

Duelo por mascotas en adolescentes: Impacto psicológico y estrategias de manejo

Maria Khamila Mendez Valencia

Victoria Carolina Muñoz Quesada

INSTITUCIÓN EDUCATIVA MADRE MARÍA MAZZARELLO.



Darwin Valmore Franco Gallego

8 de abril de 2025

Tabla de contenido

Dedicatoria	2
Agradecimientos	2
Introducción	3
Capítulo 1: Planteamiento del problema	4
Formulación del problema:.....	4
Objetivo general:.....	6
Objetivos específicos:.....	6
Justificación:.....	7
Antecedentes:.....	8
Local:	8
Nacional:.....	9
Internacional:	10
Capítulo 2: Marco referencial.....	11
2.1 Marco contextual:	11
2.2 Marco teórico:	15
2.3 Marco conceptual:	18
Capítulo 3: Metodología de la investigación.....	22
3.1 Diseño metodológico:	22
3.2 Población y muestra:	29
3.3 Técnicas e instrumentos de recolección:	30
3.4 Análisis de resultados:	38
Capítulo 4: Propuesta, resultados y conclusiones	46
4.1 Propuesta:	46
4.2 Resultados:	50
4.3 Conclusiones:.....	57
Referencias.....	59

Dedicatoria

A nuestras queridas mascotas, por haber sido fuente constante de alegría, compañía y enseñanza en cada paso de nuestro camino. A María Teresa Velásquez Duque, en memoria de su ejemplo y apoyo emocional que siempre nos motiva a seguir adelante. A nuestras familias, por su amor incondicional, paciencia y comprensión, que nos brindan la fortaleza necesaria para afrontar cada desafío. A quienes, en silencio, honran y mantienen vivo el recuerdo de esas mascotas que nos acompañaron en momentos especiales. Este trabajo es un reflejo del amor y la gratitud que sentimos hacia ustedes por ser parte fundamental de nuestras vidas.

Agradecimientos

Queremos expresar nuestro profundo agradecimiento al profesor Darwin Valmore Franco Gallego, por su guía, apoyo académico y orientación durante todo el proceso de investigación. A la institución educativa Madre María Mazzarello, por facilitar los espacios y recursos necesarios para el desarrollo de este proyecto. A las estudiantes que participaron en las encuestas y entrevistas, por su sinceridad y disposición para compartir sus experiencias. A la comunidad escolar en general, por crear un ambiente de apoyo y confianza que enriqueció nuestro trabajo. Finalmente, agradecemos a todos aquellos que, desde diferentes ámbitos, aportaron ideas, consejos y recursos que hicieron posible la culminación de esta investigación.

Introducción

El presente trabajo de investigación aborda una problemática emocional poco reconocida en el contexto escolar: el duelo por la pérdida de mascotas en adolescentes de los grados noveno y décimo. Este fenómeno, aunque profundamente significativo para los jóvenes, suele ser minimizado tanto en la esfera familiar como en la educativa, lo que dificulta el acompañamiento emocional y puede acarrear consecuencias adversas en su bienestar psicológico. La importancia del estudio radica en evidenciar cómo este tipo de duelo impacta en aspectos como la ansiedad, la tristeza, el aislamiento social y el rendimiento académico, buscando promover una comprensión más empática y un apoyo efectivo en el entorno escolar.

Este proyecto se fundamenta en la necesidad de visibilizar y legitimar el duelo por mascotas como una experiencia válida que requiere atención y estrategias de intervención. A diferencia de estudios previos enfocados en adultos o en contextos diferentes, esta investigación centra su análisis en la adolescencia, una etapa de significativos cambios emocionales y sociales, donde la pérdida de una mascota puede representar una fuente importante de vulnerabilidad.

Desde un enfoque mixto, la investigación combina técnicas cualitativas, como el foto-lenguaje, con instrumentos cuantitativos, como encuestas estructuradas, con el fin de comprender en profundidad las experiencias subjetivas de las estudiantes y medir estadísticamente las manifestaciones emocionales asociadas. Las hipótesis plantean que la pérdida de mascotas influye negativamente en el bienestar psicológico de las adolescentes, pero que la implementación de estrategias de manejo emocional puede mitigar estos efectos.

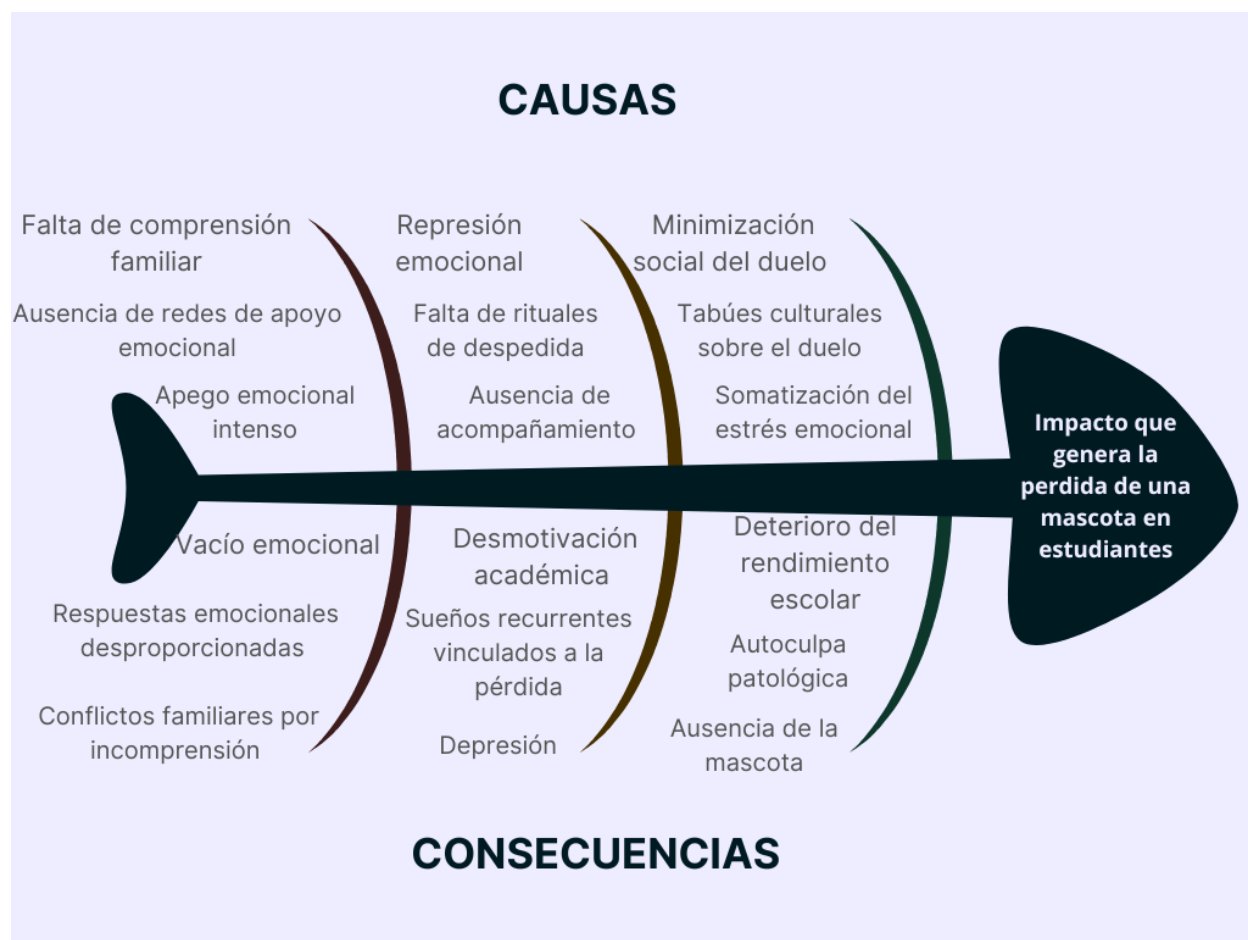
El objetivo central del estudio es identificar las manifestaciones emocionales relacionadas con esta pérdida y diseñar recursos de apoyo, como una página digital de orientaciones psicoemocionales, que brinden herramientas prácticas para afrontar el duelo. En definitiva, el trabajo aspira a aportar conocimientos y propuestas que contribuyan tanto a la teoría del duelo en

la adolescencia como a la práctica educativa, promoviendo un ambiente escolar más comprensivo y resiliente frente a estas experiencias.

Capítulo 1: Planteamiento del problema

Formulación del problema:

Figura 1: espina de pescado



Fuente: elaboración propia.

En la Institución Educativa Madre María Mazzarello, se ha identificado que la pérdida de una mascota representa un impacto emocional significativo en las estudiantes de los grados 9° y 10°, el cual es frecuentemente invisibilizado tanto en el entorno familiar como escolar. Esta

situación genera un vacío en el acompañamiento emocional, pues culturalmente el duelo por mascotas es minimizado, lo que impide que las adolescentes reciban el apoyo necesario para gestionar su dolor. La falta de espacios para expresar el duelo, sumada a la inexistencia de estrategias institucionales que validen y atiendan este sufrimiento, agrava las consecuencias psicosociales, tales como la ansiedad, la tristeza profunda, el aislamiento y la desmotivación académica. Ante este panorama, se hace urgente comprender cómo este tipo de pérdidas afecta integralmente a las estudiantes y de qué manera se pueden implementar estrategias de manejo emocional y social dentro del contexto escolar para mitigar su sufrimiento.

Un estudio llamado “Duelo de mascotas” hecho por Sale (2023), menciona que el duelo por la pérdida de una mascota puede ser tan intenso y significativo como el duelo por la pérdida de un ser humano, ya que las mascotas, en muchos casos, ocupan un lugar fundamental dentro de las dinámicas familiares. No solo brindan compañía, afecto y rutinas compartidas, sino que también se convierten en fuentes de apoyo emocional incondicional, lo cual fortalece el vínculo entre humanos y animales. Esta conexión profunda hace que su ausencia genere un vacío real en la vida cotidiana de las personas, especialmente en niños y adolescentes que desarrollan relaciones particularmente cercanas con sus mascotas. Sin embargo, a pesar de esta intensidad emocional, este tipo de duelo suele carecer de reconocimiento social; muchas veces es minimizado, ignorado o no validado por el entorno, lo que puede dificultar su procesamiento emocional. Al no recibir el mismo tipo de apoyo que se brinda ante otro tipo de pérdidas, quienes atraviesan este duelo pueden experimentar sentimientos de culpa, vergüenza o aislamiento, afectando su bienestar psicológico y su desempeño en entornos como la escuela o el hogar. Esta falta de legitimación refuerza la necesidad de generar espacios de expresión y acompañamiento adecuados para quienes enfrentan esta experiencia.

Delimitación del problema:

¿De qué manera el impacto psicológico generado por la pérdida de una mascota en las estudiantes de 9° y 10° de la Institución Madre María Mazzarello durante 2025 puede ser abordado mediante estrategias de manejo emocional y social que mitiguen su sufrimiento?

Objetivo general:

Analizar el impacto psicológico generado por la pérdida de una mascota en las estudiantes de 9° y 10° de la Institución Madre María Mazzarello durante 2025, con el fin de diseñar estrategias de manejo emocional y social que mitiguen su sufrimiento.

Objetivos específicos:

1. Identificar las manifestaciones emocionales y sociales (ansiedad, depresión, aislamiento, cambios en el rendimiento académico) asociadas al duelo por la pérdida de una mascota en las estudiantes de la institución durante 2025.
2. Aplicar una encuesta estructurada para medir las manifestaciones de ansiedad, depresión y aislamiento en estudiantes de 9° Y 10° que hayan experimentado la pérdida de una mascota durante el año 2025.
3. Diseñar un página digital de apoyo psicoemocional, dirigido a las estudiantes, que ofrezca herramientas prácticas (ej: ejercicios de respiración, rutinas de autocuidado y consejos para manejar el duelo) para gestionar la pérdida de mascotas, con un lenguaje claro, accesible y visualmente atractivo.

