

Libro de autoayuda para el proceso del duelo infantil “Soltando con amor”

Ana M. Gaviria, Sara L. Gaviria y Sara Valderrama

Facultad de psicología, Universidad CES

Grupo de investigación: Psicología, Salud y Sociedad

Nadia S. Moratto Vásquez PhD

30 de noviembre de 2020

Resumen

El ser humano va construyendo su propio significado de la muerte a través de las creencias culturales y la interacción en sociedad. A partir de esta revisión teórica se identifican diversas perspectivas de los autores postulados en la conceptualización del duelo con énfasis principal en las cuatro tareas de este proceso las cuales permiten al sujeto aceptar la realidad, trabajar las emociones, adaptarse a un medio donde el fallecido está ausente, elaborar una resignificación emocional y continuar de forma funcional.

Se ha identificado que la elaboración del duelo varía de una población a otra, por ende, en los niños es necesario identificar que este proceso va acompañado de manifestaciones de tipo fisiológico y sentimientos que les generan malestar, exteriorizando sus emociones a través de acciones; a partir de lo expuesto anteriormente se revisa teóricamente diversas metodologías para facilitar la expresión en niños.

El objetivo de este trabajo es promover la adaptación a la pérdida de un ser querido mediante estrategias facilitadoras de expresión emocional incluidas en un libro de autoayuda didáctico, para niños de 6 a 12 años de edad en la ciudad de Medellín, Colombia. A partir de la aproximación teórica se plantea el libro “Soltando con amor” como una herramienta que le permite al niño ser co-constructor de su propia realidad en compañía de un adulto, el cual se aborda mediante un espacio de expresión narrativa, dibujo o juego. La evaluación se fundamenta bajo la mirada de 3 ejes principales: expresión emocional, identidad co-constructora y acompañamiento del adulto.

Palabras claves: Duelo, duelo infantil, muerte, niños, intervención.

Planteamiento del Problema

Se percibe al duelo como el sentimiento subjetivo de cada individuo provocado por diversos factores como la muerte de un ser querido, separación, desamor, entre otros (Gómez D., 2015; Flórez, S.D., 2002). Flórez, S. D. (2002), hace alusión a términos como “luto”, siendo el proceso mediante el cual se resuelve el duelo y el sentimiento de pérdida, como el estado de sentirse privado de estar con alguien por la muerte.

Los términos aludidos anteriormente tienen gran trascendencia y por ende es importante hacer distinción entre ellos para su adecuada utilización. Para referirse a aspectos socioculturales y religiosos, se usa el término “luto”; mientras que, para hablar de los procesos psicológicos, psicosociales y asistencias frente al proceso de muerte de un ser querido se emplea la palabra, duelo.

Existen cuatro perspectivas vinculadas al término de duelo. En primer lugar, la perspectiva psicológica indaga en la universalidad de este proceso, reconociendo que en la subjetividad de todas las personas se expresa, se vive y se siente de modos diferentes. Por otro lado, se habla de la perspectiva psicosocial, la cual enfatiza en la elaboración del duelo y la reconstrucción del mundo interno, favoreciendo la adaptación de la persona con el medio; del mismo modo, cuando se habla desde una perspectiva social y etiológico-antropológica se hace alusión a la reconstrucción del mundo interno que deben realizar las personas en una situación de pérdida de una persona allegada. Por último, se hace referencia a la perspectiva biológica, la cual resalta al duelo como una respuesta fisiológica y emocional, razón por la cual los ritmos biológicos pueden tener alteraciones en el proceso (Flórez, S. D. 2002).

Las etapas de la vida y las etapas del duelo se relacionan, condicionan y determinan, por ende, es importante saber la etapa evolutiva del individuo para su abordaje (Gamo y Pazos, 2009). Según Arcila, O. E. (2017), las fases de duelo en las personas adultas solo tendrán variación de acuerdo a la proximidad afectiva con la persona fallecida, presentando conductas de rechazo, confrontación y acomodación ante el proceso de pérdida de un ser allegado.

En el caso del duelo infantil, se presentan dos variaciones: la relación directa con el cuidador y la forma en cómo percibe la muerte dependiendo su edad, debido a esto, se reconocen dificultades al abordar este proceso. Como consecuencia es común que se presenten conductas de negación y evitación, acompañadas de desesperanza, protesta e ira, sin embargo, es importante tener en cuenta el tipo de vínculo que tenía con la persona fallecida (Arcila, O. E. 2017; Esquerda, 2015).

Es necesario resaltar la importancia de la realización de una evaluación y de la implementación de herramientas, estrategias y técnicas acorde a la etapa del desarrollo de la persona que atraviesa el duelo, ya que de esto dependerá el adecuado planteamiento del objetivo al momento de realizar una intervención o abordaje del proceso terapéutico. En el duelo infantil el objetivo de la intervención es ayudar al niño a tomar conciencia sobre la muerte (Arcila, O. E, 2017).

Dentro de las estrategias de intervención, se encuentran los libros de autoayuda, los cuales, logran tratar aspectos diversos de la vida de los sujetos, desde negocios hasta la autorrealización de las personas, sin embargo, uno de los ámbitos más productivos de este tipo de literatura es la psicológica, ya que en este campo se han venido realizando guías orientativas para consumidores y profesionales, teniendo en cuenta que estos libros se consideran como un

recurso de autoayuda; así mismo se ha logrado encontrar que el 79% de las personas consideran que lograron obtener beneficios al utilizar esta herramienta (Martínez Serrano & Sierra, 2005), el enfoque principal de estos libros es lograr que el lector adquiriera una serie de técnicas cuya aplicación esté dirigida a la consecución de su propio bienestar psíquico (Canavire, 2013).

