

EXPERIENCIAS EN EL PROCESO DE DUELO Y RESILIENCIA EN MUJERES DE SALTILLO COAHUILA.

Experiences in the grief and resilience process in women from Saltillo, Coahuila.

Recibido: 18/03/2026 – Revisado: 21/04/2026 - Publicado: 11/07/2026

DOI: <https://doi.org/10.56124/ubm.v7i13.017>

Resumen

El Duelo y la Resiliencia son parte de la experiencia universal, la cual emerge ante la pérdida significativa de algún ser querido, objeto o de cualquier cosa que represente una pérdida que genere repercusión emocional, cognitiva o conductual. En este estudio se presenta la resiliencia como un proceso psicológico que permite a las personas adaptarse, afrontar adversidades y reconstruir el sentido de la vida ante la pérdida. La presente investigación tiene como objetivos explorar las experiencias del duelo en mujeres saltillenses, indagar su proceso de resiliencias, así como de conocer las herramientas que les fueron de ayuda en este proceso. Para lograrlo se desarrolló un estudio cualitativo bajo un paradigma fenomenológico. Para la recolección de datos se aplicaron entrevistas semiestructuradas a cuatro mujeres de Saltillo, Coahuila, se transcribieron y se llevó a cabo un análisis de contenido en donde se identificaron categorías relacionadas con la experiencia del duelo, el afrontamiento, las redes de apoyo y el proceso de la resiliencia. Dentro de los resultados se encontró que la pérdida por fallecimiento genera emociones intensas de tristeza, culpa, ansiedad y aislamiento social llevando a las personas a una interrupción de sus actividades ordinarias. Dentro de los resultados destacados, se reiteró que las redes de apoyo desempeñan un papel importante en el proceso de adaptación y resiliencia. De igual forma, los participantes desarrollaron algún tipo de terapia ocupacional como la escritura y la música como herramientas de ayuda en el proceso del duelo.

Palabras clave: resiliencia, duelo, apoyo social, pérdida.

Abstract

Grief and resilience are part of the universal experience, emerging in response to the significant loss of a loved one, object, or anything that represents a loss with emotional, cognitive, or behavioral repercussions. This study presents resilience as a psychological process that allows people to adapt, cope with adversity, and rebuild a sense of purpose in life in the face of loss. The present research aims to explore the experiences of grief in women from Saltillo, Coahuila, investigate their resilience processes, and identify the tools that helped them in this process. To achieve this, a qualitative study was conducted using a phenomenological paradigm. Data was collected through semi-structured interviews with four women from Saltillo, Coahuila. These interviews were transcribed, and a content analysis was performed to identify categories related to the experience of grief, coping mechanisms, support networks, and the resilience process. The results showed that loss due to death generates intense emotions of sadness, guilt, anxiety, and social isolation, leading to a disruption of people's ordinary activities. Among the key findings, it was reiterated that support networks play an important role in the process of adaptation and resilience. Similarly, participants developed some form of occupational therapy, such as writing and music, as helpful tools in the grieving process.

Keywords: resilience, grief, social support, loss.



jul - dic 2026
Vol. 7 - Núm. 13
e-ISSN 2600-6006

Briseidi Nohemi Molina Martinez
<https://orcid.org/0009-0002-9429-0610>
nohemimolina08@gmail.com

Universidad Vizcaya de las Américas, México



Introducción

La sociedad en la cual vivimos se ha visto marcada por diferentes circunstancias que viven los seres humanos, ésta se ha visto marcada por incertidumbre y a cambios constantes que se han vivido no solo en México si no en todo el mundo. Moreno (2025) menciona que la resiliencia emerge como un enfoque fundamental para fortalecer dichos factores que protegen y que de alguna forma permiten a los individuos no solo resistir, si no crecer y adaptarse a las dificultades que viven cada uno.