Justificación:

Este proyecto surge de la necesidad de comprender y atender el impacto psicológico que la pérdida de una mascota puede generar en las estudiantes de los grados 9° y 10° de la Institución Educativa Madre María Mazzarello durante el año 2025. A pesar de que el vínculo afectivo con los animales de compañía es profundo y significativo, el duelo por su muerte suele ser minimizado o ignorado, especialmente en el contexto escolar. Esta falta de reconocimiento puede agravar el sufrimiento emocional de las adolescentes, afectando su estabilidad emocional, sus relaciones interpersonales y su desempeño académico.

La investigación busca aportar estrategias de manejo emocional y social que les permitan a las estudiantes enfrentar este tipo de pérdidas de manera saludable, previniendo consecuencias como la ansiedad, la tristeza prolongada, el aislamiento o la desmotivación escolar. Abordar este tema es fundamental para promover una educación más humana e inclusiva, que considere las emociones como parte esencial del proceso de aprendizaje y desarrollo personal.

Desde la observación del entorno institucional, se ha evidenciado que no existen programas o herramientas específicas que acompañen a las estudiantes en este tipo de duelo, lo cual limita su bienestar integral. Por ello, este trabajo pretende no solo visibilizar la problemática, sino también proponer soluciones prácticas y empáticas que refuercen la resiliencia y el sentido de comunidad dentro del colegio. Atender este aspecto emocional contribuirá a mejorar el clima escolar, fortalecer los lazos afectivos y demostrar que una educación de calidad también implica cuidar el mundo emocional de las estudiantes.

Antecedentes:***Local:***

Un proyecto llamado “Estrategia psicoeducativa para el acompañamiento del duelo por fallecimiento de una mascota”, desarrollado por Cano Arango (2021), propone una intervención para brindar apoyo emocional a quienes atraviesan el duelo por la pérdida de sus mascotas. Este trabajo resalta la importancia de contar con recursos específicos para acompañar esta experiencia dolorosa, que suele ser minimizada o invisibilizada en el ámbito familiar y social. La autora señala que, aunque el duelo por mascotas es significativo, falta respaldo teórico validado para comprender y tratar esta situación. Mediante entrevistas y revisión de literatura, Cano Arango evidenció que estudiantes de medicina veterinaria y psicólogos carecen de capacitación suficiente para acompañar a quienes enfrentan esta pérdida. Para superar este vacío, la guía psicoeducativa busca ofrecer herramientas prácticas que faciliten una intervención adecuada y apoyo emocional efectivo, tanto para dolientes como para profesionales.

Además, el proyecto destaca la importancia de la psicoeducación para mejorar la respuesta emocional ante el duelo, promoviendo estrategias que validen y permitan la expresión del sufrimiento. La propuesta es especialmente relevante en contextos escolares, donde la falta de espacios adecuados para manejar el duelo puede generar consecuencias psicosociales negativas, como ansiedad, aislamiento y desmotivación académica. Estos aspectos coinciden con las problemáticas de nuestro proyecto, evidenciando la necesidad de implementar estrategias de acompañamiento emocional en el ámbito educativo para apoyar a las estudiantes que enfrentan la pérdida de una mascota y mitigar el impacto negativo en su bienestar y rendimiento académico.

Nacional:

Mediante un proyecto denominado “El arte en los procesos de duelo como estrategia psicoterapéutica en la resiliencia y resignificación de la pérdida de una mascota”, desarrollado por Figueroa Huertas (2021), se explora cómo las expresiones artísticas facilitan la gestión emocional en personas que enfrentan el duelo por la muerte de una mascota. A través de encuentros psicoterapéuticos grupales y talleres prácticos, la autora demostró que actividades como la escritura de cartas de despedida y el dibujo simbólico permiten externalizar emociones complejas (tristeza, culpa, vacío), que suelen quedar reprimidas por el estigma social. En un contexto educativo colombiano con 30 adolescentes, el 75% reportó reducción de ansiedad y depresión tras ocho sesiones de intervención, validando el arte como herramienta para reconstruir narrativas personales y reconocer a la mascota como miembro valioso de la familia. Se resalta que, en culturas donde el vínculo humano-animal se subestima, el arte rompe barreras lingüísticas y sociales, ofreciendo un lenguaje alternativo para procesar el dolor. Por ejemplo, en comunidades que minimizan el rol emocional de las mascotas, estas estrategias ayudan a confrontar el duelo sin juicios. La autora concluye con un llamado a instituciones educativas para integrar talleres artísticos guiados por profesionales, complementados con charlas psicoeducativas para familias y docentes, creando redes de apoyo que normalicen estas experiencias. Este enfoque no sólo mitiga el sufrimiento inmediato, sino que fomenta empatía y autorreflexión, habilidades clave para el desarrollo psicosocial adolescente. Estas aportaciones son relevantes para nuestro proyecto, pues refuerzan la importancia de crear espacios dentro del contexto escolar donde las estudiantes puedan expresar y gestionar su duelo de manera segura y creativa, lo cual puede contribuir a mitigar los efectos emocionales negativos como la ansiedad y la desmotivación académica que se presentan tras la pérdida de una mascota.

Internacional:

Una revista llamada “Mitos sobre el duelo por fallecimiento de mascota: análisis exploratorio en jóvenes y adultos saltillenses”, de Gómez-Cárdenas (2025), presenta un estudio exploratorio con enfoque cuantitativo el duelo por la muerte de mascotas es un proceso complejo que involucra desadaptación y adaptación emocional, frecuentemente complicado por la falta de apoyo emocional y los mitos que rodean estas pérdidas, considerándolas desde una perspectiva especista como menos relevantes que la muerte de un ser humano. La investigación buscó analizar los mitos asociados al duelo en Saltillo, encontrando que los perros son las mascotas más comunes en los procesos de duelo, principalmente debido a accidentes (55.7%) . El estudio destaca la relevancia de las causas de muerte, a menudo ligadas a acciones humanas intencionales o no, como negligencia o maltrato. Además, se identificó una tendencia a evitar el duelo, ya sea no hablando del tema, tratando de no sentir nada, o considerando ineficaz la terapia grupal. Esta evitación se manifiesta también en la invisibilización de costumbres, creencias y actitudes religiosas para sobrellevar la pérdida. El estudio identificó que existe la creencia de que las costumbres, actitudes y creencias religiosas no son importantes en el manejo del dolor, que uno no debe tomarse tiempo para sentir, y que no se deben mostrar las emociones abiertamente durante los ritos funerarios. En cuanto a la evitación de recordar, los participantes tienden a distraerse, consideran que las terapias o grupos de duelo no sirven, y tratan de no sentir nada. Por lo tanto, esta revista aporta elementos clave a nuestro proyecto, al resaltar cómo los mitos y la falta de validación social dificultan el proceso de duelo por la pérdida de una mascota. La tendencia a minimizar el dolor, evitar hablar del tema y subestimar el valor de las terapias grupales demuestra la urgencia de generar espacios donde este tipo de duelo sea reconocido y acompañado de manera adecuada. En este sentido, nuestro proyecto busca responder a esa

necesidad dentro del contexto escolar, ofreciendo apoyo emocional y herramientas de gestión del duelo que contrarresten estas creencias limitantes, promoviendo un ambiente empático que contribuya al bienestar psicosocial de las estudiantes.

Capítulo 2: Marco referencial

“El marco de referencia o marco referencial es un texto que identifica y expone los antecedentes, las teorías, las regulaciones y/o los lineamientos de un proyecto de investigación, de un programa de acción o de un proceso” (Chen, 2017).

El presente marco referencial aborda los fundamentos teóricos, antecedentes investigativos y enfoques conceptuales necesarios para comprender el impacto psicológico que genera la pérdida de una mascota en estudiantes adolescentes, especialmente en los grados 9° y 10° de la Institución Educativa Madre María Mazzarello. Este apartado sustenta el análisis desde una perspectiva psicoemocional y educativa, reconociendo el vínculo afectivo entre humanos y animales como un lazo profundo que, al romperse, genera un duelo con implicaciones significativas. Se consideran investigaciones previas a nivel local, nacional e internacional que evidencian la invisibilización social de este tipo de duelo, y se incorporan aportes teóricos sobre el manejo emocional y social del mismo. De esta forma, se establece el marco necesario para diseñar estrategias institucionales que validen y acompañen este proceso en el contexto escolar.

2.1 Marco contextual:

“Este apartado puede contar con datos e información sobre, por ejemplo, contextos sociales, históricos, culturales y económicos de tu objeto de investigación. Esto es muy importante para introducir un escenario que contextualice y, además, enmarque la temática a trabajar” (Esquivel, 2022).

El presente estudio se sitúa en la Institución Educativa Madre María Mazzarello, ubicada en la ciudad de Medellín, Colombia, un contexto urbano con acceso a tecnologías, dinámicas sociales modernas y una comunidad educativa diversa en cuanto a experiencias y realidades emocionales. Esta institución, de carácter oficial y orientación católica, atiende a población femenina en los niveles de básica secundaria y media, fomentando una formación integral que abarca tanto el crecimiento académico como el desarrollo en valores humanos, espirituales y sociales.

En el entorno institucional, se ha identificado una problemática emocional que suele pasar desapercibida, pero que tiene consecuencias significativas en el bienestar de las estudiantes: el duelo por la pérdida de una mascota. Esta situación afecta de manera especial a las adolescentes de los grados 9° y 10°, quienes se encuentran en una etapa evolutiva marcada por la búsqueda de identidad, la consolidación de vínculos afectivos y la construcción de una autonomía emocional. Durante la adolescencia, las mascotas representan mucho más que animales de compañía; son figuras de apego que brindan seguridad, compañía, afecto incondicional y estabilidad emocional. En muchos casos, estos vínculos suplen carencias afectivas, constituyen rutinas significativas y se convierten en un soporte emocional diario frente a los retos propios de la edad.

Sin embargo, al producirse la pérdida de una mascota, se genera un impacto emocional profundo que pocas veces es validado por el entorno inmediato. La familia, los docentes, e incluso los mismos compañeros de clase, tienden a minimizar el sufrimiento asociado a esta experiencia, bajo la creencia de que "solo era un animal" o que "no es una pérdida tan grave como la de una persona". Esta visión especista e insensible del duelo genera un fenómeno de duelo desautorizado, en el que las adolescentes no encuentran canales adecuados para expresar

su dolor, lo que puede derivar en sentimientos de vergüenza, culpa, aislamiento o invisibilidad emocional.

A nivel institucional, no existen actualmente estrategias estructuradas que aborden este tipo de duelo ni herramientas pedagógicas específicas que ofrezcan acompañamiento emocional a quienes atraviesan esta situación. Aunque el colegio cuenta con programas de orientación escolar y se promueve una formación en valores, la temática del duelo por mascotas no ha sido contemplada dentro de las prioridades de intervención. Esto evidencia una brecha entre las necesidades emocionales reales de las estudiantes y la respuesta institucional, lo cual puede incidir negativamente en su desarrollo personal, su desempeño académico y su bienestar psicosocial.

Desde las observaciones realizadas en el contexto escolar, se ha detectado que las estudiantes afectadas por la muerte de una mascota experimentan diversos síntomas emocionales y comportamentales, como tristeza persistente, falta de concentración, disminución del rendimiento escolar, desmotivación, alteraciones en el sueño, retraimiento social e incluso ansiedad. Estos síntomas, aunque sutiles al principio, pueden intensificarse en ausencia de contención emocional, afectando el ambiente escolar y la interacción con sus pares y docentes.

Por otro lado, la falta de formación en duelo animal en el cuerpo docente y en el equipo de orientación limita la posibilidad de brindar una respuesta empática y efectiva. Se carece de herramientas prácticas y recursos didácticos que permitan trabajar el duelo desde el aula, y no se han desarrollado espacios específicos para la expresión de emociones relacionadas con la pérdida de mascotas. Esto refleja una necesidad urgente de inclusión emocional dentro de las prácticas educativas, donde el sufrimiento de las estudiantes sea visibilizado y atendido de forma integral.