Derivado de lo anterior, el presente trabajo pretende diseñar una herramienta de apoyo para el proceso de duelo infantil, dirigido a las familias, con algún integrante de primera infancia que esté pasando por una pérdida de algún ser querido (familiar, animal, amigos), con el fin de que realice un adecuado proceso de duelo, evitando futuras patologías y dándole continuidad a su vida de manera funcional, teniendo en cuenta los factores de riesgo.

Para la elaboración del duelo en los niños es pertinente hacerlos partícipes y acompañarlos en este proceso, lucrándose de la gran imaginación que tienen, la fácil integración y la asimilación con la literatura y el juego; no obstante, actualmente se cuenta con pocas herramientas para este abordaje, por lo que el presente trabajo está orientado a la realización de una de ellas, la cual pueden utilizar las familias y profesionales a la hora de realizar dicho acompañamiento.

A continuación, se esbozan los contenidos del marco teórico el cual está compuesto por: el contexto de muerte como cultura, el concepto de duelo, el duelo en niños y metodologías para el abordaje en niños.

El Contexto de Muerte Como Cultura

Al nacer, no se tiene una representación de lo que la muerte significa, pero en el transcurso de los años se va aprendiendo su significado, este conocimiento se va permeando por las creencias

culturales de los padres, la sociedad y el grupo sociocultural al cual se pertenece, dichas creencias son de gran trascendencia tenerlas en cuenta, ya que influyen en el modo en que cada familia e individuo afronta la coyuntura que rodea la pérdida de un ser querido (Yoffe, 2003).

Por esta razón, las creencias culturales y espirituales se pueden tomar como aquellas que guían a las personas que sufren una pérdida, pero también pueden ser vistas como una fuente de controversia entre los miembros de la familia. Decisiones sobre los rituales posteriores a la muerte del difunto como velatorio, entierro, cremación, determinaciones sobre a donde llevar las cenizas o sobre la realización de misas o ceremonias son posibles y comunes motivos de discrepancia dentro del entorno familiar (Yoffe, 2003).

Ante la pérdida de un ser querido se produce la manifestación de emociones como tristeza, rabia, angustia, impotencia, culpa y llanto, en cada cultura existen diversas definiciones frente a la expresión de emociones, en algunas sociedades lo esperado es la exteriorización de estas, mientras que en otras, lo apropiado es la inhibición de las mismas, por lo que la somatización de los sentimientos es algo esperado; por ende cada cultura dispone de maneras específicas de representar la vida y la muerte, así como también de afrontarla (Yoffe, 2014).

Cada cultura tiene su propia perspectiva frente al duelo. En la cultura judeo cristiana, la muerte es un tema del cual no se habla, ya que se considera como algo doloroso que debe negarse, así mismo, la reconocen como la “antítesis” de progreso (Yofee, 2003). En las culturas orientales de tipo colectivista se fomenta el silencio y la inhibición emocional como una forma de respeto hacia la persona fallecida (Yofee, 2014). Por otro lado, en las culturas occidentales de tipo individualista existen variaciones en cuanto a sus creencias. Del mismo modo en la cultura norteamericana, se promueve el autocontrol de las emociones, ya que se busca un sufrimiento en

silencio. Por el contrario en culturas españolas, italianas y griegas, la manifestación de emociones es permitido y esperado (Yoffe, 2003).

Muchas veces quienes están pasando por un proceso de duelo y se encuentran en situación de migración de una cultura a otra, tienen dificultades para expresar su sufrimiento, ya que al hacerlo de la manera que su cultura lo hace, sienten que no encajan en el lugar donde se mudaron, causando sentimientos de inadecuación e incapacidad para brindar apoyo a personas que sufren una pérdida de un ser querido, ya que no comprenden sus creencias y costumbres (Yoffe, 2003).

El Concepto de Duelo

Para el término duelo no existe una única definición, por ello en la literatura se encuentran grandes acepciones para este. El duelo es complejo y aplica a diferentes tipos de pérdida: muerte de un ser querido, un divorcio, una amputación, la pérdida del trabajo y las pérdidas que experimentan las víctimas de la violencia, entre otros (Worden, 2013).

Cada autor tiene su propia perspectiva con respecto al duelo de un ser querido. Heidegger (1971, como se citó en Arcila, 2017), expone que la muerte debe reconocer los límites de la existencia como algo natural que acontece, y desde esta figura la muerte de un ser querido se asumiría de forma natural y responsable. A diferencia de Heidegger, Rochefoucauld (1994, como se citó en Arcila 2017), menciona que los individuos tienen un alto nivel de angustia hacia la muerte, evitando incluso mencionarla, lo que conlleva a una constante preocupación trasladándose a ser un problema. Paralelamente Gamo, E. y Pazos, P. (2009) afirma que los procesos de duelo siempre son causantes de un dolor profundo, por el hecho de tener que reconocer el fin de la existencia, de tal forma, que la muerte se hace cada vez más cercana para las personas, convirtiéndose en un evento inevitable, no solo para ellas mismas sino también para

sus seres queridos, familiares o amigos, lo que dificulta considerablemente la asimilación de ésta, pues genera un enfrentamiento que cuestiona nuestra propia realidad de la muerte.