La Organización Nacional de las Naciones Unidas (2020) define la resiliencia como la capacidad que tienen los individuos, las comunidades, las ciudades, las instituciones, los sistemas, y las sociedades para prevenir, resistir, absorber, adaptarse, responder y recuperar de forma positiva y eficiente cuando se enfrenta a diferentes riesgos para mantener un nivel aceptable de funcionamiento y una adaptabilidad sostenible a largo plazo de paz, seguridad, derechos humanos y bienestar para todos.

El Gobierno de México (2020) refiere a la resiliencia como la capacidad y las habilidades particulares y comunitarias para hacerle frente a alguna adversidad, logrando la construcción y proyección hacia el futuro de manera conjunta y positiva. En pocas palabras proponen un arsenal de herramientas que permita afrontar las contingencias. En ese sentido, la resiliencia no está ligada a la fortaleza o la debilidad de las personas, sino en como los estímulos estresantes afectan a las personas y como éstos reaccionan antes estas adversidades.

Por otra parte, aunado a la resiliencia se encuentra el término “Pérdida”, del cual Burke (2025) explica que es un fenómeno intensamente angustiante y universal, algo que va mas allá de algo fisiológico como la pérdida de un conocido o de algún familiar. Dentro de su escrito también explica que la visión de este concepto depende completamente del contexto cultural y ésta ultima es la que se encarga de moldear la expresión y la forma en que se procesa el duelo.

La experiencia del duelo es un proceso complejo, y personal el cual, puede llegar a tener procesos psicológicos significativos y muy marcados para cada persona como lo afirma Bose (2025), en donde también menciona que, aunque generalmente el duelo se asocia a una persona puede manifestarse en variedad de respuestas emocionales cognitivas y conductuales que pueden persistir durante meses o incluso años después de la pérdida inicial.

La asociación Americana de Psiquiatría (2013) indica que el dolor del duelo puede ir acompañado de humor y emociones positivas que no son características de este proceso, el contenido de los pensamientos del duelo generalmente presenta preocupación vinculada a pensamientos y recuerdos del difunto o el objeto perdido. Aunado a lo mencionado anteriormente, existen ideas de autoanulación en la percepción de haber fallado a la persona u cosa perdida.

La misma Asociación Americana de Psiquiatría menciona que un duelo puede tener un promedio de duración de 12 meses, si persiste después de esos 12 meses, sumándole el que cumpla los criterios diagnósticos sería la tangente que distinguiría un duelo a un duelo clínicamente patológico.

Existen teorías y digresiones sobre el tópico presentado, bien puede ser en el aspecto estructural o clínico pero lo realmente coherente es que cada persona comprende las cosas y situaciones de formas distintas, cada persona tiene un pensamiento subjetivo. En materia de duelo, existen grandes autores que ayudan a comprender el ser como lo son Husserl y Tatossian los cuales abordan aspectos subjetivos del ser, e incluso autores de la escuela filosófica estoica como lo son Marco Aurelio y Epicteto realizaron obras hablando de la dualidad vida/muerte tal como lo expresa (Mendes, 2024).

La salud mental es una preocupación del estado crítica especialmente en lugares o entornos donde las disparidades estructurales limitan el acceso a una atención psicológica adecuada. Desde el punto de vista de Ekayani (2025) el apoyo interpersonal particularmente de parejas y familiares mejora de manera significativa los resultados psicológicos al reducir los síntomas de depresión y ansiedad, la regulación emocional y a fomentar la resiliencia cognitiva.

El mismo autor demostró que las intervenciones comunitarias, de manera particular las basadas en participación aumentan la alfabetización en materia de salud mental. El autor mencionado enfatiza que la conexión social y el apoyo institucional ofrece una vía prometedora hacia la salud mental resiliente en el mundo.

Hoy en día el apoyo social se ha nombrado como un factor protector que puede ayudar a disminuir las presiones físicas, psicológicas y sociales, en un estudio realizado por Li et al (2025) mencionan que el apoyo social en estudiantes universitarios influye directamente en su salud mental y bienestar emocional.

Metodología

La presente investigación es de diseño cualitativo bajo un paradigma fenomenológico, ya que ésta se enfoca en comprender las características y procesos de las personas involucradas, así como las experiencias vividas ya que esto puede expresar una perspectiva crítica y reflexiva (Hernández, 2014).