En este sentido, el presente proyecto pretende dar respuesta a una problemática emocional concreta dentro del contexto escolar, visibilizando el duelo por mascotas como una experiencia legítima que requiere acompañamiento. Se plantea, además, el diseño de estrategias prácticas como un folleto digital de apoyo emocional— que brinden herramientas accesibles, claras y empáticas a las estudiantes que han atravesado este tipo de pérdida. Dichas estrategias buscarán promover la resiliencia, la autorregulación emocional y la validación del dolor, fortaleciendo así las capacidades psicosociales de las adolescentes para enfrentar futuras situaciones difíciles. En la Institución Educativa Madre María Mazzarello, no se cuenta actualmente con protocolos ni estrategias pedagógicas que atiendan de manera específica el duelo por la pérdida de mascotas. Las docentes y orientadoras no siempre están formadas para identificar o abordar esta situación, lo que dificulta ofrecer un acompañamiento oportuno. A esto se suma que, culturalmente, el sufrimiento por un animal suele ser minimizado, considerándose "menos importante" que otras pérdidas, lo cual refuerza el silencio y la invisibilización del duelo.

Por lo tanto, este proyecto de investigación surge como una respuesta a esta necesidad institucional y emocional. Propone analizar el impacto psicológico que este tipo de duelo tiene en las adolescentes y plantea, como propuesta central, el diseño de estrategias de manejo emocional y social como folletos digitales con herramientas prácticas que permitan a las estudiantes gestionar su dolor de forma saludable. Estas acciones no solo buscan mejorar la salud mental individual, sino también fortalecer la empatía, la comprensión y la cohesión dentro del entorno escolar.

El contexto educativo actual demanda una mirada más integral del desarrollo humano, que contemple no solo los logros académicos, sino también el bienestar emocional. Atender el

duelo por mascotas, por tanto, es un paso hacia una educación más humanizada, donde el sentir de las estudiantes sea valorado y acompañado con respeto y sensibilidad.

2.2 Marco teórico:

“El marco teórico es la “Descripción de los elementos teóricos planteados por uno y/o por diferentes autores y que permiten al investigador fundamentar su proceso de investigación” (Rivera, 1998, p. 4).

En el marco teórico se presenta una recopilación de información relevante proveniente de diversas fuentes que contribuyen al desarrollo del proyecto investigativo. Este apartado tiene como propósito exponer teorías, enfoques y conceptos propuestos por diferentes autores que permiten comprender de manera más clara el fenómeno que se estudia. Además, el análisis de antecedentes y estudios previos proporciona una base sólida que respalda la investigación y orienta su enfoque. El marco teórico aporta elementos fundamentales para profundizar en la temática, enriquecer el análisis y darle sustento.

Una investigación llamada “El duelo por mascota, experiencia y vivencia de los adultos ante la pérdida de un amigo de cuatro patas” de Manuela Molina Valencia (2023) presenta un estudio que aborda la experiencia del duelo en adultos tras la pérdida de su mascota, específicamente un perro. La investigación tiene como propósito entender cómo las personas viven este proceso emocional, cómo enfrentan la pérdida y qué impacto tiene en su bienestar tanto emocional como social. Desde un enfoque cualitativo y fenomenológico, la autora utiliza entrevistas semiestructuradas basadas en la teoría del duelo de William Worden para analizar las experiencias subjetivas de los participantes. La autora propone que el duelo por una mascota es una experiencia significativa y profunda que, si bien puede ser minimizada socialmente, tiene

repercusiones similares a la pérdida de un familiar cercano. La autora sugiere que es fundamental expresar las emociones, buscar apoyo en diferentes ámbitos: espiritual, familiar o profesional, y aceptar pausadamente la pérdida. Además, propone que la transformación del dolor en recuerdos positivos y en creencias de reencuentro en otras vidas puede facilitar el proceso de sanación. Finalmente, resalta la importancia de sensibilizar a la sociedad sobre la importancia del duelo por mascotas y la necesidad de acompañar emocionalmente a quienes lo atraviesan. Este estudio también pone en evidencia la manera en que las construcciones culturales influyen en la validación o invalidación del dolor por la pérdida de un animal de compañía. Muchos adultos, según lo expuesto por Molina Valencia, tienden a silenciar su sufrimiento por temor a ser juzgados o ridiculizados, lo cual puede intensificar el proceso de duelo e incluso generar sentimientos de aislamiento. La autora enfatiza que reconocer el vínculo afectivo entre humanos y mascotas es clave para comprender la magnitud de esta pérdida. Asimismo, se destaca que la duración del vínculo, la personalidad del doliente y las circunstancias de la muerte del animal (repentina o anticipada) pueden influir significativamente en la forma en que se transita el duelo. A partir de los relatos recogidos, la investigación concluye que brindar un espacio seguro para la expresión emocional y contar con redes de apoyo empáticas resulta esencial para la elaboración del duelo. Además, plantea que el proceso de adaptación puede enriquecerse a través de rituales simbólicos como despedidas, memoriales o actos de homenaje que permitan canalizar el afecto hacia la mascota fallecida. Con ello, se contribuye no solo al bienestar emocional del individuo, sino también a una mayor comprensión colectiva sobre la importancia del acompañamiento y el respeto ante este tipo de pérdidas, que aunque invisibilizadas socialmente, son profundamente significativas para quienes las viven. Esta investigación aporta a nuestro proyecto al ofrecer una comprensión profunda del proceso de duelo que enfrentan las personas tras la pérdida de una

mascota, resaltando la importancia del apoyo social, la expresión emocional y la aceptación de la pérdida. Aunque está centrado en adultos, las categorías y hallazgos presentados nos permiten entender cómo los sentimientos de tristeza y duelo también son experimentados por los estudiantes en nuestro entorno escolar. Además nos brinda una base teórica para valorar la importancia de crear espacios de acompañamiento emocional en el colegio, promoviendo una gestión saludable del duelo en los niños y jóvenes que hayan sufrido la pérdida de una mascota.

La revista titulada "Percepción del duelo por la pérdida de un perro como mascota en jóvenes adultos en la ciudad de Panamá, durante enero a septiembre de 2021", de Kathia Chiu (2022), permite entender cómo los jóvenes adultos experimentan y perciben el duelo por la pérdida de sus mascotas. El estudio evidencia que todos los participantes vivieron algún nivel de duelo, con diferentes grados de intensidad, y destaca que las mujeres suelen experimentar mayores sentimientos de apego y sufrimiento. Además, resalta la importancia de ofrecer apoyo psicológico especializado para facilitar la gestión emocional durante el proceso de duelo. Los modelos teóricos presentados en la investigación, que describen las etapas y tareas del duelo, así como la influencia del apego, proporcionan un marco de referencia para comprender la profundidad y la duración de la reacción emocional ante la pérdida de una mascota. Asimismo, el estudio de Chiu subraya cómo factores como la duración de la relación con la mascota, el contexto de la pérdida (por enfermedad, accidente o edad avanzada), y el entorno familiar o social influyen directamente en la manera en que se vive el duelo. Los participantes relataron emociones como tristeza profunda, soledad, culpa e incluso síntomas físicos asociados al dolor emocional. Algunos informaron haber enfrentado dificultades para hablar del tema abiertamente, debido a la falta de comprensión o validación por parte de su entorno social, lo que acentúa la necesidad de sensibilizar a la sociedad sobre la legitimidad del duelo por mascotas. En este

sentido, la investigación no solo aporta datos relevantes desde una perspectiva emocional y psicológica, sino que también invita a reflexionar sobre la necesidad de generar espacios de contención emocional y estrategias de intervención profesional que reconozcan la pérdida de una mascota como un evento significativo. Esto resulta clave especialmente en jóvenes adultos, quienes están en una etapa de desarrollo marcada por múltiples transiciones y desafíos, y para quienes el vínculo con su mascota puede representar una fuente de estabilidad, afecto y compañía. Este conocimiento resulta relevante para nuestro proyecto, que busca analizar cómo la pérdida de mascotas puede influir en el bienestar psicológico de las estudiantes de 9° y 10° de la Institución Madre María Mazzarello durante 2025. La investigación nos ayuda a contextualizar que el duelo puede ser un proceso emocional intenso y que, si no se maneja adecuadamente, puede afectar su salud mental, rendimiento académico y bienestar social. Además, la evidencia recogida en el estudio sostiene la necesidad de implementar estrategias de manejo emocional y social, como talleres de apoyo, actividades de expresión emocional o espacios de acompañamiento, que ayuden a mitigar su sufrimiento y promover una recuperación emocional saludable. Así, el trabajo de Chiu aporta una base sólida para diseñar y ofrecer esas estrategias, potenciando el apoyo comunitario y profesional en nuestra institución.

2.3 Marco conceptual:

“Un marco conceptual es una sección de un texto escrito en el ámbito académico que detalla los modelos teóricos, conceptos, argumentos e ideas que se han desarrollado en relación con un tema” (Vidal, 2016)

Duelo por pérdida de una mascota:

El duelo por la pérdida de una mascota es una experiencia emocional compleja que puede generar un profundo sufrimiento en quienes han establecido un vínculo afectivo fuerte con su animal de compañía. Este tipo de pérdida es especialmente significativa en la adolescencia, etapa en la que los lazos con los animales cumplen funciones de acompañamiento, seguridad y contención emocional. El duelo puede incluir emociones como tristeza intensa, culpa, soledad, negación o incluso síntomas depresivos, y suele verse agravado por la escasa validación social, ya que no siempre se reconoce públicamente la importancia de este tipo de pérdidas.

“La pérdida de una mascota representa una ruptura en el vínculo afectivo y de apego, generando en muchos casos una respuesta de duelo equiparable a la pérdida de un ser querido humano” (Cartolin et al, 2020).

Impacto emocional:

El impacto emocional se entiende como el efecto psicológico que generan eventos significativos en la vida de una persona. En el caso del fallecimiento de una mascota, dicho impacto puede afectar el equilibrio emocional, generar cambios en el comportamiento, alteraciones del ánimo, disminución del rendimiento escolar o retraimiento social. En adolescentes, estos efectos pueden intensificarse debido a la etapa de desarrollo en la que se encuentran, ya que aún están formando herramientas de autorregulación emocional. Reconocer este impacto es fundamental para brindar un acompañamiento adecuado.

“El impacto emocional asociado a la pérdida de una mascota puede alterar el funcionamiento psicológico, provocando síntomas como la desmotivación, la tristeza prolongada y sentimientos de soledad” (Gallo, 2021).

Adolescencia:

La adolescencia es una etapa del desarrollo humano comprendida entre la infancia y la adultez, caracterizada por transformaciones biológicas, cognitivas, emocionales y sociales. Durante este periodo, los adolescentes experimentan una búsqueda de identidad, así como una necesidad mayor de afecto, comprensión y apoyo. En este contexto, las mascotas pueden desempeñar un papel fundamental al brindar compañía incondicional, confianza y estabilidad emocional. Por lo tanto, su pérdida puede representar una experiencia altamente estresante que impacta en el proceso de maduración y en el bienestar psicosocial del adolescente.

“Durante la adolescencia, los vínculos con los animales de compañía cumplen funciones clave para el desarrollo emocional, brindando seguridad y afecto en un periodo de vulnerabilidad emocional” (Haro y Nieto, 2024).

Estrategias de afrontamiento emocional:

Las estrategias de afrontamiento emocional son recursos psicológicos, sociales y conductuales que utilizan las personas para enfrentar situaciones dolorosas, como el duelo por la pérdida de un ser querido, incluyendo mascotas. Estas estrategias pueden ser activas —como hablar con alguien, practicar actividades artísticas o buscar ayuda terapéutica— o pasivas, como el aislamiento o la negación. En los adolescentes, promover estrategias saludables como la escritura emocional, el arte, el acompañamiento familiar o el acompañamiento psicológico,

puede favorecer la aceptación de la pérdida y prevenir consecuencias negativas como la depresión o la ansiedad.