Cuando las personas reconocen la existencia de la muerte y entienden ésta como la ruptura del vínculo, aparece el término: duelo; Ferrater (1962, como se citó en Arcila, 2017) afirma que es una reacción natural del individuo ante cualquier tipo de pérdida y puede darse con un objeto, persona, o evento; reacción que va a depender de la profundidad del vínculo y condiciones que se han generado. Siguiendo esta misma perspectiva, Payás (2010), menciona que la situación de pérdida al momento de trascender de forma significativa, genera una alteración en la estructura interna, lo que afectará las concepciones que tiene la persona sobre la vida e implicará un proceso de reconstrucción, durante el cual es necesario pasar por el dolor. De igual forma Pereira (2002), menciona que la familia debe realizar una reorganización y redistribución de roles en el proceso de adaptación a la nueva realidad, debido a la pérdida del ser querido.

Gallego y Reverte (2006) mencionan que el duelo es un conjunto de fenómenos que los individuos manifiestan en varios ámbitos como el psicológico, biológico y social tras pasar por una pérdida afectiva; este es un acontecimiento sumamente estresante en la vida de la persona y cada una necesita de un tiempo diferente para su recuperación. Por otro lado, Scallici (2012, como citó Arcila, 2017), expone que la visión del individuo frente a la muerte, dependerá de los efectos sociales y culturales con los cuales el doliente interactúa; por esto la importancia de tener presente la cultura pues de aquí dependerá en qué forma asume o enfrenta el evento la persona. W. Worden (2013), también hace referencia a que, en todas las sociedades del mundo al tener la pérdida de un ser querido, se produce un intento por recuperar al objeto perdido, y existe la

creencia de que hay una vida después de la muerte donde se pueda reunir nuevamente con el ser querido.

William Worden (2013), expresa: “La pérdida de un ser amado es psicológicamente tan traumática como herirse o quemarse gravemente en el plano fisiológico”. Por esto continúa haciendo referencia a que el duelo es una desviación del estado tanto de salud como de bienestar, el cual necesita de un período de tiempo para que la persona vuelva a su estado de equilibrio y para lograrlo Worden (2013), propone cuatro (4) tareas que no siguen un orden específico. Estas serán consideradas para el desarrollo de este trabajo.

La primera tarea es aceptar la realidad de la pérdida; cuando alguien muere, las personas siempre quedan con una sensación de no ser verdad lo que está pasando, lo que exige que la primera tarea del duelo radique en afrontar la realidad de que el ser querido está muerto, que se ha marchado y no volverá, asumiendo que el reencuentro es imposible al menos en esta vida. Es de suma importancia entender que el aceptar la realidad de la pérdida lleva un tiempo porque no sólo implica una aceptación intelectual sino también una admisión emocional; acá se considera la importancia de los rituales ya que estos ayudan a la aceptación.

La segunda tarea es trabajar las emociones y el dolor de la pérdida, es importante entender que muchas personas en un duelo llegan a sentir dolor físico en sentido literal, además de dolor emocional y conductual asociado con la pérdida, por esto se hace necesario reconocer y trabajar el dolor ya que este puede terminar manifestándose mediante síntomas o conductas disfuncionales. Juntamente la intensidad y la manera del dolor van a variar de persona a persona, como la influencia de la sociedad ya que muchas veces ésta estigmatiza el abandonarse o el sentir un dolor profundo.

La tercera tarea consiste en adaptarse a un medio donde el fallecido está ausente, lo que va a depender de cómo era la relación con el fallecido y de los roles que desempeñaba. La cuarta y última tarea es recolocar emocionalmente al fallecido y continuar viviendo, es importante que se tenga en cuenta que una persona en duelo nunca olvidará del todo a la persona que se muere y valorará su rememoración; por esto es trascendental que la persona superviviente encuentre un lugar adecuado para el fallecido en su vida emocional, de tal forma que esto le permite continuar viviendo de manera eficaz en el mundo. Para W. Worden (2013), el duelo se acaba en el momento en que se han completado las cuatro (4) tareas anteriormente descritas y cuando el doliente es capaz de pensar y de hablar del fallecido sin manifestaciones físicas como el llanto intenso.

Duelo en los Niños

Generalmente se ha creído que a los niños no les afecta la muerte, por lo que no se les preguntan sobre ella e incluso se cree que no elaboran duelos. Sin embargo, como todos los seres humanos estamos propensos a vivir diferentes tipos de pérdidas a lo largo de nuestras vidas; los niños también viven esta experiencia de duelo sintiendo dolor, miedo, rabia, tristeza, ansiedad y muchas otras emociones cuando experimentan el duelo por la muerte de un ser querido, aunque ellos expresen y elaboren el proceso de pérdida de manera diferente a los adultos (Duelo Contigo, 2020).