Para efectuar la recolección de datos se realizó una entrevista semiestructurada la cual intenta comprender el mundo desde la perspectiva desde el sujeto entrevistado, ésta trata de sacar a luz las experiencias más nítidas de cada persona. Es una forma específica de conversación donde se genera la interacción entre entrevistado y entrevistador. Dicha entrevista se realizó de manera narrativa conversando en vivo como lo sugiere Kvale (2011).

EL primer entrevistado fue una mujer de 38 años la cual trabajo en el área administrativa en empresa de giro automotriz. Ella

actualmente vive como madre soltera ya que su esposo falleció en el año 2024. La segunda persona entrevistada fue una mujer de 40 años la cual trabaja como comerciante la cual vive con su esposo e hijos. La tercer participante es una mujer de 52 años la cual vive con su esposo e hijos, ella se dedica a las labores domésticas. Finalmente, la última participante es una mujer de 35 años la cual se dedica a las labores del hogar, vive actualmente con su esposo e hijos.

particular con cada una de las participantes en la cual se condujo a cada una por medio de una entrevista semiestructurada (tabla1) de acuerdo con el objetivo de la investigación. Cada diálogo tuvo una duración aproximada de 30 minutos de las cuales se obtuvo un consentimiento informado de cada uno de los participantes, posteriormente se continuó a transcribirlas para poder realizar el análisis de contenido.

Para la realización de las entrevistas, se llevó a cabo de manera

Tabla 1
Entrevista realizada a los sujetos.

Categoría	Subcategoría	Pregunta
Experiencia.	Sucesos personales.	¿Qué ocurrió para que usted experimentara un duelo?
		¿Cómo ocurrió específicamente la situación?
		¿Cómo se sintió usted entonces?
		¿Cómo considera usted que lo experimento?
Duelo.	Vivencias y sentir.	
Duelo.	Proceso.	¿Había experimentado algo similar?
		¿Qué ha sido para ti lo más difícil en este proceso?
		¿Cuál fue el principal desafío que usted presentó?
Redes de Apoyo.	Afrontamiento.	¿Dejó de realizar actividades cotidianas?
		¿Quién le ayudó durante este proceso?
		¿Hubo alguien que te ayudó a sobrellevar el dolor después de la pérdida?
		¿Hubo algo que te haya hecho sentir mejor?
Asimilación de la resiliencia.	Social, Familiar, ocupacional.	¿Cómo considera usted que cambió su perspectiva después de esto?
Asimilación de la resiliencia.	Herramientas adquiridas.	¿Ha encontrado algún aprendizaje en este proceso de pérdida?

Resultados

A partir de la aplicación del instrumento, se obtuvo una gran gama de resultados, los cuales si tenían vago conocimiento y acercamiento al proceso del duelo y de lo que es la resiliencia. Dentro de los sujetos entrevistados, comparten las características

enmarcadas en donde la media de la edad es de 41 y se comparte una moda de duelo por fallecimiento de algún familiar cercano de los sujetos, tal como puede observarse en la tabla 2.

Tabla 2:
Datos estadísticos de los sujetos.

Sujeto	Edad	Sexo	Ocupación	Pérdida
1	38	Femenino	Administrativo	Esposo
2	40	Femenino	Comerciante	Padre
3	52	Femenino	Gestora del hogar	Madre
4	35	Femenino	Gestora del hogar	Madre

Dentro de todas las entrevistas que se realizaron, el primer factor en común que surgió en ellos es que, todas presentaron un duelo por fallecimiento, de distintas personas, pero de alguien muy cercano o cercana a ellas. Pérez (2021) afirma que la muerte de un ser querido es un fenómeno completamente único y particularmente estresante, ya que, al enfrentar una pérdida de un ser cercano, influye vínculo de pago que éste tenía con la persona fallecida.

El autor de la teoría del apego John Bowlby define este concepto como una tendencia por parte de los individuos a establecer vínculos afectivos con los demás como lo definen Thompson et al (2022).