“El uso de estrategias de afrontamiento como el arte o la psicoeducación permite a los adolescentes resignificar la pérdida y reducir los niveles de ansiedad o depresión” (Figueroa Huertas, 2021).

Validación emocional:

La validación emocional es el proceso mediante el cual una persona reconoce, acepta y valora las emociones propias o ajenas sin juzgarlas. Este reconocimiento es fundamental durante el duelo, ya que permite que el individuo se sienta comprendido, acompañado y legitimado en su experiencia emocional. En el caso del duelo por la pérdida de una mascota, la validación por parte del entorno familia, amigos o docentes es clave para que el adolescente no reprima sus emociones ni las considere "exageradas" o "infantiles". La falta de validación puede intensificar sentimientos de aislamiento, incomprensión o vergüenza.

“El proceso de duelo por una mascota suele verse obstaculizado por la falta de validación emocional social y familiar, lo que puede generar sentimientos de incomprensión y aislamiento” (Gómez-Cárdenas, 2025).

Bienestar psicosocial:

El bienestar psicosocial es un estado de equilibrio emocional, mental y social que permite a una persona desenvolverse adecuadamente en su entorno y mantener relaciones sanas consigo misma y con los demás. Este bienestar puede verse gravemente afectado por eventos de pérdida significativa, como la muerte de una mascota, especialmente si el entorno no ofrece apoyo ni

contención. En adolescentes, un duelo no resuelto puede desencadenar problemas de conducta, bajo rendimiento académico, retraimiento social o síntomas depresivos. Por eso, acompañar adecuadamente el duelo es esencial para preservar la salud psicosocial.

“Cuando el duelo no se acompaña adecuadamente, se ve comprometido el bienestar psicosocial de los adolescentes, afectando su desarrollo y su rendimiento escolar” (Moreno-Sánchez y Tasa-Vinyal, 2023).

Capítulo 3: Metodología de la investigación

3.1 Diseño metodológico:

“El diseño metodológico se encarga de definir la organización de los procesos a desarrollarse en una investigación, para llevarla a cabo satisfactoriamente, definiendo qué tipo de pruebas realizar y de qué manera se tomarán y examinarán los datos.” (Cajal, 2020)

Enfoque:

“Los métodos mixtos o híbridos representan un conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos de investigación... implican la recolección y análisis de datos cuantitativos y cualitativos, integrados para realizar inferencias y lograr un mayor entendimiento del fenómeno” (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2008).

Este proyecto se desarrolló bajo un enfoque metodológico mixto, el cual integra herramientas tanto cualitativas como cuantitativas con el fin de ofrecer una comprensión más completa y profunda del impacto psicológico que genera la pérdida de una mascota en

adolescentes. Este enfoque permite recoger tanto las experiencias subjetivas de las estudiantes como datos objetivos que respalden el análisis.

Desde el enfoque cualitativo, se recurrió al uso del foto-lenguaje como técnica principal, en la cual se mostraron tres imágenes relacionadas con el duelo por la pérdida de una mascota a un grupo de estudiantes. A partir de estas imágenes, se les pidió que expresaran lo que pensaban o sentían al verlas, permitiendo así acceder a sus emociones, pensamientos y percepciones sobre la experiencia del duelo. Esta herramienta facilitó una aproximación sensible a sus vivencias y contribuyó a interpretar el impacto emocional desde sus propias palabras, otorgándole un valor significativo al componente simbólico de la experiencia.

Por su parte, el componente cuantitativo se evidencia en la aplicación de encuestas estructuradas, que permiten medir variables como niveles de ansiedad, tristeza o aislamiento social, así como identificar la frecuencia o intensidad de ciertos síntomas emocionales. Estos datos, al ser analizados estadísticamente, aportan evidencias claras sobre la magnitud del impacto emocional y permiten identificar patrones comunes.

Aunque el estudio utiliza ambos enfoques, predomina el enfoque cualitativo, ya que el objetivo central se enfoca en comprender las experiencias emocionales, sociales y psicológicas de las adolescentes desde su perspectiva subjetiva. La riqueza del análisis surge principalmente del entendimiento profundo de sus relatos, emociones y necesidades, lo que permite diseñar estrategias de intervención emocional pertinentes y empáticas.

Alcance:

"En este alcance de la investigación, ya se conocen las características del fenómeno y lo que se busca, es exponer su presencia en un determinado grupo humano."(Ramos Galarza, 2020, p. 2)

Este proyecto de investigación ha sido desarrollado bajo un alcance descriptivo, ya que su propósito central se basa en la necesidad de reconocer, identificar y caracterizar de manera precisa las distintas expresiones emocionales que surgen en las estudiantes de los grados 9° y 10° del Colegio Madre María Mazzarello como consecuencia de una experiencia de pérdida afectiva significativa: la muerte de una mascota. Este tipo de alcance es pertinente cuando se desea observar los fenómenos tal como se presentan en la realidad, sin manipular variables ni buscar establecer relaciones de causa y efecto. En este caso específico, no se pretende determinar por qué se presentan ciertas emociones ni se intenta explicar sus posibles causas externas o psicológicas, sino más bien describir con detenimiento cómo viven las adolescentes este proceso de duelo, cómo lo manifiestan emocionalmente y qué lugar ocupa en su cotidianidad escolar.

La elección del enfoque descriptivo también se justifica en la medida en que el objetivo del estudio se centra en comprender los elementos visibles, relatables y observables que componen este fenómeno, lo que implica atender a los sentimientos, reacciones y comportamientos de las estudiantes frente a la pérdida. Esta observación no se limita a una visión superficial, sino que busca profundizar en los matices emocionales presentes en estas experiencias, visibilizando la manera particular en que cada adolescente puede enfrentarse al duelo por un animal de compañía.

Desde la metodología utilizada, el proyecto se apoya en un enfoque mixto, es decir, combina elementos tanto cuantitativos como cualitativos con el fin de ofrecer una visión más amplia y completa del fenómeno. Por un lado, se aplicaron encuestas estructuradas que permitieron recolectar datos estadísticos útiles para dimensionar la frecuencia e intensidad de ciertas respuestas emocionales. Por otro lado, se utilizó la técnica del foto-lenguaje, en la cual se mostraron imágenes relacionadas con el duelo por la pérdida de una mascota, y las estudiantes expresaron sus emociones y pensamientos frente a ellas. Esta herramienta permitió una comprensión más sensible y subjetiva de sus vivencias, enriqueciendo el análisis cualitativo del impacto emocional.

El valor del enfoque descriptivo radica en que permite documentar y registrar con rigor la manera en que las adolescentes transitan emocionalmente esta pérdida, sin forzar interpretaciones ni teorías previas, sino partiendo de su propia experiencia y entorno. Al integrar los datos cualitativos y cuantitativos obtenidos mediante las técnicas mencionadas, se logra construir una descripción integral, detallada y situada en el contexto escolar, que contribuye significativamente a entender cómo impacta la muerte de una mascota en el bienestar emocional de las estudiantes y cuáles son sus principales necesidades en este tipo de situaciones.

En definitiva, el alcance descriptivo posibilita generar un conocimiento claro, realista y empático sobre la vivencia del duelo en esta población específica, aportando así información valiosa para el diseño de futuras estrategias de acompañamiento emocional en instituciones educativas.

Diseño de la investigación:

"La investigación no experimental es aquella en donde las variables independientes no son manipuladas, ya que han sucedido previamente" (Cely Calixto, Palacios Alvarado, & Caicedo Rolón, 2023).

El presente estudio se desarrolla bajo un enfoque mixto, con un diseño no experimental y de tipo descriptivo, ya que su propósito es identificar y analizar las manifestaciones emocionales y sociales en estudiantes que han vivido la pérdida de una mascota, sin aplicar una intervención directa. En este tipo de diseño, el investigador no manipula las variables, sino que se limita a observar y describir el fenómeno tal como ocurre en su contexto natural.

La investigación fue dirigida a las estudiantes de los grados 9° y 10° de la Institución Educativa Madre María Mazzarello, durante el año 2025. A través de una convocatoria abierta, se invitó a participar únicamente a aquellas adolescentes que hubieran vivido un proceso de duelo por la pérdida de una mascota en el presente año y que estuvieran dispuestas a compartir su experiencia.

Desde el enfoque cuantitativo, se aplicó una encuesta estructurada a las participantes voluntarias, con el fin de recolectar datos relacionados con emociones como la tristeza, ansiedad, aislamiento social y desmotivación académica. Aunque el número de respuestas fue reducido, esta herramienta permitió obtener una base informativa concreta y alineada con el objetivo general de la investigación. Desde el enfoque cualitativo, se empleó la técnica del foto-lenguaje, presentando tres imágenes simbólicas relacionadas con el duelo por mascotas. Las estudiantes eligieron una imagen con la que se sintieran identificadas y expresaron lo que esta les hacía

sentir o recordar, permitiendo explorar con mayor profundidad su dimensión emocional, simbólica y subjetiva.

En conjunto, el enfoque mixto facilitó una comprensión integral del impacto emocional del duelo, combinando datos medibles con la riqueza interpretativa de las vivencias personales, siendo el componente cualitativo el predominante por la naturaleza emocional del fenómeno investigado.

Método de la investigación:

“Los métodos mixtos (MM) combinan la perspectiva cuantitativa (cuanti) y cualitativa (cuali) en un mismo estudio, con el objetivo de darle profundidad al análisis cuando las preguntas de investigación son complejas.” (Hamui-Sutton, 2013)

Este estudio adopta el método inductivo, enmarcado dentro de un enfoque metodológico mixto y un diseño descriptivo. El método inductivo parte de la observación de situaciones particulares y concretas en este caso, las experiencias emocionales de un grupo de estudiantes que han atravesado la pérdida de una mascota para luego analizar dichas vivencias y construir conclusiones generales que orienten acciones institucionales y propuestas de acompañamiento emocional en el contexto escolar.

Más específicamente, se emplea el método descriptivo, que forma parte de los enfoques inductivos y resulta particularmente útil para investigaciones cuyo objetivo es caracterizar fenómenos sin intervenir directamente sobre ellos. Este método se centra en observar, registrar, analizar y describir de manera sistemática una situación o condición tal como ocurre en la realidad, sin manipular variables. En este estudio, se busca describir cómo se manifiesta el duelo por la pérdida de una mascota en adolescentes, identificando las emociones predominantes, su

impacto en la vida escolar y social, así como la percepción que tienen las estudiantes sobre el apoyo que reciben.

Desde el enfoque cuantitativo, se aplicó una encuesta estructurada a un grupo de estudiantes de los grados 9° y 10° que, de manera voluntaria, manifestaron haber vivido la experiencia de perder una mascota durante el año 2025. Esta técnica permitió recopilar datos que ofrecen una visión estadística del impacto emocional que puede generar este tipo de pérdida en la etapa adolescente. Complementariamente, desde el enfoque cualitativo, se utilizó la técnica del foto-lenguaje, mediante la cual se presentaron imágenes simbólicas relacionadas con el duelo, para que las estudiantes eligieran aquella con la que se sintieran identificadas y expresaran sus pensamientos y emociones a partir de esa elección. Esta herramienta permitió explorar la dimensión simbólica y subjetiva del duelo, enriqueciendo la comprensión del fenómeno desde una perspectiva más emocional e interpretativa.

En conclusión, el uso del método inductivo-descriptivo dentro de un enfoque mixto permitió visibilizar una problemática emocional frecuentemente ignorada, partiendo de casos reales para generar conocimientos aplicables a nivel institucional. Este enfoque metodológico favorece una comprensión más empática y cercana del duelo por mascotas en la adolescencia, y aporta insumos importantes para el diseño de futuras estrategias educativas centradas en el bienestar psicosocial de las estudiantes.

3.2 Población y muestra:

Población:

“La población de estudio es un conjunto de casos, definido, limitado y accesible, que formará el referente para la elección de la muestra que cumple con una serie de criterios predeterminados” (Villasís-Keever et al., 2016).