Por lo tanto, el impacto de la pérdida de una persona cercana va a recaer en el niño/as según la etapa de desarrollo en la que se encuentre, debido a que se establecen reacciones que se pueden relacionar a una cierta edad, aunque dicha asociación depende mucho de la comprensión, capacidad observadora, sensibilidad psicológica, ambiente cultural y experiencia de cada niño

(Gabella, 2014). *Duelo Contigo* expone cómo los niños comprenden la muerte de acuerdo a su edad, y cómo vivencian el duelo:

0-2 Años

En esta etapa los niños aún no están preparados para entender la muerte. En esta edad la madre es el principal vínculo del bebé, su fuente de seguridad, sostén y supervivencia, por ello, si la madre fallece el bebé lo vivirá como una ausencia, y es normal que se presente un llanto sin causa aparente, inquietud, cambios en el ritmo del sueño y la alimentación. Sin embargo, la muerte de otro familiar no lo vivirá con la misma intensidad, pero sí percibirá el estado emocional de su entorno primario, especialmente de su madre, es por eso que, si la madre está triste, comprenderá a través de las sensaciones que la madre le transmitirá.

2-6 Años

En estas edades aún no hay un concepto de permanencia e irreversibilidad, es decir, el niño piensa que la persona fallecida sigue existiendo y que en cualquier momento puede volver o despertar, por lo que es común que hagan comentarios como: “yo entiendo que papá murió, pero no entiendo por qué no viene a comer con nosotros”. Es por eso que puede ser muy común que el niño se muestre indiferente o inexpresivo, porque piensa que esa persona va a volver y su ausencia le cuesta aún más comprenderla.

6-10 Años

En esta etapa su concepto de muerte se va pareciendo más al de los adultos, los niños se realizan preguntas las cuales los llevan a razonamientos más objetivos, de modo que al final de esta etapa ya tienen la capacidad de comprender la muerte y su irreversibilidad, diferenciando, la

realidad de la fantasía, así mismo entienden la muerte como algo universal, que le tocará pasar a todos los seres vivos en algún momento.

10-13 Años

Es importante anotar que, si bien este trabajo de investigación se centra en niños, la división evolutiva del autor que se está trabajando lo centra en este rango, edad en la que ya saben que la muerte es permanente y su concepto de muerte ya se asemeja al de los adultos; entienden los rituales, la causa de la muerte y el impacto que esta genera en la familia.

Así mismo, gallego y Reverte (2006) afirman que en los niños predominan las manifestaciones de tipo fisiológico al ser mayor la dificultad para expresar las emociones y los sentimientos, y en los adolescentes es más frecuente el malestar psicológico. En cualquier caso, en los niños no es demasiado frecuente la tristeza o el abatimiento como en los adultos, sino que las manifestaciones del duelo suelen ser más bien cambios de conducta o de humor, alteraciones en la alimentación y en el sueño, y disminución del rendimiento escolar.

Con lo mencionado anteriormente, los niños a diferencia de los adultos, tienden a expresarse a través de sus acciones más que a través del lenguaje verbal debido a que aún no han logrado llegar a una maduración del mismo. Es por ello que Cunill et al. (2017) consideran que es normal y esperable que mientras los niños están viviendo un duelo, sus emociones se manifiesten principalmente a través de su conducta como: confusión, regresión (como orinarse en la cama, chuparse el dedo, entre otros), enfado (ya que se sienten abandonados), pesadillas, miedo a perder a alguien más de la familia o a ser abandonados, culpa (pueden creer que ellos han provocado la muerte solo por el hecho de haber pensado o deseado que pasara en alguna ocasión), disminución

en el rendimiento escolar, tristeza (la cual se puede observar por medio del insomnio, falta de apetito, pérdida de interés por las cosas, llanto, entre otras).

No obstante, todos estos síntomas estarán mediados por el estilo familiar en el que viva y se desenvuelva el niño, debido a que, si la familia es comunicativa, abierta, expresiva y amorosa, de igual forma el niño mostrará y vivirá la pérdida; sin embargo, si la familia no manifiesta los sentimientos de manera abierta, la expresión del dolor se vive con tensión, el niño vivirá y expresara de esta forma la pérdida (Cunill et al., 2017).

Metodologías para el Abordaje en Niños

La aproximación narrativa sirve para la experiencia de pérdida, la cual trae consigo la intersección de la emoción y el lenguaje mediante el proceso de elaboración de significados e historias personales, por medio de trabajo con metáforas o mapas, donde cada persona recorre un camino específico y viaja con su experiencia a través de su propio proceso. Los niños poseen una capacidad especial para organizar y realizar discursos narrativos, donde intervienen los materiales psicógenos, los cuales les facilitarán la interacción con los mayores y transformaran su historia de acuerdo a las circunstancias de su entorno; a su vez por este medio de aproximación narrativa asimilan contenidos, sentimientos, pensamientos y significados los cuales incorporan su experiencia (Ledesma, Cabrera y Torres, 2010).

De igual forma, las terapias y los enfoques terapéuticos basados en el juego se centran en la importancia, principios y beneficios que el juego brinda a los niños como el desarrollo físico, cognitivo social y emocional (ya que le permite la expresión de pensamientos, deseos y sentimientos), así mismo le enseña a los niños a regular sus emociones, roles sociales, normas y valores de su cultura; por medio del disfrute, la curiosidad, la imaginación, la creación y el

encuentro en el cual el niño experimenta sensación de control, dominio y encuentra una forma de enfrentar las nuevas experiencias, ideas y problemas (Paz y Lorca, 2013).