Dentro de las causas de fallecimiento por parte de los sujetos 1 y 2 derivó de que enfermaron de cáncer, el Instituto Nacional de Estadísticas y Geografía (2025) informó que en 2023 hubo 91,562 muertes por cáncer en donde el 52.4% fue en mujeres y el 47.6% en hombres corroborando la información obtenida por parte de los participantes.

Ciertamente, perder a un ser cercano es un proceso complicado y único. El sujeto uno menciona que ellos esperaban tener más tiempo para poder luchar contra la enfermedad, pero ésta avanzó muy rápido. Fue en cuestión de meses en los cuales el cáncer invadió todos sus órganos. El mismo sujeto menciona que existían ocasiones en las que se sentía con ansiedad y culpa por no poder hacer mas cosas que estuvieran a su alcance contrastando con lo mencionado por Hasdenteufel y Quintard (2022) en donde informan que los cuidadores de pacientes con cáncer pueden llegar a experimentar culpa, estrés postraumático y en ocasiones un duelo patológico.

Cabe recalcar que en las experiencias de duelo no todos se afrontan de la misma manera, el sujeto uno dice: “Fue algo rápido, esperábamos tener más tiempo para poder luchar con la enfermedad” en cambio el sujeto cuatro nos refirió: “Me sentí partida en dos, como hija estaba destrozada; como mamá tenía que seguir firme por mis hijos. Salom et al informan que estos síntomas y diferencias en los mismos son asociados por el tipo de fallecimiento, depende en gran medida del tiempo que se haya tenido para procesar las enfermedades anteriores al fallecimiento. La preocupación angustiante por las circunstancias de la muerte que en muchas ocasiones se traduce en evasión de experiencia o del malestar traumático (Hardt et al, 2021).

Una vez transcurrido el duelo, en el proceso de la resiliencia, los entrevistados consideraron de suma importancia el apoyo social, pero sobre todo familiar que ellos tuvieron. El sujeto uno refiere que durante la enfermedad y después del fallecimiento, su familia y su hijo estuvieron muy al pendiente de ella, en cambio el sujeto dos menciona “mis hijas, mi esposo y personas cercanas a mi estuvieron ahí cerca”.

El sujeto tres informó que “sus hijos y nietos estuvieron en todo momento motivándola”. Finalmente, el sujeto cuatro mencionó que su esposo e hijos le recordaban que tenía que seguir, aunque

le doliera. Concordando de forma autentica con lo mencionado por Yildirim y Çelikkol (2025) en donde informa que estudios realizados en diversos contextos culturales en donde sobresalen las relaciones familiares el apoyo social en el cual las familias son fundamentales para aliviar la presión y la carga del duelo.

Desde el punto de vista de Ren (2023) la resiliencia es compatible con tener un profundo aprecio por el ser fallecido y sugiere que la agonía del duelo se alivia en medida en que uno aprecia la pérdida mediante la comprensión de la universalidad y inevitabilidad de la muerte. Aunado a lo ya mencionado, el sujeto uno menciona “cuándo el fallece empiezo a vivir, a estudiar, a retomar mi vida, todo fue afrontar, afrontar y aprender a vivir sin él mas que nada. El sujeto tres comprende muy bien estas palabras de aceptar la muerte por refiriéndose al fallecimiento de la siguiente manera: “Nacemos y morimos, tenemos que tomar las cosas a como son en la vida, esa es la realidad.

Tal como afirma Cuning (2021) Los seres humanos son resilientes ante crisis, traumas, discapacidades. Son causas y factores que los seres humanos han ido afrontando y adaptando a lo largo de la historia, incluso pueden llegar a dejar de realizar actividades cotidianas, lo cual se ve reflejado en los comentarios de los participantes. El sujeto cuatro menciona “Si, dejé de cocinar, de ver a mis amigas, hasta de maquillarme por un tiempo” el sujeto dos refirió “Dejé de realizar cosas que me gustaban hacer o que compartíamos en común, no quieres hacer nada, te quieres aislar, te quieres olvidar de todo”.