“Es el conjunto de personas u objetos de los que se desea conocer algo en una investigación.” (López, 2004)

La población de este estudio estuvo conformada por las estudiantes de los grados 9° y 10° de la Institución Educativa Madre María Mazzarello, ubicada en la ciudad de Medellín, durante el año 2025. Esta población fue seleccionada teniendo en cuenta que las adolescentes en esta etapa del desarrollo presentan una alta sensibilidad emocional, y suelen establecer vínculos afectivos profundos con sus mascotas, por lo que la pérdida de estos animales puede generar un impacto significativo en su bienestar psicológico y social. Además, se eligió esta población por su accesibilidad y pertinencia para el enfoque del estudio dentro del contexto escolar.

Muestra:

“Es un subconjunto o parte del universo o población en que se llevará a cabo la investigación.” (López, 2004)

La muestra estuvo compuesta por estudiantes de 9° y 10° que, dentro de la población total, manifestaron haber experimentado la pérdida de una mascota durante el año 2025 y que aceptaron participar de forma voluntaria en la investigación.

Para su selección, se utilizó un muestreo aleatorio simple, en el que todas las estudiantes de esos grados tuvieron la misma probabilidad inicial de ser elegidas. Sin embargo, como criterio de inclusión esencial, sólo se conservaron en la muestra final aquellas participantes que confirmaron haber vivido dicha experiencia. Este enfoque permitió contar con una muestra representativa y adecuada para cumplir los objetivos del estudio, evitando sesgos y garantizando la validez de los resultados obtenidos.

3.3 Técnicas e instrumentos de recolección:

Para su selección, se utilizó un muestreo aleatorio simple, en el que todas las estudiantes de esos grados tuvieron la misma probabilidad inicial de ser elegidas. Sin embargo, como criterio de inclusión esencial, sólo se conservaron en la muestra final aquellas participantes que confirmaron haber vivido dicha experiencia. Este enfoque permitió contar con una muestra representativa y adecuada para cumplir los objetivos del estudio, evitando sesgos y garantizando la validez de los resultados obtenidos.

Encuesta:

“Una encuesta es una investigación realizada sobre una muestra de sujetos representativa de un colectivo más amplio, que se lleva a cabo en el contexto de la vida cotidiana, utilizando procedimientos estandarizados de interrogación” (García Ferrando, 1993).

La encuesta fue la técnica principal utilizada en este proyecto, ya que permitió recopilar información directa sobre las vivencias emocionales de las estudiantes de los grados 9° y 10° del Colegio Madre María Mazzarello frente a la pérdida de una mascota. Las preguntas estuvieron orientadas a identificar las emociones más intensas experimentadas durante el duelo, el tiempo

que duraron dichas emociones, el impacto en el rendimiento académico y la percepción del acompañamiento recibido, tanto en el entorno familiar como escolar. También se exploraron estrategias personales de afrontamiento y la disposición de las estudiantes a recibir apoyo emocional mediante recursos digitales. Gracias a esta herramienta, fue posible reunir datos claros, tanto emocionales como contextuales, que permiten comprender cómo se vive el duelo en la etapa adolescente y en un contexto escolar específico.

Link de la encuesta: <https://forms.gle/ZLEpNqHUTzpF2hP59> las preguntas hechas en la encuesta fueron:

- ¿Has perdido alguna vez una mascota que consideraras muy cercana?

-Si.

-No.

-¿Qué emociones sentiste con mayor intensidad tras la pérdida?

-Tristeza.

-Culpa.

-Rabia.

-Miedo.

-Vacío.

-Otra.

- ¿Cuánto tiempo sentiste que te afectó emocionalmente la pérdida?

-De 1 a 3 meses.

-De 3 a 8 meses.

-Más de un año.

-Sigo en eso.

- ¿Crees que tus emociones afectaron tu rendimiento académico? ¿Cómo?

- ¿Sentiste que tu dolor fue comprendido o validado por tu familia?

-Si.

-No.

- ¿Tuviste la oportunidad de hablar de tu pérdida en el colegio (con docentes, orientadores, compañeros)?

-Si.

-No.

-Tal vez.

-¿Te sentiste juzgada o incomprendida al expresar tus emociones por la pérdida?

-Si.

-No.

- ¿Crees que el colegio ofrece espacios adecuados para hablar de emociones como el duelo?

-Sí.

-No.

-Tal vez.

- ¿Utilizaste alguna estrategia para manejar tu dolor? (ej. escribir, dibujar, hablar, escuchar música)

-Sí.

-No.

-Tal vez.

- ¿Recibiste algún tipo de apoyo emocional después de la pérdida? (psicológico, espiritual, familiar, etc.)

-Sí.

-No.

-Tal vez.

- ¿Te gustaría tener acceso a una página digital con consejos y herramientas para manejar el duelo por una mascota?

-Sí.

-No.

-Tal vez.

- ¿Qué tipo de contenido te gustaría que tuviera esa página?

Nube de palabras:

“Una nube de palabras es una representación gráfica de un conjunto de palabras donde las palabras más comunes aparecen en un tamaño más grande y las menos comunes en un tamaño más pequeño” (Santos, 2023).

La nube de palabras fue una de las técnicas complementarias empleadas en este proyecto, y permitió visualizar de forma rápida y clara los términos más representativos asociados al duelo por la pérdida de una mascota. A través de esta herramienta, se destacan los conceptos clave que surgieron en el desarrollo de la investigación, facilitando al lector una comprensión más intuitiva sobre los temas centrales abordados. Además, funcionó como un recurso introductorio que ayudó a contextualizar las respuestas obtenidas en la encuesta aplicada.



Fuente: elaboración propia.

Foto-lenguaje:

“La fotografía facilita recuperar la memoria, evocar recuerdos, momentos y espacios significativos. El ‘fotolenguaje’ hace posible textualizar el significado que tienen los espacios donde transcurre la cotidianidad de los sujetos, sus experiencias y vivencias” (García Chacón et al., 2002)

Otro de los instrumentos utilizados en esta investigación fue el foto lenguaje, una técnica que permite explorar emociones y experiencias a través de la interpretación de imágenes. En este caso, se seleccionaron tres fotografías relacionadas con el duelo por mascotas y se les mostraron a tres estudiantes del grado 9° del Colegio Madre María Mazzarello. A partir de estas imágenes, se les pidió que expresaran lo que sentían o recordaban al verlas. Esta herramienta permitió acceder a emociones profundas y asociarlas con vivencias personales que, en ocasiones, resultan difíciles de verbalizar por otros medios. A continuación, se presentan los resultados obtenidos en la siguiente tabla:

Imágenes	Estudiante 1	Estudiante 2	Estudiante 3
 Fuente: Tatiana Hernández Chacón. (2021). <i>Duelo por</i>	“Cuando vi la primera foto me puse triste. Me hizo pensar en mi perrita cuando se me pegaba para que la abrazara. La extraño	“Esa foto del perrito abrazando me hizo pensar en el mío. Siempre se quedaba conmigo cuando estaba triste. Sentí	“La primera imagen me dio como nostalgia. Yo abrazaba así a mi perrito. Era mi

<i>mascotas: ¿Cómo enfrentar la pérdida de un animal que se ha vuelto compañía importante en esta pandemia?.</i> Recuperado de: https://www.elmostrador.cl/generacion-m/2021/05/11/duelo-por-mascotas-como-enfrentar-la-perdida-de-un-animal-que-se-ha-vuelto-compania-importante-en-esta-pandemia/	mucho.”	ganas de llorar.”	amigo. ”
--	---------	-------------------	----------



Fuente:Sara R.

Marrero Cabán.

(2024). *¿Cómo puedo sobrellevar el duelo de la muerte de mi mascota?*.

Recuperado de:

<https://www.primerahora.com/noticias/puerto-rico/notas/como-puedo-sobrellevar-el-duelo-de-la-muerte-de-mi-mascota/>

“La segunda foto me dio más tristeza me recordó cuando murió. Yo le cogí la patita así, igualito. Fue un momento muy duro.”

“La otra foto me dolió. Fue como volver a ese día. Me acuerdo cuando lo toqué por última vez... todavía me duele el corazón.”

“La segunda me dio mucha tristeza, porque así fue cuando lo vi por última vez. Lo acaricié y lloré mucho. Me siento sola a veces porque casi nadie entiende ese dolor.”

 Fuente: Evelyn Bravo. (2022). <i>El duelo incomprendido, cuando una mascota muere</i>. Recuperado de: https://www.infobae.com/america/mexico/2022/06/07/el-duelo-incomprendido-cuando-una-mascota-muere/	“La tercera imagen me dio mucha tristeza. Me hizo pensar en cuando mi perrito ya no iba a estar más conmigo. Ver cómo el perrito se va borrando me recordó cuando llegaba a mi casa y ya no lo veía. Pero también me hizo pensar que, aunque no esté, lo sigo recordando con cariño. Es como una despedida que duele, pero con amor.”	“Esa imagen me hizo sentir muchas cosas. Me acordé que, aunque mi mascota ya no está, la tengo en mi corazón. Me dieron ganas de llorar, parece que el perrito se está despidiendo con amor. Sentí tristeza, pero también algo bonito, como si todavía estuviera conmigo.”	“La imagen me dolió mucho. Me hizo pensar en el momento cuando mi perrita se fue. Sentí que poquito a poquito la estaba perdiendo. Pero también sentí que no la he olvidado, que aún vive en mi corazón. La extraño mucho, pero siempre la voy a querer.”
--	--	---	--

3.4 Análisis de resultados:

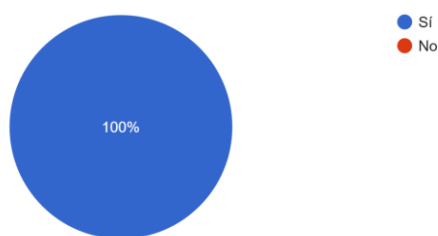
Se examinaron las técnicas e instrumentos utilizados para recolectar la información, así como los resultados obtenidos a partir de ellos.

Encuesta:

Se aplicó una encuesta a un grupo de estudiantes de los grados 9° y 10° del Colegio Madre María Mazzarello, quienes expresaron haber experimentado la pérdida de una mascota durante el presente año. Esta herramienta permitió recopilar información relevante sobre el impacto emocional vivido, y facilitó el análisis de los datos desde una perspectiva más estructurada. A continuación, se exponen los resultados obtenidos a partir de las respuestas proporcionadas por las participantes:

Pregunta #1

¿Has perdido alguna vez una mascota que consideraras muy cercana?
15 respuestas

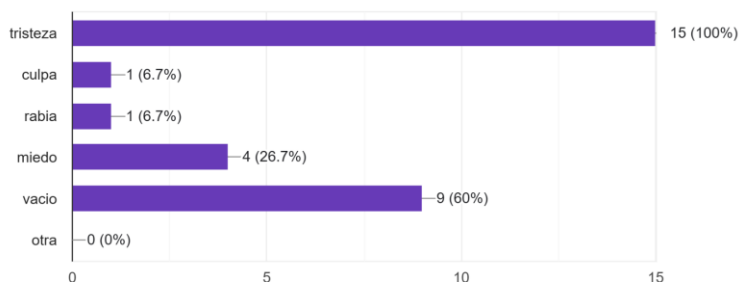


Todos los encuestados (15 personas) respondieron afirmativamente a esta pregunta, lo que indica que el 100% de los participantes ha vivido la experiencia de perder una mascota con la que tenía un vínculo **emocional** fuerte. Este resultado evidencia que el fallecimiento de una mascota es un acontecimiento frecuente y significativo en la vida de muchas personas, lo cual valida la importancia de investigar su impacto emocional.

Pregunta #2

¿Qué emociones sentiste con mayor intensidad tras la pérdida?