Paz y Lorca (2013), hablan de diferentes tipos de juegos, entre ellos están: los juegos de expresión plástica y narrativas, los cuales favorecen la posibilidad de expresar y transformar las ideas, creencias, significados, emociones y sentimientos; estas pueden realizarse a través del dibujo, los collage, los diarios de vida, cuentos y metáforas; los juegos de expresión sensorial, ayudan a la conexión con las sensaciones lo cual favorece la regulación fisiológica y emocional y la expresión e integración de las experiencias, aumentando la confianza en el cuerpo; estas pueden ser jugar con el agua, arcilla y pintura de manos; el juego de expresión afectiva, está destinado a discriminar, reconocer y nombrar estados emocionales, dando y recibiendo afecto; los juegos de descarga y expresión emocional apoyan a la expresión de emociones displacenteras o negativas; estas pueden ser juegos con cojines y las pelotas de goma suave; los juegos de expresión creativa, en este juego se incluye el juego espontáneo y creativo, el cual le permite al niño expresar de forma libre su mundo interno; por último el juego simbólico, mediante el cual el niño proyecta a través del juego y mediante símbolos y metáforas, experiencias, emociones, preocupaciones, miedos y recursos; los símbolos y las metáforas le brindan seguridad al niño, lo cual le permite la expresión de emociones y luego procesar e integrar nuevos significados; algunos de estos juegos pueden ser: bandeja de arena, las marionetas, los títeres, las muñecas, entre otros.

Objetivos

General

Promover la adaptación a la pérdida de un ser querido mediante estrategias facilitadoras de expresión emocional incluidas en un libro de autoayuda didáctico, para niños de 6 a 12 años de edad en la ciudad de Medellín, Colombia.

Específicos

1. Facilitar la expresión emocional y de pensamientos relacionados con la pérdida por la que están pasando los niños mediante estrategias narrativas, de dibujo y juego promovidas en el libro de autoayuda.
2. Concebir al niño como co-constructor de su propia realidad, atribuyéndole la participación activa en su proceso de elaboración de duelo.
3. Brindar una herramienta didáctica que apoye a los cuidadores primarios, profesionales en el área de la salud o educadores, en el proceso de elaboración del duelo de los niños.
4. Evaluar la pertinencia, utilidad y diseño del libro de autoayuda “Soltando con amor”.

Consideraciones éticas

El presente trabajo de grado se sustenta en la resolución 8430 de 1993 en la cual se establece las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud. Desde esta perspectiva el presente trabajo de grado, se clasifica a partir del artículo 11 como una investigación sin riesgo, lo que significa que es un estudio que emplea técnicas y métodos de investigación documental retrospectivos y no se realiza ninguna intervención o modificación intencionada de las variables biológicas, fisiológicas, psicológicas o sociales de los individuos que participan en el estudio; es decir, se consultaron documentos, mas no se realizó trabajo de campo con la población y no se ejecutó trabajo empírico.

En el momento actual, el diseño de trabajo de grado es una investigación sin riesgo, pero dado el caso de poner en marcha o aplicar el trabajo de grado para la población infantil puede llegar a hacer un proyecto con riesgo mínimo, lo cual se evaluará en el momento de la distribución del libro.

Metodología

El presente trabajo de grado se realizó bajo la modalidad de desarrollo de materiales derivado de una investigación documental previa en diferentes bases de datos; las cuales abordaban elementos de fundamentación epistemológica, teórica y metodológica acerca del proceso de duelo en los niños.

El desarrollo de materiales propuesto está encaminado a promover la adaptación a la pérdida de un ser querido para niños de 6 a 12 años de edad, dicho libro parte de la identificación de necesidades en relación con el duelo, la problematización del duelo en niños de 6 a 12 años y la fundamentación teórica que sustenta la estrategia: un libro de autoayuda.

Este material se centra en el niño como co-constructor de su propia realidad en compañía del familiar o el profesional mediante un espacio de expresión narrativa, dibujo o juego; con el fin de que él mismo vaya creando y enfrentado la circunstancia de la pérdida del ser querido, asimilando sus propias vivencias, sentimientos, emociones y experiencias; teniendo en cuenta los conceptos que se tienen de acuerdo a la edad y las cuatro tareas que se deben realizar en un proceso de duelo.

El libro está diseñado teniendo en cuenta las tareas del duelo y para cada una de ellas una serie de actividades que facilitan los objetivos específicos de este trabajo: primera tarea del duelo “Aceptar la pérdida del ser querido”, se proponen 3 actividades y una evaluación: la actividad central “dibújalo” consiste en pedirle al niño poner el nombre y realizar un dibujo de la persona o animal fallecido, mostrando de esta forma que el libro será una dedicatoria para ese ser querido, esta se realizará por medio del juego de expresión plástica y narrativa el cual favorece la

posibilidad de expresar y transformar las ideas, creencias, significados, emociones y sentimientos.

Se dará continuidad con dos actividades complementarias: una de ellas es la lectura de un cuento corto infantil, el cual le explique al niño que la persona o animal no volverá, esta se realizara por medio del juego de expresión narrativa el cual favorece la posibilidad de expresar y transformar las ideas, creencias, significados, emociones y sentimientos, que está experimentando el niño.

En la segunda actividad complementaria “Mi recuerdo preferido” se le dará al niño un espacio en el cual podrá poner, dibujar, escribir, entre otros; su recuerdo preferido con ese ser querido, esta actividad se realizará por medio del juego de expresión plástica y narrativa el cual favorece la posibilidad de expresar y transformar las ideas, creencias, significados, emociones y sentimientos. Por último, se dará un apartado para la evaluación de esta tarea, el cual debe ser realizado por los padres, docentes o profesionales; en esta parte se encontrarán preguntas guías las cuales guiarán al acompañante a darse cuenta si el niño logro a travesar esta tarea.