La muerte repentina de las personas desestabiliza la psique de las personas, e incluso en el proceso de la resiliencia es un proceso complicado el irse adaptando a estar sin la persona que se ha perdido como lo menciona. El sujeto uno menciona que el principal reto fue ser la mas fuerte de la familia, el ser una persona que aparentemente tiene una máscara”. El sujeto dos dijo “A pesar de todo, tenía que seguir siendo mamá presente, aunque estuviera desconectada de todo. Sapo et al (2023) afirman que las mujeres presentan un porcentaje mas alto a la resiliencia que los hombres, en este caso se refleja, en los comentarios mencionados por los participantes en donde tuvieron que afrontar como los pilares ante la pérdida.

Finalmente, en el proceso de resiliencia, es importante contar con las herramientas necesarias, esta se va construyendo día con día con altas y subidas, es un proceso dinámico entre el individuo y el entorno, ésta nunca es absoluta ni terminantemente estable así que podría decirse que la persona está resiliente y no que es propiamente resiliente (Estrada 2024).

En el caso del sujeto uno, mencionó que el conocer a una persona, el no llorar delante de su familia, escuchar música y escribir fueron herramientas para ayudarla en el proceso de duelo a superar su pérdida. El sujeto tres informó que el realizar sus actividades cotidianas lo mantuvieron conectada a la realidad y como proceso de resiliencia. El sujeto cuatro informó que, escribirle cartas y leer los mensajes ya viejos la ayudaron en el afrontamiento de la realidad y en el ser una persona resiliente.

Discusión

A partir de los resultados obtenidos en la presente investigación, se encontró que las personas que experimentaron un duelo comprenden de manera clara que la muerte es parte de la vida, que son cosas que pasan y que todos tienen que experimentar en algún momento, aunque también concuerda que el proceso del duelo y resiliencia durante la enfermedad de un ser querido, en la muerte y después de la muerte de ese familiar es importante contar con un acompañamiento claro.

Esto concuerda con el primero objetivo de esta investigación al explorar las experiencias de mujeres saltillenses. En palabras de Magaña (2022) esta experiencia es universal, pero a la vez única y dolorosa, en donde la sociedad en ocasiones se convierte en “tanatofóbica” al negar enfermedades con pronóstico de muerte o ver el concepto de muerte como una “buena muerte” generando una menor tolerancia a la frustración por no poder salvar a su familiar en esos momentos de agonía.

Aunque la experiencia pueda ser muy diversa a pesar de las diferencias culturales, el perder a algún familiar se logró encontrar una relación en las estrategias de afrontamiento en el duelo por fallecimiento, en donde resalta el distanciamiento de la familia, amigos, trabajo, actividades diarias e incluso aquellas actividades que les gustaba realizar.

Estas actividades pueden funcionar como una medida de escape, de afrontamiento o de búsqueda de apoyo para poder llevar el duelo contrastando con lo investigado por Nestorovic (2021).

Cabe recalcar que una limitante para esta investigación es que existe poca información o información fiable y sustentada que hable a cerca de técnicas de afrontamiento ante una pérdida, incluso falta de programas o medios que ofrezcan herramientas en el proceso de la resiliencia.

Los hallazgos muestran que la resiliencia durante el duelo se configura como un proceso dinámico en el que convergen recursos personales (sentido, agencia, creatividad), apoyos relacionales (familia, amistades, terapia) y contextuales (espacios seguros para expresar emociones). La centralidad del apoyo social y de estrategias de afrontamiento basadas en actividades significativas coincide con la literatura que vincula la resiliencia con mejores trayectorias de adaptación tras la pérdida. Asimismo, la persistencia de emociones dolorosas y su oscilación en el tiempo sugieren que “estar funcional” no equivale a haber resuelto el duelo; más bien, el proceso implica integrar la ausencia en la vida cotidiana y resignificarla tal como afirman Medina-Hernández et al (2024).