15 respuestas

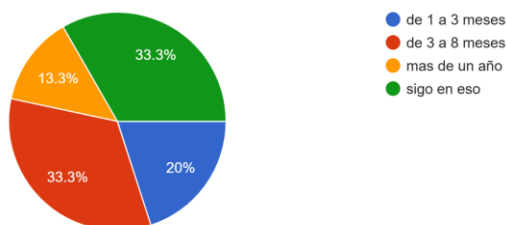


La emoción más señalada fue la tristeza, mencionada por el 100% de los participantes. Le siguieron el sentimiento de vacío (60%), el miedo (26.7%), y en menor medida, la culpa y la rabia (ambas con un 6.7%). Ninguna persona eligió la opción “otra”. Estos resultados muestran que la pérdida de una mascota genera un impacto emocional fuerte, principalmente relacionado con el dolor, la sensación de ausencia y el temor, lo que demuestra la profundidad del vínculo afectivo que muchas personas establecen con sus animales de compañía.

Pregunta #3

¿Cuánto tiempo sentiste que te afectó emocionalmente la pérdida?

15 respuestas

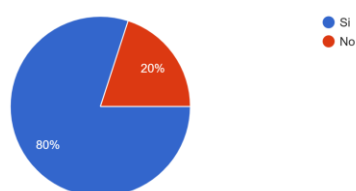


El impacto emocional de la pérdida varió entre los encuestados. Un 33.3% expresó que todavía sigue afectado, otro 33.3% indicó haber sido afectado entre 3 a 8 meses, un 20% entre 1

a 3 meses y un 13.3% por más de un año. Esto refleja que el duelo por la pérdida de una mascota puede ser prolongado, e incluso mantenerse vigente con el tiempo, lo cual pone en evidencia la necesidad de acompañamiento emocional y espacios de expresión para quienes lo viven.

Pregunta #4

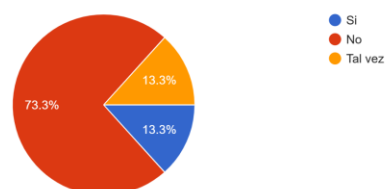
¿Sentiste que tu dolor fue comprendido o validado por tu familia?
15 respuestas



La mayoría de los participantes (80%) afirmaron que su dolor fue comprendido o validado por su familia, mientras que el 20% restante no se sintió apoyado emocionalmente en el entorno familiar. Aunque el dato es en gran parte positivo, también revela que aún existen casos en los que el duelo por una mascota no es tomado en serio por parte de los seres cercanos, lo que puede dificultar la elaboración emocional de la pérdida.

Pregunta #5

¿Tuviste la oportunidad de hablar de tu pérdida en el colegio (con docentes, orientadores, compañeros)?
15 respuestas

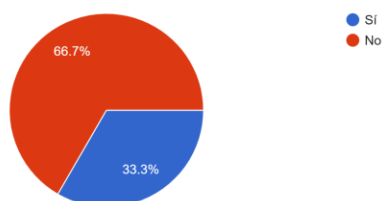


El 73.3% de los encuestados indicó que no tuvo la oportunidad de hablar sobre su pérdida en el ámbito escolar. Solo un 13.3% respondió afirmativamente y otro 13.3% expresó “tal vez”.

Este resultado señala una importante ausencia de espacios institucionales para el acompañamiento emocional ante el duelo por mascotas. El entorno escolar, que ocupa una parte fundamental de la vida de los jóvenes, en muchos casos no ofrece canales de apoyo frente a estas situaciones, lo que puede agravar el impacto emocional y afectar otros aspectos como el rendimiento académico o la salud mental.

Pregunta #6

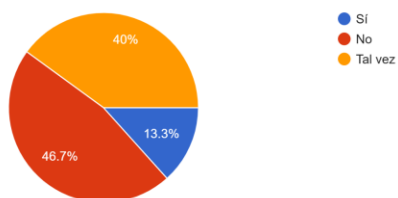
¿Te sentiste juzgada o incomprendida al expresar tus emociones por la pérdida?
15 respuestas



Un 33.3% de los encuestados respondió que sí se sintió juzgado o incomprendido, mientras que el 66.7% indicó que no. Esto refleja que aunque la mayoría pudo expresarse sin sentirse invalidada, un tercio de los participantes experimentó juicio o falta de comprensión al compartir su dolor, lo que puede afectar negativamente el proceso de duelo y dificultar la expresión emocional.

Pregunta #7

¿Crees que el colegio ofrece espacios adecuados para hablar de emociones como el duelo?
15 respuestas

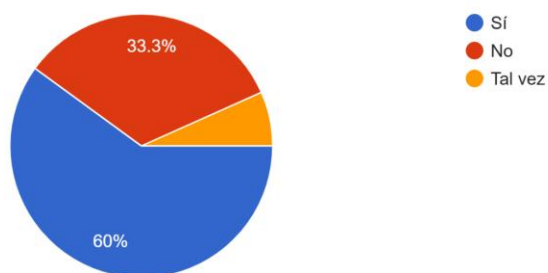


Solo el 13.3% cree que el colegio sí brinda esos espacios, mientras que un 46.7% considera que no, y un 40% respondió “tal vez”. Esto indica una percepción general de insuficiencia en los entornos escolares para tratar temas emocionales como el duelo. La mayoría de los estudiantes no ve en su institución un lugar seguro o preparado para abordar sus emociones, lo que sugiere la necesidad de mejorar la educación emocional y los canales de apoyo dentro de los colegios.

Pregunta #8

¿Utilizaste alguna estrategia para manejar tu dolor? (ej. escribir, dibujar, hablar, escuchar música)

15 respuestas

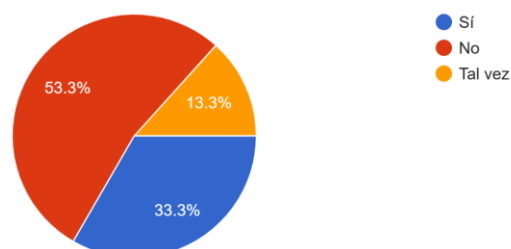


El 60% de los encuestados indicó que sí usó alguna estrategia para sobrellevar el dolor, mientras que el 33.3% no lo hizo y un 6.7% respondió “tal vez”. Este dato muestra que la mayoría recurrió a actividades expresivas o personales como mecanismo de afrontamiento, lo cual es positivo, aunque también resalta que una parte importante de los encuestados no contó con herramientas emocionales para canalizar su dolor.

Pregunta #9

¿Recibiste algún tipo de apoyo emocional después de la pérdida? (psicológico, espiritual, familiar, etc.)

15 respuestas

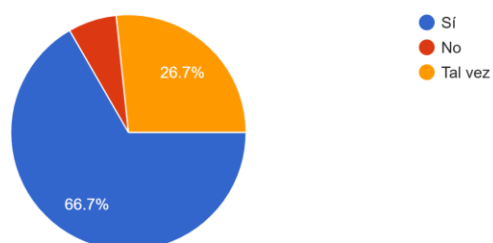


Un 33.3% de los participantes afirmó haber recibido apoyo emocional, mientras que el 53.3% no recibió ningún tipo de acompañamiento. Un 13.3% indicó que tal vez lo recibió. Esto refleja una gran falta de contención o redes de apoyo tras la pérdida de una mascota, lo que puede aumentar el riesgo de que los adolescentes enfrenten el duelo de manera solitaria o con mayor dificultad emocional.

Pregunta #10

¿Te gustaría tener acceso a una página digital con consejos y herramientas para manejar el duelo por una mascota?

15 respuestas



Un 66.7% de los encuestados respondió que sí le gustaría tener acceso a una página digital con herramientas para el manejo del duelo, un 26.7% dijo “tal vez” y solo el 6.6% respondió que no. Esto demuestra una alta aceptación de recursos digitales como forma de acompañamiento emocional, y evidencia que los adolescentes están abiertos a recibir apoyo virtual cuando enfrentan experiencias difíciles como la pérdida de una mascota.

Nube de resultados:

La nube de palabras fue un recurso clave en el desarrollo del proyecto de investigación, ya que permitió identificar términos recurrentes y significativos relacionados con el duelo por la pérdida de mascotas. Esta técnica facilitó la visualización de los temas más relevantes y frecuentes dentro de la problemática abordada, sirviendo como guía para la formulación de las preguntas de la encuesta. Además, aportó claridad conceptual, ayudando a delimitar el vocabulario esencial que se debía tener en cuenta a lo largo del proyecto. Su uso también fortaleció la estructura del trabajo, contribuyendo a una mejor comprensión general del tema.

Foto-lenguaje:

El fotolenguaje fue otra técnica utilizada en el proyecto para explorar las emociones que experimentan las estudiantes tras la pérdida de una mascota. A través de esta herramienta visual, se presentaron imágenes relacionadas con el duelo, y se les pidió a tres estudiantes de grado 9° que expresaran lo que sentían o recordaban al verlas. Esta actividad permitió una mayor conexión emocional y facilitó la expresión de sentimientos difíciles de verbalizar mediante preguntas directas. El fotolenguaje no solo aportó profundidad al análisis cualitativo, sino que también reforzó la comprensión del impacto afectivo que tiene este tipo de pérdida en la vida escolar y personal de las adolescentes.

Capítulo 4: Propuesta, resultados y conclusiones

4.1 Propuesta:

Fidiora es una página digital creada con el propósito de brindar apoyo psicoemocional a las personas que atraviesan el difícil proceso de duelo tras la pérdida de una mascota.

Reconocemos que este tipo de experiencia suele ser dolorosa y, muchas veces, no se cuenta con espacios adecuados para hablar o encontrar consuelo. Perder a una mascota implica despedirse de un compañero de vida, de alguien que formó parte de las rutinas diarias, que brindó afecto incondicional y cuya ausencia puede dejar un vacío muy profundo. Muchas veces, este dolor no es comprendido por el entorno, lo que hace que las personas se sientan aún más solas en su proceso. Por eso, nuestra página ofrece un entorno sencillo, accesible y cercano, que busca acompañar desde la empatía y la comprensión, aportando herramientas prácticas que ayuden a manejar las emociones de una manera más saludable. Aunque en un inicio la idea se pensó con un enfoque en estudiantes, está diseñada para que cualquier persona, sin importar su edad o contexto, pueda encontrar apoyo en ella y sentirse acogida en un momento tan sensible.

La página incluye varios recursos que facilitan el autocuidado emocional y que fueron pensados como un acompañamiento real para quienes necesitan sostenerse en medio de la pérdida. Uno de ellos son los ejercicios de respiración, que cumplen un papel fundamental al ayudar a calmar la mente y el cuerpo en situaciones de ansiedad, estrés o tristeza intensa. A través de técnicas sencillas de respiración consciente, la persona puede volver a enfocarse en sí misma, disminuir la tensión física y dar un respiro a su mente, que muchas veces se llena de pensamientos difíciles durante el duelo. Estos ejercicios también funcionan como una herramienta accesible, porque no requieren materiales ni condiciones especiales: basta con

detenerse unos minutos, cerrar los ojos y dejarse guiar por la práctica. Así, poco a poco, se convierte en un hábito que ayuda a recuperar la tranquilidad en medio del dolor.

Otro de los componentes importantes de Fidiora son los consejos para sobrellevar el duelo de mascotas. Estos no son fórmulas mágicas ni respuestas absolutas, sino recomendaciones escritas en un lenguaje cercano y comprensible que buscan acompañar y orientar a quienes sufren una pérdida. Los consejos incluyen recordatorios sobre la importancia de permitirse sentir y expresar las emociones, la necesidad de no apresurar el proceso y la idea de que cada duelo es único y personal. También invitan a honrar la memoria de la mascota, a través de pequeños rituales o gestos simbólicos que permitan mantener presente el vínculo construido. Con esto, la página no solo ofrece información, sino que transmite un mensaje de respeto hacia los sentimientos de cada persona y hacia la relación especial que se compartió con el animal.