La segunda tarea del duelo “Trabajar en las emociones y dolor de la pérdida”, se proponen 3 actividades y una evaluación: en la actividad central “¿Cómo me siento?” se le entregara al niño un tarjetón en el que se dispondrán diferentes dibujos de caras con emociones como: felicidad, miedo, llanto, tristeza, rabia y neutro, con el objetivo de que el niño logre identificar como se está sintiendo con esta nueva situación que está afrontando; por medio del juego de expresión afectiva, la cual permite discriminar, reconocer y nombrar estados emocionales.

Se dará continuidad con dos actividades complementarias: en la primera “Medias de colores” se le pedirá al niño que con ayuda del acompañante tome dos medias una que le guste mucho a y otra que no le guste mucho, estas se deben llenar con arroz y una vez estén listas se le explicara al niño que en el momento en el que sienta rabia puede golpear y grítale a la media que no le gusta y en el momento en el cual sienta soledad o tristeza puede abrazar a la media que más le gusta, por medio de los juegos de descarga los cuales apoyan a la expresión de emociones displacenteras o negativas.

En la segunda actividad complementaria “Carta a _____” se le pedirá al niño realizar una carta para el ser querido que falleció comentándole lo que ha sentido en el último tiempo, por medio de la aproximación narrativa la cual permite a los niños asimilar los contenidos de las nuevas experiencias, sus sentimientos, pensamientos y significados, incorporando todo esto a su actualidad. Por último, se evaluará a través de la observación de las expresiones evidenciadas en las actividades propuestas.

La tercera tarea del duelo “Adaptarse a un medio en el cual el fallecido está ausente”, se proponen 2 actividades y una evaluación: en la actividad central “Roles” se le solicitara al niño dibujar o escribir los roles (papeles/acciones) los cuales solía realizar el ser querido que falleció, esta se realizará por medio del juego de expresión plástica y narrativa el cual favorece la posibilidad de expresar y transformar las ideas, creencias, significados, emociones y sentimientos.

Se dará continuidad con una actividad complementaria “Cambios” en la cual se le pedirá al niño que le cuente por medio de una carta o dibujos al ser querido que falleció que cambios nuevos ha habido en su vida desde que él no está, por medio del juego de expresión plástica y

narrativa el cual favorece la posibilidad de expresar y transformar las ideas, creencias, significados, emociones y sentimientos. La evaluación será basada en el acompañamiento al niño en el proceso de reflexión, por medio de la palabra, debido a que el acompañante deberá mostrarle al niño que, si bien el ser querido tenía diferentes roles en su vida estos han cambiado, pero no significa que este mal.

La cuarta tarea del duelo “Recolocar emocionalmente al fallecido y continuar viviendo”, se proponen 2 actividades y una evaluación: la actividad central “Dedicatoria” se le invitara al niño a realizar un dibujo o escribir unas palabras por medio del cual pueda expresar lo que siente le falto por decir a ese ser querido, por medio del juego de expresión creativa el cual le permite al niño expresar de forma libre su mundo interno.

Se dará continuidad con una actividad complementaria “Ritual de despedida” en la cual se le invitara al niño a tener un espacio simbólico, único y personal; acá se propondrá al niño poner una canción sugerida por el libro, también se sugiere comprar una pluma, bomba, flor de león o algún material significativo para el niño que exprese la capacidad de soltar y seguir la vida; esto se realizará por medio de los juegos de expresión creativa el cual le permite al niño expresar de forma libre su mundo interno. La evaluación que se realizara en esta tarea es el acompañamiento al niño en el ritual y lograr que el niño continúe con la vida de una forma cotidiana, no obstante, como se menciona en el marco teórico y se pondrá en el libro el niño puede recordar al ser querido, pero sin expresiones de emociones fuertes como llanto excesivo.

Para la primera tarea del duelo se sugiere tener dos encuentros con el niño en un primer encuentro realizar la actividad central y la primera actividad complementaria; en el segundo encuentro hacer la segunda actividad complementaria y la evaluación. Para la segunda tarea del

duelo se propone realizarla en dos encuentros en el primero realizar la actividad central y la primera actividad complementaria, en el segundo encuentro hacer la segunda actividad complementarias y la evaluación. Para la tercera tarea se sugiere tener un encuentro en el cual se realice la actividad central, la actividad complementaria y la evaluación y por último para la cuarta tarea se propone tener un encuentro en donde se harán la actividad central, la actividad complementaria y la evaluación, en la cual se le ayudara a despedirse al niño del ser querido.

De igual forma se deberá tener en cuenta el estado de ánimo y el cansancio del niño, ya que las actividades buscan brindarle un espacio al niño donde podrá transformar su historia de acuerdo a las circunstancias de su entorno; a su vez por este medio de aproximación narrativa asimilan contenidos, sentimientos, pensamientos y significados los cuales incorporan su experiencia.