Conclusiones

Los resultados de la presente investigación permiten comprender que el duelo constituye una experiencia profundamente subjetiva, en la que depende de cada individuo como procesa esta historia personal, esos vínculos afectivos que tiene así como los recursos disponibles en su entorno. A pesar de las diferencias se lograron

encontrar elementos en los cuales los participantes comparten cosas en común como lo es la relación en el impacto emocional al inicio de la pérdida, la interrupción a realizar actividades en su vida cotidiana y la gran necesidad de reconstruir el sentido de vida tras la ausencia de ese ser querido.

Dentro de los hallazgos más importantes se encuentran las redes de apoyo en donde destaca particularmente la familia como un factor protector que facilita el proceso de afrontamiento. Dichas redes no solo brindan un apoyo emocional, sino que contribuyen a que las personas encuentren una motivación para retomar sus actividades y reorganizar su vida cotidiana. Así mismo se observó que los participantes desarrollaron diversas estrategias personales para enfrentar el duelo, tales como la escritura, la música o la continuidad de sus responsabilidades familiares.

Desde esta perspectiva, la resiliencia se manifiesta como un proceso dinámico que se construye gradualmente a partir de la interacción de los recursos personales y el entorno social. Más que representar la ausencia de dolor, implica una capacidad de integrar la pérdida a su propia historia de vida y encontrar nuevos significados a partir de la experiencia personal. Concluyendo que la resiliencia durante el duelo no implica ausencia de dolor, si no la capacidad de integrar la pérdida a la historia de vida, reconstruir su significado y retomar gradualmente la funcionalidad cotidiana.

Referencias

- Asociación Americana de Psiquiatría. (2013). Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (5.ª ed.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Bose, S. (2025). El Impacto Psicológico duradero del Duelo: Una revisión Exhaustiva de los efectos a largo plazo. *Revista Internacional de Investigación en humanidades y Ciencias Sociales*. 14, (6). 111-122. <https://doi.org/10.35629/7722-1406111122>
- Burke, S. (2025). La ciencia y la Experiencia del Duelo: Perspectivas Psicológicas, Neurocientíficas y Culturales. *Revista Internacional de Investigación en Psiquiatría*. <https://doi.org/10.33425/2641-4317.1224>
- Cunning, C. (2021). Resiliencia y Salud Mental. *Manual de Salud Para Refugiados*. <https://doi.org/10.1201/9780429464874-7-3>
- Ekayani, S. (2025). Apoyo Social y Resiliencia Psicosocial: Evaluación del Impacto de las Intervenciones Comunitarias en la Salud Mental. *Psychosocia: Revista de Psicología Aplicada y Psicología Social*. 3, (1). 38-50. <https://doi.org/10.61978/psychosocia.v3i1.788>
- Estrada, E., Maya, A., Van Barneveld, H., Jonathan, A. Duelo y Resiliencia Ante la Pérdida de un Hijo. *Investigación, Perspectivas y Reflexiones en Torno al Suicidio*. 119. *INVESTIGACION PERSPECTIVAS Y REFLEXIONES EN TORNO AL SUICIDIO.pdf*
- Gobierno de México (2021). Modelo de Resiliencia Comunitaria para la Reconstrucción del Tejido Social. <https://generaconocimiento.segob.gob.mx/sites/default/>