Finalmente, la página cuenta con rutinas de autocuidado que completan el acompañamiento. Muchas veces, durante el duelo, las personas se olvidan de cuidar de sí mismas: descuidan su alimentación, su descanso o dejan de realizar actividades que les generan bienestar. Por eso, las rutinas que proponemos en Fidiora son simples, pero efectivas, como tomarse un tiempo para caminar, escribir lo que se siente, escuchar música relajante o compartir recuerdos positivos con alguien cercano. El objetivo no es llenar el día de tareas, sino recordar que el bienestar personal es fundamental para afrontar el dolor. Cuidarse no significa olvidar a la mascota, sino más bien encontrar la fortaleza necesaria para recordarla con amor y continuar adelante. Estas rutinas funcionan como pequeños recordatorios de que la vida sigue y de que es posible transitar el duelo sin perder de vista la importancia de estar bien consigo mismo.

Además de su contenido práctico, Fidiora se define como una página de divulgación. Esto significa que no pretende sustituir la ayuda de especialistas ni ofrecer tratamientos clínicos, sino que busca poner al alcance de todas las personas información clara y accesible sobre cómo enfrentar el duelo por una mascota. Su propósito es traducir conceptos sencillos de autocuidado y manejo emocional en recursos útiles para el día a día, escritos en un lenguaje comprensible para cualquier público. La divulgación en este caso se convierte en una herramienta de acompañamiento, porque permite que quienes atraviesan este proceso encuentren una guía cercana sin sentirse intimidados por tecnicismos o por un todo demasiado formal.

El carácter divulgativo de Fidiora también se refleja en su diseño. La página no está construida para especialistas, sino para personas comunes que necesitan apoyo inmediato y sencillo. Por eso, cada apartado está redactado con ejemplos prácticos, explicaciones breves y un enfoque empático que facilita la comprensión. Al ser una página digital de divulgación, su objetivo central es compartir información que motive a la reflexión y al cuidado personal, mostrando que el conocimiento no tiene que ser complicado para ser útil, y que puede transmitirse de manera cálida y accesible para quienes lo necesitan.

Como creadoras de este proyecto, nosotras buscamos que Fidiora no fuera un espacio rígido ni complejo, sino una página amigable y fácil de usar. Desde el inicio quisimos que la navegación fuera clara y que el diseño resultara visualmente atractivo sin perder sencillez, de manera que cualquier persona pudiera entrar y sentirse cómoda. También cuidamos mucho el lenguaje: evitamos tecnicismos o frases difíciles, y optamos por expresiones cercanas que transmitieran calma, comprensión y apoyo. La página, además, cuenta con un sistema de acceso protegido con una contraseña sencilla (1234), lo cual nos permitió mantener su funcionamiento

práctico dentro de las posibilidades de la aplicación en la que fue diseñada y, al mismo tiempo, asegurar que el contenido estuviera disponible de manera ordenada para quienes lo necesiten.

Las características principales de Fidiora se centran en la simplicidad, la accesibilidad y la empatía. No se trata de un sitio clínico ni de reemplazar el acompañamiento profesional, sino de un espacio digital que busca ofrecer compañía, alivio y recordatorios de autocuidado. Los componentes que forman la página ejercicios de respiración, rutinas de autocuidado y consejos para manejar el duelo fueron pensados con la intención de que sean fáciles de aplicar en el día a día y que realmente representen un apoyo en momentos de dolor emocional. Cada uno de ellos fue elegido con cuidado, teniendo en cuenta que lo más importante en un proceso de duelo es sentirse acompañado, validado y con recursos concretos para atravesar la pérdida.

Al desarrollar este proyecto, hemos trabajado desde valores que consideramos fundamentales: el respeto hacia cada proceso de duelo, la empatía con las emociones de quienes visitan la página, el acompañamiento que se refleja en cada uno de los recursos, y la esperanza de que siempre es posible encontrar calma y fuerza incluso en los momentos más difíciles. Estos valores son los que sostienen la esencia de Fidiora y le dan coherencia como un espacio pensado para el bienestar emocional. Para nosotras, este proyecto no solo significa el cumplimiento de un trabajo académico, sino también la oportunidad de crear un espacio real que puede ser útil para otros. Creemos firmemente que cada persona que visite la página encontrará un recordatorio de que no está sola, de que su dolor es válido y de que siempre existe un camino para sanar poco a poco.

La página está disponible para quienes deseen conocerla y explorar sus recursos. Puede accederse a través del siguiente enlace:

<http://sites.google.com/iemmazzarello.edu.co/fidiora/inicio>

4.2 Resultados:

El propósito de la encuesta fue recoger información directa sobre la percepción de las estudiantes de 9° y 10° respecto a la página digital de apoyo psicoemocional diseñada como estrategia de intervención frente al duelo por la pérdida de mascotas. A través de este instrumento se buscó evaluar variables clave como la facilidad de navegación, la claridad del lenguaje, la utilidad de los recursos ofrecidos y la sensación de acompañamiento emocional.

La encuesta permitió dar respuesta a los objetivos específicos del proyecto, en particular al tercero, que planteaba el diseño de una página digital accesible, clara y con herramientas prácticas para manejar el duelo. Asimismo, contribuyó a contrastar la hipótesis, al indagar si efectivamente un recurso digital puede favorecer la gestión emocional de las adolescentes en procesos de pérdida.

Link de la encuesta: <https://forms.gle/LB1wisTagcmi9ET48> las preguntas hechas en la encuesta fueron:

-¿Qué tan fácil te resultó navegar en la página digital?

-Muy fácil.

-Fácil..

-Difícil.

-Muy difícil.

-¿Consideras que el lenguaje utilizado en la página fue claro y comprensible?

-Sí, totalmente.

-En parte.

-Poco claro.

-Nada claro.

-¿Los recursos (ejercicios de respiración, rutinas de autocuidado, consejos) fueron útiles para manejar tus emociones?

-Sí, mucho.

-Algo útiles.

-Poco útiles.

-Nada útiles.

.-¿Te sentiste acompañada emocionalmente al usar la página?

-Sí, completamente.

-En parte.

-Muy poco.

-Nada.

-¿Recomendarías esta página a otras estudiantes que atravesasen el duelo por pérdida de una mascota?

-Sí, sin duda.

-Tal vez.

-No estoy segura.

-No.

Pregunta #1



El 66,7% de las estudiantes indicó que la navegación fue fácil, y el 33,3% la calificó como muy fácil. No se reportaron dificultades.

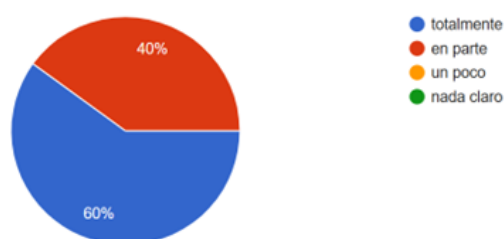
Este resultado confirma que la página cumple con la variable de usabilidad, lo cual es coherente con lo planteado en los objetivos específicos, donde se buscaba un diseño claro y accesible. En relación con la hipótesis, se evidencia que un recurso digital bien estructurado puede favorecer la apropiación de estrategias emocionales.

Según Esquivel (2022), comprender el contexto social y educativo de las estudiantes permite diseñar recursos digitales que respondan a sus necesidades emocionales. Los resultados muestran que la mayoría de las participantes encontró la navegación fácil o muy fácil, lo que indica que la página digital fue accesible, clara y favorece la interacción autónoma, contribuyendo a la apropiación de estrategias emocionales frente al duelo por mascotas. Molina Valencia (2023) señala que comprender la experiencia subjetiva del duelo permite diseñar recursos digitales adaptados a las necesidades emocionales de quienes atraviesan pérdidas significativas, asegurando que la interacción con el contenido sea efectiva y pertinente. Cartolin et al. (2020) destacan que la pérdida de una mascota genera un vínculo afectivo profundo, por lo que un diseño comprensible permite que los adolescentes accedan a estrategias de manejo emocional de manera autónoma.

Pregunta #2

¿Consideras que el lenguaje utilizado en la página fue claro y comprensible?

15 respuestas



Los resultados muestran que el 66,7% de las estudiantes consideró la navegación fácil y el 33,3% muy fácil, sin reportarse dificultades. Este hallazgo confirma que la variable de usabilidad fue lograda de manera satisfactoria, lo cual se relaciona directamente con el objetivo específico de diseñar una página digital accesible y atractiva. En el marco del problema de

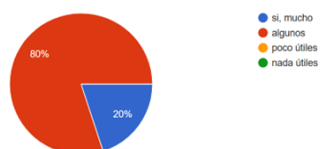
investigación, este resultado evidencia que un recurso digital bien estructurado puede ser apropiado para acompañar el duelo en adolescentes, pues facilita la interacción con el contenido y elimina barreras que podrían limitar su uso. A su vez, la hipótesis planteada se confirma parcialmente, ya que la accesibilidad del recurso contribuye al manejo emocional al garantizar que las estudiantes puedan utilizarlo de manera autónoma.

El lenguaje utilizado en la página fue percibido como totalmente claro por la mayoría de las participantes, lo que evidencia la eficacia comunicativa del recurso. Chiu (2022) sostiene que un lenguaje comprensible y cercano facilita la expresión y comprensión de emociones, permitiendo que los jóvenes gestionen adecuadamente el duelo y aprovechen los recursos de apoyo disponibles. Gallo (2021) añade que un lenguaje claro contribuye a reducir síntomas de tristeza, desmotivación o alteraciones en el funcionamiento psicológico, lo que potencia la aplicación efectiva de estrategias de afrontamiento

Pregunta #3

¿Los recursos (ejercicios de respiración, rutinas de autocuidado, consejos) fueron útiles para manejar tus emociones?

15 respuestas



El 60% de las participantes afirmó que el lenguaje fue totalmente claro y comprensible, mientras que el 40% lo percibió claro solo en parte. Este resultado refleja que la variable de claridad comunicativa se alcanzó en gran medida, aunque aún presenta oportunidades de mejora. En relación con los objetivos, el resultado demuestra que la página digital logró emplear un

lenguaje cercano a las estudiantes, lo cual favorece su comprensión. Sin embargo, al no alcanzar el 100% de satisfacción, se identifica la necesidad de reforzar la redacción o simplificar ciertos conceptos. Con respecto al problema de investigación, el lenguaje accesible resulta clave para que las estrategias emocionales puedan ser comprendidas y aplicadas correctamente.

Aunque no todas las estudiantes se sintieron completamente acompañadas, la mayoría percibió cierto grado de contención emocional. Esto confirma que los recursos digitales pueden ofrecer apoyo significativo, aunque no sustituyen la interacción humana directa. Molina Valencia (2023) enfatiza que brindar espacios seguros para la expresión emocional y contar con redes de apoyo empáticas es fundamental para la elaboración del duelo. Haro y Nieto (2024) señalan que durante la adolescencia los vínculos con mascotas cumplen funciones clave de seguridad y afecto; por lo tanto, ofrecer acompañamiento emocional, incluso parcial, contribuye a la resiliencia y al manejo del duelo en esta etapa de vulnerabilidad.

Pregunta #4



El 86,7% de las participantes manifestó sentirse acompañada “en parte”, mientras que el 13,3% respondió sentirse completamente acompañada. No se registraron respuestas negativas. Este resultado muestra que la variable de acompañamiento emocional percibido fue alcanzada, aunque no de manera plena. En relación con el problema de investigación, se confirma que el

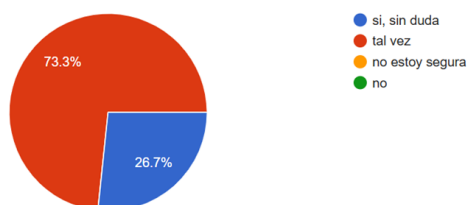
duelo por mascotas puede ser atendido mediante herramientas digitales, pero también se pone en evidencia que estas no sustituyen del todo la necesidad de espacios más personalizados de apoyo. Frente a los objetivos, los resultados demuestran que la página sí brindó contención emocional, aunque no en la totalidad de los casos. Finalmente, en conexión con la hipótesis, el hallazgo confirma que un recurso digital contribuye al manejo del duelo, pero también plantea que para lograr un acompañamiento más integral es necesario complementar la estrategia con acciones institucionales o interpersonales adicionales.