En la tabla 1 se relaciona las actividades hasta ahora descritas de una manera resumida:

Tabla 1

Resumen de las actividades del libro “soltando con amor”

Tarea	Actividad central	Actividad Complementaria	Actividad Complementaria	Evaluación
Aceptar la pérdida	“Dibújalo”	Cuento	“Mi recuerdo preferido”	Diálogo con el niño.
Trabajar en las emoción y dolor de la pérdida	¿Cómo me siento?	Medias de colores	“Carta a.....”	Observación de la expresión de las emociones en las actividades.
Adaptarse al medio	Roles	Cambios		El adulto acompaña al niño en el proceso de reflexión.
Recolocar emocionalmente al fallecido y continuar viviendo	Dedicatoria	Ritual de despedida		Acompañamiento en la ejecución del ritual.

Evaluación y Monitoreo

En la evaluación del libro, se busca conocer la pertinencia y utilidad de su uso para el proceso de duelo en la población infantil. Para ello se hará seguimiento inicial a una muestra poblacional (25 niños y sus acompañantes) que hayan adquirido el libro y que a su vez hayan diligenciado la evaluación propuesta por este mismo.

La evaluación de esta herramienta se enfocará en 3 ejes principales analizados desde los objetivos del proyecto: la expresión emocional a través de estrategias narrativas, de dibujo y juego, el papel co-constructor que se le dará al niño en su proceso de duelo y el acompañamiento y apoyo por parte de cuidadores primarios, profesionales en el área de la salud o educadores.

Así mismo se pretende evaluar la calidad percibida del material, es decir, se implementará una encuesta virtual con preguntas cerradas para conocer pertinencia, utilidad y diseño del libro de autoayuda.

Tabla 2*Encuesta de evaluación y monitoreo*

	Muy de acuerdo	Algo de acuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Muy en desacuerdo
Comprensión					
Los conceptos que se utilizan en el libro son claros.					
Las instrucciones de cada tarea del libro se comprenden fácilmente .					
Pertinencia					
Las actividades propuestas en el libro ayudan al niño en el proceso de elaboración de duelo.					
Las tareas propuestas en el libro son pertinentes para la edad del niño.					
Utilidad					
Las evaluaciones propuestas en el libro ayudan al acompañante a identificar si se realizó correctamente la tarea del duelo.					
Hay un cambio conductual evidente en el niño luego de terminar las actividades del libro.					
Diseño					
Los dibujos e ilustraciones del libro son acordes con la temática del duelo .					
El material del libro es de excelente calidad.					

Presupuesto

Tabla 4

Costos directos e indirectos

Costos directos		
Conceptos	Valor por unidad	
Diseño	\$13.452.00	
Actividad 1	\$34.410.00	
Total costos directos	\$47.862.00	
Costos indirectos		
Conceptos	%	Valor
Retenciones 11%	11%	\$5.983.021,96
Gravamen financiero 0,004%	0,004%	\$2.176
Pólizas contractuales 1%	1%	\$543.911
Costos indirectos		\$6.529.109
Total costos directos e indirectos		\$54.391.109
Utilidad esperada	10%	\$5.439.111
Valor del proyecto		\$59.830.220

Diseño

Tablas 5

Costos sobre el diseño

Recurso humano					
Concepto	Descripción	Cantidad	Unidad de medida	Valor unitario	Costo total
Horas de las tres autoras.	Construcción trabajo.	75	5 horas semanales	\$40.000	9.000.000
Semanas invertidas de las tres autoras.	Construcción trabajo.	16	16 semanas	-	
Meses invertidos por las tres autoras.	Construcción trabajo.	4	4 meses	-	
Costo total					\$9.000.000

Piezas comunicativas					
Concepto	Descripción	Cantidad	Unidad de medida	Valor unitario	Costo total
Internet	Construcción trabajo.	4	Meses X que lo utilizamos	\$200.00	2.400.00
Telefonía móvil	Construcción trabajo.	4	Meses X 3 que lo utilizamos	\$61.000	732.000
Costo total					\$3.132.000

Compra y/o alquiler de equipos					
Concepto	Descripción	Cantidad	Unidad de medida	Valor unitario	Costo total
Computador	Para el desarrollo y planteamiento del trabajo.	3	Alquiler de 3 computadores por 4 meses.	\$90.000	1.080.000
Telefonía móvil	Para la comunicación entre las integrantes.	3	Alquiler de 3 celulares por 4 meses.	\$20.000	240.000
Costo total					\$1.320.000
Total componente					\$13.452.000

Desarrollo del libro

Tabla 6

Costos sobre el desarrollo del libro

Recurso humano					
Concepto	Descripción	Cantidad	Unidad de medida	Valor unitario	Costo total
Asesora de tesis		30	Horas	\$85.000	2.550.000
Ilustradora		1	Mes	\$1.000.000	1.000.000
Autoras	Tiempo de promoción del libro	30	Horas	\$15.000	1.350.000
Diseñador gráfico	Elaboración de piezas publicitarias	1	Historias Instagram	\$1.000.000	1.000.000
Editora	Tiempo de edición	1	Mes	\$1.000.000	1.000.000
Costo total					\$6.900.000

Transporte					
Concepto	Descripción	Cantidad	Unidad de medida	Valor unitario	Costo total
Transporte para reunión con ilustradora y editorial.		1	Viajes de ida y regreso	\$200.000	200.000
Transporte para foto de la contraportada del libro		3	Viajes de ida y regreso	\$30.000	90.000
Costo total					\$290.000

Papelería

Concepto	Descripción	Cantidad	Unidad de medida	Valor unitario	Costo total
Impresión	Libro con pasta dura y 34 hojas.	250	Una copia	\$100.000	25.000.000
Costo total					\$25.000.000

