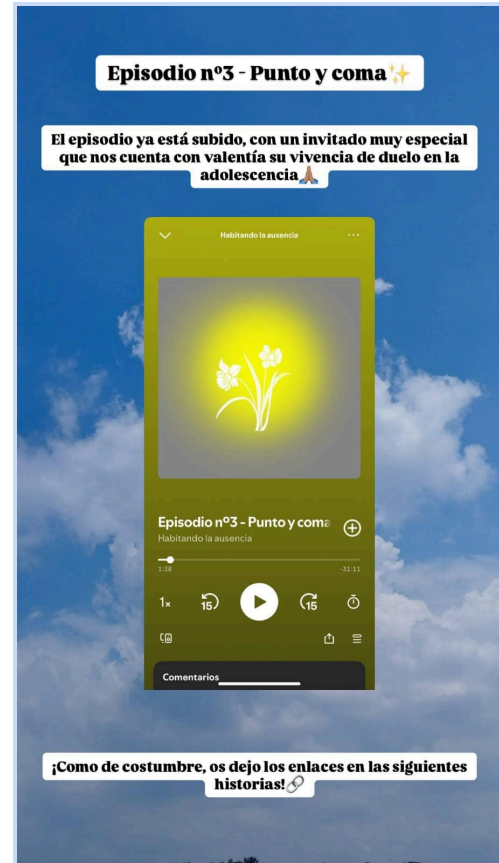
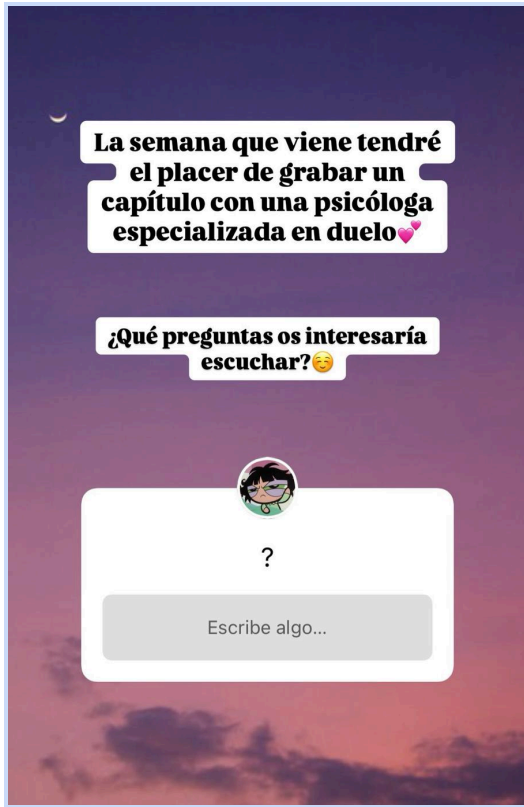
- Este episodio ha sido grabado en Ràdio comunitaria la Vibria. Gracias por estar al otro lado. Si tú o alguien cercano está pasando por una situación de sufrimiento emocional, recuerda que no estás sola. Existen recursos, espacios de escucha y personas dispuestas a acompañarte.

Anexo 8. Imágenes grabando pódcast



Anexo 9. Historias subidas a Instagram para la promoción del pódcast





Anexo 10. Tríptico informativo podcast

¿QUÉ ENCONTRARÁS EN LOS EPISODIOS?

- Testimonios de personas que vivieron un duelo en la adolescencia
- Entrevistas con profesionales del acompañamiento emocional
- Reflexiones sobre el papel de la educación social en los procesos de pérdida
- Recomendaciones y estrategias para acompañar sin juzgar

Cada episodio busca sostener, sensibilizar y transformar

CONTACTO Y DIFUSIÓN

Escúchalo en:

 Spotify
 

 iVoox
 

Correo electrónico: ainahr2828@gmail.com

Habitando la ausencia no da respuestas cerradas. Ofrece un lugar donde el dolor tiene voz y donde el silencio también es respetado.



UN PÓDCAST EDUCATIVO PARA ACOMPAÑAR EL DUELO ADOLESCENTE

Un espacio de escucha, cuidado y transformación emocional

Porque nombrar la herida...es empezar a sostenerla

¿QUÉ ES HABITANDO LA AUSENCIA?