La valoración positiva de los ejercicios de respiración, rutinas de autocuidado y consejos muestra que la página contribuye al manejo emocional de las adolescentes. Chiu (2022) resalta que factores como la duración del vínculo con la mascota y el contexto de la pérdida influyen en la experiencia del duelo, por lo que recursos prácticos y contextualizados favorecen un acompañamiento más efectivo. Figueroa Huertas (2021) explica que el uso de estrategias de afrontamiento saludables, como la práctica de actividades artísticas o psicoeducativas, permite resignificar la pérdida y disminuir niveles de ansiedad o depresión, evidenciando la utilidad de los recursos implementados.

Pregunta #5

¿Recomendarías esta página a otras estudiantes que atravesasen el duelo por pérdida de una mascota?

15 respuestas



El 73,3% de las participantes manifestó que “sí, sin duda” recomendaría la página, mientras que el 26,7% respondió que “tal vez” lo haría. No se registraron respuestas negativas ni de inseguridad, lo que evidencia una alta aceptación y valoración positiva del recurso digital.

Este hallazgo demuestra que la página no solo cumple con su objetivo de brindar acompañamiento en procesos de duelo por mascotas, sino que también genera la confianza suficiente en los usuarios para recomendarla a otros. En términos de impacto, este resultado confirma que la herramienta tiene un potencial de réplica y difusión en contextos estudiantiles, pues quienes la usaron la consideran útil para otros que enfrenten la misma situación.

Finalmente, la alta disposición de las estudiantes a recomendar la página refleja la confianza y aceptación del recurso. Esto demuestra que al considerar las necesidades emocionales y el contexto de los usuarios, los recursos digitales no sólo acompañan el duelo individual, sino que también pueden ser replicables para apoyar a otros estudiantes en situaciones similares. Gómez-Cárdenas (2025) y Moreno-Sánchez y Tasa-Vinyal (2023) coinciden en que la validación emocional y el acompañamiento adecuado del duelo son fundamentales para preservar el bienestar psicosocial de los adolescentes, fortaleciendo su desarrollo emocional y social ante la pérdida de una mascota.

4.3 Conclusiones:

General:

El análisis de los resultados evidencia que la pérdida de una mascota genera un impacto emocional significativo en las estudiantes de 9° y 10° de la Institución Educativa Madre María Mazzarello, y que la implementación de una página digital de apoyo psicoemocional constituye una estrategia pertinente para mitigar dicho sufrimiento. La facilidad de navegación, el lenguaje

en gran parte comprensible, la utilidad reconocida de los recursos y la sensación de acompañamiento reportada por las participantes confirman que este tipo de herramientas digitales pueden contribuir a atender la necesidad de apoyo emocional en contextos escolares, dando respuesta al objetivo general planteado en la investigación.

Específicas:

Los resultados muestran que emociones como la tristeza, el aislamiento y la desmotivación se encuentran presentes en el proceso de duelo, pero que al contar con una herramienta de acompañamiento digital estas emociones pueden ser reconocidas y gestionadas de manera más consciente. Esto confirma la relevancia de visibilizar dichas manifestaciones en el ámbito escolar.

La encuesta permitió identificar que, aunque el duelo se vive con intensidad, las estudiantes valoran positivamente la posibilidad de contar con recursos que facilitan su expresión y afrontamiento. Los hallazgos reflejan que, si bien el impacto psicológico es real, la disposición de las adolescentes para interactuar con una herramienta digital facilita la medición y el reconocimiento de estas manifestaciones emocionales.

El 100% de las estudiantes encuestadas valoró positivamente la usabilidad de la página, el 60% consideró su lenguaje totalmente claro y el 100% encontró los recursos útiles en diferente grado, lo que confirma la pertinencia de la estrategia diseñada. Sin embargo, el hecho de que la mayoría manifestara sentirse acompañada solo en parte evidencia la necesidad de complementar esta herramienta con otros espacios de interacción más personalizados, garantizando así un acompañamiento más integral.

Referencias

Bravo, E. (2022). *El duelo incomprensido, cuando una mascota muere*. Infobae.

<https://www.infobae.com/america/mexico/2022/06/07/el-duelo-incomprensido-cuando-una-mascota-muere/>

Cajal, A. (2020). *Diseño metodológico: estructura, cómo hacerlo, ejemplo*. Lifeder.

<https://www.lifeder.com/disenio-metodologico-investigacion/>

Cano Arango, S. (2021). *Estrategia psicoeducativa para el acompañamiento del duelo por fallecimiento de una mascota*. Unilasallista Corporación Universitaria. Facultad de Ciencias Sociales y Educación. <https://unilasallista.edu.co/server/api/core/bitstreams/3c8895aa-82f9-4819-b4c4-27d333585555/content>

Cartolin, X. Herrera, P. León, D. y Falcón, N. (2020). *Impacto emocional asociado a la pérdida o fallecimiento de un animal de compañía*. Revista de Investigaciones Veterinarias del Perú. <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/veterinaria/article/view/17837/15103>

Cely Calixto, N. J., Palacios Alvarado, W., & Caicedo Rolón, Á. J. (2023). *Conceptos y enfoques de metodología de la investigación*. Universidad Francisco de Paula Santander. https://repositorio.ufps.edu.co/bitstream/handle/ufps/6728/CONCEPTOS%20Y%20ENFOQUES%20DE%20METODOLOGÍA%20DE%20LA%20INVESTIGACIÓN.pdf?isAllowed=y&sequence=1&utm_source=chatgpt.com#page=19.16

Chen, C. (2017). *Marco de referencia*. Enciclopedia significados. <https://www.significados.com/marco-de-referencia/>

- Chiu, K. (2022).** *Percepción del duelo por la pérdida de un perro como mascota en jóvenes adultos en la ciudad de Panamá, durante enero a septiembre de 2021.* Escuela de Psicología de la Universidad Latina de Panamá. <https://revistas.ulatina.edu.pa/index8.php/conductacientifica/article/view/243/286>
- Esquivel, M. (2022).** *Marco Contextual: ¿Qué es y cuáles son sus características?.* Tesis y masters. <https://tesisymasters.com.co/marco-contextual/>
- Figuerola Huertas, L. (2021).** *El arte en los procesos de duelo como estrategia psicoterapéutica en la resiliencia y resignificación de la pérdida de una mascota.* Fundación Universitaria Los Libertadores. <https://repository.libertadores.edu.co/server/api/core/bitstreams/b9e6a48d-e600-42f6-8b96-b7dc2ad4d412/content>
- Gómez-Cárdenas, J. A. (2025).** *Mitos sobre el duelo por fallecimiento de mascota: análisis exploratorio en jóvenes y adultos saltillenses.* Revista Científica Multidisciplinaria ULEAM Bahía Magazine (UBM). https://revistas.uleam.edu.ec/index.php/uleam_bahia_magazine/article/view/677/978
- Gallo, C. (2021).** Duelo por la muerte de una mascota. El Tiempo. <https://www.eltiempo.com/vida/mascotas/duelo-por-la-muerte-de-una-mascota-624842>
- García Chacón, A., Pavajeau Villamizar, C., & López Cely, C. (2002).** *Técnicas interactivas para la investigación social cualitativa.* Fundación universitaria Luis Amigó. <https://evalparticipativa.net/wp-content/uploads/2021/11/33.-Tecnicas-interactivas-investigacion-social-cualitativa-1.pdf>
- Gómez-Cárdenas, J. A. (2025).** *Mitos sobre el duelo por fallecimiento de mascota: análisis exploratorio en jóvenes y adultos saltillenses.* Revista Científica Multidisciplinaria

ULEAM Bahía Magazine. <https://revistas.uleam.edu.ec/index.php/uleambahiamagazine/article/view/677>

García Ferrando, M. (1993). *Tema 8: Encuestas*. Universidad de Alicante.

<https://rua.ua.es/server/api/core/bitstreams/72b85164-a9e4-42c2-a757-34fde242c0f8/content#page=1.15>

Hamui-Sutton, A. (2013). *Un acercamiento a los métodos mixtos de investigación en educación médica*. Departamento de Investigación Educativa, División de Estudios de Posgrado, Facultad de Medicina, Universidad Nacional Autónoma de México.

<https://www.scielo.org.mx/pdf/iem/v2n8/v2n8a6.pdf>

Haro, J. y Nieto, E. (2024). *Afectación emocional de niños y adolescentes en contextos educativos pospandémicos: Revisión sistemática*. Horizontes, revista de investigación.

<https://revistahorizontes.org/index.php/revistahorizontes/article/view/1638/2826>

Hernández Chacón, T. (2021). *Duelo por mascotas: ¿Cómo enfrentar la pérdida de un animal que se ha vuelto compañía importante en esta pandemia?* El Mostrador.

<https://www.elmostrador.cl/generacion-m/2021/05/11/duelo-por-mascotas-como-enfrentar-la-perdida-de-un-animal-que-se-ha-vuelto-compania-importante-en-esta-pandemia/>

Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. UPN. [https://bellasartes.upn.edu.co/wp-content/uploads/2024/11/METODOLOGIA-DE-LA-INVESTIGACION-Sampieri-](https://bellasartes.upn.edu.co/wp-content/uploads/2024/11/METODOLOGIA-DE-LA-INVESTIGACION-Sampieri-Mendoza-2018.pdf)

[Mendoza-2018.pdf](https://bellasartes.upn.edu.co/wp-content/uploads/2024/11/METODOLOGIA-DE-LA-INVESTIGACION-Sampieri-Mendoza-2018.pdf)

López, P. L. (2004). *Población, muestra y muestreo*. Revista Investigación y Ciencia.

http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1815-02762004000100012

Marrero Cabán, S. R. (2024). *¿Cómo puedo sobrellevar el duelo de la muerte de mi mascota?* Primera Hora. <https://www.primerahora.com/noticias/puerto-rico/notas/como-puedo-sobrellevar-el-duelo-de-la-muerte-de-mi-mascota/>

Molina Valencia, M. (2023). *El duelo por mascota, experiencia y vivencia de los adultos ante la pérdida de un amigo de cuatro patas*. Departamento de psicología. Pontificia Universidad Católica de Puerto Rico.

https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/a647_a717-f88f-4cf4-a6a1-c979a47f2ad5/content

Moreno-Sánchez, A. y Tasa-Vinyals, E. (2023). *Efectos de la educación emocional en el duelo por la pérdida de un ser querido en la infancia y la adolescencia: una revisión sistemática*. Psicoindex. <https://raco.cat/index.php/PsicosomPsiquiatr/article/view>

Ramos Galarza, C. (2020). *Los alcances de una investigación*. CienciAmerica. Facultad de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador; Centro de Investigación en Mecatrónica y Sistemas Interactivos (MIST), Universidad Tecnológica Indoamérica.

<https://cienciamerica.edu.ec/index.php/uti/article/view/336/621>

Rivera-García, P. (1998). *Marco teórico, elemento fundamental en el proceso de investigación científica*. Zaragoza, España: UNAM, 5.

<https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w24243w/Marco%20teorico.pdf>

Sale, S. (2023). *Duelo de mascotas*. En XV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires.

<https://www.aacademica.org/000-009/573>

Santos, D. (2023). *Nube de palabras*. Visibilidadon.

<https://www.visibilidadon.com/diccionario/nube-de-palabras/>

Vidal, M (2016). *Cómo elaborar un marco conceptual*. Programa de apoyo a la comunicación académica.

https://comunicacionacademica.uc.cl/images/recursos/espanol/escritura/recurso_en_pdf_extenso/15_Como_elaborar_un_marco_conceptual.pdf#page=3.68

Villasís-Keever, M., Pérez, M., & Gómez, L. (2016). *El protocolo de investigación III: la población de estudio*. Colegio Mexicano de Inmunología Clínica y Alergia.

https://www.redalyc.org/pdf/4867/486755023011.pdf?utm_source=chatgpt.com#page=3.