Piezas comunicativas

Concepto	Descripción	Cantidad	Unidad de medida	Valor unitario	Costo total
Instagram	Promoción del libro por las tres autoras.	30	Días	\$10.000	300.000
Facebook	Promoción del libro por las tres autoras.	30	Días	\$10.000	300.000
TikTok	Promoción del libro por las tres autoras.	30	Días	\$10.000	300.000
Costo total					\$900.000

Compra y/o alquiler de equipos

Concepto	Descripción	Cantidad	Unidad de medida	Valor unitario	Costo total
Computador	Para el desarrollo y planteamiento del trabajo.	3	Alquiler de 3 computadores por 4 meses	\$90.000	1.080.000
Celular	Para la comunicación entre las integrantes.	3	Alquiler de 3 celulares por 4 meses	\$20.000	240.000
Costo total					\$290.000

Total componente
\$34.410.000

Referencias

- Arcila, O. E. (2017). *El duelo infantil por la pérdida de un ser querido y las diferencias con el duelo del adulto* [Artículo de investigación, Universidad Católica de Pereira].
<http://hdl.handle.net/10785/4876>
- Canavire, V. B. (2013). Del diván y la lectura: a propósito de los libros de autoayuda como soportes terapéuticos. *Razón Y Palabra*, 7(4_85), 335-352. Recuperado a partir de <https://www.revistarazonypalabra.org/index.php/ryp/article/view/436>
- Cunill, M; Carles, B; Royo, J. y Aymerich, M. (2017). Modelo ida para la intervención en duelo infantil. *Psicosomática y psiquiatría*, (1)1:16-14.
<https://psicosomaticaypsiquiatria.com/modelo-ida-la-intervencion-duelo-infantil/>
- Duelo Contigo (5 de septiembre de 2020). Como experimentan los niños y niñas la muerte y el duelo. <https://duelocontigo.org/como-experimentan-los-ninos-y-ninas-la-muerte-y-el-duelo/>)
- Esquerda, M. (2015). El duelo en los niños. *Bioètica & debat: Tribuna abierta del Institut Borja de Bioètica*, Vol. 21, Núm. 76, p. 17-21.
https://www.raco.cat/index.php/BioeticaDebat_es/article/view/337243
- Flórez, S. D. (2002). Duelo. In *Anales del sistema sanitario de Navarra* (Vol. 25, Supl 3. Trastornos depresivos. pp. 77-85). <https://recyt.fecyt.es/index.php/ASSN/article/view/5545>

- Gabella, M. (2014). El duelo vivido desde la niñez: particularidades del duelo en la infancia. [Trabajo Final de Grado, Universitat de les Illes Balears]. <http://hdl.handle.net/11201/892>
- Gallego, A. O., & Reverte, A. (2006). *El Duelo en los Niños (La Pérdida del Padre/Madre)*. Sociedad Española de Oecología Médica. Recuperado de: <https://seom.org/seomcms/images/stories/recursos/sociosyprofs/documentacion/manuales/duelo/duelo11.pdf>
- Gamo, E. y Pazos, P. (2009). El duelo y las etapas de la vida. Revista de la asociación española de neuropsiquiatría, 29(2), 455-469. 10.4321/S0211-57352009000200011
- Ledesma, R. I. G., Cabrera, A. M., & Torres, L. S. (2010). Pérdida y duelo infantil: una visión constructivista narrativa. *Alternativas en Psicología*, 15(23), 58-67. Recuperado de: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-339X2010000100007
- Martínez, P., & Sierra, J. C. (2005). Efecto de la lectura de material de autoayuda sobre algunas variables psicológicas en una muestra no clínic.a. *Universitas Psychologica*, 4(2), 197-204. Recuperado de: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672005000200007&lng=en&tlng=es.
- Payás, A. (2010). *Las tareas del duelo: psicoterapia del duelo desde un modelo integrativo-relacional*. Editorial Paidós. <https://assets-libr.cantook.net/assets/publications/13170/medias/excerpt.pdf>
- Paz & Lorca, (2013). *La alfombra mágica: técnicas terapéuticas y actividades lúdicas para niños y niñas*. Corporación OPCIÓN. <https://www.studocu.com/ec/document/pontificia-universidad-catolica-del-ecuador/psicologia/otros/la-alfombra-magica-psicoterapia-infantil/6331596/view>

- Pereira, R. (2002). Duelo: desde el punto de vista individual al familiar. *Asociacion Vascos Navarra de terapia Familiar*. Recuperado de: <https://www.avntf-evntf.com/wp-content/uploads/2016/06/Duelo-de-%C3%B3ptica-individual-a-familiar.-R-Pereira.pdf>
- Worden, J. W. (2013). *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia*. Barcelona: Paidós. Recuperado de: https://www.funeralnatural.net/sites/default/files/libro/fichero/williamworden_duelo.pdf
- Yoffe, L. (2003). El duelo por la muerte de un ser querido: creencias culturales y espirituales. *Psicodebate. Psicología, Cultura y Sociedad*, (3), 127-158). <https://doi.org/10.18682/pd.v3i0.507>
- Yoffe, L. (2014). Rituales funerarios y de duelo colectivos y privados, religiosos o laicos. *Avances en Psicología*, 22(2), 145-163). <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2014.v22n2.182>