Habitando la ausencia es un podcast socioeducativo que nace desde la experiencia personal y la necesidad profesional de acompañar el duelo por muerte en la adolescencia.

Una herramienta para adolescentes en proceso de duelo.

Un recurso pedagógico para educadoras y profesionales de la educación social.



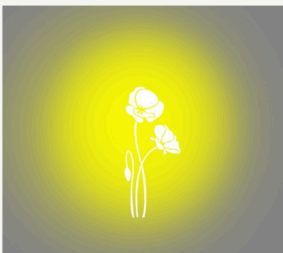
Ofrecemos un espacio íntimo y accesible donde se entrelazan **testimonios reales**, **voces profesionales** y reflexiones educativas para sostener emocionalmente procesos que muchas veces se viven en soledad.

¿POR QUÉ UN PÓDCAST?

FÁCIL DE ESCUCHAR ACCESIBLE DESDE CUALQUIER LUGAR EMOCIONAL Y CERCANO

Los podcast son una herramienta poderosa para trabajar el duelo de manera respetuosa y adaptada a los lenguajes juveniles. Este formato permite:

- Escuchar sin exponerse
- Identificarse con otras historias
- Reflexionar a tu ritmo
- Validar emociones y romper el tabú sobre la muerte



¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

- ♦ Adolescentes que han perdido a alguien importante y buscan un espacio seguro de acompañamiento.
- ♦ Educadoras sociales, trabajadoras sociales, profesoras, orientadoras... que quieran entender mejor el duelo adolescente.
- ♦ Familias que deseen aprender cómo acompañar con amor y respeto.



El podcast puede utilizarse en tutorías, espacios de acompañamiento, sesiones de grupo o como herramienta personal.

Una mirada desde la Educación Social

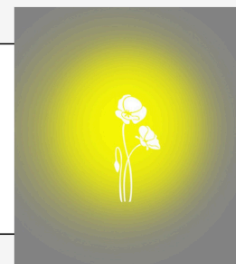
HABITANDO LA AUSENCIA

EPISODIOS

01

Cuando el corazón se hace preguntas

En este primer episodio de Habitando la ausencia, Aina Herrero - creadora del pódcast - da la bienvenida a este espacio sonoro dedicado al acompañamiento del duelo en la adolescencia.



Dar sentido a lo que no tiene sentido

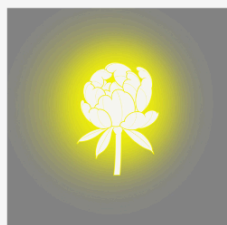
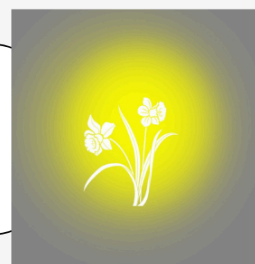
En este segundo episodio de Habitando la ausencia, Aina Herrero conversa con Kandy Guerrero, fundadora de la asociación Els Dols en Terrassa, un espacio comunitario dedicado al acompañamiento emocional en procesos de duelo.

02

03

Punto y coma

En este episodio de Habitando la ausencia nos acompaña Eric, quien comparte con todas nosotras con valentía su vivencia de duelo en la adolescencia tras el suicidio de su pareja.



La vida después

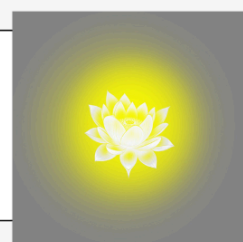
¿Qué es el duelo realmente? ¿Cómo impacta en la adolescencia, una etapa ya de por sí llena de preguntas, cambios e intensidad emocional? En este episodio de Habitando la ausencia, nos acompaña Irene Soler, psicóloga con experiencia en duelo, y con años de experiencia acompañando a personas.

04

05

Llorar los huecos

En este episodio de Habitando la ausencia nos acompaña Mon, una amiga muy querida que nos comparte su historia: la pérdida de su hermano en un accidente y cómo esa ausencia marcó su vida y su identidad durante la adolescencia.



Cuando menos te lo esperas

En este episodio de Habitando la ausencia nos acompaña Raquel, quien nos comparte con honestidad y profundidad la pérdida de su hermana en un accidente. Hablamos de cómo el dolor no acompañado puede crecer en silencio.

06

HABITANDO LA AUSENCIA

QR DE LOS EPISODIOS

01



02



03



04



05



06