- files/document/biblioteca/438/20220802-modelo-de-resiliencia-comunitaria-para-la-reconstruccion-del-tejido-social.pdf
- Hardt, M., Williams, J., Jobe-Shields, L. (2021). El papel de la evitación experiencial en la relación entre el sufrimiento traumático y el anhelo en un duelo repentino e inesperado. *Revista de Psicología Clínica*. 78, (4). 559-569. <https://doi.org/10.1002/jclp.23233>
- Hasdenteufel, M., Quintard, B. (2022). Factores psicosociales que afectan la experiencia de duelo de familiares de pacientes con cáncer en etapa paliativa: una revisión sistemática. *BMC Palliative Care*. 21. <https://doi.org/10.1186/s12904-022-01096-y>
- Hernández, R. (2014). Metodología de la Investigación. McGRAW-HILL/Interamericana Editores S.A DE C.V. https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf
- Instituto Nacional de Estadísticas y Geografía (2025). Estadísticas a Propósito del Día Mundial Contra el Cáncer. https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2025/EAP_DMvsCancer25.pdf
- Kvale, S. 2011. Las Entrevistas en Investigación Cualitativa. Morata, S. L. <https://classroom.google.com/c/NzIzMzU4OTg0ODM4/a/NzQ4NTYzNjY5Nz> M1/details
- Magaña, M., Bermejo, J., Rodil, V., Villaceros, M. (2022). Importancia de la Despedida en el Proceso del Duelo. *Revista de Psicoterapia*. 33. (122). 129-142. <https://doi.org/10.33898/rdp.v33i122.1102>
- Medina-Hernández, T., Garrido-Pérez, S., Sánchez-Rodríguez, R., Castillo-Orueta, M., Avalos-García, M. (2024). Eficacia del Trabajo con Familias en Duelo Complicado por COVID-19 en el Primer Nivel. *Horizonte Sanitario*. 23, (1). 203-210. DOI: 10.19136/hs.a23n1.5724
- Mendes, I. (2024). Una Hermenéutica Intersubjetiva del Duelo: Perspectiva Multifactoriales Sobre la Pérdida. *Psychology*. 15, 1173-1185. https://www.scirp.org/pdf/psych2024157_86904340.pdf
- Moreno, P. (2025). Psicología Positiva y Resiliencia: Factores Protectores Frente al Estrés y la Adversidad. *Educational Regent Multidisciplinary Journal*. 2, (3). 1-12. file:///C:/Users/Arkham/Downloads/Articulo+ER-92.pdf
- Naciones Unidas (2020). Directrices comunes de las Naciones Unidas para contribuir a la creación de sociedades resilientes, Nueva York (ONU). https://unsdg.un.org/sites/default/files/2023-03/UN%20Resilience%20Guidance_ES_Summary.pdf
- Nestorovic, M. (2021). Estrategias de afrontamiento ante el duelo por pérdida de un miembro familiar [Trabajo de suficiencia profesional para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología, Universidad de Lima]. Repositorio Institucional de la Universidad de Lima. Nestorovic_Monsalve.pdf
- Pérez, E. (2021). Apego, duelo y continuidad de lazos en el afrontamiento de la pérdida: Relación entre el apego, el proceso de duelo y la continuidad de lazos en el afrontamiento de la pérdida: revisión sistemática. *Revista Psicología de la Salud*. 10, (1). 24-40. DOI: 10.21134/pssa.v10i1.817
- Ren, S. (2023). Amor, Dolor y Resiliencia. *Filosofías*. 8, (74). <https://doi.org/10.3390/philosophies8040074>
- Salom, R., Layrón, J., Martínez, A., Neimeyer, R., Perez, S. (2025). Predictores del Duelo Prolongado en Supervivientes de Pérdida por suicidio: el papel de la invalidación social, el significado en la vida y el tiempo desde la pérdida. *Psicología Clínica y Psicoterapia*. 32. <https://doi.org/10.1002/cpp.70137>
- Sapo, M., Delgado, A., Calderón, E., Aranda, J., Ramírez, R. (2023). Duelo y Resiliencia en Adultos Peruanos Ante la Pérdida de un Ser Querido. *Revista Eugenio espejo*. 17, (2). 46-56. <https://doi.org/10.37135/ee.04.17.06>
- Thompson, R., Simpson, J., Berlin, L. (2022). Perspectiva sobre a teoría y la investigación del apego: nueve preguntas fundamentales. *Attachment & Human Development*. 24. 543-560. <https://doi.org/10.1080/14616734.2022.2030132>
- Yıldırım, Ö., Çelikkol, A. (2025). Resiliencia familiar ante el duelo y la pérdida: una revisión sistemática. *Perspectiva humanista*. 7, (1). 73-89. <https://doi.org/10.47793/hp.1608181>